

Anne-Marie Jobin

Préface de Johanne Hamel



LES
PORTES
DE LA **NUIT**

Journal créatif pour noctambules,
insomniaques et grands rêveurs



PARTIE I

LA NUIT



LE CIEL NOCTURNE

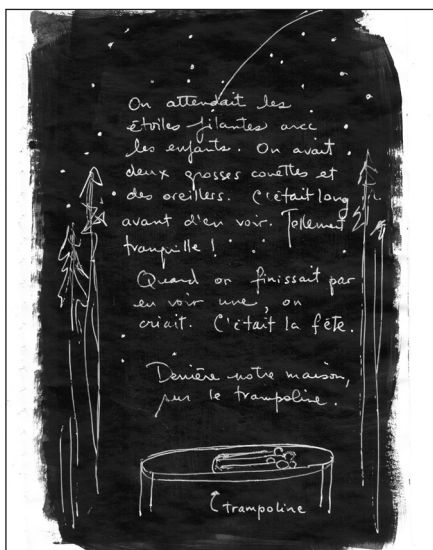
C'est l'hiver, j'ai 17 ans, je rentre de la ville vers 1 heure du matin. Avant d'entrer dans la maison, je vais dans la cour arrière me coucher sur le dos dans la neige pour regarder le ciel. S'il neige, j'ouvre la bouche, et s'il ne neige pas, je regarde les étoiles. Ça me fait du bien.

J'ai toujours aimé m'étendre ainsi sur le dos pour regarder le ciel, la nuit. Je l'ai fait quelques fois enfant, durant les vacances, je l'ai fait ado avec mes amis, en voyage, en ville, à la campagne, puis avec mes enfants. Quand je ne dors pas, je regarde souvent le ciel par la fenêtre, toujours aussi impressionnée par ces paysages nocturnes. Et puis, j'aime la sensation de retrouver ma « vraie » grandeur, sentir qu'on est des petits points dans l'univers.

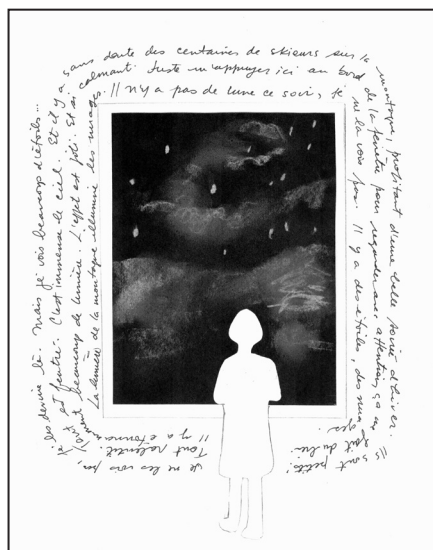
Vous trouverez dans les pages qui suivent des exercices plutôt contemplatifs, voire poétiques. Je vous invite à les faire tranquillement, en explorant cette sensation d'immensité que l'on peut éprouver devant le ciel de nuit. Ces exercices sont presque tous sur fond noir ; vous aurez donc besoin de crayons blancs ou clairs, de crayons gel ou de peinture. Essayez ce que vous avez sous la main.



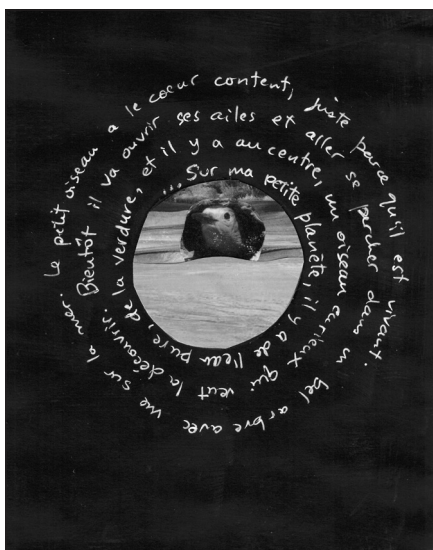
L'IMMENSITÉ



PAR LA FENÊTRE



MA PLANÈTE



LA POÉSIE DU CIEL DE NUIT

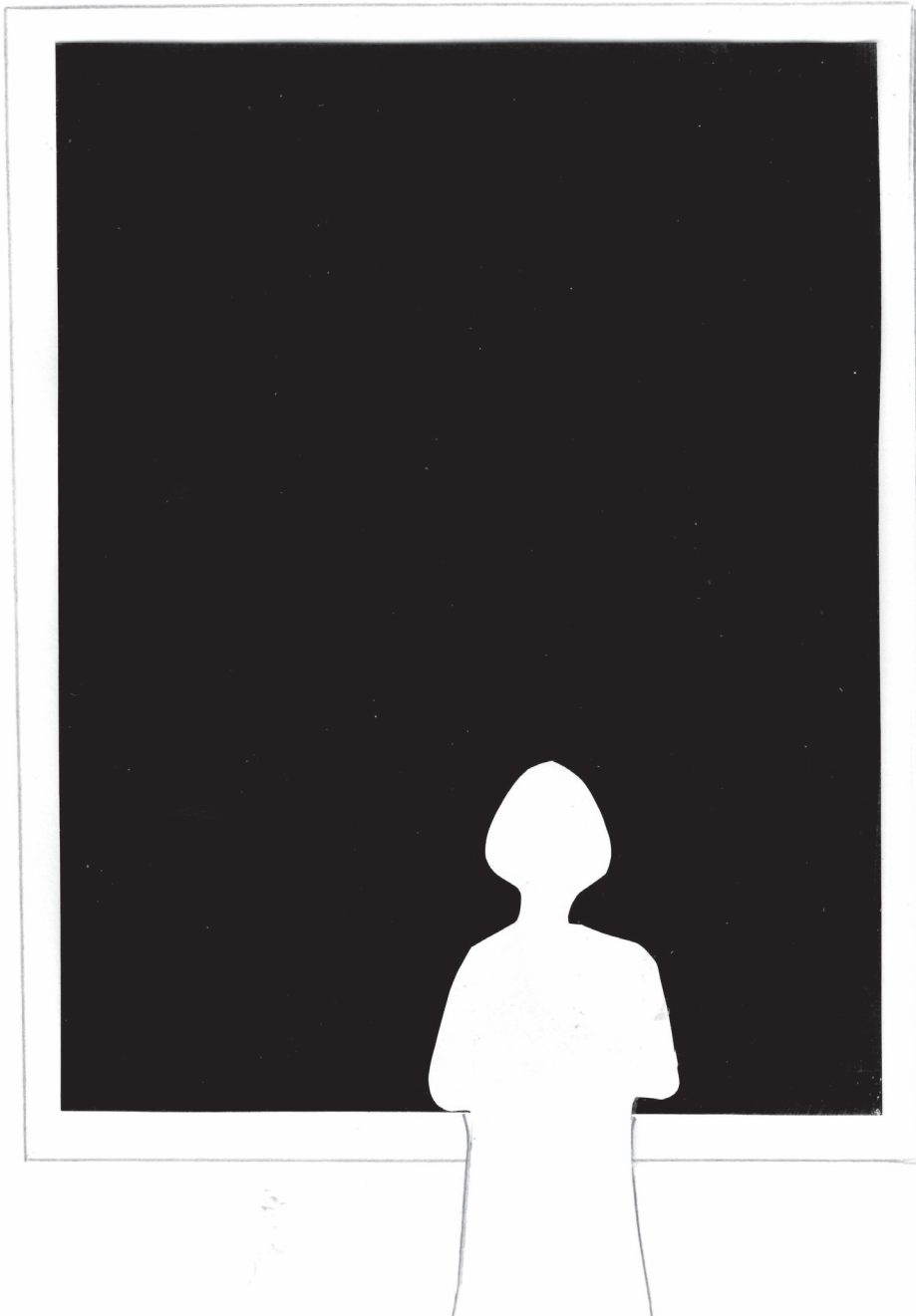


Plongez-vous dans un souvenir où vous regardiez le ciel, la nuit. Dessinez-vous au bas de la page, en tout petit, puis écrivez ce que vous ressentiez.

L'IMMENSITÉ

Par la fenêtre

Contemplez le ciel, la nuit, en regardant par la fenêtre. Dessinez ce que vous voyez, et laissez le sentiment de retrouver votre vraie taille, en face de l'univers, s'amplifier. Écrivez tout autour du cadre de la fenêtre ce que vous ressentez. Complétez comme vous le souhaitez.



Aurores boréales


Véritable spectacle de danse dans le ciel nocturne, les aurores boréales sont un phénomène atmosphérique enchanteur. Faites cette page de façon méditative, en dessinant de petites étoiles, puis des voiles dansants aux teintes vertes, avec des pastels secs. Découpez ensuite quelques mots capturant cet enchantement, puis collez-les. Complétez librement.

LA POÉSIE DU CIEL DE NUIT

DÉCOUPEZ UNE DIZAINE DE MOTS INSPIRANTS DANS UN MAGAZINE, PUIS COLLEZ-LES EN COLONNE, AU CENTRE DE LA PAGE. LA NUIT VOUS ÉCRIT UN POÈME. COMPLÉTEZ LES PHRASES AFIN DE DÉCOUVRIR LE MESSAGE DE LA NUIT.

MA PLANÈTE

Imaginez
une petite planète fantaisiste.
C'est un lieu de repos et de ressourcement,
entièrement créé par votre imaginaire. Qu'aimeriez-vous y voir?
Trouvez des images évocatrices, puis collez-les de manière
à former votre planète et écrivez en spirale autour.



Continuez l'exercice ici,
ou faites un exercice libre,
en lien avec le ciel de nuit.

TABLE DES MATIÈRES

Préface	6
Introduction	8
QUELQUES MOTS SUR...	12
Le Journal Créatif®	13
Le monde du dessous	15
Les rêves	17
Le sommeil	19
L'insomnie et les états difficiles dans la nuit	20
Les alliés / alliées de la nuit	21
Comment utiliser ce livre	22
Les règles de sécurité	23
PARTIE 1. LA NUIT	27
Le ciel nocturne	28
La lune	36
Les étoiles	44
La noirceur	52
Des alliés / alliées de la nuit	60
PARTIE 2. LE SOMMEIL	67
S'endormir	68
L'insomnie	
Ressentir les états difficiles	78
Exprimer	84
Agrandir la perspective	92
S'apaiser	100
Des alliés / alliées du sommeil	108

PARTIE 3. LES RÊVES	115
S'ouvrir aux rêves	116
Explorer ses rêves	
Méthodes de base	122
Des techniques créatives	133
Dominance écriture	134
Dominance dessin	146
Dominance collage et autres	158
Les rêves forts	172
Les cauchemars	
Accueillir	178
Contenir le travail	184
Soigner	192
Agir	200
Des alliés / alliées des rêves	208
PARTIE 4. UNE GUIDANCE ISSUE DE CE JOURNAL	215
La nuit guide le jour	216
Conclusion	227
Annexe	228
Remerciements	231
Références.....	232