

Anne-Marie Jobin

de me laisse
porter, guider,
par ce qui me
dépasse

Exercices créatifs zen

Le complément idéal du **Nouveau journal créatif**



Le jour

Table des matières

Introduction 9

Qu'est-ce que le journal créatif? . . .	10
Objectifs de la méthode.	11
Pourquoi des exercices créatifs <i>zen</i> ? .	12
L'approche de base.	13
Huit voies d'accès	13
Comment utiliser ce livre.	14
La sécurité dans le processus	15
Matériel requis.	16
Provenance des activités et des illustrations	16

Chapitre 1 : L'ouverture. 19

Simple mise en marche	21
Bulles de pensées	23
Page blanche	25
Encre noire.	27
Le voyage.	29
Le centre	31
Jeter l'ancre	33
Intention de départ	35

Chapitre 2: Le présent. 37

Création au ralenti	39
Prêter attention	41
Suivre une ligne	43
Phrase-clé.	45
Face à face	47
Haïkus et autres poèmes zen	49
Collage intuitif.	51
Minicollage	53

Chapitre 3: Le corps 55

Respirographie	57
Expirations.	59
Le scan.	61
Adaptation du <i>focusing</i>	63
Contour	65
Intérieur.	67
Traces de mouvements.	69
Pratique corporelle et création	71

Chapitre 4: La nature.....73

Flânerie dans la nature	75
Rencontre avec un élément de la nature	77
Le paysage comme archétype.	79
L'arbre	81
Les éléments	83
Les points cardinaux	85
Le ciel	87
Mandala pour la terre.....	89

Chapitre 5: La vie courante.91

Le paysage intérieur.....	93
Le paysage extérieur	95
Les cinq sens	97
Le sixième sens	99
Les petits bonheurs	101
Les difficultés.....	103
Le stress.....	105
Voir plus loin	107
Ancrer ses forces	109

Chapitre 6: L'état de relaxation . 111

Relaxation générale	113
Déposer le fardeau.....	115
Prendre du recul	117
Tonglen	119
Les questions profondes.....	121
La lumière	123
Le lieu de repos	125
Collage à suspendre	127

Chapitre 7: L'état méditatif ... 129

Méditation assise	131
Méditation marchée.....	133
Dessin méditatif.....	135
Méditation sur le temps	137
Qui suis-je?	139
Bulles-prières	141
Collage-prière	143
La gratitude	145
L'amour	147

Chapitre 8: Les rêves..... 149

Entrée en matière.....	151
Écrire ses rêves de façon non conventionnelle	153
Dessins et collages	155
Dialogues	157
Les personnages et les animaux dans les rêves	159
Les paysages dans les rêves.....	161
Les cauchemars	163
Les messages des rêves.....	165

Chapitre 9: Les mandalas 167

Mandala apaisant	169
Mandala intuitif.....	171
Mandala méditatif	173
Mandala de guérison	175
Mandala de réconciliation	177
Mandala de manifestation	179
Mandala d'équilibre	181
Mandala bilan	183
Mandala de mots	185

Chapitre 10: Le retour 187

Le chemin du retour	189
L'étoile.	191
Ma vie comme un bateau.	193
Mes escalas.	195
L'allié intérieur.	197
Le parchemin.	199
Ancrages	201
Déjà arrivé	203

Conclusion 205

Annexes..... 207

1 : Glossaire des techniques	208
2: Spirale	211
3: Labyrinthe	212
4: Silhouette.	213

5: Les éléments et leur symbolique.	214
6A: Les points cardinaux et leur symbolique.	215
6B: Modèle pour l'exercice	216
7: Silhouette assise.	217
8: Sablier	218
9: Mandala quatre sections.	219
10: Mandala sept sections	220
11: Les chakras et leur symbolique.	221
12: Mandala douze sections.	223
13: Mandala de mots	224
14: Petits pas	225

Remerciements 227

Introduction

Depuis qu'est née en moi cette propension à vouloir mettre sous forme de livres ce que j'expérimente dans ma vie et transmets dans mon travail, il semble y avoir un fil qui me conduit d'un livre à l'autre. L'idée de celui-ci est née pendant que j'écrivais *Fantaisies et gribouillis*¹, lui-même ayant émergé de ma réaction « post-partum » au précédent. C'était pour amener de la fraîcheur et du ludique dans le processus du journal créatif que j'avais écrit *Fantaisies et gribouillis*, mais voilà qu'après avoir défini cet aspect du travail plus à fond par des explorations et des jeux de toutes sortes, je sentais maintenant le besoin de faire le vide et d'approfondir encore davantage ma pratique. Paradoxalement, c'est comme si mon énergie créatrice était devenue tellement abondante qu'elle me plongeait souvent dans un état d'agitation. Je voulais tout faire et courais sans cesse après mon temps. J'ai aussi observé ce phénomène chez certains de mes étudiants pour qui la pratique du journal créatif avait tellement ouvert et stimulé la créativité qu'ils n'en dormaient plus, occupés à faire des listes de projets tous plus excitants les uns que les autres.

L'énergie créatrice est notre énergie de vie, son abondance et sa fluidité sont souhaitables. Trop de gens souffrent du manque d'énergie qui vient de la déconnexion d'avec leur nature originale, d'avec leur centre vital d'où émerge la créativité. Cependant, la créativité saine comporte aussi des périodes d'incubation, de vide et/ou de réflexion, et, paradoxalement, le fait d'encombrer sa vie de

1. *Fantaisies et gribouillis*, Éditions du Roseau, 2008.

toutes sortes de projets et de courir vers leur réalisation peut être une façon de couper le lien avec notre nature profonde, qui est également contemplative.

Quand j'ai commencé la rédaction de ce livre, je savais déjà qu'en plus de stimuler ma créativité, la pratique du journal m'apaisait et participait à nourrir ma nature contemplative. Je désirais cependant y voir plus clair, identifier les exercices spécifiques qui allaient en ce sens, en découvrir d'autres, les organiser de façon à m'y retrouver. C'est cette réflexion qui m'a guidée dans la rédaction, et j'ai fait en cours de route de nouvelles découvertes qui m'ont beaucoup enthousiasmée et que je veux partager avec vous.

Le but de ce livre est de vous offrir une banque d'exercices visant la présence et le ressourcement, tout en favorisant l'approfondissement de la démarche. Si vous en êtes à vos débuts avec la méthode, vous pouvez tout de même en bénéficier sans problème, ce livre étant construit pour être utilisé de façon autonome. Ce que je vous offre ici, c'est une pratique de centration et de ressourcement par le journal créatif, et ce que je souhaite, c'est que vos explorations vous guident vers toujours plus de présence et de bonheur. En fait, j'espère que la page blanche vous invitera à entrer dans un espace plus zen, où vous pourrez goûter au calme qui appartient à l'Être plus qu'au Faire.

QU'EST-CE QUE LE JOURNAL CRÉATIF ?

Me fondant autant sur mes études en travail social et en art-thérapie que sur le travail de nombreux auteurs, j'ai commencé à développer la méthode du journal créatif® en 1998. Depuis lors, celle-ci a connu de multiples transformations et la plus récente édition du livre sur la méthode, *Le nouveau journal créatif*², vous en donnera tous les détails. Cependant, pour bien profiter de l'ouvrage que vous tenez entre les mains, il est nécessaire d'en présenter ici certains éléments de base. Vous trouverez aussi dans l'*Annexe 1* un glossaire de toutes les techniques dont il sera question dans ce livre.

Brève définition :

Le journal créatif est un journal intime non conventionnel, un outil d'exploration de soi qui allie les mondes de l'écriture, du dessin et du collage de façon originale et créative. Cette méthode s'appuie sur des notions de

2. *Le nouveau journal créatif*, Éditions Le Jour, 2010.

psychologie, d'art-thérapie et de créativité ; elle s'inspire aussi de multiples techniques d'écriture créative. Le journal créatif a pour objectif non pas le développement de capacités littéraires ou artistiques, mais le développement général de la personne. L'accent est mis sur le processus et non pas sur le produit, ce qui implique qu'il n'est absolument pas nécessaire d'être « doué » en arts ou en écriture pour en profiter pleinement. C'est un outil concret et flexible, facile à utiliser et accessible à tous.

Bien que cette méthode s'inspire de l'art-thérapie, elle n'est pas à proprement parler de l'art-thérapie, parce qu'elle est utilisée en dehors du cadre thérapeutique, donc sans la présence d'un thérapeute. Elle peut cependant être combinée à toute démarche thérapeutique, offrant un soutien entre les rencontres et développant graduellement l'autonomie de la personne dans son processus. Puisque l'écriture, le dessin et le collage sont trois modes d'expression différents qui se complètent et interagissent, la méthode du journal créatif ouvre de nombreuses portes et permet une exploration riche de la vie intérieure et de la créativité³.

OBJECTIFS DE LA MÉTHODE

L'objectif-clé du journal créatif est de jeter l'ancre au centre de soi-même, de créer un espace pour exprimer ses ressentis et avoir accès à ses ressources intérieures. Bien sûr, il répond aussi aux mêmes objectifs que le journal plus conventionnel, soit la connaissance de soi, l'expression des émotions, la prise de décision, la résolution de problèmes, la gestion du stress, la recherche de sens, l'amélioration des relations, etc. Finalement, l'élément créatif de la méthode favorise la stimulation et le déblocage de la créativité générale, l'exploration de différents médiums artistiques et le développement de l'intuition.

3. *Ibid.* page 16.

POURQUOI DES EXERCICES CRÉATIFS ZEN?

Le choix du titre de ce livre s'appuie sur l'acception populaire du terme «zen», et non pas sur le zen⁴ à proprement parler. Pour la plupart des gens, «être zen» c'est être calme, sans grande charge émotive, serein et décontracté. À mes yeux, ce mot est à la fois léger et porteur de sens, parce qu'il met l'accent sur les effets apaisants et l'aspect méditatif des exercices proposés. Cet ouvrage se veut un complément au livre *Le nouveau journal créatif* et son contenu vise à équilibrer la pratique du journal créatif par davantage d'exercices permettant la centration et la présence. Ce que je vous propose ici, c'est de vous donner, de façon bien concrète dans votre vie, davantage d'espace pour vous brancher sur le côté contemplatif de votre nature profonde.

Cependant, ce besoin de nous connecter à notre aspect plus zen n'est pas un simple désir d'équilibre: cela va beaucoup plus loin. Je crois que nous souffrons tous, individuellement et collectivement, d'un profond malaise dû au fait que nous sommes trop souvent dissociés d'avec le présent, le corps et la nature. Cette dissociation crée un vide de sens que nous compensons par le *faire* et l'*avoir*. Paradoxalement, ce vide amène une quête de sens, un mouvement intérieur vers le plein, le vivant.

Et qu'est-ce qui donne du sens? Passer du mode «déconnecté» au mode «connecté», du pensé au ressenti, du mental au corps, du rationnel au plus intuitif. Pour y arriver, il faut ralentir, arrêter, se déposer. Cela implique de ressentir ce qui se passe ici et maintenant, et parfois de soutenir les moments de vide, d'inconfort. Il faut en quelque sorte arriver à s'aligner «verticalement», au lieu d'être toujours dans une course vers l'avant ou dans une rumination du passé. Il faut donc descendre du mental vers le corps, descendre plus profond en soi, vers cet espace *plus vaste* dont j'ai parlé abondamment dans mes livres *La vie faite à la main* et *Le nouveau journal créatif*.

C'est en faisant le pont avec l'espace plus vaste qui est en nous que nous pouvons espérer ressentir enfin qui nous sommes vraiment. Notre vraie nature est spacieuse, infiniment vaste et pleine de ressources. Y puiser régulièrement ne peut que nourrir la vie intérieure et, par le fait même, la vie extérieure. En fait, cette déconnexion que nous ressentons est en quelque sorte un mensonge. Nous sommes toujours qui nous sommes, à chaque moment. Ce sont nos pensées, nos émotions, nos identités et toutes nos petites histoires qui créent un voile qui nous fait perdre le lien. Mais ressentir à nouveau ce qui est derrière le voile est finalement assez simple, et c'est de cela dont il est question dans ce livre.

4. École bouddhique d'origine chinoise implantée au Japon.

L'APPROCHE DE BASE

L'approche à privilégier quand vous ferez les exercices de ce livre est une approche spontanée et sans jugement face au travail dans votre journal. Plus votre expression sera spontanée et bienveillante, plus le matériel inconscient, intuitif ou imaginaire aura de chances d'émerger. En d'autres mots, quand vous travaillerez, essayez de ne pas trop faire intervenir votre côté rationnel et laissez libre cours au processus afin de favoriser l'émergence de ce qui vient spontanément.

Cette façon de faire votre journal vous permettra de jeter des ponts vers l'espace plus vaste des profondeurs, vers votre inconscient. Afin de favoriser ce passage vers l'inconscient, il existe plusieurs voies d'accès qui vous seront proposées ici. N'hésitez pas à les expérimenter à votre façon et à votre rythme. Si ces plongées en profondeur éveillent des craintes en vous, lisez à la page 15 les paragraphes sur la sécurité dans le processus.

HUIT VOIES D'ACCÈS

Dans *Le nouveau journal créatif*, j'ai mentionné l'existence de cinq «portes d'entrée» vers l'approfondissement de la pratique. La structure initiale de ce livre se basait sur ces cinq portes, mais, à mesure que j'y travaillais, d'autres voies se sont illuminées et j'en tiens compte dans ce nouveau livre. Il sera donc question ici de huit voies d'accès au *plus vaste*, chacune ayant donné naissance à un chapitre. Un chapitre d'ouverture et un autre de fermeture complètent la démarche.

Ces portes, ou voies d'accès, facilitent le lien à l'inconscient en créant des conditions de centration et en favorisant l'émergence de matériel moins contrôlé par le rationnel. Elles servent aussi en quelque sorte de raccourcis face au jactancement du mental. Par exemple, en se mettant en état de relaxation avant de faire son journal, on peut aller plus vite à l'essentiel, tournant moins en rond, évitant des pages de bavardage inutile.

Les huit voies d'accès mentionnées dans ce livre sont le présent, le corps, la nature, la vie courante, l'état de relaxation, l'état méditatif, les rêves et les mandalas. Au début de chacun de ces chapitres, une page vous expliquera brièvement en quoi ces éléments sont des portes vers plus de présence et de profondeur, et à quels objectifs ils répondent.

COMMENT UTILISER CE LIVRE

Toutes les propositions que vous trouverez ici peuvent être explorées et transformées librement et à votre façon. Selon vos besoins et selon où vous en êtes dans votre vie et votre processus créateur, vous irez naturellement vers un type d'activité plus qu'un autre. Vous n'avez pas nécessairement à explorer les sections en ordre; vous pouvez tout aussi bien naviguer à travers les pages en restant sensible à ce dont vous avez besoin au moment où vous voulez faire une activité. Rien ne vous empêche de tirer un exercice au hasard ou de plonger dans un chapitre en particulier. Écoutez-vous, combinez avec d'autres approches au besoin, faites-vous accompagner si nécessaire.

Cela dit, si vous voulez profiter au maximum des exercices présentés ici, une séquence de travail «optimale⁵» favorise la connexion avec soi-même et l'émergence de matériel inconscient. La voici :

- Dégager un espace réceptif: se donner du temps ininterrompu et se centrer.
- Ressentir ce qui est présent: porter attention à ce qui se passe.
- Laisser émerger le ressenti, le laisser se préciser.
- Donner forme au ressenti (gribouillis, symboles, dessins, mots, écriture, poèmes, etc.).
- Entrer en relation avec la création (dialogues, associations d'idées, écriture spontanée, interventions sur le dessin, élaboration d'histoires, etc.).
- Tirer des messages, apprentissages, *insights*: conclusions sur le travail, fermeture (réflexions écrites, dessin intégrant le message final, etc.).

Cette séquence est un modèle de base de la pratique, mais vous n'avez pas à la suivre religieusement. Vous pouvez évidemment procéder autrement et utiliser simplement le temps dont vous disposez, mais il est tout de même bon de la connaître afin de pouvoir s'assurer d'avoir une pratique satisfaisante, mais aussi sécuritaire. Par exemple, faire un exercice en pleine agitation, alors que vous êtes pressé de vous rendre à un rendez-vous, ne permet pas de faire toute la boucle, donc la démarche risque alors d'être superficielle et insatisfaisante. Par ailleurs, savoir qu'il est bon de boucler la séquence avec l'intervention du mode rationnel (tirer des messages pour la vie concrète) peut prévenir les difficultés liées au fait de créer de l'ouverture psychique sans bien refermer après. Nous aborderons ce point à la page suivante.

5. Présentée en détail dans *Le nouveau journal créatif*, pages 50-51.

LA SÉCURITÉ DANS LE PROCESSUS

Si la connexion à l'inconscient et au plus vaste est souhaitable afin de vivre en lien avec les profondeurs, ouvrir toutes grandes les portes d'accès peut vous amener en état de déséquilibre ou faire remonter à la surface des difficultés, voire des traumatismes. La psyché humaine est dotée de mécanismes de protection destinés à prévenir ce genre de problème, et, généralement, quand quelque chose se présente durant le processus, nous sommes prêts à le recevoir. Durant toutes mes années de pratique, je n'ai jamais perdu mon sentiment de sécurité intérieure, mais il m'est arrivé à l'occasion de voir des personnes ouvrir des zones sensibles pouvant mener à beaucoup de vulnérabilité.

Si cela vous arrive, vous pouvez simplement accueillir ces zones plus sensibles, mais il est bon de savoir que certaines méthodes favorisent davantage de « contenance » dans le processus, permettant de revenir à un sentiment de sécurité, en douceur. Voici quelques possibilités :

- Interrompre l'exercice et boucler avec une image, une phrase ou un dessin apaisant.
- Favoriser les exercices plus courts et plus structurés.
- Réduire l'usage des techniques très libres et spontanées pour un certain temps.
- Travailler dans un format plus petit ou même dans un cahier ligné.
- Utiliser les médiums plus structurants, tels les stylos, les feutres ou les crayons de couleur.
- Revenir à l'écriture de réflexions concrètes, si une création spontanée nous amène trop loin.
- Créer ou écrire dans des cadres dessinés sur la page.
- Utiliser la création en se centrant sur ce qui suscite des sentiments de calme : coller des images qui font du bien, utiliser des couleurs apaisantes, écrire des affirmations positives, etc.

Finalement, bien qu'elles soient conçues pour favoriser la transformation positive, certaines des activités présentées dans ce livre sont centrées sur des difficultés de vie et il peut être préférable de ne pas les pratiquer si vous vous sentez vulnérable.

Si, malgré toutes ces précautions, vous vous sentez submergé par le résultat de vos expérimentations, cessez votre pratique et n'hésitez pas à vous faire

accompagner par un art-thérapeute qualifié ou par un autre professionnel de la relation d'aide. Pour les animateurs de groupe qui ne sont pas formés en relation d'aide, évitez les activités centrées sur les difficultés ainsi que celles qui offrent peu de contenance (longs dialogues, écriture spontanée sans limite de temps, relaxations profondes, etc.).

MATÉRIEL REQUIS

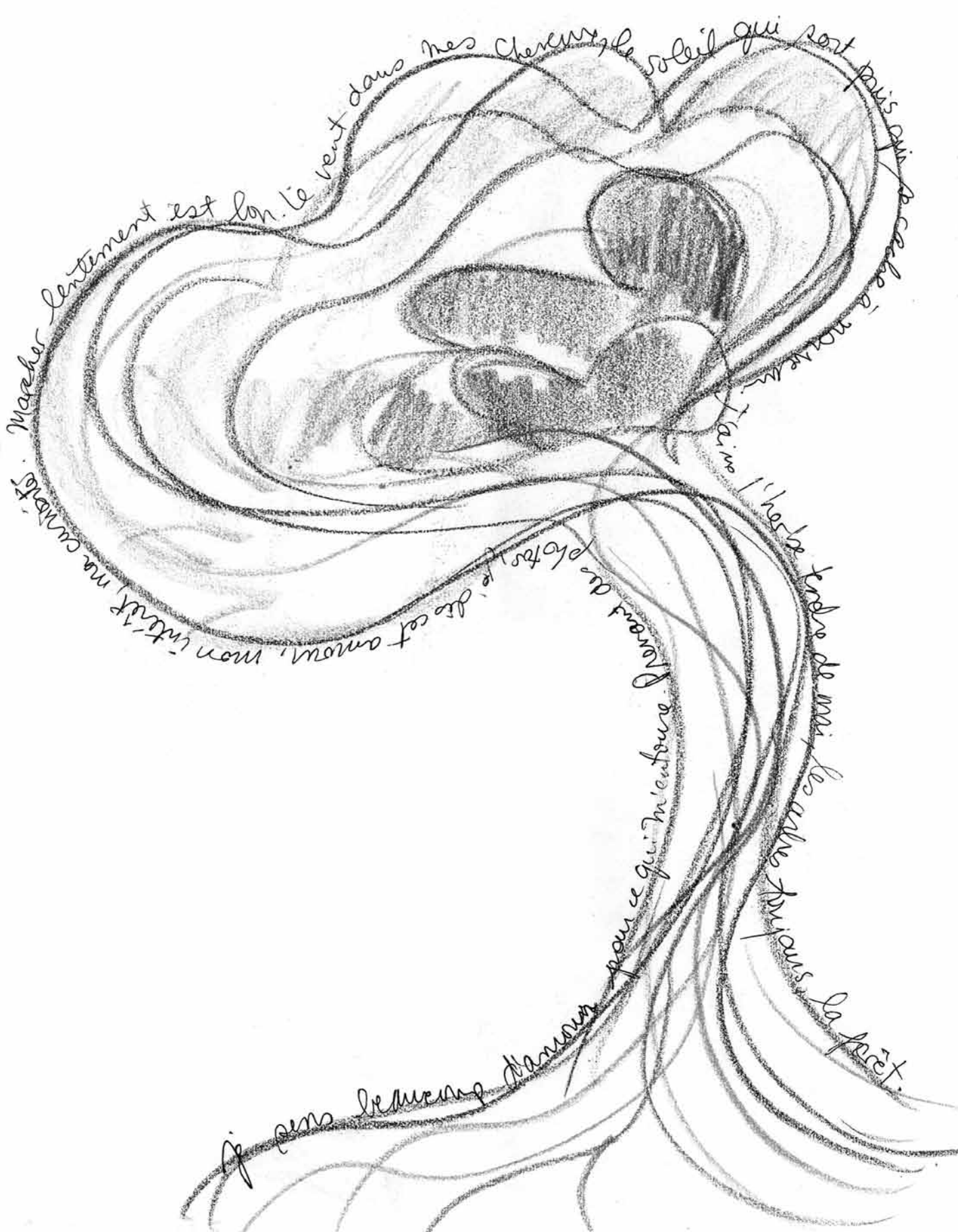
Le matériel nécessaire varie grandement d'un exercice à l'autre, mais voici une liste de choses dont vous aurez besoin si vous utilisez fréquemment ce livre :

- Cahier non ligné de grand format (style grand cahier à croquis).
- Papiers et cartons de différents formats.
- Stylos et feutres fins pour écrire.
- Crayons de couleurs variées, feutres et pastels.
- Pinceaux et/ou feutres-pinceaux.
- Ciseaux et colle.
- Magazines pour découpage et autre matériel de recyclage.
- Banque de matériel (images et mots prédécoupés, papiers de couleur, etc.).

PROVENANCE DES ACTIVITÉS ET DES ILLUSTRATIONS

Les activités proposées ici sont une synthèse de certaines de mes explorations personnelles et de mes expérimentations en atelier. Si certaines activités me sont venues spontanément, d'autres sont des adaptations de techniques expérimentées dans des ateliers, des cours ou des livres. Dans ces cas-là, la source est toujours précisée en bas de page.

Toutes les illustrations sont issues de mes explorations personnelles et elles visent davantage à donner un exemple favorisant la compréhension de l'exercice que de fournir une variété dans les styles. Elles sont d'ailleurs très souvent reproduites sans les aspects plus personnels, ce qui leur donne un style un peu « épuré » et certainement beaucoup plus propre que ce qui se trouve dans mon journal. Je vous invite donc à ne pas vous limiter aux exemples, mais à explorer à votre façon, sans souci de suivre un modèle.



Marcher lentement est bon. le vent dans mes cheveux, le soleil qui sort pais
ceci à mon amour. J'aime l'herbe tendre de mai, les arbres toujours la forêt.
je pens le même d'aimer parce que m'entoure. Nomade du photographe de cet amour, mon intérieur, ma curiosité.

CHAPITRE 1

L'ouverture

uvrir son journal pour se donner un peu de temps d'introspection et de création semble parfois une tâche impossible, et pourtant le simple fait d'ouvrir le cahier sur une page blanche est un cadeau que l'on s'offre. Prendre une pause dans le tourbillon des tâches quotidiennes pour ressentir, exprimer et explorer ce qui se passe en soi est bénéfique. Cela permet de ventiler, de prendre soin de ses zones d'inconfort, de se reconnecter à ce qui est important pour soi, de s'apaiser et de se nourrir. Cela peut aussi conduire vers des espaces intérieurs riches et pleins de ressources. Vous trouverez donc dans cette section des exercices visant principalement à vous aider à vous déposer dans votre journal, ainsi qu'à faire de l'espace pour mieux goûter aux autres exercices de ce livre.

Les exercices de ce chapitre visent à :

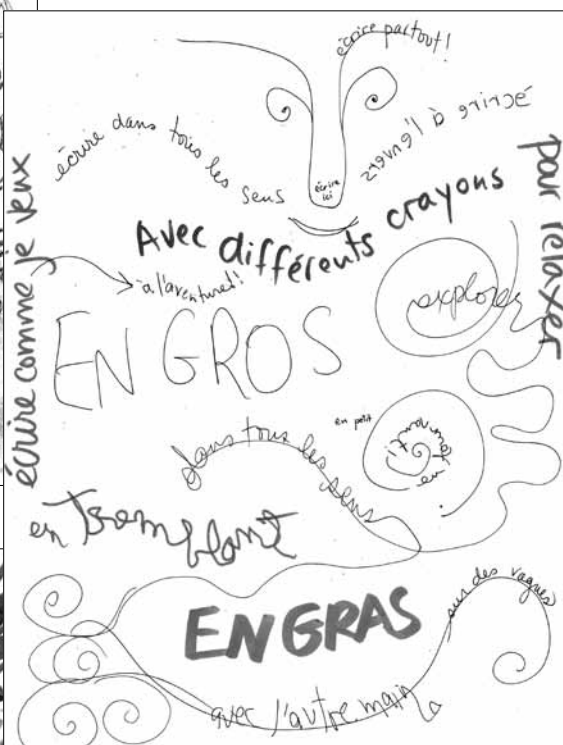
- se centrer et se détendre ;
- démarrer, à apprivoiser la page blanche ;
- augmenter la présence et l'attention ;
- ouvrir des espaces pour permettre l'émergence de matériel moins conscient ;
- se familiariser avec le processus ;
- se préparer à une plongée en profondeur.



A



C



B

A. **Simple mise en marche.** Stylos, feutres, crayons de couleur, pastels gras et secs.

B et C: Première variante, séparer le dessin de l'écriture. Médiums variés.

SIMPLE MISE EN MARCHÉ

Préparation : Ayez votre journal ainsi que des crayons de couleur et pastels variés.

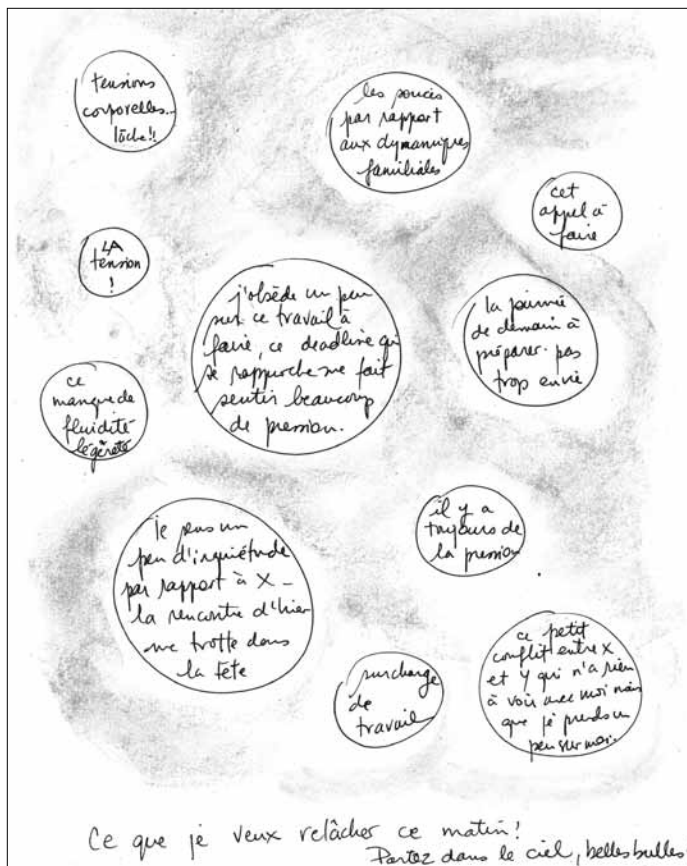
Action : Débutez avec du griffonnage. Écrivez ce qui vous vient à l'esprit avec différents crayons, différents formats de lettres, dans tous les sens et sans trop réfléchir. Continuez en ajoutant de la couleur et des gribouillis afin de réapproprier doucement vos crayons et pastels. Faites des taches et des traits en pesant fort, moins fort ; en allant vite, puis lentement ; en faisant de grands gestes, puis des petits ; en utilisant la pointe, puis le côté ; etc. Laissez-vous aller à explorer ce que vous ressentez en remplissant les espaces blancs, en en laissant, en combinant des taches et des points, des lignes et des ombrages. Absorbez-vous dans le processus en cours et tentez de relâcher la tension, les soucis, les pensées. Si quelque chose vous gêne (une tension physique, un blocage, un souci, etc.) et vous empêche d'explorer librement, incluez-le dans le processus, dessinez-le et nommez-le, puis poursuivez. Tentez de lâcher prise et de vous détendre, tout simplement. Quand vous avez terminé, voilà, vous êtes prêt à commencer. Passez à un autre exercice.

Retour : Comment vous sentez-vous ? Avez-vous réussi à entrer dans le processus du journal ? Écrivez vos réflexions, si vous le désirez.

Utilité : Aide à démarrer, à traverser le moment d'inconfort du départ. Permet de relâcher la tension tout en favorisant l'émergence de symboles, d'images, d'idées nouvelles. À utiliser régulièrement !

Variantes :

- Faites l'exercice sur deux pages, séparant le dessin de l'écriture, pour mieux sentir la différence.
- Si vous avez du mal à démarrer, essayez avec une musique stimulante en arrière-plan.



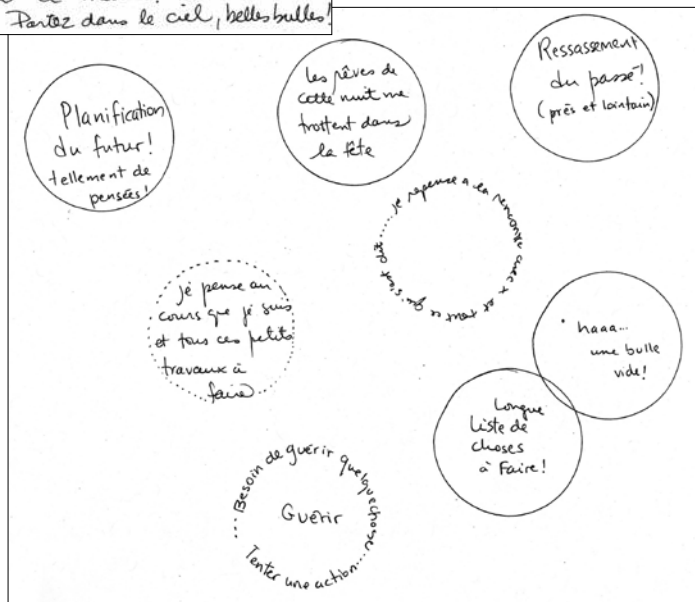
A

A. Bulles de pensées.

Encre et pastels secs.

B. Bulles de pensées faites avec un gabarit (première variante).
Encre.

B



Fondé sur la méthode du **Nouveau journal créatif**, cet ouvrage propose des activités apaisantes et thérapeutiques qui font appel à la spontanéité, à l'imagination et à l'écoute de soi. S'arrêter pour laisser libre cours à ses idées, créer un espace pour exprimer ses ressentis et avoir accès à ses ressources intérieures : voilà ce que proposent ces 80 exercices pratiques, véritables escales zen dans le va-et-vient du quotidien. En mettant l'accent sur l'atteinte d'un état de détente et de contemplation, ils permettent d'éloigner le stress et d'apprendre à mieux le gérer en l'extériorisant. Que vous désiriez aller plus loin dans votre propre journal créatif ou simplement vous retrouver tout en développant votre créativité et votre intuition, ce livre recèle des trésors d'expression à la portée de tous.

Auteur de trois livres, **Anne-Marie Jobin** est travailleuse sociale et art-thérapeute de formation. Elle a fondé en 2004 l'École Le Jet d'Ancre afin d'initier des professionnels et des particuliers à la méthode du journal créatif. Elle forme aujourd'hui des intervenants au Québec et en Europe.



Design graphique : Nancy Desrosiers
Illustrations et photos : © Shutterstock
Photo de l'auteur : © Olivier Hamigan



◀ Du même auteur