

Le journal créatif et l'écriture autobiographique

Découvrir le Salon créatif - Rencontre 1



1

Le programme des trois rencontres

- + **Présentation du Journal créatif et écriture autobiographique**
- + Le dessin et les couleurs comme accès à son inconscient et son intuition
- + Introduction aux pratiques narratives et mise en pratique par le collage



2

Le journal créatif, c'est...

un journal intime non conventionnel

un outil d'exploration de soi qui allie le monde de l'écriture, du dessin et du collage

Il s'appuie sur des notions de psychologie, d'art-thérapie et de créativité et de multiples techniques d'écriture créative.

Pas question ici de développer des capacités artistiques ou littéraires, mais simplement de «faire» et de s'intéresser à soi, à ce que ces actes produisent sur soi-même.

C'est le processus et pas l'aboutissement qui nous intéresse ici. Pas besoin de «savoir» écrire ou dessiner, juste d'oser se lancer.



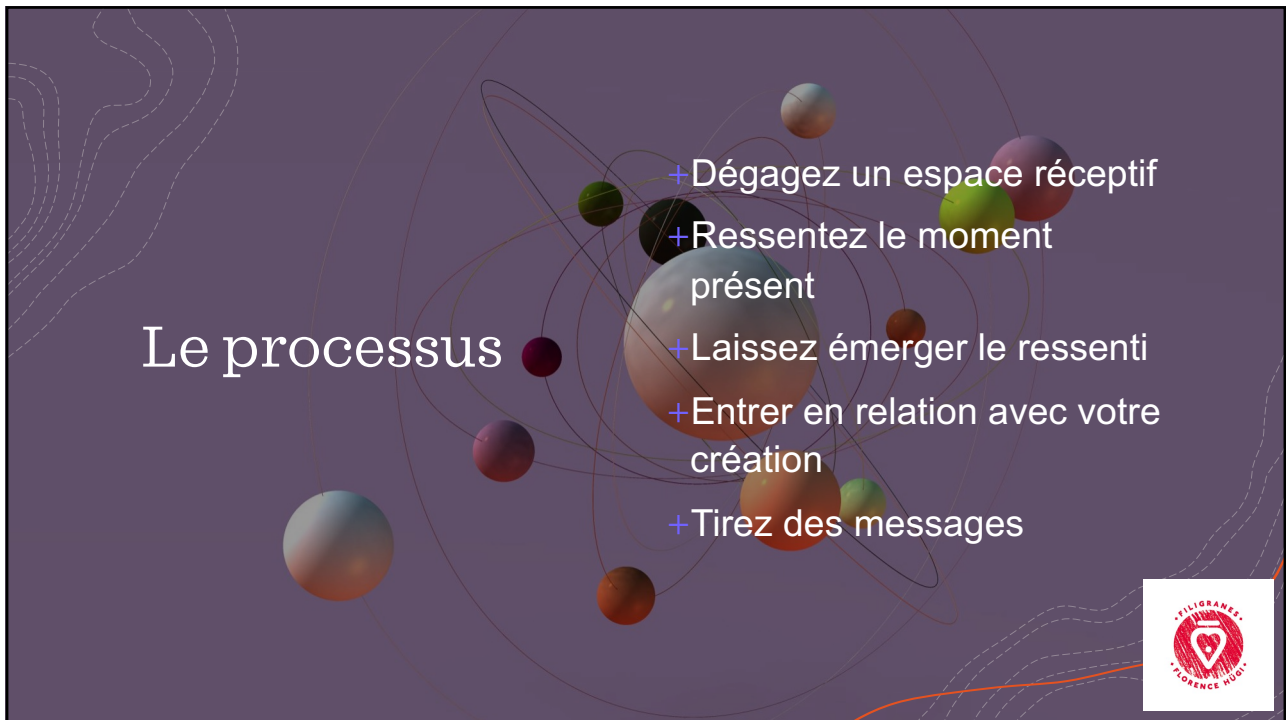
3

Le matériel nécessaire

- + Des crayons de couleur
- + Des feutres à pointe fine et/ou large
- + Des pastels secs/à l'huile
- + Des ciseaux, de la colle, des magazines et papiers divers pour les collages
- + Une banque de déclencheurs: enveloppes d'images, de phrases, de mots prédécoupés, etc...



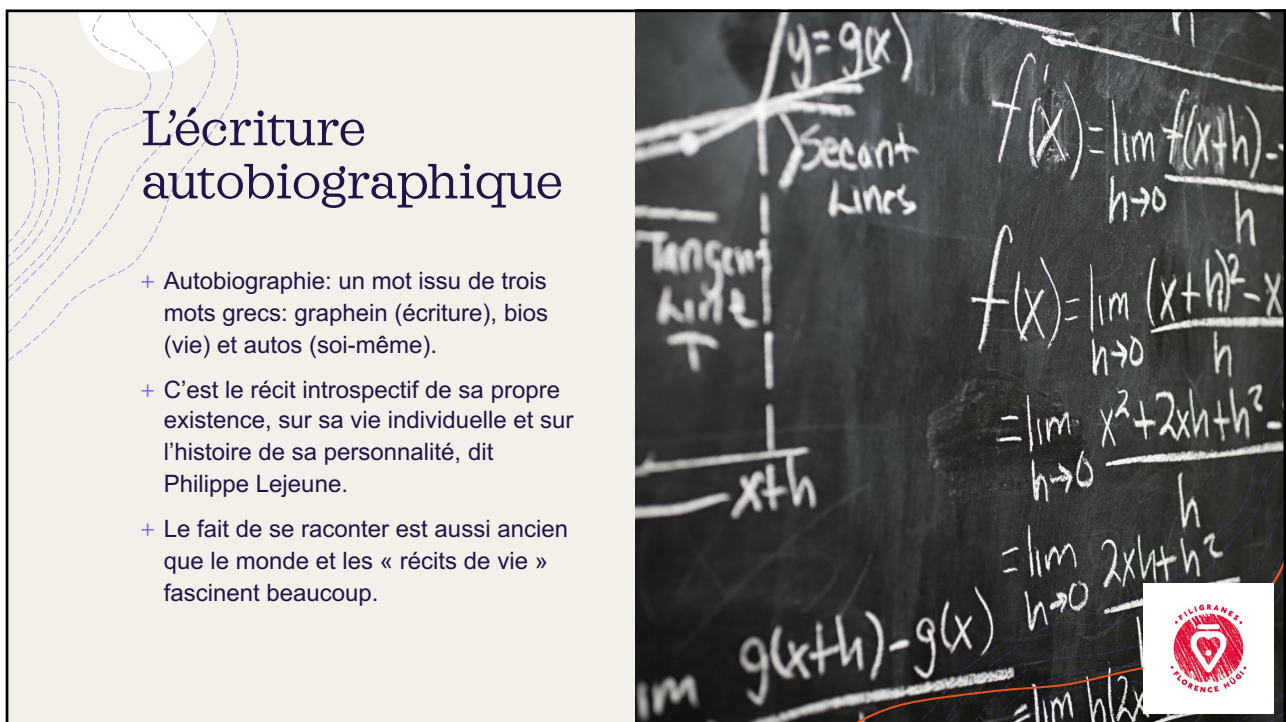
4



Le processus

- + Dégagez un espace réceptif
- + Ressentez le moment présent
- + Laissez émerger le ressenti
- + Entrez en relation avec votre création
- + Tirez des messages

5



L'écriture autobiographique

- + Autobiographie: un mot issu de trois mots grecs: graphein (écriture), bios (vie) et autos (soi-même).
- + C'est le récit introspectif de sa propre existence, sur sa vie individuelle et sur l'histoire de sa personnalité, dit Philippe Lejeune.
- + Le fait de se raconter est aussi ancien que le monde et les « récits de vie » fascinent beaucoup.

6

Le Salon créatif

Utilise le Journal créatif et ses mediums:

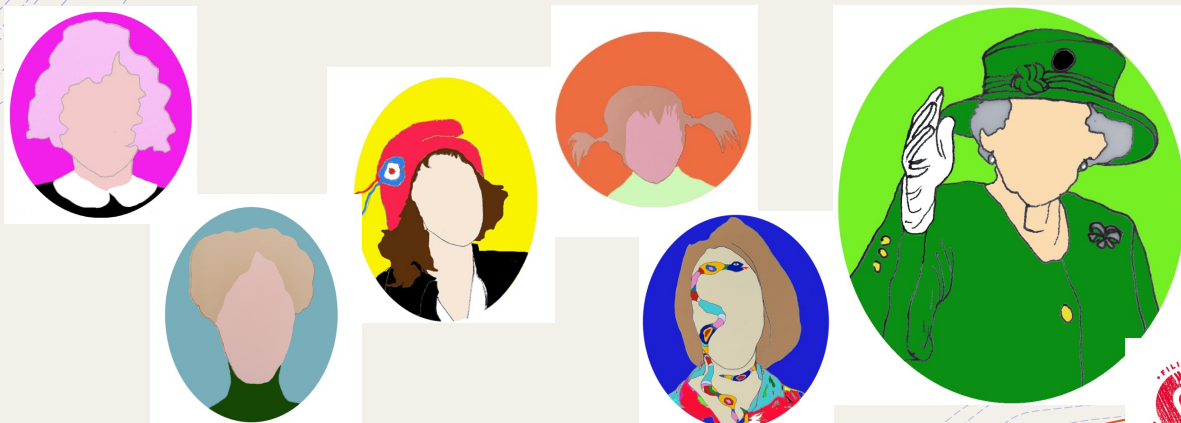
écriture, collage, dessin
pour développer sa propre
histoire et prendre du
recul sur elle.



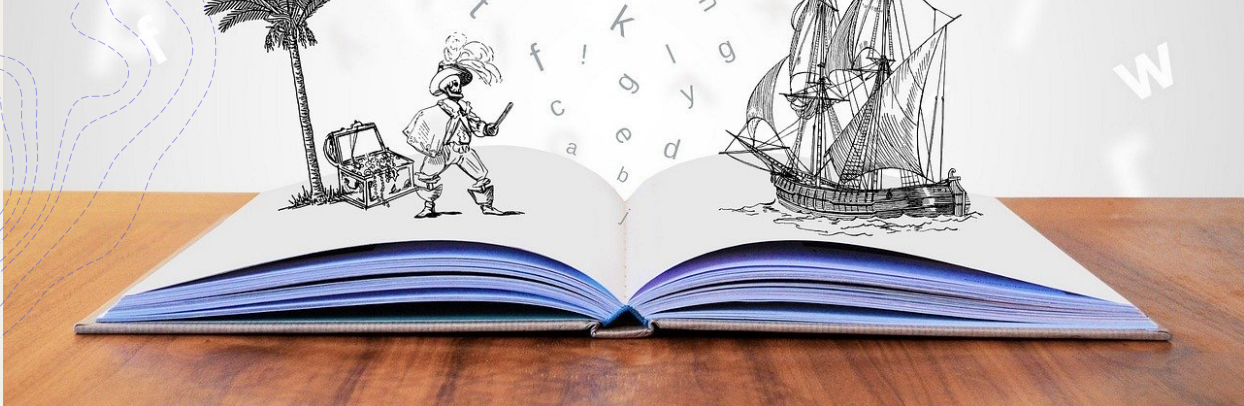
7

Ici, on s'inspire de la vie d'une autre

Invite une personnalité inspirante ou déroutante pour voir sa vie en miroir avec la sienne.



8



Et on invite les pratiques narratives

- + pour prendre une nouvelle manière de se raconter en prenant du recul et axant sur les ressources endormies et les pépites bien planquées

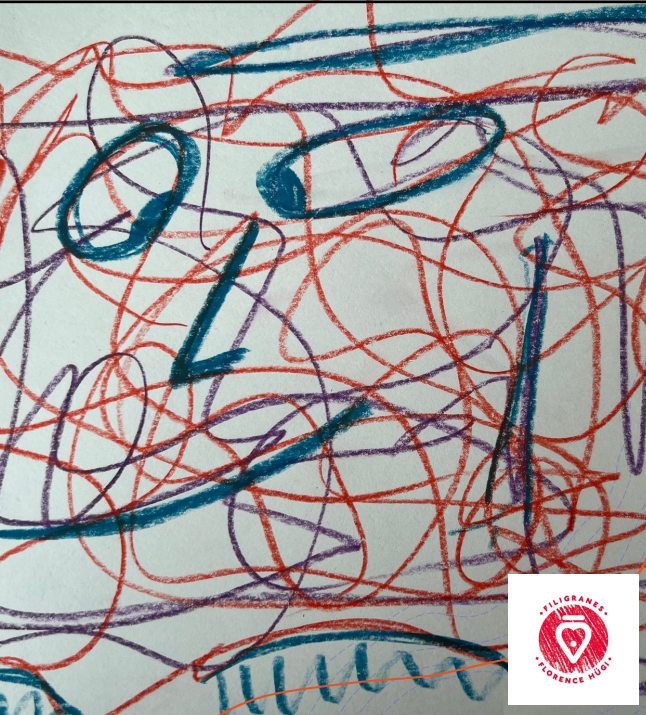


9

Et si on plongeait dans la matière?

- + On commence par un gribouillis qui fera, peut-être, apparaître une forme, un visage, un objet, un animal, un objet non identifié
- + On s'offre dix minutes de dialogue avec notre création autour d'une question à lui poser.

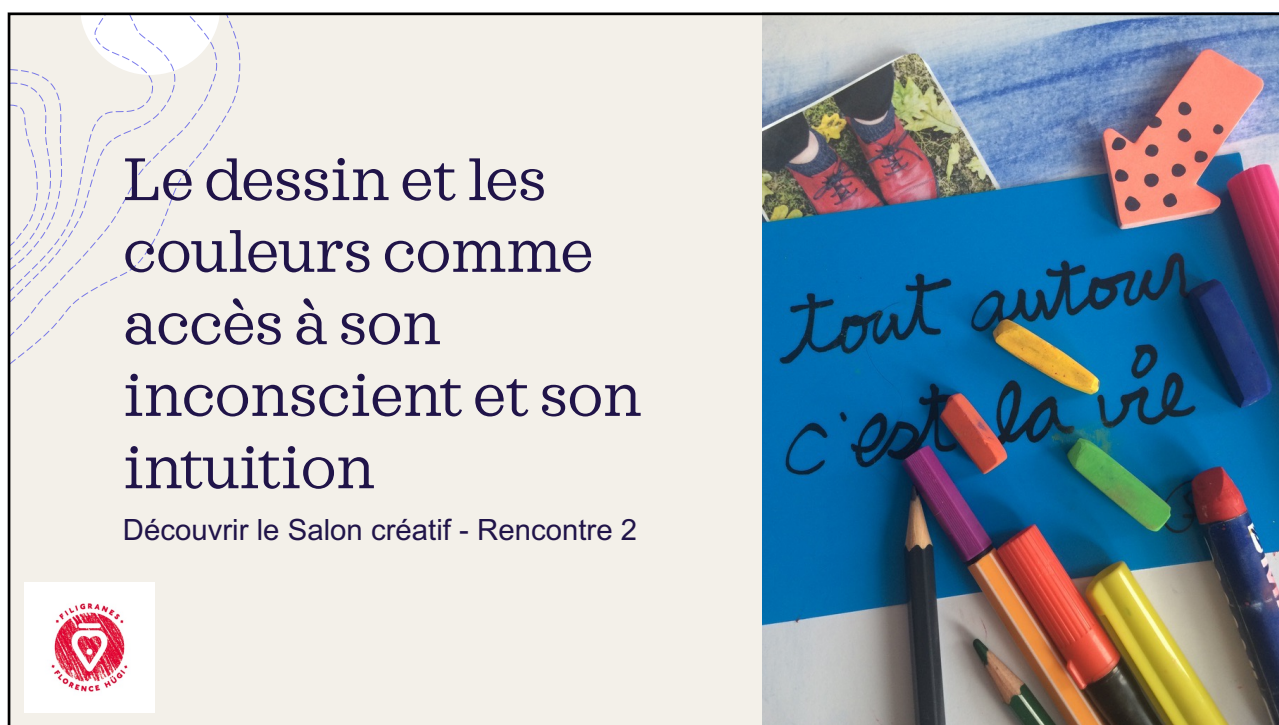
« Selon toi, ça m'apporterait quoi d'explorer ma vie? »




10



11



12

Le programme des trois rencontres

- + Présentation du Journal créatif et écriture autobiographique
- + **Le dessin et les couleurs comme accès à son inconscient et son intuition**
- + Introduction aux pratiques narratives et mise en pratique par le collage



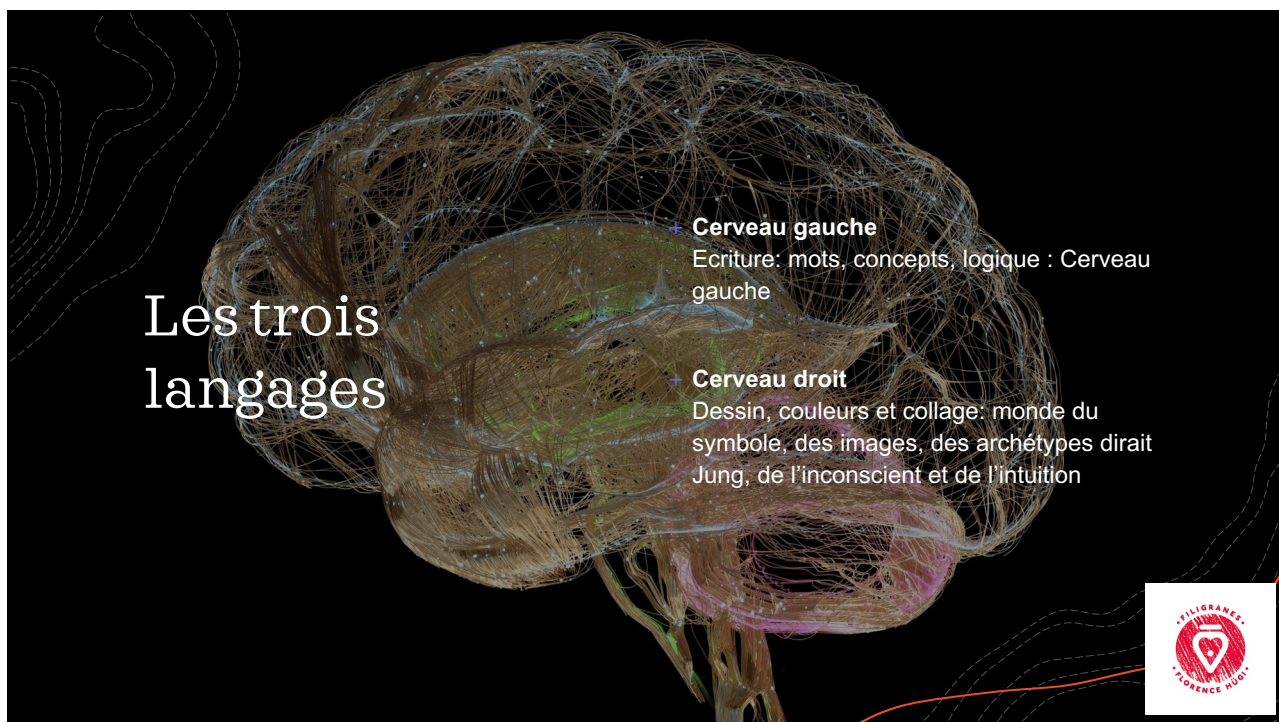
13

Le matériel nécessaire

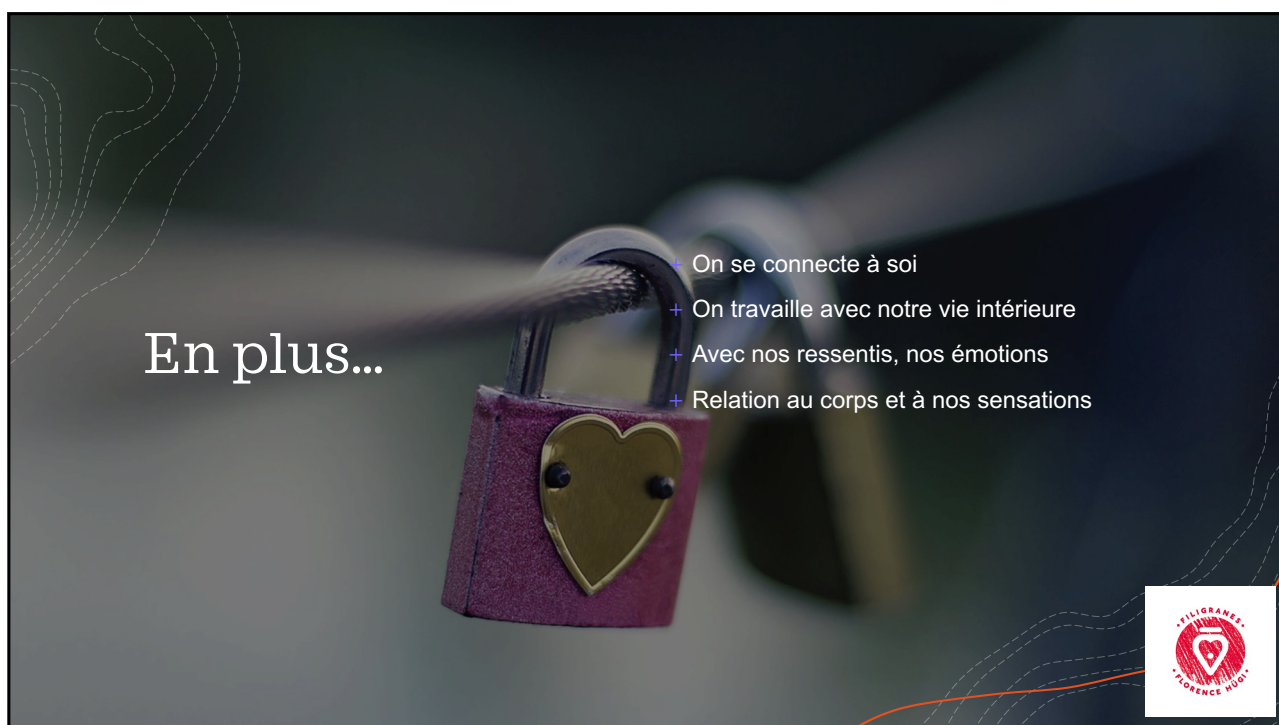
- + Des crayons de couleur
- + Des feutres à pointe fine et/ou large
- + Des pastels secs/à l'huile
- + Des ciseaux, de la colle, des magazines et papiers divers pour les collages
- + Une banque de déclencheurs: enveloppes d'images, de phrases, de mots prédécoupés, etc...



14



15



16

Le but: la créativité et la vitalité!

La vie, quoi ☺

- + Techniques créatives en écriture, en dessin, en collage
- + Jeux
- + Matériel d'art divers
- + Et aujourd'hui, langages de la ligne, de la forme, de la couleur



17



L'accès à l'inconscient et à l'intuition

... et au "plus vaste" ☺



18

Pour commencer...

- + Avec quelle couleur arrivez-vous?
- + Une page et cette couleur.... Comme pour aller voir plus loin ce qu'elle vous raconte, quelle humeur y est associée, quelles sensations corporelles, quelles émotions?



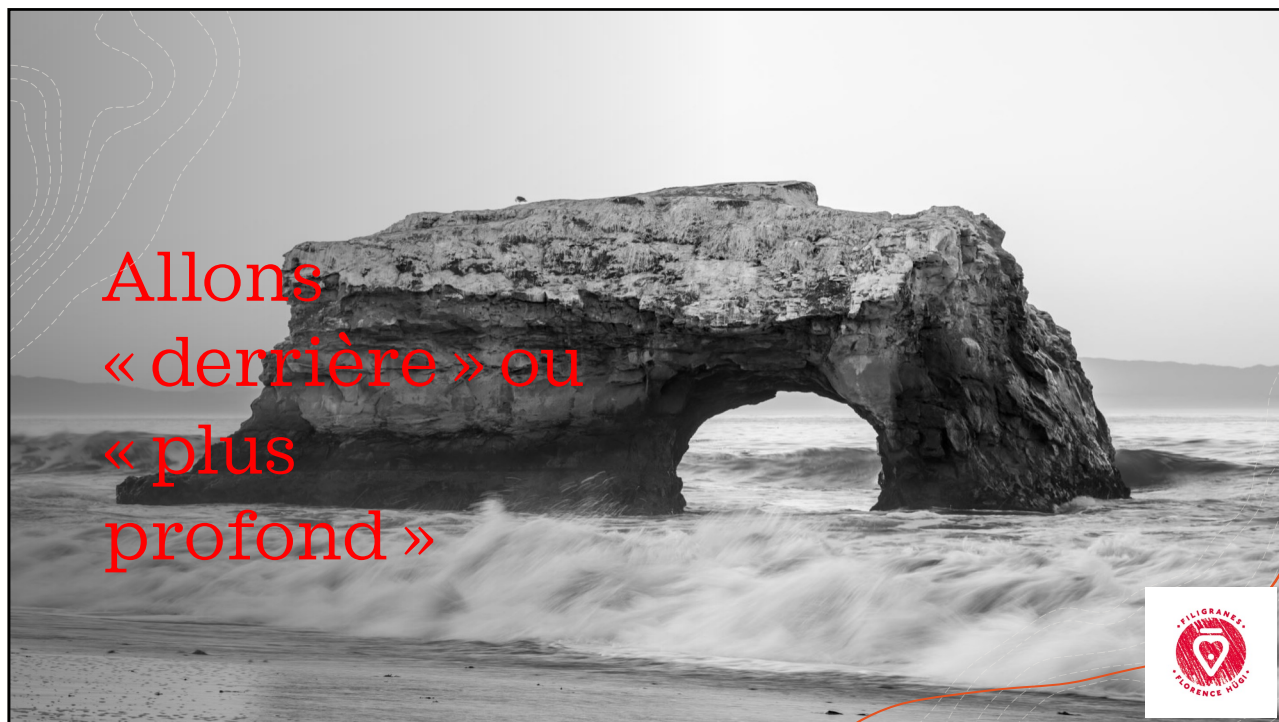
19

Que vous dit votre corps?

- + Comment était-ce de faire cette première page?
- + Comment vous sentez-vous? Dessinez une silhouette et notez ce qui se passe à l'intérieur de vous...



20



21



22



23



24

Le matériel nécessaire

- + Des crayons de couleur
- + Des feutres à pointe fine et/ou large
- + Des pastels secs/à l'huile
- + **Des ciseaux, de la colle, des magazines et papiers divers pour les collages**
- + Une banque de déclencheurs: enveloppes d'images, de phrases, de mots prédécoupés, etc...



25

Les pratiques narratives en quelques mots



26

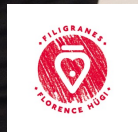
Michael White et David Epston



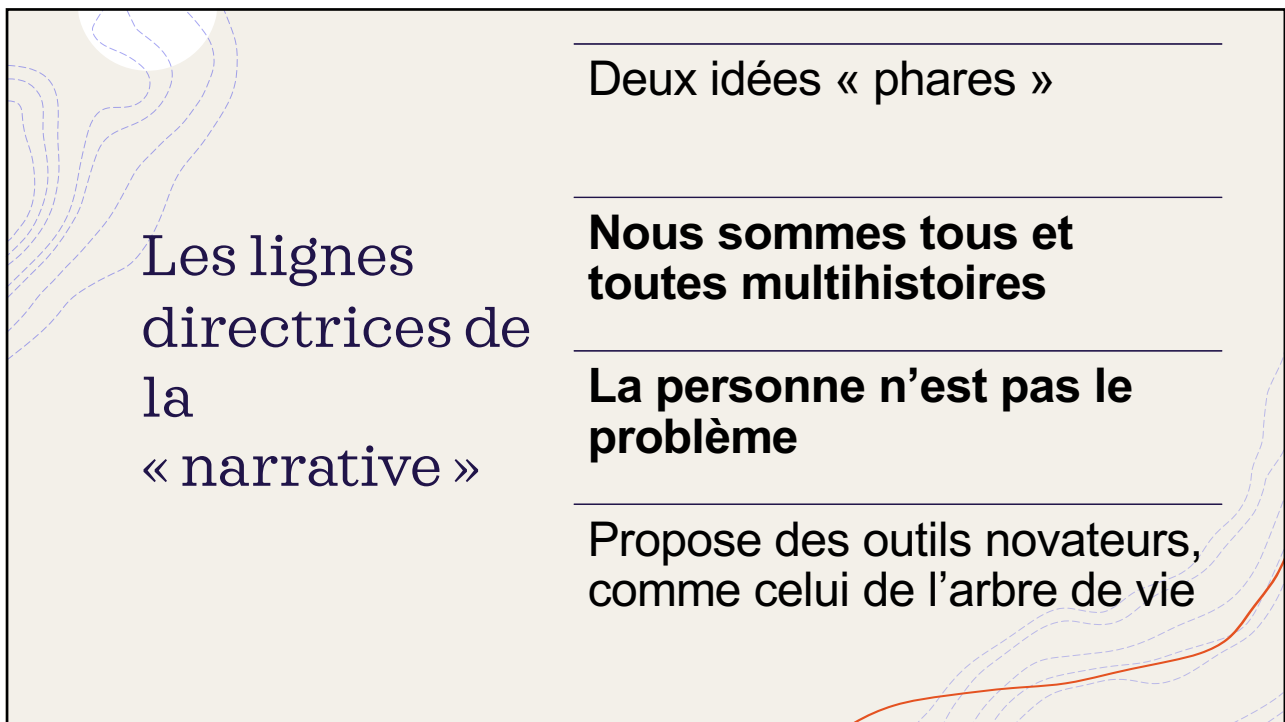
27

Michael White (1948 – 2008)

- + Travailleur social et thérapeute familial d'origine australienne
- + A travaillé avec les aborigènes qui ont inspiré ses réflexions (avec David Epston) puis inspire par les philosophes français (Deleuze, Foucault, Derrida et Bateson pour la thérapie systémique)
- + Décédé subitement d'une crise cardiaque en 2008, au beau milieu d'une formation
- + IL existe encore aujourd'hui un centre de recherches très actif à Adelaïde, le "Dulwich Center"



28



Les lignes directrices de la « narrative »

Deux idées « phares »

Nous sommes tous et toutes multihistoires

La personne n'est pas le problème

Propose des outils novateurs, comme celui de l'arbre de vie

29



Quelques points incontournables

-  S'appuie, entre autres, sur les théories de l'apprentissage par l'expérience
-  Vise à (re)donner de l'autonomie aux personnes et à « (re)construire » la fierté d'être qui nous sommes
-  Déploie des outils originaux, l'arbre de vie, le club de ma vie, le voyage des récits, etc...

30

Nous sommes...



... tous et toutes
MULTIHIISTOIRES

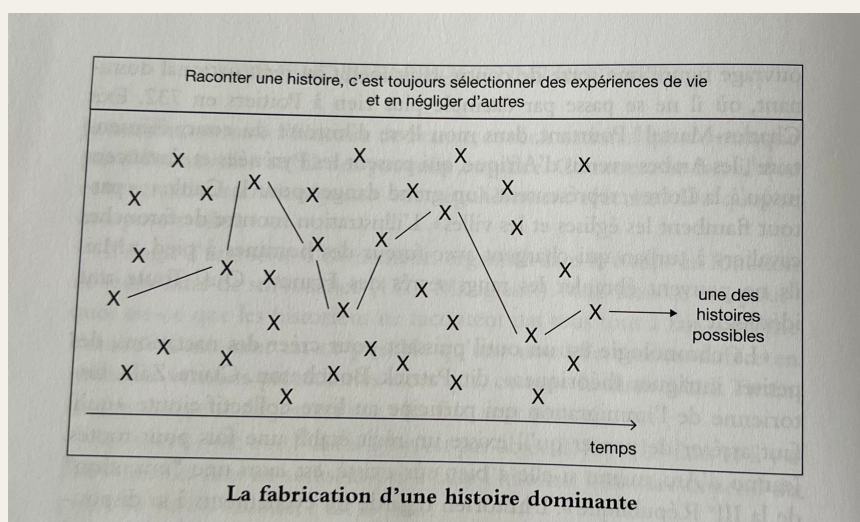


Invitation à passer de
« l'histoire dominante » aux
« histoires préférées »



La personne n'est pas le
problème (externalisation)

31



32

Comment faire pour travailler « dans l'énergie de.. ? »



33

Un exemple autour de notre Queen Attitude?



34

On
commence
par un
diagramme
en bulle

*Ma Queen
Attitude...*

35

Et “atelier
collage” 🎉

“Qui est
cette reine
qui vit en
moi?”



L'œuvre est de Loui Jover, artiste australien

36

Et un peu de
découpage...

puis
d'écriture



37

Une
ressource...



38

Toutes les infos pour
aller plus loin?

<https://filigranes.ch/les-filles-dolymppe/>

