

## Note sur l'auteur

Anne-Marie Jobin a une formation en travail social (UQAM) 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 a ensuite développé la méthode du journal créatif qu'elle enseigne depuis 1998 et qui lui a inspiré son premier livre, *Le journal créatif*, paru aux Éditions du Roseau en 2002 et réédité en 2010 aux éditions Le Jour, sous le titre *Le nouveau journal créatif*.

Pour répondre à la demande de formation sur cette méthode, elle a fondé l'École Le Jet d'Ancre en 2004. L'École forme des animateurs certifiés qui seuls ont le droit d'utiliser la marque de commerce *Journal créatif* dans l'annonce de leurs ateliers.

Anne-Marie Jobin donne aujourd'hui de nombreux ateliers, formations et conférences, tant au Canada qu'en Europe.

Pour joindre l'École Le Jet d'Ancre inc. et Anne-Marie Jobin:

C.P. 13

Granby (Québec) J2G 8E2, Canada

Téléphone: 450-372-4669

Courriel: info@journalcreatif.com

Site Internet: http://www.journalcreatif.com

Facebook: http://www.facebook.com/EcoleLeJetDAncre

*Note:* Les exemples cités dans ce livre et tirés de la vie personnelle d'amis ou de participants aux ateliers ont été modifiés pour préserver l'anonymat et la confidentialité. Les noms et certains détails ont été changés.



Marcheur, il n'y a pas de chemin Le chemin se fait en avançant.

Et ce n'est qu'en se retournant que l'on voit le sentier que plus jamais on n'aura à parcourir.

Marcheur, il n'y a pas de chemin Sinon des sillons dans la mer.

Antonio Machado

## AVANT-PROPOS

Comme nous est un canal par lequel la vie s'exprime. Comme nous sommes uniques, nous manifestons l'énergie de vie que nous portons de façon unique. Une vie qui nous ressemble, c'est une vie où ce canal d'expression reflète le plus possible notre vraie nature, c'est-à-dire nos élans et nos appels les plus fondamentaux, ceux qui émanent de notre centre vital, de notre source. C'est ce que j'appelle aussi une vie faite à la main, le contraire d'une vie préfabriquée où nous perdrions la trace de nos instincts et de notre âme et où nous agirions selon des modes ou des rôles prescrits de l'extérieur.

En d'autres mots, une vie qui nous ressemble, c'est une vie créée à partir de nos élans intérieurs les plus purs, en lien avec notre source d'énergie vitale et créative, et en interaction avec le monde. C'est une vie qui vibre, où nos passions et nos appels les plus fondamentaux se manifestent de façon concrète dans notre quotidien. Au lieu de rester à l'état de rêves, ils s'incarnent, devenant peu à peu réalité. Créer sa vie de cette façon n'a pas à être compliqué et ne requiert pas nécessairement des moyens extravagants. Pourtant, la plupart d'entre nous s'empêtrent dans des schémas complexes de croyances, de désirs et de peurs, et nous ne savons plus ce que nous voulons ni ce que la vie attend de nous. Nous ne sentons plus notre centre, nos élans créateurs, nos instincts.

Ma créativité a longtemps été « détournée » de son parcours. Je m'engageais dans des sentiers qui se révélaient insatisfaisants parce que je faisais des choix rationnels qui n'étaient pas nécessairement en lien avec mes instincts ou mes passions, que je ne parvenais pas à sentir clairement. J'avais de la difficulté à saisir ce qui était appelé à naître à travers moi et je ne me sentais que rarement à ma place. Je travaillais pour pouvoir partir, année après année, parce que, en voyageant, j'arrivais à me sentir en vie. En changeant de lieu constamment, mes sens étaient plus en alerte; j'étais, il me semble, plus présente à ce qui m'entourait, et cela me donnait l'impression de vivre plus pleinement. Par contre, quand je rentrais, rien n'avait de sens et j'errais à la recherche de quelque chose qui m'aurait nourrie davantage. Tout cela trahissait en quelque sorte mon agitation intérieure, mon incapacité à m'arrêter pour ressentir profondément qui j'étais. Je finissais toujours par repartir, frustrée de ne pas trouver ce que je cherchais, mais que je n'arrivais pas à définir.

J'ai dû me guérir de ce qui entravait le chemin à ma créativité avant que les choses ne tombent en place. Cela a pris des années et j'ai emprunté bien des détours. Ma vision s'est dégagée graduellement, au fil d'inspirations fugitives et de moments de grâce où je sentais qu'une activité résonnait profondément en moi. Ces petits moments, doublés d'un travail assidu dans mon journal, m'ont conduite à la formation en art-thérapie, qui allait devenir un des fondements de ma pratique actuelle.

Durant cette formation, ma vision a continué de s'éclaircir. J'utilisais les séances hebdomadaires d'art-thérapie pour travailler avec ce qui se présentait dans ma vie. Je commençais à sentir plus clairement mon énergie créatrice, mais certaines résistances m'empêchaient encore de lui laisser libre cours. Un jour, lors d'un exercice de visualisation portant sur le «critique intérieur», j'ai rencontré un curieux *monstre à trois têtes*:

Je suis dans un studio d'art en train de peindre; un personnage insolite entre dans la pièce. C'est un monstre à trois têtes qui rit, les têtes bougeant en alternance. La bête me dit: «Ha! Ha! Ha! Anne-Marie se prend pour une artiste!»



Le monstre à trois têtes

L'image s'était arrêtée là, sur ces mots condescendants. Elle était montée d'elle-même avec une telle force que cela m'intrigua. Je profitai donc de ma séance d'art-thérapie pour tenter de représenter graphiquement ce monstre qui m'était apparu. L'image qui se dévoila spontanément me troubla encore davantage. Les têtes étaient énormes, avec des yeux exorbités et des bouches immenses, et j'avais peint à l'avant-plan une petite fille recroquevillée avec les mains sur les oreilles. Dans ma visualisation, j'étais une adulte... Pourquoi me suis-je peinte toute petite? Je compris que c'était dans mon enfance qu'était né le monstre à trois têtes, trois de mes frères ayant joué à mon endroit le rôle de critiques, me ridiculisant fréquemment pour toutes sortes de raisons. Bien qu'ils n'aient pas été les seuls à jouer ce rôle, l'image peinte ce jour-là avait mis en lumière l'impact que ces railleries avaient eu sur moi. J'avais acquis en grandissant un réflexe de repli face à

mes élans créateurs, les étouffant souvent dans l'œuf, mue par cette peur inconsciente d'être ridiculisée.

Grâce à la conscientisation du mécanisme de blocage, le monstre à trois têtes perdit de son emprise. Peu à peu, je cessai d'avoir peur de son regard et je pus me «re-familiariser» avec certains de mes élans. Le processus d'art-thérapie me fascinait. En amenant à la surface ces monstres enfouis, en les nommant et en les apprivoisant, ils perdaient de leur pouvoir. En explorant le contenu de l'art, j'avais l'impression d'ouvrir des fenêtres sur mon monde intérieur, de toucher à cette source qui me dépassait, et cela stimulait grandement la vitalité de ma vie extérieure. Je remarquais aussi que le simple fait d'avoir de façon régulière une permission totale de m'exprimer librement m'apaisait profondément. Je commençais à constater, de différentes façons, l'incroyable pouvoir équilibrant et guérisseur du processus créateur.

Quelques années plus tard, alors que ma formation était terminée et que je tentais d'établir une pratique, j'allais devoir affronter un autre monstre, encore plus profondément ancré. Celui-là n'avait pas peur du ridicule, mais plutôt de l'engagement. Il s'exprimait par une agitation qui m'empêchait de développer les racines nécessaires à l'établissement des fondations du travail que je désirais faire. Rien ne démarrait vraiment, parce que mon enracinement n'était que superficiel; je gardais toujours un pied dans la porte. Je dus admettre que mon vieux réflexe était toujours actif: quand j'étais insatisfaite, je faisais mes bagages et je changeais de place.

Un soir où j'étais agitée et anxieuse, je téléphonai à celle qui avait été ma conseillère et enseignante spirituelle durant plus de deux ans, quand j'habitais à Vancouver. Debbie connaissait bien mes scénarios. Je lui fis part de mon désir de faire mes valises, de mes rêves nocturnes qui me disaient que *chez moi* était *ailleurs*, et elle me dit fermement: «Ne bouge pas, reste où tu es. » Je me mis à pleurnicher: «Mais je m'ennuie de l'océan!» Elle prononça alors une phrase qui allait me suivre longtemps:

«Ce dont tu t'ennuies, c'est de l'océan de ton propre Soi. » Cela ne me plaisait pas trop d'entendre cela, mais je savais qu'elle avait raison et que je ne pouvais plus croire que partir allait me satisfaire vraiment.

J'ai mis beaucoup de temps à traverser ce nœud intérieur. Comprendre que mon malaise ne guérirait que lorsque ma vie serait en accord profond avec mon âme (l'océan du Soi) fut d'une grande aide. Cependant, les pistes étaient encore brouillées et je ne savais toujours pas quoi faire avec tout cela. C'est l'idée du fil conducteur, amenée par un de mes oncles, qui a finalement réussi à défaire le nœud.

J'avais décidé de partir en coopération internationale en attendant des signes clairs de la vie. Après tout, je rêvais de cela depuis l'adolescence. N'était-ce pas un appel de l'âme? J'allai donc rencontrer mon oncle qui travaillait dans ce domaine, espérant quelques bons conseils. Au lieu de cela, il m'écouta attentivement et me posa une question: «Oui, mais Anne-Marie, c'est quoi, le fil conducteur?» Je balbutiai une réponse confuse. De toute évidence, je ne le savais pas et cela se sentait. Mon oncle voulait comprendre le sens de ma démarche et je n'arrivais pas à le lui expliquer. Cela me fit l'effet d'une douche froide. Je me rendis compte que, encore une fois, je voulais seulement sortir de ma mélasse personnelle, remuer la glaise, bouger pour ne plus me sentir désemparée.

La question du fil conducteur allait résonner en moi pendant neuf mois. Qu'est-ce qui lie ma vie ? Qu'est-ce qui a du sens pour moi ? Qu'est-ce que je veux vraiment ? Est-ce que ce projet est en lien avec mon cœur ? Pataugeant dans mon malaise, je partis tout de même à l'étranger pour quelques mois, ce qui eut le mérite de me révéler que ce n'était pas (ou que ce n'était plus) un appel de l'âme. Quelques semaines après mon retour, alors que je parlais de la question du fil conducteur à une amie, la réponse m'apparut spontanément, sous la forme d'une image. Je vis un fil traversant les années, liant ensemble tous les cahiers que j'avais écrits depuis l'âge de treize ans. Ce fut un moment de grande découverte:

«Aha! J'ai trouvé!» Il m'apparut soudain évident que je devais développer l'approche du *journal créatif* <sup>1</sup> et la transmettre.

Le changement qui suivit cette révélation fut des plus fulgurants. En quelques mois, tout est tombé en place. Tout ce qui concernait mon travail s'est éclairé; je me suis mise à donner des ateliers de journal créatif<sup>MD</sup> et à écrire sur le sujet. Je suis même tombée enceinte, après quatre ans d'infertilité. Plus étonnant encore, ma propension à faire mes valises s'est complètement volatilisée, remplacée par un désir de suivre ces élans de création que je sentais de plus en plus clairement. Je me découvrais enfin alignée sur mon centre vital, et ma vie devenait de plus en plus une création, quelque chose de vivant qui naissait de la rencontre entre mes élans créateurs et le monde.

Si cette traversée fut longue, j'y ai appris beaucoup, et c'est de tout cela que ce livre témoigne. De plus, comme écrire un livre est en soi un projet de création, en écrivant et réécrivant ces pages, j'étais confrontée à tous les sujets que je traitais. J'observais avec attention ce qui se passait et j'en apprenais davantage. C'était comme si le processus créateur lui-même m'enseignait à mesure ce que je devais vous livrer. J'ai compris que pour créer une vie qui nous ressemble, il n'y a pas de recette miracle ni de formule toute simple à appliquer. Ce livre n'est donc pas un cours en dix ou quinze leçons pour réaliser vos rêves ou réussir dans votre entreprise. Ce que je vous propose, ce sont simplement mes réflexions sur le processus créateur, assorties d'exercices concrets visant à remettre en branle l'énergie créatrice. Je suis convaincue que, lorsque cette énergie est réactivée, les blocages se nettoient de façon naturelle et la capacité de sentir ses élans les plus fondamentaux et de les traduire en projets concrets revient graduellement.

Je sais que l'énergie créatrice émane de la même source que cette énergie de vie qui nous anime, nous soutient, nous englobe

<sup>1.</sup> Approche que j'avais découverte dans les ouvrages de Lucia Capacchione, art-thérapeute étasunienne, et qui m'avait menée à la formation en art-thérapie. Je voulais y ajouter des notions de créativité, d'écriture créative, et d'autres outils d'art-thérapie. Sera développée aux pages 18 à 22.

et nous dépasse. Je sais qu'en activant l'énergie créatrice dans notre vie concrète, nous activons notre lien à la vie dans son ensemble, dans ce qu'elle a de plus sacré. Je crois qu'il est urgent de reprendre contact avec notre source profonde et de créer notre vie à partir de là, au lieu de l'engouffrer dans des activités qui nous vident de notre énergie et ne nourrissent pas la vie. Plus la terre abritera de gens qui rayonnent la vie qu'ils portent, plus nous aurons de chances de vivre sur une planète où il fait bon être.

Créer une vie qui nous ressemble, c'est sentir et canaliser notre source de vie en osant suivre nos élans les plus fondamentaux et en les manifestant dans le monde. Nous devenons ainsi cocréateur avec la vie, dansant avec ce qu'elle nous présente tout en ouvrant notre chemin un pas à la fois, sans savoir forcément où nous aboutirons. Ce n'est pas nécessairement un chemin facile, parce qu'il n'y a rien de tracé à l'avance, mais c'est un chemin profondément satisfaisant.

En résumé, j'espère vous transmettre des méthodes concrètes pour aligner votre vie sur cette énergie créatrice que vous portez et qui cherche à manifester de façon tangible votre nature véritable. J'aimerais que ce livre soit une inspiration à vivre selon les appels de votre cœur et de votre âme, et non selon des modèles prescrits de l'extérieur; que mes propos vous incitent à sortir de votre coquille, à ne plus avoir peur d'être qui vous êtes afin de pouvoir, en quelque sorte, vous mettre au monde. Si votre âme se languit d'émerger dans le tissu vivant de votre vie, suivez sans hésitation ses appels: vous serez nourri profondément et toute la communauté en bénéficiera.

## INTRODUCTION Le pouvoir de l'art

J'ai une grande foi dans les arts et l'écriture pour révéler, clarifier et endiguer l'énergie créatrice. Si cette conviction s'appuie sur ma formation en art-thérapie, elle se fonde surtout sur des années d'observation de mon propre processus et de celui des participants à mes ateliers. Partager mes observations à ce sujet me semblait essentiel pour que vous puissiez saisir toute la force potentielle des outils que je vous proposerai au fil de ces pages.

L'expression créative sur une base régulière a tout changé pour moi. Elle me permet surtout de voir clair. Qu'est-ce qui est important dans telle situation? Qu'est-ce que je veux? Qu'est-ce qu'il y a derrière ce conflit? Le fait de m'offrir quelques pages chaque jour pour me déposer, m'exprimer et explorer ce qui se passe éclaire toutes ces questions, et bien plus encore. Loin de n'avoir des effets que sur ma vie intérieure, cette activité a de nettes répercussions sur ma vie extérieure. Mes visions sont claires, mes projets avancent bien, j'apprends de mes erreurs, je gère mieux ma vie personnelle, etc.

Quand nous voulons construire notre vie à l'image de nos rêves, les arts et l'écriture sont des alliés formidables, quelle que soit la nature de ces rêves. Ce livre est conçu pour stimuler la créativité générale, et non seulement la créativité artistique. Tout au long de ses pages, je vous proposerai des exercices créatifs en lien avec chaque thème abordé. Les exercices visent à vous aider à explorer où vous en êtes dans votre vie, à aligner vos actions sur ce qui vous interpelle, à stimuler votre énergie et à contrer les blocages liés à votre créativité. Ils combinent de multiples techniques d'écriture, de dessin et de collage, ces trois langages s'entrecroisant tout en s'appuyant sur certains principes de créativité. Si l'écriture reste dominante dans les exercices, le plus souvent je vous suggérerai une combinaison de médiums plutôt qu'un seul. Je crois en effet qu'en multipliant les langages d'expression, on multiplie les voies d'accès à la source de sa créativité. En fait, plus on a de langages, plus on ouvre de portes vers le monde souterrain qui nourrit tant le processus créateur.

La méthode que je privilégie pour réaliser les exercices présentés dans ce livre est celle du journal créatif, mais vous pouvez utiliser un autre format si vous préférez. Le journal créatif est une approche dynamique du journal intime, fondée sur une combinaison des forces de l'art-thérapie, de la psychologie, de l'écriture créative et de la créativité². Il ne s'agit pas d'écrire sans fautes ou de bien dessiner, il s'agit de se créer un espace d'exploration et de création libre de tout jugement. Vous n'avez donc besoin d'aucun «talent» particulier pour profiter pleinement de la démarche proposée ici. Ce dont vous aurez plutôt besoin pour tirer le maximum des exercices, ce sont ces trois ingrédients de base: la spontanéité; le non-jugement; et la valorisation du processus et non du produit.

<sup>2.</sup> Pour en savoir plus, consultez mon livre *Le nouveau journal créatif*, Le Jour, éditeur, 2010.

La spontanéité: Durant la création, plus votre expression sera spontanée et libre, plus le matériel inconscient, intuitif ou imaginaire aura de chances d'émerger, de révéler ses mystères et de vous guider. Il s'agit donc d'approcher la création de façon plus intuitive et ressentie que rationnelle. Réfléchissant le moins possible en travaillant, laissez-vous aller à suivre le mouvement créateur tel qu'il se présente. La création spontanée est très près du jeu, du présent et du corps, sujets qui seront abordés plus loin et qui sont d'un grand soutien au déploiement de la créativité.

Le non-jugement: Pour arriver à être spontané, on doit de toute évidence s'abstenir de juger ce qui émerge. Le jugement paralyse l'expression et, de ce fait, est l'antithèse de la spontanéité. En effet, comment se relaxer et laisser émerger spontanément ce qui vient si l'on se critique sans cesse? Si la critique constructive peut être utile quand on peaufine un projet, elle ne l'est pas nécessairement quand on tente de se laisser aller pour favoriser la libre émergence de matériel brut. Lorsque vous expérimentez, prenez soin de ranger jugement et autocritique, vous n'en avez pas besoin. Accueillez plutôt vos créations avec curiosité et ouverture.

Le processus plus que le produit: Si vous travaillez spontanément et sans jugement, le processus de création (ce qui se passe pendant que vous explorez) sera empreint de vitalité et le produit de votre action (votre page) perdra de son importance. Par exemple, si votre charge de stress est tombée et que vous voyez plus clair dans les étapes subséquentes de votre projet, que votre page soit «belle» ou pas n'aura pas autant de poids. Si votre page vous plaît, tant mieux, mais il est bon de se rappeler périodiquement que ce n'est pas le but. Vous cherchez à vous connecter à vous-même, pas à faire un journal d'artiste.

Une fois que vous appliquerez ces quelques principes aux exercices créatifs, vous constaterez par vous-même de quelles façons l'expression artistique peut avoir des effets positifs sur votre vie et votre créativité. Vous sentirez tangiblement, je l'espère, le pouvoir de l'art. Mais pourquoi est-ce que ça marche? Comment l'art nous aide-t-il à voir plus clair dans notre vie? Voici, à mon avis, les quatre raisons principales qui expliquent les effets bénéfiques de la démarche: le relâchement de l'énergie; la distanciation; l'effet miroir; et le contact accru avec ce que je nomme *le plus vaste*. Tous ces aspects bénéfiques de l'expression artistique peuvent être observés à un moment ou à un autre du processus créateur.

Le relâchement de l'énergie: Le fait de créer quelque chose par le moyen d'images, de mots, de symboles, de gestes, fournit un exutoire à l'énergie contenue en vous. Celle-ci est relâchée, des émotions ou des pensées qui échappent au conscient peuvent être libérées, et cela permet de se maintenir en équilibre psychique. Le fait d'avoir un canal d'expression procure une soupape de sécurité quand la charge intérieure est forte. Des recherches médicales ont même démontré que l'expression diminue le stress et, par le fait même, stimule le système immunitaire<sup>3</sup>. S'exprimer, c'est bon pour la santé.

La distanciation: Dans l'expression artistique, des fragments de la vie intérieure prennent une forme tangible. Le fait d'avoir devant vous un *produit* issu du monde intérieur — un texte, un dessin, un collage, etc. — crée une distance avec l'aspect de vous qui s'est exprimé. Vous avez gagné de la perspective par rapport à ce qui se passe, ce qui permet un regard neuf, plus frais, plus ouvert. Prenant davantage la position du *témoin*, vous pouvez alors mieux observer les vagues qui passent, au lieu d'être submergé.

<sup>3.</sup> Un livre intéressant sur ce sujet: D<sup>r</sup> James Pennebaker, *Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions*, Guilford Press, 1997.

L'effet miroir: La création vous offre un reflet de ce qui se passe en vous. Révélant ce qui échappe à la conscience, elle devient une sorte de boussole qui peut vous guider dans votre parcours. Pour bénéficier de cet effet miroir, privilégiez une méthode plus exploratoire qu'interprétative. Entrez intimement en relation avec vos créations et explorez-les avec ouverture, en évitant les interprétations hâtives. Vous y découvrirez de nouvelles inspirations, des informations sur la nature de certains blocages, des réponses à vos questions, etc. En d'autres mots, observer les créations avec attention amène de nouvelles informations.

Le contact accru avec le plus vaste<sup>4</sup>: Plus vous vous laissez aller à la création, plus vous jetez de ponts vers vos profondeurs. Par l'effet miroir, votre relation avec votre inconscient s'enrichit et vous nourrit. Par exemple, le fait de sentir que vos inspirations peuvent venir spontanément ou que vos questions s'éclairent lorsque vous vous déposez en vous-même peut éventuellement créer en vous la sensation d'être accompagné par quelque chose qui vous dépasse. Vous sentant soutenu, vous gagnez en confiance, ce qui augmente la fluidité de l'énergie créatrice et se répercute à toutes les étapes du processus. Vous devenez cocréateur avec la vie plutôt que créateur isolé, et cela est infiniment apaisant.

Avant d'entrer plus à fond dans ce livre, je vous suggère donc d'entreprendre votre propre journal créatif. Vous aurez besoin d'un grand cahier aux pages blanches, de quelques boîtes de crayons de couleur et de pastels, de magazines à découper, de ciseaux et de colle. Le journal accompagne extraordinairement bien la démarche créatrice, parce qu'il est portatif, accessible, polyvalent et riche en possibilités, et parce qu'on peut y combiner les différents médiums et techniques. Il vous servira

<sup>4.</sup> Voir chapitre 1, page 33.

## Quels que soient vos projets ou vos rêves, ils puisent tous à la même source: celle de

l'énergie créatrice qui vous définit, vous soutient, vous nourrit et vous guide. Si l'habitude, le manque de temps, l'éparpillement, le doute, la procrastination ou l'oubli de soi vous mènent à mille lieues de vos désirs profonds, vous trouverez dans ce livre des conseils précieux et des exercices pour permettre à votre énergie créatrice de se manifester dans toutes les sphères de votre vie. En appliquant quelques principes simples au jour le jour, vous vous surprendrez à recevoir ce que la vie vous propose, à éveiller ce qu'il y a de plus riche en vous et à tracer votre chemin dans le plus grand respect de vous-même.

- > Identifiez les obstacles qui entravent le flot de votre créativité.
- > Déconvrez vos meilleurs alliés sur le chemin d'une vie plus satistaisante.
- > Canalisez votre énergie au moyen d'exercices simples et ludiques.



Anne-Marie Johin est art-thérapeute et bachelière en travail social. Elle a fondé en 2004 l'École le Jet d'Ancre afin d'enseigner la méthode du Journal Créatif MD à des professionnels. Elle forme aujourd'hui des intervenants au Québec et en Europe. Créez la vie qui vous ressemble est l'édition complètement revue

