

Anne-Marie Jobin

*Le nouveau  
journal  
créatif*

À la rencontre de soi  
par l'écriture, le dessin  
et le collage

PREMIÈRE PARTIE

**Mieux comprendre  
le journal créatif**

Je ne pouvais présenter la méthode du Journal Créatif® sans vous faire part de mes réflexions sur plusieurs sujets qui y sont liés. Ces idées forment une partie de la base théorique sur laquelle je me suis appuyée pour mieux comprendre et développer cette méthode. Mon but ici n'est pas de vous donner une formation complète, mais de vous transmettre ce qui m'apparaît le plus important. Si je me suis inspirée de ma formation en art-thérapie pour une partie de ce travail, j'ai aussi observé durant des années mon propre processus dans mon journal et j'ai puisé dans le réservoir de connaissances issues du travail de plusieurs auteurs à qui je suis infiniment redevable et dont vous trouverez les ouvrages cités dans la bibliographie.

Une des particularités du journal créatif est qu'il est un outil à la fois introspectif et créatif. C'est ce qui en fait la force. On peut établir une connexion profonde avec sa vie intérieure tout en réveillant sa vie créative et en puisant dans les inspirations qui en émanent. Dans cette partie, je vous présente certaines prémisses sur lesquelles s'appuie la méthode, autant à un niveau philosophique et psychologique qu'en ce qui concerne ses liens avec l'art-thérapie et certaines notions de créativité.

## Un outil de connexion

**P**our être en paix, l'être humain a besoin de sentir que sa vie a un sens et comme société, nous sommes, de façon générale, en perte de sens. Le journal créatif est une pratique qui vise à se «reconnecter» à soi-même, à ce qu'il y a de plus profond en soi – ce qui génère du sens. Ce travail de connexion à soi permet alors de mieux s'aligner, dans sa vie concrète, sur ce qui a de la valeur pour soi – ce qui a ensuite des répercussions dans le monde. Tout cela sera élaboré dans les pages qui suivent.

### LA QUÊTE DE SENS

Vous est-il déjà arrivé de vous sentir oppressé, courant d'un rendez-vous à l'autre, brandissant une liste de tâches qui n'en finissait plus? Vous êtes-vous déjà senti complètement aliéné devant la façon dont se déroulait votre vie concrète? Avez-vous déjà perçu que quelque chose n'allait pas, tout en étant incapable de changer la situation? Avez-vous déjà obtenu quelque chose que vous désiriez depuis longtemps, pour vous sentir peu après toujours insatisfait ou même totalement vide? Si oui, eh bien, sachez que ces expériences sont presque universelles dans notre culture. Il semble que nous ayons du mal à résister à l'agitation ambiante, que nous soyons déchirés entre l'envie de faire toutes sortes de choses et un profond désir de mener une vie qui aurait plus de sens, où les choses pourraient être savourées lentement, où nous serions plus en contact avec ce qui compte vraiment... mais qui nous échappe souvent.

Un des problèmes actuels de notre société est cette perte de sens. Notre façon de diriger nos vies et le monde ne fonctionne plus, et cependant nous en sommes dépendants, n'arrivant plus à nous arrêter, nous sentant de plus en plus aliénés et compensant le vide par davantage d'agitation, de consommation, de stimulations de toutes sortes. La perte de sens est un problème grave parce qu'elle est due à une déconnexion profonde d'avec le vivant : la nature, notre corps, l'écologie de l'ensemble de la vie. Les valeurs matérialistes issues de ce mode « déconnecté » ont conduit à une exploitation excessive des ressources naturelles à l'échelle planétaire, à un déséquilibre flagrant dans la distribution des ressources au niveau international et à une fragilisation des écosystèmes, à un point tel que l'équilibre de la planète et la survie de notre espèce sont menacés.

Dans ce contexte, il est de plus en plus urgent de retrouver notre connexion au vivant, d'établir des liens plus harmonieux avec nous-mêmes et avec la vie, d'après des valeurs humaines justes et profondes. Sentant cette urgence, mais toujours quelque peu hypnotisés par notre rythme effarant, nous sommes de plus en plus stressés et anxieux. Notre malaise collectif s'exprime, entre autres, par un taux de suicide élevé, une consommation excessive de médicaments, une hausse des cas d'épuisement professionnel et de maladies associées au stress, et par des problèmes chez les jeunes. C'est comme si le sentiment d'urgence, exacerbé par la menace qui plane sur nous, créait une pression tellement grande que les problèmes s'accroissaient. Paradoxalement, et c'est le côté positif de la crise actuelle, cette pression nous force à partir en quête de ce qui a du sens, accentuant ainsi le mouvement vers une vie plus saine, respectueuse tant de notre écologie personnelle que de l'écologie planétaire.

En d'autres mots, comme nous sommes de plus en plus nombreux à constater que la consommation et l'agitation ne nous satisfont pas, qu'elles ne comblent pas la faim que nous sentons, alors nous sommes forcés de regarder ailleurs. Notre faim de vivant nous sert donc de moteur pour partir à la recherche d'une vie plus satisfaisante. Comme le *faire* et l'*avoir* ne nous remplissent pas, nous tentons de retrouver le fil de notre *être*, de nous reconnecter à nous-mêmes, à la nature, à la vie dans son aspect le plus sacré. Mais comment sortir du mode « déconnecté » et nous rebrancher à notre être ? Comment reconnaître la voix de notre nature profonde à travers tout le reste ? Et où se trouve ce sens que nous cherchons ?

Pour retrouver le sens, la première chose à faire est de mettre en place les conditions favorisant la reconnexion à soi, l'écoute de l'être. Nous avons besoin de pratiques, de façons simples de faire le calme et d'écouter ce que notre vie profonde a à nous dire. Nous devons nous aménager des temps de réflexion, de méditation, de prière ou de contemplation, trouver des façons de calmer notre mental et développer une présence attentive à ce qui se passe en nous. Nous devons faire de l'espace à l'expression de nos ressentis, à l'observation des mouvements de notre vie intérieure. Plus nous faisons de place à ce calme et à ces observations, plus le chemin que nous devons prendre est clair et a du sens, puisque notre nature profonde est tout naturellement en harmonie avec la vie.

Le journal créatif est un outil qui va dans ce sens. En ouvrant votre cahier sur une page blanche, vous contemplez un instant le vide qui provient de l'arrêt momentané du tourbillon quotidien. En y posant vos mots et vos taches de couleur, quelque chose se déploie de l'intérieur de vous et prend forme devant vos yeux. Vous pouvez ensuite entrer en relation avec ce matériel et ainsi arriver à entendre ce qui monte de vos profondeurs. Le journal peut devenir alors un lieu privilégié de contact avec la vie intérieure, votre vie intérieure. Vous pouvez y sentir vos appels, entendre les réponses à vos questions, entrer en contact avec votre vérité et votre vitalité. L'étape suivante sera de vous laisser guider pas à pas par l'information qui émane du centre de votre être, de tenter de vivre à partir de là, de mettre en œuvre des projets qui ont de l'âme. C'est ce qui donnera du sens à votre vie et participera à guérir la planète.

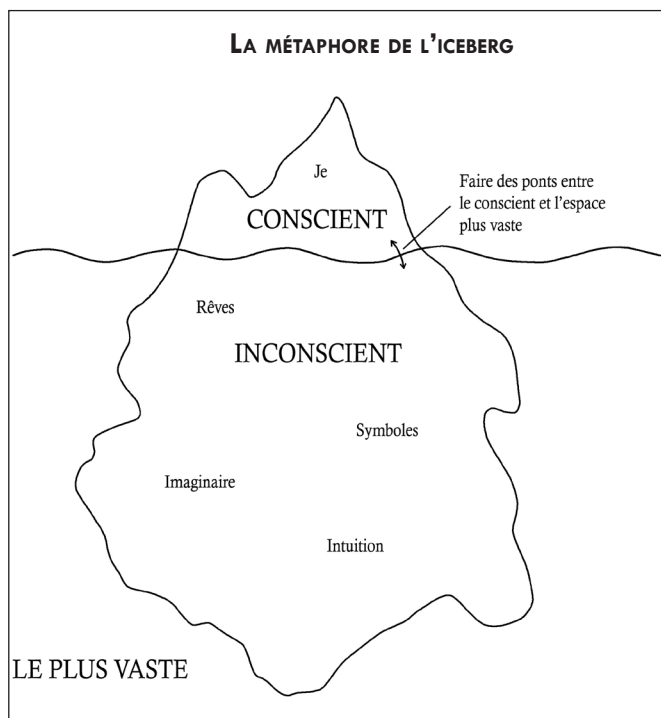
En résumé, nous sommes en quête de sens parce que nous sommes débranchés de notre nature profonde, individuellement et collectivement, et cela menace notre survie. Pour retrouver le vivant, logé au centre de nous-mêmes, nous devons mettre en place les conditions favorisant l'émergence de cette voix profonde. Il nous faut créer le silence nécessaire à l'écoute de cet écho subtil. Le journal est un moyen parmi d'autres pour écouter jaillir du silence notre expression unique et créatrice.

## LE PLUS VASTE

Nous avons vu que la déconnexion d'avec notre nature profonde crée un désir de reconnexion. Mais de quelle nature est cet espace intérieur qui nous manque tant, ce centre de nous-mêmes dont je parle? Je voudrais ici définir un peu plus

cet espace pour vous aider à comprendre comment s'opère ensuite le travail d'exploration dans votre journal.

Il est une métaphore employée en psychologie qui m'apparaît utile pour aider à saisir cette notion d'espace profond. Ce n'est pas une métaphore parfaite, mais cette image aide à comprendre et à retenir de façon simple les propos illustrés. Il s'agit de comparer la psyché humaine à l'iceberg, le conscient étant la partie extérieure et l'inconscient, la partie submergée. Si on va un peu plus loin, l'*inconscient collectif*, ce réservoir d'images et d'expériences que tous les humains ont en commun, serait la mer où baigne l'iceberg. Par cette image, on comprend que la partie sous-marine est beaucoup plus vaste que la partie visible, et que, si nous vivons notre vie guidés seulement par le conscient, nous sommes limités par nos perceptions et par le monde plus rationnel du mental de surface.



Du point de vue du journal créatif, le fait de prendre des pauses pour entrer en contact avec ce qu'il y a « en dessous » de la vie bien concrète du conscient est riche et générateur de sens parce que la vision du dessous est plus complète, plus large, et en lien avec le collectif, la vie dans son ensemble. De plus, on dit que

l'inconscient *précède* le conscient, qu'il est au courant avant le « je » de ce qui se passe dans la psyché et le corps. En effet, il n'est pas rare de recevoir, par exemple, des réponses à des questions, des avertissements ou des informations sur notre état de santé, notamment par des rêves, des intuitions fortuites ou des symboles contenus dans des créations spontanées. C'est du monde du dessous qu'émerge tout cela. En y prêtant attention, vous serez guidé, nourri et inspiré par cette vision plus riche que celle qui vous vient de la pointe de l'iceberg, votre vie consciente.

Après plusieurs années de travail avec cette métaphore, j'ai choisi de nommer ce lieu du dessous *le plus vaste* plutôt qu'inconscient ou inconscient collectif parce que j'avais l'impression qu'ainsi je sortais du jargon de la psychologie et j'ouvrais encore plus d'espace. Plus je sortais de mes théories, plus j'entrais en relation avec l'énergie féconde et mystérieuse du dessous, et plus les frontières dessus/dessous se dissolvaient. Il me semblait avoir plus facilement accès à mes ressentis subtils et à mes intuitions, et ce, tant en travaillant dans mon journal que spontanément, en vivant ma vie de tous les jours. En d'autres mots, le processus d'exploration qui se déployait dans mon journal se réverbérait dans ma vie de façon de plus en plus concrète. J'en conclus que le conscient et la zone plus vaste ne sont pas nécessairement aussi « séparés » qu'ils le semblent et que, quand nous laissons aller le contrôle exercé par notre ego et notre personnalité habituelle, nous pouvons avoir accès à cet espace nourrissant, pour autant que nous voulions nous arrêter afin de ressentir ce qui se passe en nous. Cet exercice permet alors à quelque chose de plus complet, de plus ample, et souvent de beaucoup plus sage que nous, d'émerger et de se manifester dans notre vie concrète.

Quand vous désirez trouver des réponses à vos questions, sentir ce que la vie veut de vous, débrouiller certaines émotions envahissantes, le fait de vous abreuver à « l'infini du dessous » est plus inspirant que de vous limiter à réfléchir de façon logique en dressant une liste de pour et de contre, en écrivant toutes vos idées à ce sujet, en rationalisant ou en demandant l'avis de tous vos proches. Au lieu de vous restreindre aux informations partielles du monde tangible et rationnel, vous entrez en relation avec un espace qui fait des liens beaucoup plus complexes, qui a pour ainsi dire une vision panoramique et holistique des choses. On pourrait même lier cet espace au siège de notre conscience, d'où émane notre présence de base, qui se traduit dans un champ de conscience vaste ayant une vue d'ensemble et n'étant pas morcelé entre différents points de vue. En d'autres mots, *le plus vaste* vous offre un ressenti global qui n'exclut rien, qui est sans



jugement sur le contenu de votre vie, qui n'est pas pris dans le tourbillon des émotions et des pensées.

En plongeant en vous-même à l'aide de pratiques comme celle du journal créatif, vous activez votre lien avec cet espace vaste, et il ne tarde pas à répondre à votre ouverture et à vous offrir ses cadeaux. C'est en effet dans ce lieu que se trouvent vos appels les plus purs, vos inspirations les plus vraies, les réponses et les solutions les plus justes à vos questions et à vos problèmes. C'est dans ce lieu que surgit votre source interne de vitalité et de créativité, une fontaine inépuisable d'énergie et de ressources qui ne demande qu'à être bue. Avoir régulièrement accès à cet espace vaste est ce qui garantit, à mon avis, une vie riche qui a du sens, une vie un peu magique même ! En vous adonnant au journal créatif, vous serez parfois étonné par ce qui sortira sous votre plume, par une réponse imprévue qui surgira, et vous vous sentirez guidé par quelque chose qui vous dépasse. Parfois, vous aurez presque l'impression que les frontières fondent entre vous et cet espace du dessous, comme si vous *disparaissiez* dans le processus. Et, je vous le promets, cette sensation d'être contenu dans quelque chose de plus grand que l'ego est infiniment inspirante, nourrissante et rassurante.

## JETER L'ANCRE

Il n'y a pas de raccourci pour entrer en contact avec *le plus vaste* ni de technologie qui en facilite l'accès. C'est une pratique. Nous devons jour après jour nous ramener à notre essence, à ce qui est le plus vivant en nous. Comme nous avons tendance, pour la plupart, à nous laisser séduire par l'activité incessante du mental et par l'agitation ambiante, nous avons besoin d'entraînement pour jeter l'ancre vers l'espace vaste. Ce n'est donc pas une destination mais une façon de nous aligner sur notre vraie nature.

Pour moi, ce travail est comme un alignement vertical que nous avons à cultiver. Plutôt que de nous éparpiller dans le monde du mental et dans le monde extérieur, nous devons « redescendre » vers le monde intérieur, vers le monde de nos ressentis et de notre corps. En d'autres mots, nous devons passer du mode « déconnecté » au mode « connecté », c'est-à-dire que nous devons nous arrêter, nous déposer, créer un espace accueillant pour ressentir ce qu'il y a à l'intérieur. Pour ce faire, il est très utile, voire fondamental, d'avoir une pratique favorisant

cette reconnexion. C'est comme une hygiène de vie : il faut revenir constamment au centre, particulièrement dans notre culture.

Au début, je croyais que mon journal était principalement un espace de réflexion et d'expression. Avec le temps, cependant, j'en suis venue à le voir comme une pratique spirituelle au même titre que la méditation. Pour moi, il remplissait le même rôle : il m'aidait à développer mon témoin intérieur et à me recentrer, à me garder en contact avec ma vision profonde. C'est d'ailleurs le but de plusieurs pratiques spirituelles : créer un espace pour accueillir et observer toutes les émotions, les pensées et les sensations qui nous traversent pour découvrir leur nature véritable et, éventuellement, nous en dégager en nous reliant à une conscience plus vaste. Le journal peut permettre cela, la pratique ouvrant un espace pour observer tout ce qui nous traverse. Ainsi, elle nous aide à gagner de la perspective et à entrer en contact avec notre essence pour pouvoir prendre nos décisions à partir de là, en deçà du niveau superficiel de la personnalité.

Là où le journal est différent de la méditation, c'est qu'il implique une activité dans la matière. Lorsque nous donnons une forme tangible à ce qui nous traverse, une distance perceptible par les sens est créée entre ce qu'il y a en nous et le témoin qui observe : voici notre peine en couleurs et en mots sur le papier, et nous assis à côté en train de l'observer. C'est de cette façon que le journal participe au développement de la position d'observateur et qu'ainsi nous arrivons graduellement à moins nous laisser prendre par ce qui se passe à la surface de notre vie pour nous connecter plus facilement à nos profondeurs.

Pour illustrer cela, j'aime utiliser la métaphore de la mer. Au-dessus, il y a le mouvement : les vagues, les marées, des tempêtes et des accalmies, parfois des cyclones et des raz-de-marée ; en dessous, il y a les profondeurs : silencieuses, calmes, presque immobiles. Si nous perdons contact avec le fond, si nous sommes trop pris par ce qui se passe à la surface, nous sommes beaucoup plus susceptibles d'être projetés sur la berge les jours de tempête. Lorsque nous nous identifions trop aux vagues et aux marées, que nous prenons nos décisions selon que le temps est clair ou tourmenté, nous devenons assujettis à ces mouvements, donc à nos émotions et à nos pensées. Par ailleurs, en prenant l'habitude de descendre au fond de nous pour faire nos choix ou entendre nos réponses, nous agissons davantage en fonction de notre vision intrinsèque ; notre vie est alors beaucoup plus harmonieuse, car elle reflète davantage notre vraie nature. Cela dit, il ne s'agit pas de dénigrer le mental ou les émotions, mais de les accueillir comme faisant partie du tout, en gardant toujours une ancre vers le fond, là où

c'est beaucoup plus calme. C'est cela que vise la pratique du journal créatif : nous donner un ancrage, afin que nous puissions naviguer à travers notre vie sans perdre notre alignement avec ce qui est essentiel pour nous.

Plus votre pratique du journal sera régulière, plus son effet sera important et durable. Cela ne veut pas dire que vous deviez adopter une pratique quotidienne si cela ne vous dit rien ou ne correspond pas à ce que vous recherchez. Cependant, si vous désirez des effets profonds et durables, la régularité vous y aidera. C'est comme toutes les pratiques : si vous voulez obtenir des résultats, vous devez vous entraîner régulièrement. Et comme un muscle que l'on veut tonifier, le résultat n'est jamais acquis, il faut sans cesse y travailler. En d'autres mots, il n'y a pas de destination ou d'illumination finale ; c'est un chemin, une manière de vivre. C'est parfois enivrant, parfois lassant, parfois difficile, parfois génial. La pratique, c'est de continuer, pas à pas, jour après jour, peu importe que ce soit ennuyeux, difficile ou exaltant.

Le journal n'offre certainement aucune garantie de bonheur, mais c'est un bon outil de travail. Il vous permettra d'abord de vous arrêter pour observer vos émotions, vos problèmes, vos dilemmes ; il exposera au grand jour leurs couleurs, leurs formes, leurs discours. Puis il vous assistera quand vous voudrez descendre plus loin en vous pour puiser des réponses plus éclairées, plus intuitives, vraies. Il vous aidera à avoir accès à votre sagesse intérieure, à votre savoir le plus profond. Vous pourrez y avoir une conversation avec une figure ou un symbole de sagesse, ou directement avec Dieu. Vous pourrez poser toutes les questions qui vous habitent et créer l'espace pour sentir monter les réponses.

## CHANGER LE MONDE

Tenir un journal personnel peut donner l'impression de passer son temps à faire de l'introspection, sans grand lien avec le monde extérieur. Pourtant, avec le temps et les observations que j'ai pu faire, j'ai acquis la certitude que les pratiques comme le journal créatif avaient une grande valeur sur le plan social. En fait, toutes les pratiques qui aident à se recentrer et à mieux se connecter avec son essence peuvent avoir un effet positif sur le monde extérieur ; elles peuvent « changer le monde ».

Ce que j'ai d'abord pu observer sur moi-même, c'est que, comme la pratique du journal me recentre, mes décisions sont moins impulsives et respectent

davantage mon écologie interne. Quand je suis en contact avec l'espace vaste et calme au centre de moi, je n'ai pas envie de m'éparpiller dans des activités sans âme ou de consommer machinalement. J'ai remarqué aussi qu'en cas de conflit interpersonnel, mon journal est un allié extraordinaire. Il me permet d'investiguer à fond mes perceptions et mes positions, d'exprimer mes frustrations sans les déverser sur l'autre, de me réapproprier mes projections et de tirer des apprentissages du conflit. J'ai évité de cette façon plusieurs petites guerres futiles. Finalement, mon journal m'a indéniablement menée à un travail qui a un sens pour moi en m'aidant à clarifier mes visions, à dégager les obstacles et à articuler ce qui me passionne en activités concrètes. Je crois pouvoir dire que mon apport à la société est plus positif depuis que mes activités reflètent davantage ce qui me tient vraiment à cœur.

Ensuite, j'ai aussi pu constater l'effet de la pratique du journal créatif chez d'autres grâce aux fréquents témoignages de participants aux ateliers et aux formations que je donne. Cela s'exprime d'abord par de petites victoires personnelles, puis tend naturellement à s'élargir vers la communauté. Par exemple, après un atelier de quelques semaines, une femme qui avait tendance à s'isoler parce qu'elle se disait sans instruction s'est mise à s'impliquer activement dans le centre où nous nous rencontrons, puis dans un autre organisme communautaire, devenant ainsi un membre actif de sa communauté. Une autre a travaillé un épisode douloureux de sa vie dans son journal, puis elle a réussi à prendre la parole à ce sujet lors d'un événement public, touchant 200 personnes.

Ce que je vois dans ces quelques exemples, c'est que de retrouver le chemin vers soi-même mène à l'action, à une reprise de pouvoir sur sa vie. Quand une personne croit qu'elle a de la valeur et que sa vie a de l'importance, elle va naturellement tendre à nourrir sa vie et non pas à la détruire. Elle protégera ce qui a de l'importance à ses yeux et se lèvera pour défendre ses enfants et pour dénoncer ce qui va à l'encontre de ce en quoi elle croit. Un simple pas vers un plus grand respect pour soi peut avoir un effet immense sur la communauté, parce que guérir son cœur est un travail de base qui affecte automatiquement le tissu social. Quand nous sentons la valeur de ce que nous apportons, notre conscience personnelle s'étend tout naturellement au monde qui nous entoure.

Bien sûr, plusieurs autres approches peuvent nous aider à reconstruire notre estime de soi et à nous engager dans le monde. Ce qu'il y a de particulier dans le journal créatif, c'est qu'il est à la fois un outil d'introspection et un outil de créativité. Le processus qui s'y déroule passe par l'expérimentation, le jeu des idées

et des formes, le contact avec l'intuition et les profondeurs, avec le mystère et l'inconnu. À mon avis, la créativité qui en découle entraîne une façon de penser plus indépendante et spontanée, et ainsi génère des citoyens moins conformistes et plus inventifs. Le journal créatif est un outil de prise de décision et de clarté intérieure ; pour moi, il est évident que cela influe sur le tissu social. En effet, plus les individus qui le composent seront solides dans ce qu'ils sont et en contact avec la source de vie en eux, plus ils choisiront la vie et la respecteront. Ils se traiteront donc eux-mêmes et traiteront les autres, toutes les créatures vivantes ainsi que la terre avec plus de respect et de révérence. Ils s'engageront positivement dans la communauté et seront des citoyens plus créatifs, vivants et inspirants pour les autres.

Nous ne sommes pas séparés de la communauté dans laquelle nous vivons. Nous ne sommes pas séparés des plantes et des animaux avec qui nous partageons la planète. Ce sont nos blessures et notre confusion qui mènent vers des choix qui ne soutiennent pas la vie. Je crois qu'il est vraiment nécessaire de prendre soin de soi-même pour être un apport sain dans la communauté. Il m'apparaît donc essentiel de faire des allers-retours réguliers entre la vie intérieure et la vie extérieure. En vous abreuvant à votre source, vous serez plus à même d'être inspiré de façon positive dans votre travail. En suivant votre cœur, vous créerez votre vie à partir de vos valeurs plutôt qu'en imitant un modèle sans âme. Et comme la terre a besoin de gens plus éveillés et créatifs, vous contribuerez à changer le monde de façon positive.

## Un outil créatif

Pour que la pratique du journal soit un véritable outil de connexion, il faut qu'elle réponde à certains critères, tous plus ou moins liés à des notions de créativité. En effet, il y a des façons de faire son journal qui court-circuitent nos modes de réflexion habituels et qui favorisent vraiment l'émergence de matériel nouveau, plus inspirant, mieux connecté à la vie plus vaste. Par exemple, tel que démontré par le champ de l'art-thérapie, l'art est un outil favorisant l'expression et mettant en lumière ce qu'il y a dans l'inconscient. Si on ajoute à cela des outils de créativité qui stimulent le processus et soutiennent la pratique, on obtient un outil de travail non seulement puissant, mais aussi agréable à utiliser, ludique, vivant. C'est ce que je vous présente ici.

### LA SPONTANÉITÉ

La spontanéité est ce qui caractérise l'approche de base du journal créatif. Pour que les bienfaits mentionnés précédemment se fassent sentir, il est essentiel de travailler de façon libre et déagée, sans jugement sur ce qui apparaît sur la page. Plus votre expression sera spontanée, plus le matériel inconscient, intuitif ou imaginaire aura de chances d'émerger, de révéler ses mystères et de vous guider dans votre vie.

En d'autres mots, vous devrez aborder votre création de façon plus intuitive et *ressentie* que rationnelle. Si vous réfléchissez le moins possible en travaillant, vous pourrez vous laisser aller et suivre le mouvement créateur tel qu'il se présente,

vous absorbant davantage dans le processus que dans le produit de l'exploration. Je ne parle donc pas ici d'écrire de la grande littérature ou de produire de beaux dessins, mais bien de tenter de vous connecter à votre vie intérieure. Pour ce faire, vous devrez de toute évidence vous abstenir de juger ce qui émerge. Le jugement paralyse l'expression et, de ce fait, est l'antithèse de la spontanéité. Comment pouvez-vous vous relaxer et laisser émerger ce qui vient si vous vous critiquez sans cesse? Si votre œil critique peut vous être utile lorsque vous peaufinez un projet, il ne l'est pas quand vous tentez de vous 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.

En résumé, quand vous ouvrez votre journal et saisissez vos crayons, essayez de ne pas trop vous interposer dans le processus afin de laisser surgir spontanément le matériel, tout en étant attentif à vos mouvements intérieurs, même les plus subtils. Utilisez comme point d'entrée ce qui est présent, ici et maintenant. Mettez l'énergie en mouvement en travaillant avec ce qui est là, y compris les difficultés et les blocages. Apprenez à ouvrir des fenêtres en vous pour laisser s'exprimer ce qui vient sans jugement.

Dans la partie sur les techniques, vous verrez que chaque section débute par l'utilisation spontanée de la technique, tout simplement parce que cela est la base. Quand vous vous habituerez à vous laisser aller spontanément, toutes les autres techniques seront plus faciles à utiliser. Il sera beaucoup plus simple, par exemple, de vous laisser aller à faire parler votre mal de dos si vous vous êtes beaucoup exercé à l'écriture spontanée.

## L'UTILISATION DES ARTS

Comme les arts emploient le langage de la métaphore et des symboles, ce qui correspond davantage au monde du dessous, ce sont des outils puissants pour faire le pont entre la vie courante et la vie intérieure. De surcroît, l'art permet de donner une forme tangible aux ressentis. Quand ce qui était invisible devient visible, nous sommes moins en fusion avec le ressenti exprimé et ainsi nous pouvons l'observer mieux et en tirer de nouvelles informations, ce qui permet de nouvelles prises de conscience.

Dans ce nouveau journal créatif, les médiums d'art les plus fréquemment employés sont le dessin et le collage. Pour communiquer, le dessin utilise le langage

de la ligne, de la forme et de la couleur, alors que le collage se sert du langage de l'image et des textures. De par leur nature, ces langages favorisent l'accès à l'intuition et au *plus vaste*. Dans votre journal, ils ouvriront la voie à des informations difficiles à capter en mots et en concepts, à des émotions brutes et à des sentis profonds que jamais vous n'auriez pu connaître en n'utilisant que le mode verbal et rationnel. Il est important de comprendre que ce sont des langages, que vous n'avez pas à vous soucier de la technique. Une simple tache de couleur vous parlera autrement que vos mots. Il ne s'agit donc pas d'esthétisme ni même de figuratif, mais bien de créations spontanées, investies du monde intérieur. Les taches de couleur, les gribouillis et les bonshommes allumettes ont tous leur place dans le journal, de même que les images découpées, les photos et les papiers déchirés.

Malheureusement, beaucoup de gens sont bloqués face à l'utilisation des arts. Le processus d'expression et d'exploration est pourtant accessible à tout le monde, mais il y a une vision réductrice de l'art qui nie cela dans notre type de société. L'art y est réservé aux « artistes », aux professionnels, à ceux qui ont du « talent », ou bien aux créateurs fous ou marginaux. L'artiste a droit à l'art, la fille de l'épicerie, non. Quelle incroyable méprise ! Depuis le début des temps, les humains se servent de l'art pour de multiples fonctions ; l'art, c'est vivant, tout comme vous, et cela vous donne le droit de vous en servir. Peu importe jusqu'à quel point vos expériences vous semblent parfois peu importantes, vous avez le droit de leur donner vie, de donner forme à vos peines, à vos joies et à vos rêves. C'est en cela que l'art est puissant : il donne une voix à votre vie. N'hésitez donc plus à vous donner ce droit à l'expression, votre vie en sera intensément nourrie.

Quand enfin vous aurez devant vous une création spontanée venant tout droit de vos tripes, peut-être qu'elle vous intriguera, que vous chercherez à la comprendre. Pour amener les messages symboliques de votre inconscient au conscient, et ainsi vous permettre de les intégrer dans votre vie courante, vous devrez en quelque sorte les décoder. Là entre en jeu ce que j'appelle l'exploration (plutôt que l'interprétation) des créations. Pour favoriser l'émergence de sens dans vos créations, vous devrez en quelque sorte entrer en relation avec elles. Nous reviendrons sur ce sujet dans la deuxième partie. En attendant, retenir que vous avez tout à fait le droit de vous exprimer par les arts et que ceux-ci ont un pouvoir énorme pour vous reconnecter à qui vous êtes et à votre potentiel créateur. En d'autres mots, ils peuvent vous aider à retrouver et à exprimer vos expériences intérieures, puis à les intégrer au conscient. Tous les exercices proposés dans ce livre sont basés sur cela.