

Le Journal Créatif ®  
Une façon originale de s'exprimer et de ventiler pour prendre soin de soi  
et de son monde intérieur

La fondatrice de cette approche, **Anne Marie Jobin** le définit comme : *"un outil simple disponible en tout temps, qui nous aide à nous connecter à nous-même et à mieux-vivre..."*

La méthode du Journal Créatif ® est une façon de tenir son journal intime qui réveille le processus créateur, donnant des trucs concrets pour dépasser ses difficultés, avoir accès à ses ressources et à sa sagesse intérieure et développer sa créativité.

Si vous tenez un journal mais avez l'impression de stagner, si vous cherchez des trucs pour dynamiser votre approche ou pour être plus motivé à écrire ou si vous avez simplement envie de commencer un journal, cette méthode peut vous aider.

Qui plus est, en cette période de crise sanitaire, le Journal Créatif ® s'avère être un parfait exutoire qui vous donnera des moyens concrets pour réfléchir, ventiler et dépasser les frustrations liées au contexte actuel et stimuler votre créativité.

### **Introduction complète à la méthode en 5 rencontres de 3h en visio conférence**

- Semaine 1 : Approche de base et déclencheurs
- Semaine 2 : L'écriture dans le Journal Créatif
- Semaine 3 : Le dessin dans le Journal Créatif
- Semaine 4 : Le collage dans le Journal Créatif
- Semaine 5 : Les multiples possibilités du Journal Créatif

### **Vous utiliserez des images, des couleurs et des mots :**

- **Pour apprendre à tenir un journal personnel de façon originale et stimulante** : un journal intime qui combinera l'écriture, le dessin et le collage, sans avoir besoin de talent ou de compétences spécifiques.
- **Pour vous exprimer autrement** : en utilisant une combinaison de techniques artistiques et créatives, de techniques introspectives voir thérapeutiques et en explorant avec les arts.

### **Ces rencontres en virtuel vous permettront :**

- De vous initier à cette approche *un petit pas à la fois* dans le confort de votre foyer.

- De vous immerger dans la méthode et d'en pratiquer tous les exercices de base.
- De vous familiariser avec les 3 langages de base : l'écriture, le dessin et le collage.
- De découvrir et de vous émerveiller des possibilités infinies de cette méthode.
- De stimuler votre créativité
- D'apprendre des façons simples et efficaces de vous sentir mieux....
- D'échanger avec les autres participants.

Pour en savoir plus cliquez sur cette courte vidéo afin de découvrir la méthode présentée par sa fondatrice Anne Marie Jobin

[https://www.youtube.com/watch?v=UjjGe0nb4\\_c](https://www.youtube.com/watch?v=UjjGe0nb4_c)

Pourquoi un journal intime améliore notre santé - Christophe André

<https://www.youtube.com/watch?v=wQvQ6eeLVwI>