

Exprime-toi!

AVEC LE
JOURNAL CRÉATIF

Édition : Élisabeth Paré
Design graphique : Anne-Maude Théberge
Infographie : Anne-Maude Théberge
Correction : Céline Vangheluwe et Brigitte Lépine

Page 175 (image 3) :
Jinsei Kataoka et Kazuma Kondou,
Deadman Wonderland n° 9
Éditions Kana, 2011

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives
nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Jobin, Anne-Marie

Exprime-toi ! avec le journal créatif

ISBN 978-2-89044-852-0

1. Art-thérapie pour adolescents. 2. Création littéraire - Emploi en
thérapeutique. 3. Journaux intimes - Emploi en thérapeutique.
4. Introspection. I. Titre.

RJ505.A7J62 2015 618.92'891656 C2014-942757-3

01-15

© 2015, Le Jour éditeur,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc. (Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal : 2015
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-89044-852-0

Gouvernement du Québec - Programme de crédit d'impôt pour l'édition
de livres - Gestion SODEC - www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de développement des
entreprises culturelles du Québec pour son programme d'édition.



**Conseil des Arts
du Canada** **Canada Council
for the Arts**

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de l'aide accordée à
notre programme de publication.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par
l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS :

Pour le Canada et les États-Unis :

MESSAGERIES ADP inc.*
2315, rue de la Province
Longueuil, Québec J4G 1G4
Téléphone : 450-640-1237
Télécopieur : 450-674-6237
Internet : www.messageries-adp.com
* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.

Pour la France et les autres pays :

INTERFORUM editis
Immeuble Paryseine, 3, allée de la Seine
94854 Ivry CEDEX
Téléphone : 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Télécopieur : 33 (0) 1 49 59 11 33
Service commandes France Métropolitaine
Téléphone : 33 (0) 2 38 32 71 00
Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 71 28
Internet : www.interforum.fr
Service commandes Export - DOM-TOM
Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 78 86
Internet : www.interforum.fr
Courriel : cdes-export@interforum.fr

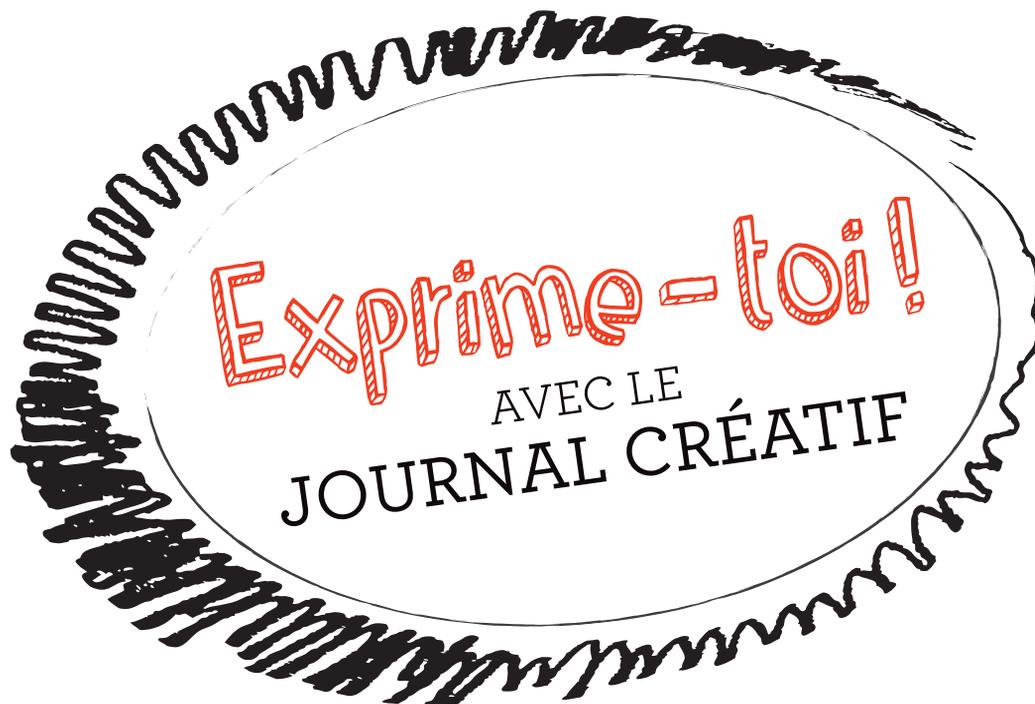
Pour la Suisse :

INTERFORUM editis SUISSE
Route André Piller 33A, 1762 Givisiez - Suisse
Téléphone : 41 (0) 26 460 80 60
Télécopieur : 41 (0) 26 460 80 68
Internet : www.interforumsuisse.ch
Courriel : office@interforumsuisse.ch
Distributeur : OLF S.A.
Zl. 3, Corminboeuf
Route André Piller 33A, 1762 Givisiez - Suisse
Commandes :
Téléphone : 41 (0) 26 467 53 33
Télécopieur : 41 (0) 26 467 54 66
Internet : www.olf.ch
Courriel : information@olf.ch

Pour la Belgique et le Luxembourg :

INTERFORUM BENELUX S.A.
Fond Jean-Pâques, 6
B-1348 Louvain-La-Neuve
Téléphone : 32 (0) 10 42 03 20
Télécopieur : 32 (0) 10 41 20 24
Internet : www.interforum.be
Courriel : info@interforum.be

ANNE-MARIE JOBIN



Une grande partie des illustrations que vous trouverez dans ce livre proviennent de personnes âgées de 10 et 23 ans et ont été recueillies soit en contexte scolaire ou en contexte privé (ma famille et mes connaissances). Comme ces personnes savaient que leurs pages serviraient dans un livre, elles ont pris soin de ne pas y mettre de matériel trop personnel. Ce ne sont donc pas de «vraies» pages de journal, même si je leur demandais de faire comme si elles écrivaient dans leur journal. Pour préserver la confidentialité, les noms et certains détails pouvant permettre d'identifier la personne ont été enlevés.

Par ailleurs, une autre grande partie des illustrations vient de mes propres explorations, et j'ai aussi fait plusieurs pages visant simplement à démontrer la technique ou les différentes possibilités.

Pour tous les jeunes qui cherchent le fil
d'une vie qui a du sens et qui ont simple-
ment envie d'être qui ils sont. Libres,
créatifs, vivants.



Table des matières

INTRODUCTION

Qu'est-ce que le journal créatif?	12
Pourquoi faire ça dans un cahier et non pas sur des feuilles, tout simplement?	12
Les mythes	13
Pourquoi ferais-tu un journal créatif?	15
Pourquoi ça marche?	15
D'où vient le journal créatif?	16
Qu'est-ce qu'il y a dans ce livre?	16
Comment utiliser ce livre	18
Le matériel nécessaire	19
Faire ton journal avec des amis	20
Te faire aider	21

1. PLONGER

Le cahier d'abord	25
Gribouille!	26
Flot des mots	29

Dessiner de l'intérieur	30
Dessiner l'extérieur	33
Couper, coller	34
Le tremplin	37
Le portrait chinois	38
Juste pour jouer	41
Du calme	42
L'arrière-plan	45
Les créatures fantastiques	46

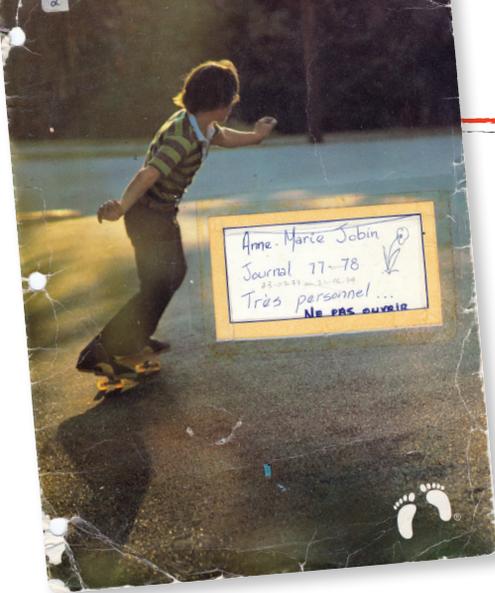
2. PAPIERS D'IDENTITÉ!

L'autoportrait	51
Dedans-dehors	52
J'aime	55
Portrait de famille	56
Les empreintes	59
Réseaux	60
L'armoire à costumes	62
Le héros/l'héroïne	64
Le fou	66
Le ou la sage	68

3. LA VIE!

Entre amis	73
D'amour et d'eau fraîche	74
De sexe et d'intimité	77
Miroir, miroir	78
À ta santé!	81
Je m'active!	82
Sur les bancs d'école	85
Le fil des émotions	86
Accro?	89
Le chemin parcouru	90
Le bout du chemin	93

Planter les décors	94	7. LA VIE D'ARTISTE	
Le début de l'aventure	96	Au son de la musique	161
4. QUAND ÇA VA BIEN		La voix, ça fait vibrer!	162
Quel bonheur!	100	Mille chansons	165
Mmmmm...	102	Poète de jour	166
Bravo!	105	Poète de nuit	169
Te rappelles-tu?	106	Danser sur papier	170
Merci	109	Jouer la comédie	173
Grandeur nature	110	Le dessinateur	174
Relaxe!	112	Le peintre	177
Les superpouvoirs	114	Les techniques mixtes	178
		L'artiste	180
5. QUAND ÇA VA MAL		8. TACTIQUES CRÉATIVES	
Boule de stress	119	L'écriture illisible	185
Perspectives	120	Le camouflage	186
À quoi ça sert?	123	Le recyclage	187
Les adieux	124	La méthode radicale	190
Les cassures	127	Top secret	192
Grosses disputes	130	CONCLUSION	195
Je coule!	131	ANNEXES	197
Les confrontations	132	Glossaire des techniques	199
Les apprentissages	134	La silhouette	200
		Deux silhouettes	201
6. LA CRÉATIVITÉ		Cercle à 12 sections	202
Énergie de vie	139	Traces de pas	203
Arroser ses rêves	140	Perspectives	204
Dans ta mire	143	NOTE À L'ATTENTION	205
Entraîner son intuition	144	DES INTERVENANTS	
Les petits pas	147	AUPRÈS DES JEUNES	
Ça bloque!	148	RÉFÉRENCES	207
C'est l'hiver	151	REMERCIEMENTS	208
Boucler	152		
La transformation	154		
Le retour au village	156		



INTRODUCTION

J'avais 13 ans quand j'ai commencé à tenir un journal et je n'ai jamais arrêté, parce que ça m'a toujours aidée à voir clair, à me dévouler, à savoir ce que je veux, à décider et à avancer. Durant mes années d'école, il se passait tant de choses intenses et parfois compliquées que j'avais besoin d'y penser toute seule, tranquille. Ouvrir mon cahier et écrire, ça m'aidait à réfléchir, à me détendre, à être moins stressée, parce que je pouvais tout déverser dedans. Et puis j'étais libre, dans mon cahier. Personne ne me disait quoi faire et quoi penser. Et ça, ça me faisait du bien.

Quand je repense à ce temps-là, cependant, j'aurais bien aimé que quelqu'un me dise que je pouvais aussi dessiner dans mon journal, que je pouvais y coller des papiers, que ce que je faisais n'avait pas besoin d'être beau, logique, clair, soigné, ni même si sérieux... Au lieu de ça, j'écrivais, j'écrivais... parce que c'était ce qui était le plus facile pour moi. C'est seulement plusieurs années plus tard que j'ai osé vraiment me mettre à dessiner dans mon journal, à cause d'un livre que j'avais acheté, où les dessins étaient des bonshommes allumettes et des gribouillis, où l'auteure parlait du dessin comme d'une autre façon de s'exprimer, tout simplement.

Dessiner et gribouiller dans mon journal a tout changé. Je tournais moins en rond à répéter toujours les mêmes histoires. Je découvrais du nouveau, je m'exprimais autrement, je me détendais encore plus, juste parce que les couleurs et les différents crayons me plaisaient. Ça m'a tellement inspirée que je suis allée suivre une formation en art-thérapie, une discipline qui mêle arts et psychologie en utilisant des moyens artistiques pour accompagner le processus d'expression, de transformation et de guérison. Mais je ne voulais pas ouvrir un cabinet d'art-thérapeute, je voulais mettre au point un outil simple qui serait accessible à plus de gens, n'importe où, n'importe quand. C'est ainsi que le journal créatif est devenu ma vie et mon travail. J'ai beaucoup réfléchi à la manière de s'en servir, je me suis inspirée de plein de choses, je l'ai développé et j'ai commencé à l'enseigner à de nombreuses personnes, dans différents milieux.

J'ai écrit plusieurs livres sur le journal créatif, qui s'adressaient plutôt aux adultes. Depuis le début, toutefois, pensant à ce que j'aurais moi-même aimé savoir quand j'ai commencé, j'avais le désir de faire un livre destiné à un public un peu plus jeune. J'avais envie de dire à quel point c'est un outil simple, qui ne coûte presque rien, mais qui permet de se sentir tellement mieux et de se guider dans la vie. Tenir son journal créatif, c'est une façon de se guider par l'intérieur au lieu de se laisser influencer par ce qui se passe autour de soi. C'est un outil qui aide à être créatif, à s'épanouir, à vraiment créer sa vie comme on la veut — en fonction de ce qui a du sens pour soi.

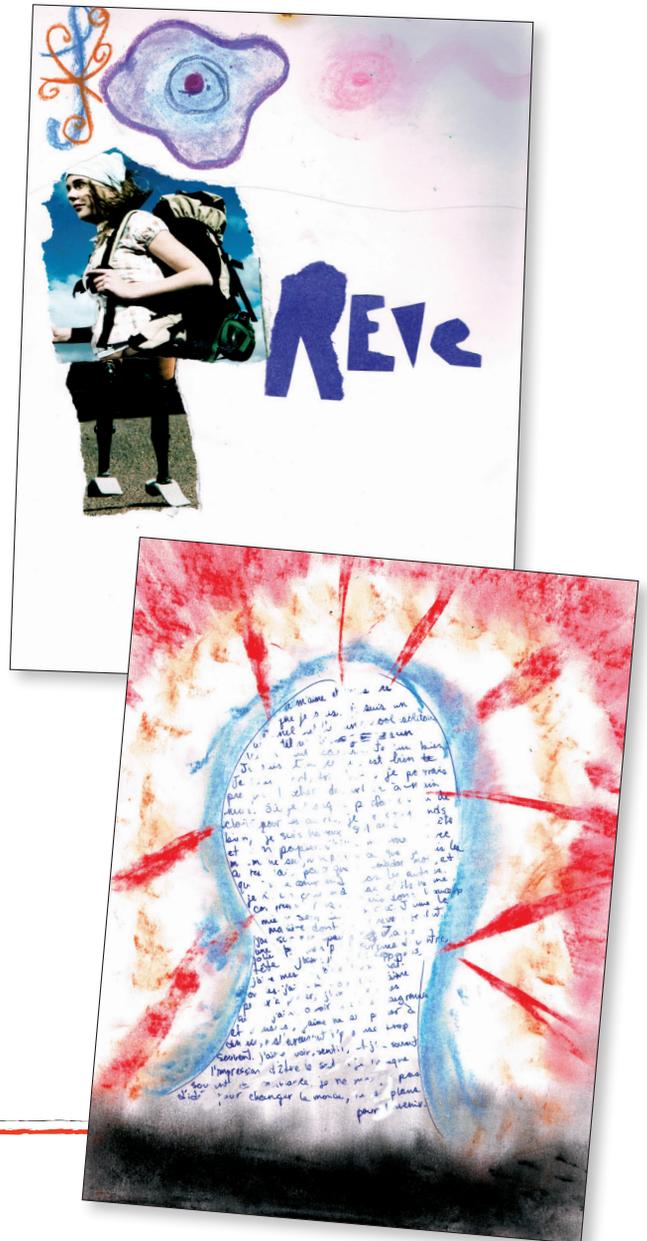
J'utilise encore mon journal tous les jours (ou presque!). Il a beaucoup changé depuis mes 13 ans et je peux dire que son aspect créatif m'apporte énormément. Mon journal m'aide non seulement à décharger le trop-plein et à être moins stressée, mais aussi à avoir des idées, à être inventive et à progresser dans mes projets. Quand ça va mal, j'ai l'impression que mon journal m'empêche de craquer, parce qu'il met les choses en perspective; de ce fait, je comprends mieux ce qui m'arrive, je suis moins prise dans mes histoires et mes émotions. Et puis, en tout temps, faire des pages simplement pour le plaisir me détend énormément, ça m'allège, ça me rend de bonne humeur.

Toutes les formes d'expression peuvent nous aider à mieux vivre. Tu sais déjà sans doute que la musique change l'humeur, que les textes rythmés du rap permettent d'exprimer des idées avec force, que le sport et la danse aident à décharger l'énergie, que le fait d'écrire un message à un ami t'aide à mieux te sentir, etc. Les outils que je te propose ici vont dans le même sens, sauf que tu travailles dans un cahier qui est juste à toi. Peut-être que tu tiens déjà un journal, que tu écris et dessines déjà. Le cas échéant, j'espère que ces pages t'inspireront de nouvelles idées et t'ouvriront de nouvelles portes. Si tu ne sais pas par où commencer, tu trouveras plein d'idées ici pour démarrer et pour explorer toutes sortes de sujets. Et puis, si tu en as envie mais que tu n'oses pas le faire, parce que tu as peur que quelqu'un découvre ce que tu fais, sache que tu apprendras aussi des techniques amusantes pour protéger ton cahier.

Tout le monde a de l'énergie créative et tout le monde a le droit à sa place au soleil. Ton cahier est disponible 24 heures sur 24, il ne te juge jamais et te

donne la chance de réfléchir à ta vie en toute tranquillité. Il t'aide à réguler ton stress et à te détendre, il t'offre plaisir et liberté... Pourquoi ne pas essayer?

Tu n'as pas besoin de talent particulier pour profiter de ce livre. Qui tu es est suffisant. Tu prends un crayon, tu te connectes à toi-même et marques ta page. C'est aussi simple que ça.



QU'EST-CE QUE LE JOURNAL CRÉATIF^{MD} ?

Le journal créatif, c'est un journal intime spécial, en ce sens qu'il ne se fonde pas seulement sur l'écriture, mais aussi sur le dessin, le collage, et sur plusieurs techniques et jeux de créativité. Au lieu d'avoir juste un langage (écriture) à ta disposition, tu en as trois (écriture, dessin, collage); et, au lieu de travailler dans des cahiers aux pages lignées, tu travailles dans de grands cahiers aux pages blanches.

Dans le journal créatif, c'est le processus qui compte (ce que tu fais, comment tu te sens), et non pas l'esthétique. Ce n'est donc pas un journal d'artiste ni du scrapbooking, c'est un cahier pour toi, dans lequel tu crées ce que tu veux, quand tu en as envie ou besoin, sans penser que quelqu'un verra ce que tu fais. C'est privé, même si tu peux bien sûr le montrer si tu le souhaites, en choisissant bien à qui tu le montres... (voir « Choisis tes témoins », page 19).

Dans ton journal créatif, tu peux :

- écrire des réflexions, des histoires, des poèmes, des dialogues imaginaires, des chansons, des lettres que tu n'envoies pas, des listes, des fantaisies, des scénarios, etc.;
- dessiner des gribouillis, des personnages, des mandalas, des émotions, des diagrammes, des taches de couleur, des motifs, des situations, des rêves, etc.;
- coller des images de magazines, des papiers de couleur, des tickets de concert, des photos, des souvenirs, du tissu, etc.;
- combiner tout cela et faire parler tes collages, ouvrir des portes dans tes dessins, faire des zooms sur des parties de tes créations, écrire la chanson d'un personnage, faire des pages juste pour le plaisir, des dessins guérisseurs, peindre sur ton écriture, etc.;
- inventer autre chose. Si ça tient dans ton cahier, vas-y!

POURQUOI FAIRE ÇA DANS UN CAHIER ET NON PAS SUR DES FEUILLES, TOUT SIMPLEMENT ?

Bien sûr, tu peux faire tout ce que tu trouveras dans ce livre sur de simples feuilles que tu classeras ou jetteras, ou que tu feras peut-être relier plus tard... C'est toi qui décides. Cependant, si je t'invite à utiliser un cahier, c'est parce que celui-ci t'aidera à contenir ton parcours et à créer de la continuité. Si plus tard tu veux le revisiter, il te permettra de voir le chemin parcouru, de constater comment tu changes,

de prendre la mesure de ce que tu as appris de tes expériences. Je crois que le cahier peut aussi t'inciter à tenir assidûment ton journal — tu l'as avec toi ou chez toi, et il te rappelle d'aller faire une page quand tu le vois. Il devient une sorte d'ami ou de confident... Ce que tu n'aurais pas avec des feuilles éparses.

LES MYTHES

C'EST POUR LES FILLES. FAUX!

On pense souvent que le journal intime est une affaire de filles, mais ce n'est pas vrai. Est-ce que la créativité est une affaire de filles? Non. Et le stress? Non plus. Et prendre des décisions? Non. Voilà pourquoi les garçons peuvent aussi tenir leur journal. Beaucoup d'hommes le font, et des hommes célèbres ont publié le leur. On peut quand même dire que, en général, la vie intime est plus facilement associée aux filles, et il y a probablement plus de filles que de garçons qui tiennent un journal, mais ce n'est absolument pas réservé aux filles!

LE JOURNAL CRÉATIF, C'EST POUR LES ARTISTES. FAUX!

Ce n'est pas un journal d'artiste, parce que le but n'est pas de faire de belles pages, ni d'écrire bien, ni d'utiliser des techniques compliquées. Le but est de se sentir mieux en le faisant, de prendre de meilleures décisions, de se connecter à soi-même. Tu n'as absolument pas besoin d'avoir un talent particulier pour t'en servir.

GRIBOILLER, C'EST POUR LES ENFANTS. FAUX!

La plupart des enfants gribouillent, juste pour le plaisir, sans se demander si c'est beau, utile ou intelligent. Et ils adoorent ça! Alors, pourquoi ne pas continuer? Gribouiller, ça fait du bien, ça repose des mots, ça aide à gérer son stress, à se détendre, à s'amuser. Ça peut donc servir à tout âge.

LES MYTHES

UN JOURNAL, ON NE FAIT ÇA QUE QUAND ÇA VA MAL. FAUX!

Faire des pages pour relaxer et pour le plaisir, cela a tout à fait sa place dans le journal créatif. C'est vrai qu'on peut être davantage porté à se confier à son journal quand les choses vont mal, parce que ça soulage. On peut faire sortir la pression quelque part... Mais le journal ne sert pas qu'à cela. Quand on fait une page pour le plaisir, pour sentir sa créativité bien vivante, pour s'aider à prendre une décision ou simplement pour laisser l'inconscient s'exprimer, on se fait du bien à soi-même et on ne va pas mal pour autant.

IL FAUT QUAND MÊME QUE JE SOIS BON EN DESSIN, NON ? NON!

Le dessin, à la base, est un langage fait de lignes, de formes et de couleurs. Tu n'as pas besoin de savoir faire du dessin figuratif (qui ressemble à quelque chose); tu dessines plutôt pour t'exprimer, pour dire les choses pour lesquelles tu n'as pas nécessairement de mots. Si tu dessines des bonshommes allumettes, c'est parfait! Si tu dessines des mangas ou des choses plus élaborées, c'est parfait aussi! Mais tu n'as pas à être bon en dessin pour le journal créatif, non.

ÇA NE SERT À RIEN. NON!

Au contraire, tenir son journal sert à plein de choses. Tu découvriras tout ce à quoi ça peut servir, juste ici, sur la page de droite.

C'EST DE L'ART-THÉRAPIE. FAUX!

Ce n'est pas de l'art-thérapie, parce qu'il n'y a pas de thérapeute avec toi. C'est ton journal et tu t'en sers à ta façon, juste pour te distraire si tu veux. Il se peut que ce que tu écrives ou dessines te fasse du bien, que ce soit donc « thérapeutique », mais ce n'est pas de l'art-thérapie pour autant. C'est se faire du bien en se consacrant à la création et en se connectant à sa vie intérieure.

POURQUOI FERAIS-TU UN JOURNAL CRÉATIF ?

Voici quelques raisons d'ouvrir ton journal...

- Mieux te connaître
- Sentir tes passions
- Stimuler ta créativité, tes idées
- Réfléchir à tes projets
- Résoudre tes problèmes
- Trouver des réponses à tes questions
- Te détendre, jouer, relaxer
- Diminuer ton stress
- Te défouler quand tu as un trop-plein d'émotions ou de pensées
- Dire ce que tu as à dire en toute sécurité
- Trouver les bons mots avant de les dire
- Comprendre ce que tu sens
- Voir plus clair dans tes émotions et pensées
- T'aider dans tes choix
- T'aider dans tes relations avec les autres
- Explorer différentes techniques artistiques

POURQUOI ÇA MARCHE ?

TU T'EXPRIMES Le fait de créer quelque chose avec des images, des mots, des traits de couleur et des symboles te permet de relâcher la pression. Tout ce qui se passe en toi peut sortir, sans même que tu aies à tout comprendre. Ça t'aide à garder ton équilibre, à te sentir bien.

TU VOIS PLUS CLAIR Quand ce qui se passe dans ta vie se retrouve devant toi, sur une page de ton journal, tu vois plus clair, tu découvres une nouvelle perspective. Tu es moins pris dans ce qui se passe, tu prends de la distance, tu peux le regarder, en faire quelque chose. Cette distance, c'est comme une bouffée d'air frais !

TU AS UN MIROIR Ce qu'il y a sur ta page peut t'apprendre autre chose sur toi. Tes pages sont comme des miroirs qui te renvoient ce qui se passe en toi. En les examinant, tu découvres du nouveau ; tu comprends ce qui t'a poussé à agir de telle ou telle

manière, ou à te sentir comme tu te sens ; tu trouves des solutions ou des réponses à tes questions ; etc.

TU DÉVELOPPES TES FORCES Plus tu tiendras ton journal assidûment, plus tu t'apercevras que tu peux toi-même trouver des réponses à tes questions, que tu peux sentir ce qui est bon pour toi et ce qui ne l'est pas, que tu peux trouver des façons de te calmer et de t'apaiser. Cela développe ta solidité, ta confiance en toi.



D'OÙ VIENT LE JOURNAL CRÉATIF ?

DE LA PRATIQUE DU JOURNAL INTIME Plusieurs personnes qui ont tenu un journal intime ont écrit à ce sujet, et cela a contribué de différentes façons au journal créatif. On retrouve beaucoup d'écriture spontanée, de dialogues, de listes et de lettres dans ces journaux intimes, et ces techniques servent à se vider le cœur, à s'exprimer à fond, à comprendre mieux ce qu'on vit grâce à l'écriture et au caractère privé du journal.

DE LA PSYCHOLOGIE Certains outils développés par des psychologues se retrouvent dans le journal créatif, parce qu'ils visent la même chose : se sentir mieux dans notre vie, comprendre ce qui se passe dans notre inconscient, déchiffrer nos états d'âme et nos émotions, etc.

DE L'ART-THÉRAPIE Toutes les techniques qui comportent du dessin et du collage, que l'on retrouve dans le journal créatif, sont inspirées de l'art-thérapie. Elles visent à utiliser le langage des arts pour s'exprimer, pour dire les choses autrement

qu'avec des mots, pour se transformer et se guérir. Les outils pour explorer les créations et comprendre l'inconscient viennent aussi de l'art-thérapie.

DE L'ÉCRITURE CRÉATIVE Beaucoup de techniques très fantaisistes, stimulantes et amusantes, développées par des écrivains, se retrouvent dans le journal créatif. Elles sont utiles pour arriver à écrire de façon plus vivante et plus libre.

DES THÉORIES SUR LA CRÉATIVITÉ Certaines techniques du journal créatif s'inspirent de méthodes visant à développer la créativité. En faisant les choses d'une manière inhabituelle, en brassant ses idées, en mêlant dessins, réflexions et collages, on arrive à associer le journal intime et la créativité.

DU JOURNAL D'ARTISTE Quand on introduit des techniques de dessin et des techniques mixtes dans le journal créatif, on s'abreuve directement au travail des artistes.

QU'EST-CE QU'IL Y A DANS CE LIVRE ?

Ce livre comporte huit chapitres, dont voici une brève description :

1. PLONGER Un chapitre sur les petits trucs et techniques pour t'aider à démarrer, à oser explorer ta créativité. Ces moyens t'aideront à être spontané, à apprivoiser ton journal et à te détendre. Tu y trouveras des idées en vrac pour t'exercer avec les trois langages du journal créatif et pour essayer

différentes techniques qui t'aideront à te mettre en route.

2. PAPIERS D'IDENTITÉ! Ici, tu trouveras des exercices qui visent à mieux sentir qui tu es, afin de mieux te connaître et te guider dans ta vie... Tes

goûts, ta personnalité, qui tu es au-dedans et au dehors.. c'est comme si tu regardais tes papiers d'identité et que tu précisais des détails...

3. LA VIE ! La vie est pleine d'événements de toutes sortes, de défis et de surprises. Il y a des choses faciles à comprendre et à gérer, mais d'autres beaucoup plus compliquées... L'amour, l'amitié, l'école, les émotions, la sexualité et bien d'autres sujets seront abordés ici. S'il y a des moments où tu cherches le sens de ce qui t'arrive, où tu te poses des questions, tu trouveras dans ce chapitre différents exercices qui t'aideront à y voir plus clair et à savoir quoi faire dans ta situation.

4. QUAND ÇA VA BIEN Ce chapitre te propose des exercices sur le plaisir, le succès, les bonnes choses de la vie... C'est le temps de célébrer ce qui va bien! Tu peux bien sûr faire ces exercices aussi quand ça va mal: ils t'aideront à te sentir mieux et à rassembler tes forces.

5. QUAND ÇA VA MAL Le journal est un très bon allié quand les choses ne tournent pas comme on le voudrait. On peut aller y déverser ses peines, se défouler, se confier quand personne ne semble écouter ou comprendre. Dans ce chapitre, tu trouveras des exercices sur le stress, les émotions difficiles, les problèmes, etc.

6. LA CRÉATIVITÉ La créativité, c'est réaliser des rêves, concrétiser des idées, inventer du neuf... Comment créer une vie qui te plaît? Que veux-tu faire de ton temps sur cette planète? Les exercices

de ce chapitre te donneront des outils pour t'aider à réaliser des projets qui te tiennent à cœur.

7. LA VIE D'ARTISTE ! Ici, on verra les liens qu'on peut faire entre son journal et différentes formes d'art: musique, théâtre, danse, dessin, poésie, etc. Il ne sera pas question de faire de l'Art avec un grand «A», mais de libérer ton côté artiste, d'explorer différentes idées et peut-être d'avancer dans des projets artistiques.

8. TACTIQUES CRÉATIVES Quand j'ai commencé à faire mon journal, je cachais mes cahiers et j'inventais des codes pour que les curieux qui oseraient me lire ne sachent pas de quoi je parlais. Avec le temps, j'ai imaginé des trucs plus amusants, plus créatifs aussi, et c'est ce que je partage dans ce chapitre avec toi.

De plus, à la fin de chaque chapitre, tu trouveras une ou deux pages spéciales **En mode fantastique**. Ces pages t'inviteront à sortir du «je» habituel du journal intime (je me sens comme ceci, je suis triste ce matin, j'ai envie de telle chose, etc.) pour passer en mode fantastique et utiliser le langage des histoires et des contes. Tu pourras créer des personnages, des héros et des dragons, des lieux de pouvoir et des quêtes, des trucs fous et complètement surréalistes — tout ce qui te permettra de t'exprimer autrement.

Finalement, au bas de chaque page, tu seras invité à réfléchir pour t'habituer à observer les effets des exercices sur toi ou à développer davantage ton exercice, à aller plus loin avec le thème présenté.

COMMENT UTILISER CE LIVRE

Les exercices de ce livre ne sont toujours que des invitations, pas des devoirs ! Tu n'as pas à faire tous les exercices ni à les faire dans l'ordre de la lecture. Tu peux les choisir selon tes envies du moment et les transformer selon ton humeur. Tu peux aussi ouvrir le livre au hasard et explorer ce que tu y trouves...

L'important est de t'écouter et d'y aller à ton rythme et à ta façon. Bien sûr, tu préféreras certaines techniques, tu utiliseras davantage certains crayons, etc. C'est ce qui est bien dans le journal créatif : il y a beaucoup de choix, donc tu y vas selon ce qui te tente !

Quant aux pages en mode fantastique, tu peux les faire selon tes envies, mais si tu as le goût d'écrire des histoires de longue haleine, tu peux suivre toute la séquence, en passant d'une page fantastique à la suivante, et tu auras le canevas de tes histoires, de la naissance de tes personnages et de ton héros jusqu'au retour au village pour célébrer la fin de ses aventures.

En règle générale, pour en profiter au maximum :

SOIS SPONTANÉ Laisse-toi aller à faire ce qui te vient à l'esprit, c'est ce qui fait le plus de bien ! Tout le monde a de la créativité et a quelque chose à dire, vas-y ! Fais les exercices du chapitre 1, ils t'aideront à t'habituer à cette approche.

FAIS TAIRE LES JUGEMENTS Tu es en vie, tu as le droit d'être ici, et chaque chose qui se passe en toi mérite d'avoir sa place sur ta page. Range cette petite voix qui te dit que ce n'est pas assez bon ou que ce que tu vis n'est pas bien... Tout est bien dans

ton journal, mais si une page te dérange vraiment, tu peux toujours la transformer ou la recouvrir (voir chapitre 8).

PAS DE COMPARAISON ! Tu es où tu es, et c'est parfait comme ça. Tu n'es pas le voisin d'en haut ni le voisin d'en bas, tu es toi et tu as le droit de dessiner comme tu dessines, d'écrire comme tu écris, de te sentir tel que tu te sens... La comparaison est un des plus grands poisons pour la créativité. Si tu te compares aux autres, tu te sens mal d'être où tu en es et cela t'empêche d'avancer...

DONNE-TOI DU TEMPS Parfois, on a envie de faire une page, mais on ne sait pas par quoi commencer. Donne-toi du temps pour te réchauffer. Fais un gribouillis, écris ce qui te passe par la tête, colle une image au hasard... C'est la même chose quand tu cherches une réponse à une question : prends ton temps, reviens-y une autre fois, sois patient. On ne trouve pas toujours la solution tout de suite !

PLONGE, MAIS REMONTE ! Ne passe pas toute ta vie dans ton journal, le monde a besoin de toi ! Tu peux plonger tant que tu veux, mais n'oublie pas de revenir... Termine tes exercices avec quelques réflexions générales ou par une promesse de revenir quand tu en auras le temps. Conclue avec des couleurs qui te font du bien, ou par une phrase encourageante.

NE DÉPASSE PAS TES LIMITES Parfois, quand on fait son journal, surgissent des sensations ou des émotions désagréables. C'est normal, parce qu'on se laisse aller sur la page, et ce qui a besoin de sortir

cherchera à émerger. Souvent, le malaise dure juste un petit moment, et après on se sent mieux, parce qu'on s'est exprimé. Si cela t'arrive, tu peux simplement observer ce phénomène et te montrer patient, mais si jamais tu as besoin de t'apaiser, tu peux tout simplement arrêter l'exercice et boucler avec une image ou un dessin qui te fait du bien. Surtout, ne fais pas les exercices si tu n'en as pas envie ! C'est toi qui décides où tu vas avec ce livre...

Si tu te sens mal chaque fois que tu fais ton journal, je te suggère de travailler dans un cahier plus petit ou même sur du papier ligné, de faire des exercices moins longs et d'utiliser des crayons plus structurants tels les stylos, les feutres ou les crayons de bois. Tu peux aussi créer ou écrire dans des cadres ou dans des formes dessinés sur la page. Si malgré toutes ces précautions tu te sens toujours mal, c'est que tu as probablement besoin d'aide. Surtout, ne garde pas tout ça pour toi (voir « Te faire aider », page 21).

LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

La première chose à avoir, si tu veux faire ton journal créatif, c'est un cahier aux feuilles non lignées, d'un format assez grand (environ 9 x 12 po; ou 23 x 30 cm). C'est important qu'il n'y ait pas de lignes. Ainsi, tu pourras dessiner, coller, écrire dans tous les sens, etc. Tu peux prendre un journal aux pages blanches, un cahier à croquis, ou même travailler sur des pages blanches que tu feras relier ensuite, si tu veux. Essaie différentes sortes de papiers ou de cahiers pour voir ce que tu préfères. Tu peux aussi changer de style quand tu changes de cahier, c'est toi qui décides.

CHOISIS TES TÉMOINS Si tu as envie de montrer tes pages à quelqu'un, choisis bien cette personne. Parfois, les remarques de nos amis nous blessent ou bloquent ensuite notre élan d'expression... Tu dois être certain que tes pages ne seront pas ridiculisées ou ignorées. C'est ton intimité que tu partages, choisis bien avec qui tu le fais. Ne laisse personne te forcer à montrer tes pages.

RELIS-TOI, SI TU VEUX Quand tu termines un cahier, ou après un certain temps, tu n'es pas obligé de te relire ni même de garder tes vieux cahiers, mais cela peut être intéressant et même utile de le faire ! Le journal raconte ta vie intime ; en te relisant, tu peux comprendre des choses et observer comment tu évolues. Te relire peut te permettre de voir plus clair, de faire des bilans, de prendre de meilleures décisions, etc. En te relisant, demande-toi : « Qu'est-ce que j'ai appris durant cette période ? » Et prends cela en note.

Pour le matériel d'art, tu peux commencer par une petite boîte de tes crayons de couleur préférés, des ciseaux et de la colle. Avec peu de choses, on peut faire beaucoup ! Si tu veux plus de variété cependant, procure-toi différentes sortes de crayons pour pouvoir produire différents effets, par exemple des feutres pour la précision, des pastels et un peu de peinture pour plus de spontanéité, des papiers de toutes sortes pour les collages.

Voici ce que j'utilise le plus souvent :

- des crayons de bois aux couleurs variées;
- des feutres à pointe fine et à pointe large;
- des pastels secs et à l'huile;
- des ciseaux, de la colle, des magazines et des papiers divers pour les collages;
- une boîte d'aquarelle ou des petits tubes d'acrylique pour la peinture, avec un ou deux pinceaux.

Je te suggère aussi de te munir d'une grande enveloppe ou d'une boîte à chaussures pour y amasser toutes sortes de choses à coller dans ton journal: images variées, phrases et mots découpés, publicités, photocopies de pages de BD, billets de spectacle, papiers spéciaux, photos, vieilles lettres, paroles de chansons, etc. Tout cela pourra te servir les jours où tu seras moins inspiré ou quand tu voudras tirer des choses au hasard.

FAIRE TON JOURNAL AVEC DES AMIS

Te retrouver avec deux ou trois amis ou amies qui aiment tenir leur journal, pour créer ensemble, c'est très stimulant, motivant, et même réconfortant ! Tu es moins seul, mais aussi tu peux échanger, partager des pages, etc. Tu peux créer un petit groupe de journal créatif qui se voit régulièrement, ou improviser des rencontres. Vous pouvez vous inspirer de ce livre pour vous guider, ou mêler cela à d'autres approches, inventer vos exercices, etc.

On peut bien sûr aussi échanger à distance par courrier électronique, Facebook ou autre, s'envoyer des pages, des techniques à essayer, des défis à relever, etc. Tout ça est très stimulant et encourageant ! Il y a actuellement de nombreux blogs sur le journal intime et quelques-uns sur le journal créatif; vous pouvez les explorer si vous voulez échanger avec d'autres personnes.

Toutefois, comme le journal est très personnel, on doit prendre garde à certaines choses quand on s'y consacre avec ses amis.

LE CHOIX DES ACTIVITÉS Avant de décider quels exercices vous allez faire, assurez-vous que tout le

monde est d'accord. Il y a des sujets plus difficiles ou plus intimes — si quelqu'un n'a pas envie de les explorer, c'est son choix.

LA LIBERTÉ C'est important que chacun se sente libre de faire les choses à sa manière, de ne montrer que ce qu'il veut bien montrer, de partager seulement ce qu'il se sent prêt à partager. Ne vous forcez pas à parler ni à montrer des pages, sinon vous risquez de ne plus avoir envie de faire votre journal avec d'autres. Respectez vos limites et celles des autres, et l'ambiance sera agréable.

LE RESPECT ET LE NON-JUGEMENT Chacun est où il est, chacun a ses forces et ses défis. Quand on ouvre son journal à quelqu'un, il est bon de sentir un regard amical qui ne porte pas de jugement. Faites donc attention aux comparaisons, aux moqueries (même subtiles), aux interprétations hâtives. Ainsi, tout le monde se sentira mieux.

LA CONFIDENTIALITÉ Quand on sait que nos amis ne raconteront pas à tout le monde ce qu'on partage avec eux, on se sent plus en sécurité, on a confiance. Essayez d'être discret au sujet de ce que vivent les

autres, comme vous voudriez que vos amis le soient avec vous. Faites attention à cela, surtout si vous partagez des choses en ligne. Le contenu exposé sur les réseaux sociaux voyage vite...

LES ÉCHANGES Pendant que vous créez, essayez de travailler en silence par moments, ou avec de la musique qui plaît à tout le monde. Travailler avec les autres sans parler peut vous apporter du nouveau. Il peut être intéressant de déterminer à l'avance un temps de création (une heure, par exemple), puis un temps d'échange. Quand vous partagez vos pages, n'interprétez pas les créations des autres : c'est trop facile de se tromper, et par la suite la

personne pourrait être bloquée. Si vous voulez donner votre avis, faites-le au « je » : « Je sens telle ou telle chose en regardant ta page, et j'y vois telle ou telle chose. Qu'en penses-tu ? » C'est toujours la personne qui a fait la page qui décide de ce qu'elle garde des commentaires, si cela lui apporte quelque chose ou non.

LE JEU Faites des choses sérieuses, mais amusez-vous aussi ! C'est agréable de profiter du fait qu'on est plusieurs pour s'échanger des déclencheurs, pour se lancer des défis créatifs, pour faire des pages communes, etc.

TE FAIRE AIDER

La pratique du journal créatif pourrait te conduire parfois dans des espaces intérieurs difficiles. C'est normal, puisque tu laisses émerger spontanément ce qui se présente, et que, dans ta vie intérieure, il peut y avoir des blessures, des zones en difficulté.

Si tu te sens solide, tu réagiras sans doute adéquatement à ce qui se présentera, et cela fera partie de ton processus. Tu sauras quoi faire, tu auras recours naturellement à une technique qui te fera du bien, ou tu feras une pause, etc.

Cependant, si tu te sens seul et fragile, si tu es dépassé par ce qui apparaît sur ta page, il faut que tu en parles à quelqu'un digne de confiance et que tu te fasses aider. Ne reste pas seul avec tes problèmes, cherche des appuis à l'extérieur de toi. Parles-en à tes parents — s'ils sont ouverts et prêts à entendre ce que tu as à dire — ou à quelqu'un d'autre en qui tu as confiance, à l'école ou ailleurs. Il n'y a pas de honte à avoir besoin d'aide, et on a parfois

besoin de partager certaines difficultés de la vie. Souvent, le regard de l'autre nous aide à élargir notre perspective et à trouver des solutions. Le simple fait d'être entendu et écouté sans jugement peut grandement nous aider.

Si tu éprouves le besoin d'expliquer ou de comprendre ce que tu fais dans ton journal, tu peux consulter un art-thérapeute de ta région. Voici le site Web de deux associations qui peuvent te transmettre une liste d'art-thérapeutes professionnels qualifiés :

L'Association des art-thérapeutes du Québec :
www.aatq.org

La Fédération française des art-thérapeutes :
www.ffat-federation.org

Il y a aussi de nombreuses autres ressources, notamment des services pour les jeunes. N'hésite pas à demander conseil et à explorer différentes avenues.