



**Fantaisies
et gribouillis**

Infographie: Johanne Lemay
Correction: Odile Dallaserra

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

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 Québec 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
Téléphone: 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.
ZI. 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

10-15

Imprimé au Canada

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

Tous droits réservés

Dépôt légal: 2015
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
ISBN 978-2-89044-862-9

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 dével-
oppement des entreprises culturelles du Québec



**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 gouverne-
ment du Canada par l'entremise du Fonds du livre
du Canada pour nos activités d'édition.



Anne-Marie Jobin

Fantaisies et gribouillis

85 activités créatives pour tous

Note sur l'auteure :

Anne-Marie Jobin a une formation en travail social (UQÀM) et en art-thérapie (Vancouver Art Therapy Institute). Elle a œuvré une dizaine d'années en travail social auprès de divers organismes avant de s'orienter vers la pratique de l'art-thérapie. Combinant sa passion pour l'écriture créative à son expérience en art-thérapie, elle a développé ensuite la méthode du Journal Créatif^{MD}, qu'elle enseigne depuis 1998.

Pour répondre à la demande de formation sur cette méthode, elle a fondé l'École le jet d'Ancre en 2004. L'École forme des animatrices et animateurs certifiés qui seuls ont le droit d'utiliser la marque de commerce Journal Créatif^{MD} dans l'annonce de leurs activités.

Anne-Marie Jobin a publié plusieurs ouvrages et donne aujourd'hui de nombreux ateliers, formations et conférences.

* * *

On peut joindre l'École le jet d'Ancre et/ou Anne-Marie Jobin
à l'adresse suivante :

C.P. 13
Granby (Québec)
J2G 8E2, Canada
Téléphone: 450 372-4669
Courriel: info@journalcreatif.com
Site Internet: <http://www.journalcreatif.com>

*Aux animatrices et animateurs certifiés en Journal Créatif
qui toujours m'encouragent à continuer
et partagent avec moi
leurs idées,
leur enthousiasme
et leur joie.*

Introduction

Ce livre a d'abord été publié en 2008, et l'idée initiale avait émergé quelques jours à peine après le lancement de mon ouvrage sur la créativité¹, qui m'avait laissée très fatiguée. Vidée, contemplant mon journal ouvert devant moi, j'avais tiré au hasard une invitation créative parmi une douzaine, envoyées par une étudiante quelques mois auparavant, en remerciement pour son année de formation avec moi. Le petit papier m'invitait à une visualisation où je devais écrire le sujet de mon prochain livre.

Ne voulant absolument pas penser à un prochain livre et abasourdie par ce drôle de hasard arrivant à peine quatre jours après mon lancement, je décidai tout de même de me prêter au jeu et j'écrivis, à ma grande surprise, deux pages d'un seul jet, contenant le plan du livre que vous tenez entre les mains.

Voici une partie de ce que j'écrivis ce jour-là :

... Après tout ce travail sur l'énergie de la création, sur créer sa vie pas à pas, j'aimerais maintenant écrire quelque chose de plus ludique, de plus léger. J'aimerais écrire sur la poésie, le jeu, les personnages... en fait j'aimerais que ce prochain livre soit une fête. J'aimerais y voir des mots et images à découper, des jeux, des cartes mentales, des pages sur l'imaginaire, les rêves, etc. Oui, je vois un genre de suite au Journal créatif mais en plus léger, ludique. Parce que souvent c'est le jeu qui réduit le stress, qui ouvre la porte aux réponses, qui ouvre à l'intuitif et à la sagesse sublime des profondeurs. C'est le jeu qui est la clé. C'est le jeu qui délie le crayon, qui délie le cœur, qui délie l'enfant créateur, l'enfant sauvage ! Voilà mon prochain livre.

1. *La vie faite à la main*, éditions Du Roseau, 2006 – réédité en 2013 sous le titre *Créez la vie qui vous ressemble*, Le Jour.

C'est d'un tel élan spontané qu'est né le plan initial de ce livre. Je réalisais que cette fois-ci je voulais écrire pour me faire plaisir et pour me donner l'occasion de raffiner les jeux de création que j'utilise en atelier depuis des années. Je voulais plonger dans la question du jeu, expérimenter et faire une nouvelle synthèse de cet aspect de mon travail. Cependant, au fil de l'action je me suis rendu compte que ce que j'étais en train de construire n'était pas fait que de jeux, mais plutôt d'activités variées visant à débloquer et stimuler la créativité générale. Certaines de ces activités étaient purement ludiques ou encore s'avéraient plus introspectives, tandis que d'autres visaient simplement la relaxation. J'ai suivi le fil de mes inspirations, ajoutant des chapitres et des exercices selon ce qui me semblait important, et cela a conduit à un genre de réservoir d'activités pour développer la créativité, enrichir le travail du journal créatif et animer des groupes ou des activités familiales.

Ce qui m'a motivée à remettre cet ouvrage sur ma table de travail pour sa seconde édition, c'est l'enthousiasme que je rencontre à son sujet. C'est son aspect passe-partout qui plaît, le fait qu'on peut piocher dedans au hasard et trouver des idées d'animation, que des variantes sont toujours suggérées et que l'application des exercices est simple. Le relisant, je l'ai trouvé encore bien actuel et je n'ai effectué que très peu de changements.

Que vous vous en serviez pour enrichir votre pratique personnelle de journal créatif ou pour vos animations, j'espère qu'il vous plaira et que vous y trouverez de quoi vous ressourcer, vous stimuler et vous amuser !

LES ACTIVITÉS DE CE LIVRE

La méthode

Les activités présentées dans ce livre s'appuient principalement sur trois bases : le pouvoir de l'art et de l'écriture comme outils de développement personnel et stimulants de la créativité ; l'approche centrée sur le processus plutôt que sur le produit de la création ; l'emploi d'outils éveillant davantage le côté droit du cerveau, ou plus précisément le *mode droit*.

- **Le pouvoir de l'art et de l'écriture :** le fait d'être engagé dans la création, de mettre dans la matière ce qui se passe en nous, autant nos états difficiles que nos plus belles inspirations, a un effet tangible sur notre vie.

Créer nous met en action, nous permet de relâcher l'énergie contenue et d'exprimer quelque chose de nous. Observant ce que nous créons sans jugement, nous pouvons parfois trouver de nouvelles informations nous permettant de prendre le pouls de notre vie et d'en obtenir un nouvel éclairage. De plus, être engagé dans la création stimule le cycle créateur, suscitant de nouvelles réflexions et inspirations et débloquent le flot de l'énergie vitale et créatrice. Finalement, créer peut avoir un effet apaisant et nourrissant, fortifiant le lien à la vie intérieure.

- **Approche centrée sur le processus:** l'objectif général des activités présentées n'est pas artistique ou littéraire mais plutôt expérientiel. Il se peut évidemment que le résultat de l'action soit plaisant ou esthétique (cela arrive souvent), mais ce n'est pas ce qui est visé en premier lieu. On veut d'abord faire l'expérience de quelque chose, sentir la vie s'éveiller en soi, être touché par les mots ou les couleurs, s'absorber dans la création. C'est la phase exploratoire, les premiers jets et les brouillons, le temps où on laisse émerger la création sans l'évaluer ou la «corriger». Tout peut bien sûr être retravaillé ensuite pour en faire des dessins, des poèmes ou des histoires plus élaborés, mais cette étape plus technique n'est pas abordée dans ce livre. En d'autres mots, on remise le critique intérieur (et les critiques extérieures!) durant la création. On relâche la garde pour laisser monter le matériel brut des premiers jets, non censurés par le rationnel et la voix critique. Ce remisage du critique est crucial dans les explorations proposées ici. C'est cela qui permet de se reconnecter avec le flot naturel de son énergie et qui ouvre la porte aux inspirations les plus profondes.
- **Emploi d'outils éveillant le *mode droit*:** les recherches sur les différentes fonctions des hémisphères cérébraux démontrent que la pensée plus linéaire ou rationnelle est régie davantage par le lobe gauche du cerveau tandis que la pensée plus intuitive et holistique relève davantage du lobe droit, ce qui lui vaut d'être aussi associée à la pensée créative². Cela ne signifie pas que nous n'avons pas besoin de la pensée plus rationnelle pour créer, mais celle-ci peut grandement nous limiter quand il s'agit de faire de nouvelles associations d'idées, d'explorer librement, etc. De plus, comme dans notre type de société le mode gauche est avantagé, on doit travailler

2. *The New Drawing on the Right Side of the Brain*, Betty Edwards, Penguin Putnam, 1999, chapitre 3. Basé entre autres sur les travaux du neurobiologiste Roger Sperry.

à activer davantage le droit. Concrètement, cela veut simplement dire que beaucoup des exercices présentés comporteront des éléments de surprise et des changements de perspective, des façons inhabituelles de travailler, des invitations à flâner et rêver, à utiliser la main non dominante, des explorations par la métaphore, etc. Toutes ces approches contribuent à brouiller le mode de pensée rationnel en faveur du mode intuitif, de l'imaginaire et de l'inconscient. Notez qu'il est préférable d'utiliser l'expression «mode droit» plutôt que «cerveau droit» parce que l'on fait ici référence à une façon de fonctionner plutôt qu'à une localisation précise dans le cerveau. En effet, certaines recherches ont indiqué que la latéralité des fonctions du cerveau n'est pas aussi nette que ce qui avait été perçu au début. Le fonctionnement du cerveau est très complexe et varie d'un individu à l'autre. Comme l'utilisation du terme «mode droit» me semblait tout de même utile dans le cadre de ce livre traitant de créativité, vous le trouverez maintes fois mentionné dans les pages qui suivent.

LES OBJECTIFS

Voici un résumé des différents effets que les activités de ce livre peuvent avoir, selon les exercices :

- **Relaxant** : parce qu'elles sont centrées sur le processus et ne visent pas la performance, la plupart des activités procurent de la détente. Plusieurs font aussi appel à des médiums relaxants (gribouillis, collage, relaxation, mouvement, etc.).
- **Nourrissant** : les activités favorisent la présence à soi et le relâchement du mental, ce qui tend à relier la personne à un lieu intérieur de bien-être. L'accès aux ressources intérieures est aussi augmenté.
- **Stimulant** : les activités favorisent la circulation générale de l'énergie vitale, débloquent et augmentant son flot, favorisant l'émergence de nouvelles idées, intuitions, etc.
- **Concluant** : le fait de relaxer tout en créant favorise l'émergence spontanée de nouvelles intuitions, de solutions à des problèmes, de réponses à des questions et de synchronicités.

- **Guérissant**: les activités qui aident à diminuer le stress ou à visualiser la guérison peuvent avoir un effet sur la santé générale. Les activités centrées sur le processus (antidote au critique) peuvent augmenter l'estime de soi.

LES APPLICATIONS PRATIQUES

Toutes les activités que vous trouverez dans ce livre 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 à explorer les sections en ordre, mais plutôt à naviguer à travers les pages en restant sensible à ce dont vous avez besoin au moment où vous voulez faire une activité. De façon générale, je considère qu'il y a au moins trois grands champs d'application pratique à ces activités:

- **Journal personnel/journal créatif**: presque toutes les activités de ce livre peuvent être intégrées au journal personnel. Elles permettent de pousser plus loin certains thèmes ou techniques abordés dans le livre *Le nouveau journal créatif*³; de moins tourner en rond dans son journal; d'y ouvrir de nouveaux espaces pour laisser émerger le savoir naturel; d'y apporter de la fraîcheur et du jeu.
- **Travail sur sa créativité et vitalité générale**: la plupart des activités présentées peuvent être utilisées pour rétablir et stimuler l'énergie créatrice, pour sortir de ses espaces limités où l'énergie est stagnante, pour contrer les blocages et pour dépasser les limites imposées par le mode de pensée plus rationnel. On peut les utiliser pour commencer ou terminer sa journée, pour explorer où l'on en est dans sa créativité, pour diminuer plus aisément le stress lors de situations difficiles, pour stimuler l'imaginaire, pour apprendre à rêver davantage, etc.
- **Animation de groupe**: les activités présentées peuvent être insérées dans différents types de groupes: classes, groupes de croissance, formations professionnelles, loisirs, réunions familiales, etc. Elles peuvent être utilisées pour amorcer ou boucler une rencontre, pour animer quelque chose de différent, pour faciliter le brassage d'idées ou simplement pour avoir du plaisir ensemble.

3. *Le nouveau journal créatif*, Le Jour, 2010.

CONSEILS GÉNÉRAUX

Que vous animiez des groupes ou utilisiez ces exercices pour vous-même, voici quelques conseils qui vous aideront à en profiter au maximum :

- Faites place au jeu et à la création dans votre vie.
- Osez explorer librement, prendre des risques.
- Suivez vos élans, vos intuitions et votre imagination.
- Permettez-vous des sauts dans l'absurde.
- Donnez-vous la permission de vous tromper. Il n'y a pas d'erreur dans ce processus ; tout peut être sujet à exploration.
- Remisez la voix critique intérieure et n'écoutez pas les voix critiques extérieures... Explorez, amusez-vous ; vous n'avez rien à prouver à personne.
- Ne vous limitez pas au style de ce qui est illustré, explorez le vôtre, dérogez aux consignes, amusez-vous.
- Plongez !

MATÉRIEL REQUIS

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

- Papier de différents formats, ligné et non ligné
- Stylos et crayons pour écrire
- Crayons de couleurs variées, feutres et pastels
- Peinture acrylique ou aquarelle et pinceaux
- Ciseaux et colle
- Magazines pour découpage et autre matériel de recyclage
- Carton de construction, couleurs et formats variés
- Minuterie de cuisine ou chronomètre (surtout si vous animez des groupes)
- Pour le journal : cahier non ligné de grand format (style grand cahier à croquis)
- Banque de matériel (optionnel mais très intéressant) : pochette contenant différentes enveloppes d'images, de phrases et de mots prédécoupés. On trouve sur le marché des pochettes de plastique avec des séparateurs à l'intérieur ; elles sont idéales pour se faire un ensemble coloré et polyvalent. Vous pouvez débiter avec quelques sections de base (mots et images)

ou varier à l'infini (phrases déclencheurs, questions déclencheurs, images d'animaux, images de lieux, émotions, personnages, archétypes, villes, etc.). Voyez les différentes annexes comme point de départ.

PROVENANCE DES ACTIVITÉS ET DES ILLUSTRATIONS

Les activités proposées ici représentent une synthèse de certaines de mes explorations personnelles et de mes expérimentations en atelier. Si certaines activités me sont venues spontanément, quelques-unes sont des adaptations de techniques répandues ou d'exercices tirés de divers livres, et finalement d'autres encore se sont développées au contact des participants à mes ateliers et formations, leurs idées et propositions nourrissant les miennes. Bien entendu, j'ai inscrit en note de bas de page les références quand la source est bien précise, mais dans les cas où une technique est connue depuis longtemps et mentionnée par de multiples auteurs (par exemple, le *cadavre exquis* ou le *tautogramme*), je n'ai inscrit qu'une référence générale.

Sauf pour les chapitres 7 et 8 (groupe et enfants), presque toutes les illustrations sont issues de mes explorations personnelles avec les techniques (les exceptions sont mentionnées). Comme l'objectif premier des illustrations est simplement d'aider à la compréhension des exercices, j'ai privilégié cette approche qui était plus simple, notamment à cause du contrôle que j'avais sur ce que je voulais illustrer (style, variantes, etc.). Je perdais cependant en variété dans le style, mais j'espère que les illustrations des chapitres 7 et 8 compenseront cette lacune. Les illustrations du chapitre 7 (groupe) sont majoritairement le résultat d'une journée en compagnie de neuf des animatrices d'ateliers de journal créatif qui ont été formées avec moi, tandis que les illustrations du chapitre 8 (enfants) ont été réalisées par des enfants de mon entourage, avec lesquels j'ai fait des rencontres de quelques heures.

Avertissement

Bien que conçues tout d'abord pour stimuler l'énergie créatrice, certaines des activités présentées dans ce livre peuvent soulever une grande charge émotionnelle, particulièrement les suivantes : *l'enfant créateur* ; *les sous-personnalités* et *sous-personnalités opposées* ; *dessiner le stress* ; *le corps qui parle* et *le dessin guérisseur*. Si 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 ci-haut mentionnées et utilisez principalement les activités plus ludiques.

CHAPITRE 1

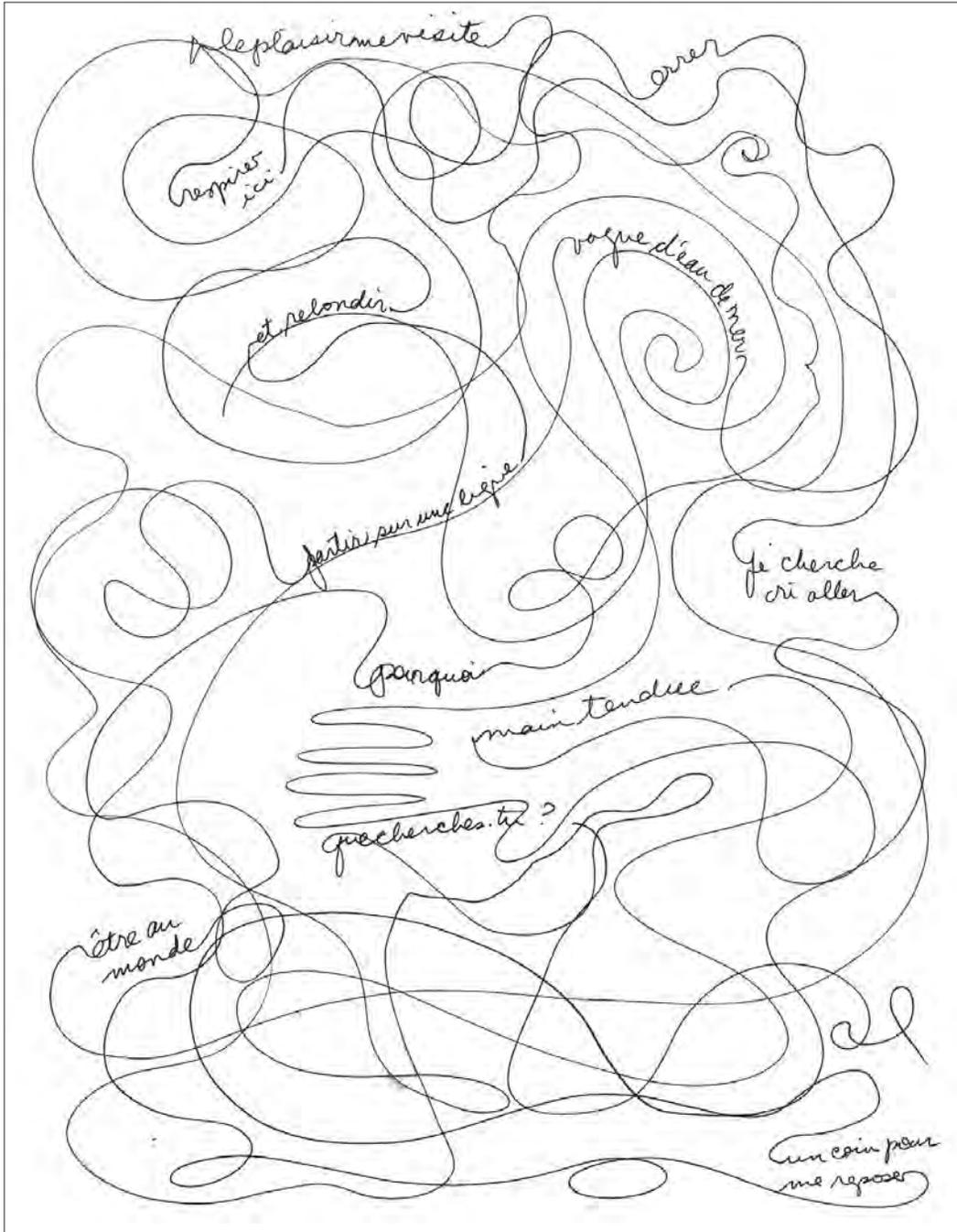
Activités préparatoires

Les activités préparatoires sont des réchauffements, des entrées en matière, des façons de renouer avec son côté créateur et avec le plaisir de se laisser aller à explorer en toute liberté. Dans cette section, vous trouverez des activités simplement ludiques visant à vous aider à démarrer et d'autres plus introspectives, visant plutôt à faire le point.

Globalement, ce qui est visé par les activités de cette section peut se résumer ainsi :

- se réchauffer avant d'entreprendre une activité de plus grande envergure ;
- se centrer ;
- activer le *mode droit* ;
- se détendre et retrouver son énergie joueuse ;
- déjouer le *syndrome de la page blanche* et la voix critique ;
- faire le point sur sa créativité.

Malgré le fait que ces activités soient présentées comme une préparation à autre chose, elles ne se limitent pas à cela. Elles peuvent être utilisées comme exercice en soi, ou être combinées de toutes sortes de façons aux autres exercices de ce livre. Elles sont faciles à insérer dans des activités de groupe et aussi à intégrer dans son quotidien, dans son journal ou ailleurs.



Le griffonnage: Avec mots et courtes phrases.

LE GRIFFONNAGE¹

Préparation : Détendez-vous, étirez vos bras et vos doigts, prenez quelques bonnes inspirations.

Action : Avec un simple stylo, laissez-vous aller à tracer des lignes et des courbes sur votre page. Suivez le mouvement de votre bras ou votre main. Prêtez attention à ce qui se passe en vous, aux idées et émotions qui vous traversent. Si une phrase s'impose à vous, écrivez-la en continu dans votre gribouillis, sans lever le crayon (sauf entre les mots). Continuez à griffonner jusqu'à ce qu'une autre phrase s'impose et écrivez-la. Continuez ainsi pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que vous sentiez que vous êtes arrivé au bout de votre élan. Utilisez plus d'une page si nécessaire.

Retour : Comment vous sentez-vous ? Avez-vous réussi à relaxer un peu ? Écrivez vos réflexions si désiré.

Utilité : Permet de se détendre et de se centrer. Permet aussi de revenir à son corps et de prêter attention à ce qui se passe en soi. C'est un bon démarreur, efficace contre le syndrome de la page blanche. En général, il a un effet calmant.

Variantes :

- Mettez une minuterie à 5 ou 10 minutes et allez jusqu'au bout du temps alloué.
- Coloriez votre page, développez-y des dessins que vous y trouvez, complétez selon votre fantaisie.
- Si vous avez fait votre griffonnage sur une simple feuille blanche, découpez la partie que vous préférez et collez-la dans votre journal. Dessinez et écrivez autour, selon ce qu'elle évoque pour vous.

1. J'ai choisi les termes « griffonnage » pour un gribouillis plus écrit et « barbouillage » pour un gribouillis plus dessiné. Pour moi, le terme « gribouillis » est plus général, un gribouillis pouvant être autant écrit que dessiné.



1



2

Le barbouillage: 1. À deux mains, pastels gras. 2. Troisième variante.

LE BARBOUILLAGE

Préparation : Ayez du matériel pour dessiner. Détendez-vous, étirez-vous et prenez quelques bonnes inspirations.

Action : Choisissez une couleur selon votre envie du moment ou au hasard, puis tracez des lignes et/ou faites des taches de couleur sur une feuille. Suivez le mouvement de votre bras, changez de couleur à votre guise, ne tentez pas de représenter quelque chose mais barbouillez sans but, de façon détendue. Continuez ainsi pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que vous sentiez que vous êtes arrivé au bout de votre élan. Utilisez plus d'une page si nécessaire, puis terminez en donnant des titres à vos œuvres si vous le désirez.

Retour : Comment vous sentez-vous ? Avez-vous réussi à relaxer un peu ? Écrivez vos réflexions.

Utilité : Permet de se détendre et de relâcher les peurs ou blocages liés au dessin. Constitue aussi un bon démarreur ou réchauffement avant une création plus élaborée. Bonne façon de faire taire la voix critique puisque l'emphase n'est pas du tout mise sur le résultat esthétique.

Variantes :

- Faites l'exercice avec la main non dominante, ou à deux mains.
- Tournez votre cahier en travaillant, toutes les 30 secondes environ.
- Observez votre barbouillage jusqu'à ce que vous y voyiez apparaître quelque chose. Développez cette forme pour faire ressortir un dessin.



Le gâchis : 1. Gâchis en 3 dimensions. 2. Dessin avec taches de café, trous, déchirures, couleurs ternes, etc.

LE GÂCHIS²

Préparation : Disposez devant vous ciseaux, colle, crayons de couleur et matériel varié, en particulier des choses destinées aux ordures ou au recyclage (emballages plastiques ou de styromousse, vieux journaux ou magazines, publicités, mais aussi tout ce qui vous tombe sous la main – cure-dents ou ficelle, etc.). Regardez tout ça et souriez.

Action : Faites un gâchis, dans votre journal ou en 3 dimensions. Créez quelque chose de laid, de ridicule, d’absolument sans intérêt. Allez-y, piquez des cure-dents dans un verre de styromousse et collez-y des images moches. Faites un dessin avec des couleurs que vous n’aimez pas et collez-y des miettes de pain ou une pub de carte de crédit. L’important est que vous ratiez votre création, qu’elle ne vous plaise pas, qu’elle soit laide ou difforme. Si vous vous surprenez à pencher pour un certain ordre dans le désordre ou si vous vous mettez à y voir un esthétisme de deuxième niveau, gâchez encore plus allègrement votre œuvre. Quand le résultat vous déplaît totalement, arrêtez-vous, regardez votre création et souriez.

Retour : Que s’est-il passé en travaillant? Avez-vous senti votre voix critique s’agiter ou un plaisir interdit vous chatouiller? Écrivez vos réflexions si désiré.

Utilité : Excellent antidote à la voix critique et/ou au perfectionnisme. Permet d’exorciser la tension issue du désir de faire du beau ou de plaire. Calmant, parfois hilarant, souvent stimulant. Très bon pour la santé mentale, dans notre monde de performance.

Variantes :

- Faites un gâchis par jour pendant 5 jours pour analyser l’effet de cette pratique sur vous. Écrivez vos réflexions dans votre journal.
- Utilisez d’autres voies: chantez faux, dansez mal, écrivez en faisant volontairement des fautes, jouez du théâtre de façon maladroite, etc. Soyez mauvais pour 15 minutes, peu importe ce que vous faites!

2. Inspiré d’un article du *Utne Reader*, mars/avril 2001, Jon Spayde, «The miracle of mediocrity».



1



2

Création sur musique : 1. Dessin abstrait sur musique dynamique (Jeszcze Raz – Balagane – Czarna kawa). 2. Dessin où des éléments figuratifs sont apparus, influencés par les mots de la chanson (Lhasa – The Living Road – *Con toda palabra*).



C'est le jeu qui réduit le stress, qui ouvre la porte à l'intuition, aux réponses et à la sagesse sublime des profondeurs...

De barbouillage en griffonnage, en passant par une flânerie poétique, une danse régénératrice ou un dessin guérisseur, laissez-vous entraîner à la découverte de vous-même. Parcourir cet ouvrage sans passer à l'action est presque impossible, tant les multiples invitations s'avèrent toutes plus stimulantes les unes que les autres. Anne-Marie Jobin n'a de cesse d'explorer le territoire de la créativité à travers l'art-thérapie et l'écriture. C'est dans un esprit des plus festifs qu'elle a concocté *Fantaisies et gribouillis*, véritable réservoir d'activités ludiques, introspectives ou simplement relaxantes. Que vous désiriez pousser plus loin le travail effectué avec *Le nouveau journal créatif*, enrichir vos réunions familiales ou amicales, ou encore vous amuser tout en développant votre créativité, cet ouvrage recèle des trésors d'imagination et d'expression à la portée de tous !

Auteur de quatre 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'enseigner la méthode du Journal Créatif^{MD} à des professionnels. Aujourd'hui, elle donne des ateliers au grand public et forme des intervenants au Québec, en France, en Suisse et en Belgique.



Design graphique : Nancy Desrosiers
Illustrations : © Shutterstock
Photo de l'auteur : © Olivier Hanigan

▼ Du même auteur

