



# Mon cahier mieux-être

(re)trouver l'équilibre  
par la méthode du Journal Créatif<sup>MD</sup>

ANNE-MARIE JOBIN

## Note sur l'auteure

Anne-Marie Jobin a une formation en travail social (UQÀM) et en art-thérapie (Vancouver Art Therapy Institute). Elle a œuvré une dizaine d'années en travail social auprès de divers organismes avant de s'orienter vers la pratique de l'art-thérapie. Combinant sa passion pour l'écriture créative à son expérience en art-thérapie, elle développe la méthode du Journal Créatif<sup>MD</sup>, qu'elle enseigne depuis 1998.

Elle fonde l'École le jet d'Ancre en 2004, où elle forme des animatrices et animateurs certifiés, les seuls à avoir le droit d'utiliser la marque de commerce **Journal Créatif<sup>MD</sup>** dans l'annonce de leurs activités.

Anne-Marie Jobin a publié plusieurs ouvrages et donne aujourd'hui de nombreux ateliers, formations et conférences.

\* \* \*

On peut joindre l'École le jet d'Ancre ou Anne-Marie Jobin  
à l'adresse suivante :

C.P. 13

Granby (Québec)

J2G 8E2, Canada

Téléphone : 450-372-4669

Courriel : [admin@journalcreatif.com](mailto:admin@journalcreatif.com)

Site Internet : [journalcreatif.com](http://journalcreatif.com)

Suivez-nous sur Facebook : [facebook.com/EcoleLeJetDAncre](https://facebook.com/EcoleLeJetDAncre)

À ma petite  
et grande famille

Anne-Marie Jobin

# Introduction

La méthode du Journal Créatif<sup>MD</sup> sera utilisée tout au long de ce cahier, qui est en fait non pas un journal vierge comme ceux que je suggère d'utiliser habituellement, mais un journal créatif consacré à un thème : votre mieux-être.

Si vous ne connaissez pas cette méthode, je la décrirais en quelques mots comme un journal intime non conventionnel dans lequel l'écriture, le dessin et le collage s'allient à des techniques de créativité afin de multiplier les voies d'expression et l'accès à la vie intérieure et créative. Cette méthode s'appuie sur des notions de psychologie, d'art-thérapie et de créativité et a pour objectif le développement général de la personne. C'est un outil concret et flexible, facile à utiliser et accessible à tous, que j'ai élaboré à partir de 1998 et qui est décrit en détail dans le livre *Le nouveau journal créatif* (Éditions Le Jour, 2010).

Contrairement au journal intime conventionnel, la méthode du Journal Créatif<sup>MD</sup> compte trois langages d'expression et plus de 60 techniques, ce qui permet de s'exprimer de façon plus large grâce à l'ajout des langages graphique et symbolique, langages de choix de l'imaginaire et de l'inconscient. Comme l'accent est mis sur le processus et non pas sur la création artistique, on n'a pas besoin de talent particulier en arts pour appliquer la méthode. De plus, celle-ci comprend un aspect ludique et créatif qui favorise le dynamisme et la vitalité du processus.

Comment la méthode du Journal Créatif<sup>MD</sup> peut-elle vous aider à améliorer votre santé générale? À gérer le stress? Les symptômes physiques provoqués par le stress? Les crises émotionnelles? Relationnelles? Les crises de sens et spirituelles? Que pouvez-vous faire quand vous vous réveillez la nuit avec une boule d'angoisse dans le ventre? Comment pouvez-vous cultiver la santé, la garder, la retrouver quand elle n'y est plus?

C'est ce que je vous propose avec ce cahier : un processus qui vous permet de jeter un regard global sur votre santé, de faire des prises de conscience, de vous inspirer pour trouver vitalité et bien-être dans votre vie de tous les jours.

# Notions importantes

## LA SANTÉ

Le mot santé vient du latin *sanitas* et veut dire, essentiellement, garder sain, préserver et réparer. On parle de la santé du corps, mais aussi de celle de l'esprit. Si on pousse un peu plus loin, la notion de santé globale pourrait se résumer à un état de bien-être pouvant s'exprimer sur différents plans : physique, mental, émotionnel, relationnel, social et spirituel. La santé n'est pas un état statique, mais un processus dynamique, une quête constante d'équilibre nécessitant un alignement régulier avec ses besoins, et ce, tout au long de la vie.

La santé globale, c'est donc l'équilibre et la stabilité de nos différents systèmes. La maladie ou le mal-être est une rupture de cet état d'équilibre, que l'on cherche alors à soigner et à réparer. Cependant, la santé absolue n'existe pas puisque la dégénérescence, le vieillissement et la mort font aussi partie de la vie, d'un équilibre de l'ensemble des systèmes de la vie. Cela dit, même quand le corps n'est plus en équilibre, la paix intérieure peut être préservée.

## LE STRESS

Le stress est une réaction devant une situation qui demande une adaptation. Il y a trois composantes à cette réaction<sup>1</sup> : la source de stress (ce qui survient), la réaction au stress (les réactions physiologiques) et l'attitude (notre *perception* de ce qui se passe).

Les sources de stress ne sont pas seulement extérieures, elles peuvent aussi venir de nos pensées.

On n'a pas toujours le pouvoir sur les événements, certains stress étant inévitables. On peut en contourner certains en ajustant notre mode de vie et en prenant des décisions appropriées, mais là où on a le plus de marge de manœuvre, c'est sur notre attitude. On peut développer une façon de travailler avec la pression, les problèmes et les changements, et c'est dans cette optique que ce cahier pourra être utile. Les exercices qui le composent permettent d'exprimer la charge de stress, de prendre du recul, de gagner de la perspective, de mieux comprendre ce qui se passe et peut-être de faire des choix différents.

## L'INCONSCIENT

L'inconscient est cette part de nous qui témoigne d'une vie des profondeurs, dépassant ce que l'on perçoit avec notre moi conscient. Il communique avec nous de façon métaphorique et symbolique par l'entremise de nos rêves nocturnes, notamment, mais aussi par d'autres moyens, tels les arts visuels. Comme ceux-ci emploient également le langage des symboles, ils sont une façon puissante de faire le pont entre la vie courante et la vie des profondeurs.

1. [passeportsante.net](http://passeportsante.net)

Il y a une force naturelle dans la psyché qui tend à préserver l'équilibre et tente de le retrouver quand il est brisé. Quand on ajoute dans son journal le langage des couleurs, des formes et des symboles, on ouvre les portes d'une expression brute, moins filtrée par le langage, qui permet que ce travail de régularisation et de réparation se fasse. En manipulant la matière, nous la transformons, ouvrant ainsi de nouvelles perspectives. Nous réussissons parfois à laisser naturellement émerger des solutions ou simplement des images apaisantes qui ont alors un effet direct sur notre niveau de stress.

## L'EXPRESSION

« Expression » veut dire en quelque sorte presser vers l'extérieur, ou faire sortir une charge. Nous parlerons ici de faire sortir une charge de stress : du trop-plein, des tensions physiques, de l'agitation mentale, des secrets, des émotions retenues, etc. La méthode du Journal Créatif<sup>MD</sup> invite à se servir des arts et de l'écriture pour exprimer tout cela et entrer dans un processus intérieur de clarification et d'alignement. Des recherches sur l'écriture expressive ont démontré que trois épisodes de vingt minutes d'écriture émotionnelle non censurée amélioreraient la santé globale<sup>2</sup>. À l'écriture, nous ajoutons ici les langages symboliques plus près de l'inconscient qui ouvrent la voie à l'expression de ce qui peut nous échapper. Nous pouvons déjà beaucoup communiquer avec l'écriture. De simples gribouillis ou des taches de couleurs ajoutent autre chose à cette expression. Ensuite, avec le dessin, les symboles ainsi que les images, nous élargissons encore davantage notre vocabulaire d'expression. Toutes ces avenues sont autant d'outils permettant à l'inconscient de communiquer.

## LA SPONTANÉITÉ

Pour avoir un effet positif sur le stress, l'expression artistique gagne à être centrée sur le processus et non pas sur le produit esthétique de cette expression. Le but n'est pas de créer de belles pages, mais de vous connecter à votre émotion, de l'exprimer telle qu'elle se présente, d'entrer en relation avec elle et de trouver des solutions ou de l'apaisement. Cela n'a donc rien à voir avec un cours de dessin et c'est pour cette raison que la spontanéité sera encouragée tout au long de ce cahier.

## LA BIENVEILLANCE

Dans ce journal, vous serez amené à utiliser l'écriture et les arts visuels, mais aussi à vous plonger dans des sujets parfois sensibles. Il se peut que vous ayez envie de vous juger, que vous ne vous trouviez pas assez bon, trop stressé, pas assez en santé ! Rappelez-vous que le but de ce cahier est de créer davantage de bien-être dans votre vie, non pas du stress... La bienveillance et le non-jugement sont de mise à chaque étape, sur chaque page. Cette attitude aidera votre travail d'équilibration et de guérison.

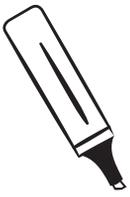
2. James Pennebaker. *Opening Up*, The Guilford Press, 1997.

Beaucoup de gens sont intimidés par les arts. La bonne nouvelle, c'est qu'avec la bienveillance et le non-jugement, doublés d'une approche très spontanée, on peut réapprivoiser ce langage, s'y entraîner, jusqu'à même retrouver l'aisance qu'on avait quand on était enfant.

## **LA SÉCURITÉ DANS LE PROCESSUS**

Comme il sera question dans ce cahier des difficultés de la vie, vous pourriez parfois vous sentir vulnérable, ou ne pas avoir envie de faire un exercice de peur de ce qui pourrait surgir. La vulnérabilité fait partie du travail, mais vous forcer à aller dans des zones trop sensibles n'est pas nécessairement recommandé. Voici quelques conseils à suivre si vous vous sentez submergé par ce qui se présente :

- \* Interrompre l'exercice et le boucler avec une image, une phrase ou un dessin apaisants.
- \* Restreindre l'usage des techniques très libres et spontanées pour un temps.
- \* Utiliser des médiums plus structurants tels les stylos, les feutres ou les crayons de couleur.
- \* Revenir à l'écriture de réflexions concrètes.
- \* Créer une page apaisante (images plaisantes, couleurs douces).
- \* Au besoin, se faire accompagner par un art-thérapeute qualifié ou par un professionnel de la relation d'aide.



## Comment utiliser le Cahier mieux-être

Mis à part certaines séquences d'exercices qui sont pensées pour être faites jusqu'à l'étape de résolution, ce cahier n'a pas été conçu pour être rempli dans l'ordre. Utilisez-le selon vos besoins et les thèmes qui vous préoccupent en ce moment. Rappelez-vous seulement qu'il n'est pas recommandé d'arrêter au milieu d'un exercice qui augmenterait le stress, par exemple. Si vous vous sentez mal au terme d'un exercice, suivez une des recommandations **énumérées à la page précédente**.

Cela dit, en complétant ce journal d'un couvert à l'autre, vous pourrez faire un bon tour d'horizon de votre état de santé actuel tout en vous familiarisant avec de nombreuses techniques que vous pourrez reprendre au besoin dans un cahier vierge.

En effet, ce cahier n'est pas un remplacement d'un journal créatif vierge, mais un outil pour explorer un thème de façon plus structurée. Une fois ce cahier complété, vous pourrez poursuivre à votre rythme et **à votre façon** dans un cahier où la démarche est moins encadrée.

N'oubliez pas que toutes les propositions que vous trouverez ici ne sont que des invitations; vous pouvez les explorer et les transformer librement et à votre manière. Écoutez-vous, combinez avec d'autres approches au besoin, faites-vous accompagner si nécessaire.

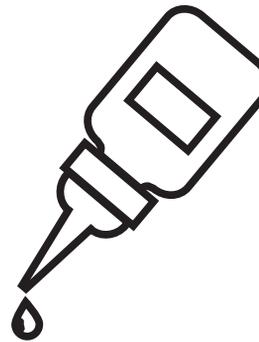




## MATÉRIEL REQUIS

Voici une liste du matériel suggéré lors des exercices. Notez que vous pouvez adapter les exercices à partir du matériel que vous avez sous la main.

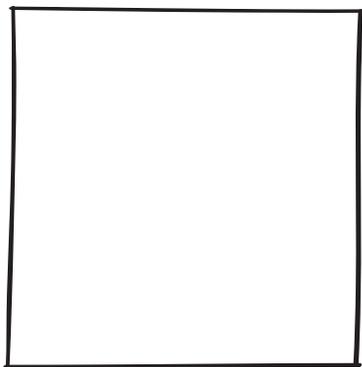
- Stylos et feutres fins pour écrire
- Crayons de bois de couleurs variées
- Crayons-feutres
- Pastels gras (pour les couleurs intenses)
- Pastels secs (sont comme des craies et donnent un effet feutré)
- Crayons aquarellables (qui se diluent à l'eau)
- Petits tubes de peinture acrylique ou d'aquarelle
- Pinceaux (un ou deux suffisent)
- Gesso (sous-couche à l'acrylique, pour son pouvoir couvrant)
- Ciseaux et colle
- Colle blanche (ou médium acrylique) pour coller les papiers fins et petits bouts de papier. On peut diluer la colle avec un peu d'eau pour qu'elle s'applique facilement.
- Crayons permanents (peuvent être utiles pour écrire sur des pages peintes ou des collages)
- Magazines pour découpage et autres papiers recyclés



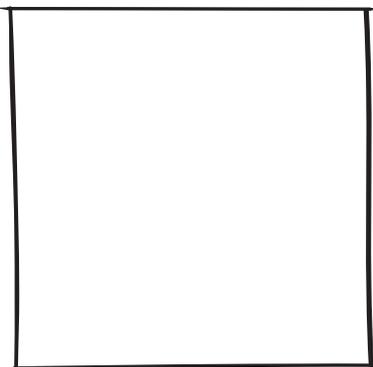
## Les 3 langages du Journal Créatif<sup>MD</sup>

Afin de tester l'effet de chacune des voies d'expression utilisées dans ce livre (appelées ici « langages »), choisissez une sensation physique, une émotion ou une tension que vous ressentez présentement, et remplissez les 3 cases selon les techniques indiquées. Quel langage préférez-vous? Que remarquez-vous? Que concluez-vous?

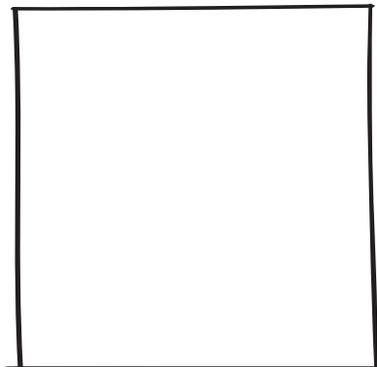
Sensation, émotion ou tension exprimée : \_\_\_\_\_



ÉCRIVEZ



DESSINEZ, GRIBUILLEZ



COLLEZ UNE PETITE IMAGE

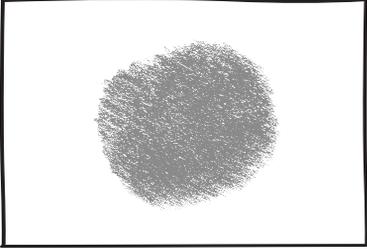
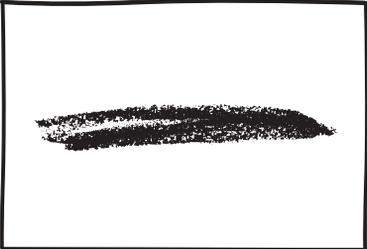
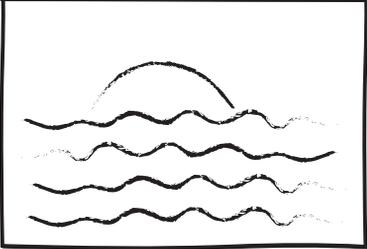
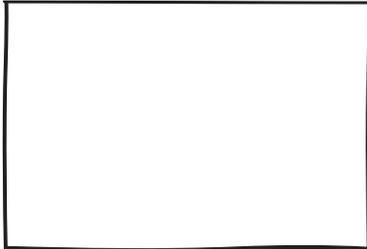
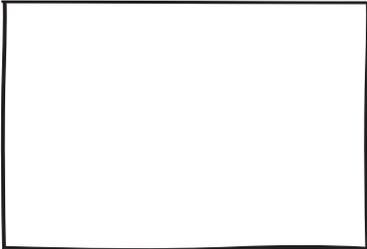
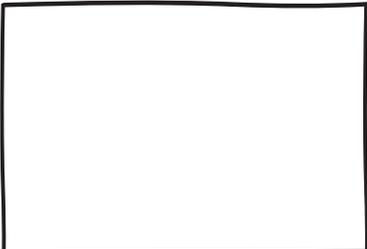
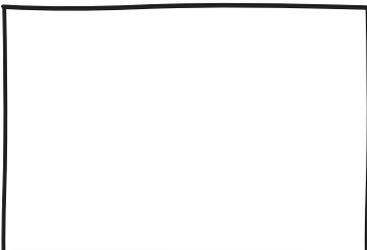
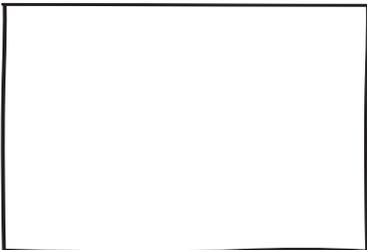
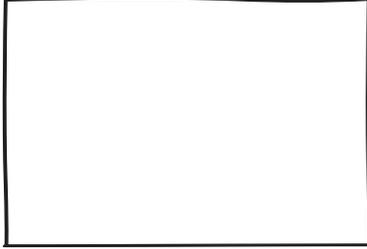
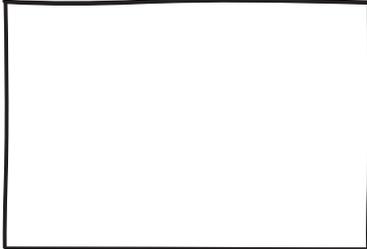
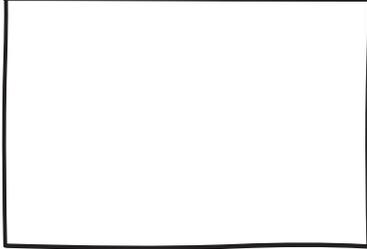
# La puissance du symbole

Afin de vous entraîner à imaginer des symboles et à en tester le potentiel expressif, essayez ceci :

1<sup>er</sup> case : choisissez une couleur qui, selon vous, représente le sujet.

2<sup>e</sup> case : tracez une forme simple.

3<sup>e</sup> case : dessinez.

	COULEUR	FORME	SYMBOLE
CALME			
AMITIÉ			
CONFLIT			
FATIGUE			

# L'approche spontanée et l'espace de jeu

S'exprimer spontanément, c'est laisser émerger ce qui vient, sans se censurer, sans rationaliser. Cela permet à l'inconscient et à l'imaginaire de s'exprimer. L'approche spontanée s'applique aux 3 langages du Journal Créatif<sup>MD</sup>. Les pages suivantes visent à vous y entraîner. N'oubliez pas de remiser jugement et autocritique !

## Exercice en 5 étapes, une étape par page :

- \* **Écriture spontanée** : Commencez par l'écriture : remplissez la page de mots, sans réfléchir, sans vous arrêter. Écrivez assez rapidement, exprimez-vous spontanément. Relisez-vous à la toute fin seulement.
- \* **Dessin spontané** : Dessinez librement, testez vos crayons, gribouillez, coloriez. Entraînez-vous à la spontanéité du trait, sans vous soucier de « bien » dessiner. Fermez les yeux, si nécessaire.
- \* **Collage spontané** : Collez des images, des papiers, des documents, des photos, bref, tout ce qui vous tombera sous la main.
- \* **Espace de jeu** : Poursuivez la ligne qui apparaît sur la page, jouez avec elle, tournez et revenez sur vos traces. Trouvez ensuite un petit bonhomme ou un animal bizarre dans vos lignes et faites-le ressortir. Ensuite, donnez-lui une voix en le faisant parler. Écrivez ce qu'il vous dit dans les espaces blancs.
- \* **Réflexions** : Reparcourez vos pages et sur cette dernière, notez vos réflexions ou continuez à vous entraîner. Qu'est-ce qui se passe quand vous vous laissez complètement aller à la spontanéité ?

## Mon cahier mieux-être

Ce cahier propose une exploration dynamique et engageante des différentes facettes de la santé globale en s'inspirant de la méthode du Journal Créatif<sup>MD</sup>, qui permet à l'inconscient de s'exprimer grâce à l'écriture spontanée, au dessin et au collage.

Le lecteur est invité à faire le point sur sa santé émotionnelle, physique, mentale, relationnelle, sociale et spirituelle. Chacun des chapitres propose des exercices qui l'encouragent à s'appuyer sur ce qu'il y a de meilleur en lui pour trouver des moyens de pallier ses déséquilibres.

Voici l'espace rêvé pour exprimer son stress, ses préoccupations, ses besoins. Ici, tout est permis... Même dessiner sur la couverture? Mais oui, pourquoi pas!