

## LE JOURNAL CRÉATIF, QU'EST-CE QUE C'EST ?

**Le Journal Créatif®** est une méthode originale qui mobilise des techniques d'écriture, de collage et de dessin, et qui permet d'accéder à sa créativité pour répondre à des questions que l'on se pose, résoudre des problèmes que l'on rencontre, gérer ses émotions et son stress, ou simplement prendre le temps « d'aller à la rencontre de soi » ou se faire plaisir. En ateliers collectifs ou individuels, sur la base de propositions faites par l'animateur.trice, les participant.e.s explorent différents thèmes, personnels et/ou professionnels, grâce à des techniques très diverses (dialogues, mind mapping, diagrammes en bulles, dessins spontanés, collages de formes, écriture automatique, mandalas...), pour des résultats créatifs et/ou introspectifs qu'ils choisissent de partager ou de garder confidentiels (à la manière d'un « journal intime »). Il n'est nul besoin de « savoir dessiner » ou d'être un artiste pour le pratiquer, bien au contraire ! Davantage d'informations à cette adresse : [www.journalcreatif.com](http://www.journalcreatif.com)

### **Mobiliser le Journal Créatif ne se fait jamais sans respecter quelques règles, pour votre bien-être et celui de celles et ceux avec qui vous partagerez éventuellement ce moment...**

---

**Bienveillance et non-jugement** envers soi-même, et envers les autres quand on pratique à plusieurs : accueillez ce qui vient dans votre processus créatif, sans y porter de jugement, aussi bien sur le fond que sur la forme. Ayez bien en tête qu'il ne s'agit aucunement de réaliser des œuvres d'art dans votre journal (même si « faire de belles pages » peut apporter du bien-être), mais bien d'explorer une question, d'approfondir une réflexion, d'exprimer ses émotions.

---

**Liberté** : sentez-vous libre de suivre ou non les propositions, de les interpréter à votre manière ou de partir tout à fait sur autre chose, si c'est ce qui se présente à vous ; sentez-vous libre également de partager ou non avec les autres, ce que vous travaillez dans votre journal.

---

**Intimité** : faites en sorte de respecter votre propre intimité, et celle des personnes autour de vous quand vous pratiquez à plusieurs. Pour cela, ayez suffisamment d'espace autour de vous pour vous sentir à l'aise, et veillez à ce que personne ne « jette un œil » sur le journal de son voisin / de sa voisine !

---

**Silence** : le silence favorise la concentration et l'introspection, pour soi-même et pour les autres. Veillez à le respecter pour vous-même et celles et ceux qui vous entourent.

**Lorsque vous pratiquez le Journal Créatif®, pensez à :**

- commencer par créer autour de vous un espace de travail tranquille et serein dans lequel vous vous sentez le mieux possible ;
- terminer chaque proposition par un temps de « bouclage » (vous y serez invité.e). Il est important de toujours prendre quelques minutes pour terminer son processus et repartir confortable.

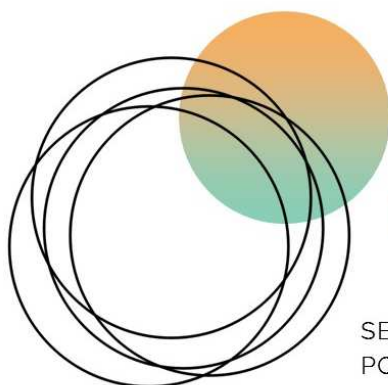
**Matériel nécessaire :**

(variable suivant les propositions)

- 1 cahier à dessin, format A4, pages blanches non lignées
- Feutres noirs et de couleurs
- Pastels et/ou crayons de couleurs
- Ciseaux
- Colle en tube
- Imprimante
- Tous autre matériel créatif qu'il vous plaira d'utiliser



Convaincue que la créativité est un puissant outil de connaissance de soi et de changement,  
Elise Levinson est certifiée en Journal Créatif® depuis juillet 2017



*La révolution  
relationnelle*

SE METTRE A L'ÉCOUTE DE SOI, DE L'AUTRE ET DU MONDE,  
POUR ÉCRIRE UN NOUVEAU RÉCIT DE CIVILISATION