

Nathalie Hanot
Préface d'Anne-Marie Jobin

Le journal créatif du burnout

Retrouver la santé par l'écriture, le dessin et le collage

PREMIÈRE
PARTIE

QUELQUES
ÉLÉMENTS
DE BASE

Ma méthode

Le journal créatif est un grand cahier de pages blanches qui pourrait s'apparenter à un journal intime et qui nous engage sur la voie de l'exploration de nos sentiments, de notre vécu, de nos opinions et de nos connaissances par plusieurs moyens, dont l'écriture, le dessin et le collage. Le journal, à travers ces langages ainsi que par le jeu, ouvre l'âme sur la vie intérieure et la créativité. C'est une approche qui s'appuie sur des notions de psychologie, d'art-thérapie et de créativité, et qui a été modélisée par Anne-Marie Jobin. Cette dernière a créé sa propre méthode du Journal Créatif comprenant plusieurs techniques et exercices¹.

Les exercices que je vous propose dans ces pages sont spécifiquement conçus pour libérer l'expression de personnes en arrêt maladie pour épuisement professionnel et sont orientés vers la recherche d'un nouvel équilibre de santé. Ils sont inspirés du travail d'Anne-Marie Jobin.

Le fait de tenir un journal dans lequel nous exprimons nos pensées, nos émotions et nos questions par l'écriture, les couleurs, les images et les dessins nous amène à plonger dans un travail d'hygiène psychique. Ce « ménage intérieur » ouvre la porte aux prises de conscience salutaires, à la levée des doutes et à la possibilité de prendre des décisions pour retrouver la santé.

Le journal offre un lieu et un cadre d'expression et de transformation de nos émotions par le moyen de la créativité. C'est à force d'exprimer encore et encore

1. La méthode du Journal Créatif d'Anne-Marie Jobin est une marque déposée. Son travail est présenté, entre autres, dans son livre *Le nouveau journal créatif : À la rencontre de soi par l'écriture, le dessin et le collage*, Montréal, Le Jour, éditeur, 2010.

les émotions et les questions, tout en laissant vivre notre imagination, que nous parviendrons progressivement à les ventiler, puis à réorganiser notre monde intérieur.

Un bref historique

La méthode que j'utilise ici est tirée d'un programme d'ateliers d'une durée de six semaines que j'ai créés et animés pendant quelques années². Un jour par semaine, des participants en arrêt maladie pour épuisement professionnel assistent aux ateliers et découvrent comment utiliser le journal créatif pour approfondir leur réflexion concernant leur état de santé, avec l'intention de clarifier leurs pensées, de trouver des pistes créatives et de se remobiliser.

Ce livre s'inscrit dans la continuité de ces ateliers. Toutefois, si vous pensez souffrir d'un burnout, communiquez avant toute chose avec votre médecin, qui pourra vous prescrire un arrêt de travail ou une médication, au besoin. Faites aussi appel à un professionnel de la santé mentale (psychologue, psychothérapeute, psychiatre, coach, etc.). Le cadre thérapeutique s'avère indispensable, car il constitue un espace privilégié qui permet de revenir à soi et de prendre du recul sous une compréhension et un regard bienveillants.

Ensuite, tenir un journal et faire les exercices de ce livre vous permettra d'accueillir, d'exprimer et de transformer votre vécu intérieur. Je vous suggère d'ailleurs d'apporter votre journal chez votre thérapeute, car il peut être un fabuleux outil de médiation qui enrichira vos échanges dans le cadre d'une thérapie.

Mes sources d'inspiration

Les fondements théoriques sur lesquels reposent les propositions du *Journal créatif du burnout* sont les suivants :

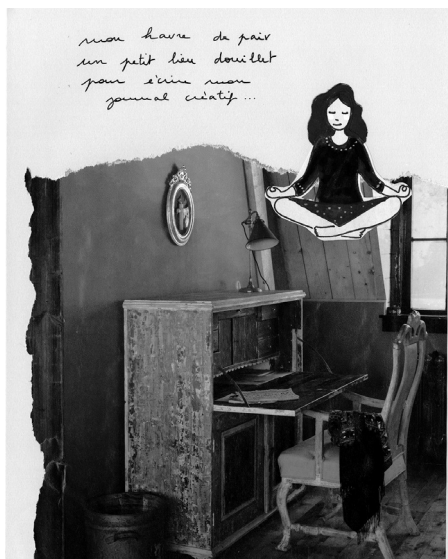
- La méthode du Journal Créatif^{MD3} créée et enseignée par Anne-Marie Jobin ;
- La méditation de pleine conscience, soit l'observation sans jugement et avec curiosité de nos états internes et notre engagement dans des pratiques de méditation créative ;

2. Ces ateliers sont aujourd'hui offerts en Belgique, en France et en Suisse par des animateurs, des coachs, des art-thérapeutes et des psychologues.

3. Anne-Marie Jobin, *Le nouveau journal créatif*, op. cit.

- *Le journal intime intensif* du Dr Ira Progoff⁴, grâce auquel on peut favoriser l'équilibre intérieur;
- *La voie de l'imaginaire* d'Alexandra Duchastel⁵: ce processus créatif nous met en contact avec les forces insoupçonnées de notre inconscient;
- La force thérapeutique des symboles: par un travail de projection avec les archétypes et les figures symboliques universelles, nous prenons du recul sur notre vécu personnel;
- L'écriture thérapeutique, en particulier les nombreux travaux scientifiques de James W. Pennebaker⁶ qui démontrent l'impact de l'expression thérapeutique des vécus internes par l'écriture.

Comment utiliser ce livre



Ce livre vous invite à tenir un journal créatif et à vous interroger sur ce que vous vivez à l'aide d'exercices spécifiques. Il a pour intention de vous guider vers un retour à l'équilibre de santé; toutefois, un journal intime ne peut pas constituer à lui seul une thérapie. Le burnout nécessite toujours l'accompagnement d'un professionnel de la santé. Cela dit, je vous suggère d'apporter en consultation le journal que vous tenez à la maison, car il pourrait mener à des échanges d'une grande richesse. Que vous l'apportiez ou non chez votre thérapeute, votre journal sera assurément un outil très utile vers la guérison.

Les professionnels qui souhaitent dynamiser leurs accompagnements par la créativité y trouveront également toutes sortes d'idées pour enrichir leurs interventions auprès de leurs clients.

4. Ira Progoff, *At a Journal Workshop*, New York, Dialogue House Library, 1975; en français, *Le journal intime intensif*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 1984.

5. Alexandra Duchastel, *La voie de l'imaginaire: le processus en art-thérapie*, Montréal, Les Éditions Québecor, 2005.

6. Voir entre autres son livre (non traduit en français) *Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions*, New York, Guilford Press, 1997.

Ce livre est divisé en neuf axes exploratoires.

- **Retrouver sa créativité.** Dans ce premier axe, vous trouverez des exercices pour développer votre pratique du journal et prendre la mesure des premiers effets de cette habitude sur votre vie. Parmi les grands bienfaits, vous constaterez le relâchement d'une partie de l'énergie emprisonnée, mais aussi l'instauration d'un lien entre votre monde intérieur et vos ressources externes.
- **S'éveiller à la pleine conscience.** Par les exercices de pleine conscience et de méditation créatives, vous expérimenterez la pleine présence et développerez un regard curieux et bienveillant sur vos états internes.
- **Multiplier les prises de conscience.** L'examen du matériel créé permet de trouver de nouvelles informations et de prendre conscience des ressentis flous ou jusque-là inconscients. Vous pourrez noter ces prises de conscience sur des papillons adhésifs (*Post-it*), les dater et les coller à la fin de votre journal. De temps en temps, vous pourrez aussi feuilleter votre journal et relire ces prises de conscience. Avez-vous agi à ce sujet ? Cela a-t-il mené à des changements significatifs ou intéressants ?
- **S'inspirer des perles de sagesse.** La force des textes universels et des jeux de cartes symboliques peut changer votre perception des choses, stimuler votre imagination et susciter en vous le développement d'idées créatives.
- **Prendre soin de ses chakras.** Votre corps est une source de sagesse importante ; il envoie des informations essentielles sur votre équilibre et vos besoins physiques, psychologiques et relationnels. Avec une approche créative du système des chakras et une grille de lecture des différentes postures professionnelles que l'on peut adopter, vous découvrirez comment prendre soin de votre énergie et quels changements de comportement apporter pour mieux préserver votre équilibre.
- **Guérir son enfant intérieur.** Le besoin de reconnaissance et l'incapacité à poser des limites saines entre le travail et la vie privée – au point d'en arriver à l'épuisement – sont généralement liés à la santé de l'enfant intérieur. Le but de cet axe est de comprendre le rôle de votre enfant intérieur et de prendre conscience de sa présence dans vos choix et vos positionnements de travail, et de relativiser vos craintes en regard de son histoire personnelle. La confiance et l'estime de soi seront nécessaires pour choisir

de nouvelles orientations. Pour développer une saine affirmation de soi, rien de tel que de travailler de concert avec l'enfant intérieur.

- **Se révéler par ses rêves.** Les rêves de la nuit sont des lettres que l'on s'envoie à soi-même. Pour rallumer la flamme intérieure pratiquement éteinte, il est important de décoder les messages des rêves et de devenir un rêveur actif. Ce sont des voies royales de connaissance et d'écoute de soi.
- **Apprivoiser son ombre.** Rencontrer son ombre pour accueillir sa force de liberté et de créativité est une voie de guérison essentielle avant d'envisager le retour au travail.
- **Faire un bilan.** Avant de reprendre le travail ou d'amorcer un changement de vie après un épisode d'épuisement, le bilan permet d'analyser de manière pragmatique les divers aspects de l'emploi tout en respectant le nouvel équilibre de santé installé.

Le matériel nécessaire

- Un grand cahier avec des feuilles non lignées (par exemple un carnet de croquis, un cahier à anneaux, un journal aux pages blanches...);
- Votre plume préférée pour écrire;
- Un stylo noir et un crayon à la mine pour les dessins;
- Une boîte de crayons de couleur;
- Des pastels gras ou secs;
- Des feutres de couleur;
- Des feutres noirs de calibres différents;
- De l'encre de Chine et un pinceau chinois;
- Quelques marqueurs à encre de couleur;
- Des ciseaux;
- Un couteau de précision (exacto);
- De la colle en bâton;
- Des feuilles et des cartons de couleur;
- Des magazines et divers imprimés pour trouver, découper et recycler des images et des mots;
- Un ou deux livres pour enfants dans lesquels vous pourrez découper pour faire vos collages;
- Des cartes blanches avec lesquelles vous créerez vos propres jeux. Vous trouverez des cartes de ce type dans les magasins de matériel d'artistes, mais vous pouvez également les réaliser vous-même, à la grandeur souhaitée.

Le burnout, un trouble miroir

*Prévenir ou soigner le burnout doit inclure un changement dans le modèle de société
plutôt que de reposer uniquement sur des solutions adaptatives,
ou sur la médication ou la psychologisation.*

AVIS DU CONSEIL SUPÉRIEUR DE LA SANTÉ N° 9339, 2017, BELGIQUE

C'est monsieur D., un ingénieur âgé de 55 ans, en burnout dans le contexte d'une restructuration liée à une fusion d'entreprise, qui m'a offert le livre *Global Burn-out*, de Pascal Chabot (PUF, 2013). Les propos de ce livre m'ont permis de réaliser à quel point le burnout – ou épuisement professionnel – est une maladie contemporaine en miroir avec notre monde où l'exploitation exponentielle des ressources est devenue la règle.

Le burnout s'inscrit dans un contexte de tensions psychiques, de surcharge d'informations, de surinvestissement de la valeur travail, de stress, d'urgence, de perte de sens, de biorythme perturbé et de sentiment d'impuissance ou de toute-puissance.

Les flammes qui mènent à l'épuisement

Pour visualiser de quoi se nourrit l'incendie du burnout, j'ai imaginé l'illustration suivante.

L'image métaphorique du burnout que l'on voit le plus souvent est en effet celle d'un incendie.

« À l'extérieur, on ne voit rien, mais à l'intérieur, tout est brûlé », relatait Muriel alors qu'elle tentait de se relever.

Table des matières

Préface	8
Avant-propos	10
Première partie. Quelques éléments de base	
Ma méthode	15
Un bref historique	16
Mes sources d'inspiration	16
Comment utiliser ce livre	17
Le matériel nécessaire	19
Le burnout, un trouble miroir	20
Les flammes qui mènent à l'épuisement	20
Le paradoxe du burnout	24
Deuxième partie. Les neuf axes	
Axe 1. Retrouver sa créativité	31
À votre journal!	33
Un test et un mandala	33
La courbe du burnout	35
Faire une pause	38
Écrire et méditer	41
Axe 2. S'éveiller à la pleine conscience	43
À votre journal!	45
Tricoter les mots, libérer la tête	45
Le rituel des trois cases	46
L'observateur curieux et bienveillant	49
Un autre point de vue	52
Écouter les tensions	53
La méditation aux oiseaux	54

Axe 3. Multiplier les prises de conscience	57
À votre journal!	58
Mettre les prises de conscience en action	58
Ma bibliothèque personnelle	59
La boussole	60
Axe 4. S’inspirer des perles de sagesse	63
Le tarot créatif du burnout	64
À votre journal!	67
Le jeu du Je	67
Les forces du jour	70
Axe 5. Prendre soin de ses chakras	72
Qu’est-ce qu’un chakra?	73
Les sept chakras principaux	74
À votre journal!	76
Messages olfactifs	76
Mes comportements au travail: énergiques ou énergivores	77
J’équilibre mes chakras et je teste de nouveaux comportements	84
Exercices pour activer vos chakras	84
S’exercer à la gratitude	97
Axe 6. Guérir l’enfant intérieur	99
À votre journal!	103
Rencontrer l’enfant intérieur	103
Les interdits d’être	109
Le temps et l’enfant	112
Une carte symbolique	113
Axe 7. Se révéler par ses rêves	115
Explorer un rêve: les règles de base	116
Sommeil et épuisement professionnel	119
Aide-mémoire pour un sommeil réparateur	119
Pour vous souvenir de vos rêves	120
Devenir un rêveur actif	121
À votre journal!	123
Le dessin intuitif du rêve	123
La distribution (ou le <i>casting</i>) du rêve	125
Quelle part de moi s’exprime?	126

La liste des verbes	128
Se questionner sur le rêve	129
Le tirage de la Lune	131
Induire des rêves	132
Axe 8. Apprivoiser son ombre	133
Résoudre les conflits créés par la projection de l'ombre	135
À votre journal!	137
Les sous-personnalités Peur et Burnout	137
Vibrer avec l'ombre	139
Le bourreau de travail perfectionniste	140
Axe 9. Faire le bilan	145
À votre journal!	148
Le soleil du tarot	148
À la rencontre de votre aventurier	150
La bibliothèque	155
Définir vos aspirations profondes	155
Cheminer du non au oui	158
Le mandala de votre santé retrouvée	161
Mon jardin est un miroir	162
À la recherche de mon ikigai	164
Conclusion. La vitalité retrouvée	170
Remerciements	171