

En savoir plus

Le "Journal créatif" a été conçu par Anne-Marie Jobin - <http://www.annemariejobin.com>,

Elle a publié:

- "Le Journal Créatif - à la rencontre de soi par l'art et l'écriture".

- "La vie faite à la main : quête de sens et créativité" et

- "Fantaisie et gribouillis - 85 activités créatives pour tous".

Art-Thérapeute, Anne-Marie Jobin enseigne cette méthode depuis plus de 10 ans dans son école "Le Jet d'Ancre" au Québec. Elle donne aussi des formations sur l'art-thérapie et la créativité.

Le "Journal créatif" est une approche déposée. **Seuls les animateurs certifiés par Anne-Marie Jobin peuvent animer des ateliers "Journal Créatif"**. Christian Gicquel utilise l'écrit depuis plusieurs années à titre personnel et aussi dans ses accompagnements. Convaincu de l'intérêt majeur de combiner plusieurs médias artistiques, il propose régulièrement des ateliers d'expérimentation du Journal Créatif en collectif et en accompagnement individuel

Les Bénéfices

*Tenir un journal créatif offre des **bénéfices surprenants et multiples** :*

Il permet de **mieux se connaître**, de développer son niveau de conscience, de prendre contact avec ses besoins, de voir plus clair dans sa vie, de se sentir mieux, de retrouver de l'énergie, de décharger le trop plein, de démêler des nœuds, d'élaborer des réponses, de se mettre en lien avec sa créativité.

Selon le Dr Pennebaker tenir son journal aurait un **impact sur notre système immunitaire** et donc sur notre santé ; en particulier en diminuant les effets nocifs du stress.

L'utilisation des arts (dessin et collage) combinée à l'écriture permet d'aller au - delà de la simple narration de nos difficultés. Le journal permet le **relâchement de l'énergie** par le jeu, l'écriture automatique ou encore le gribouillis. Il joue le rôle de soupape en étant un exutoire naturel de nos émotions, pensées, énergies.

Le journal créatif nous invite à prendre une position de témoin par rapport à notre création. . Ainsi nous pouvons **accéder à notre sagesse intérieure** et à limiter les effets néfastes de notre censeur ou critique intérieur

Loin de subir notre vie, nous devenons alors de plus en plus sensibles aux messages de notre inconscient qui nous **aide à choisir, comprendre, nous orienter...**

Le journal créatif aide à **être dans le présent** en nous invitant à nous recentrer sur l'ici et maintenant, à ce qui se passe en nous au moment où cela se passe sur les plans physique, mental et émotionnel.

Plus nous pratiquons, plus grandit la **confiance en notre intuition** et plus celle-ci se développe. La raison et la pensée s'en trouvent ainsi enrichies. Cela génère une **meilleure prise en compte de nos besoins profonds** et donc une vue plus juste des actions à entreprendre dans notre vie

Tenir régulièrement notre journal créatif nous relie à notre **vitalité** car la **créativité**, comparable à une grande rivière souterraine, ne demande qu'à jaillir afin d'irriguer littéralement notre être.