



PASSEPORT pour *Soi*

Mon humeur pour le summer

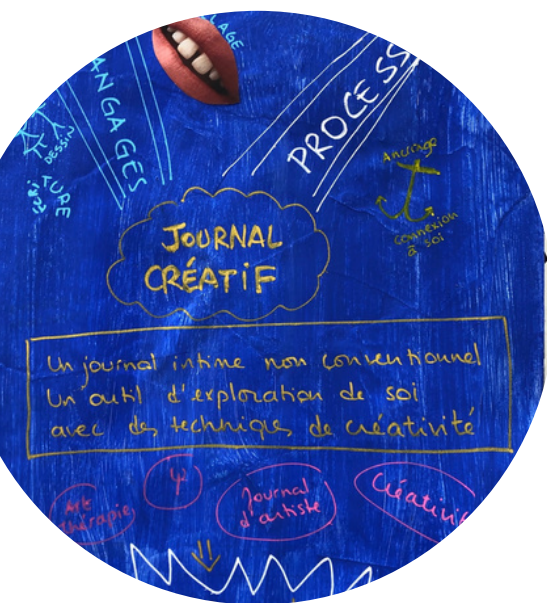
Je découvre quelles sont mes envies pour l'été avec les techniques du Journal créatif®

Atelier à distance



Avant de commencer...

C'est quoi le Journal créatif® ? Il s'agit d'une méthode conceptualisée par Anne-Marie Jobin, art-thérapeute québécoise et autrice de 8 livres sur le sujet. Il peut être défini comme suit :



"Il s'agit d'un journal intime non conventionnel, d'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 psychologie, d'art-thérapie, de journal-thérapie et de créativité ; elle s'inspire aussi de multiples techniques d'écriture créative et d'autres techniques issues du journal d'artiste.

Pour une vidéo explicative, je vous suggère de scanner le code QR et regarder Anne-Marie Jobin en parler.

Plus d'infos sur le Journal créatif sur le site : www.journalcreatif.com



Liste de matériel

Matériel pour cet atelier :

- Cahier de format A4 avec des feuilles blanches. Si possible, suffisamment épais pour amener un médium à l'eau. Ou imprimez ce document pour réaliser les exercices.
 - Stylo, bic ou crayon préféré pour écrire
 - Des couleurs: crayons de bois de couleurs variées, pastels secs et/ou pastels gras, un médium à l'eau comme aquarelle en pastilles, gouache, acrylique en petits tubes ou n'importe quelle sorte de crayons aquarellables (style Caran d'ache) ou crayons feutres (marqueurs)
 - Ciseaux
 - Colle en bâton (type Pritt)
 - 1 magazine
- Facultatif : une carte vierge type bristol



Pour un voyage tout confort

On reste dans les rails !

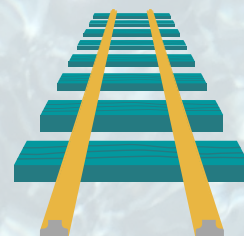
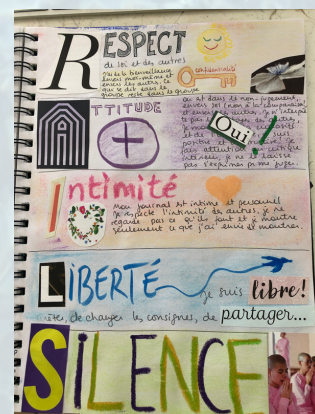
R **Respect** de soi et des autres : La bienveillance envers soi-même, son processus et ses pages est de mise car elle favorise la connexion avec soi et la créativité.

A **Attitude positive** : Attention au critique intérieur (éviter de se juger et se comparer).

I **Intimité** : Le journal est intime et personnel, y faire attention favorise la sécurité.

L **Liberté** : Chacun-e est libre de changer les consignes et d'arrêter un exercice au besoin.

S **Silence** : En groupe seulement, afin de favoriser l'introspection.



Considérations pratiques avant le départ

Vous pouvez réaliser ces exercices directement dans le carnet que vous imprimez (préférentiellement sur du papier un peu épais si vous souhaitez utiliser de la peinture) ou dans votre journal (voir matériel page précédente).

Les exercices sont conçus comme une progression, il est souhaitable de les suivre dans l'ordre.

Les indications de temps sont approximatives et sont marquées par le signe . Pour être plus spontanée dans vos exercices, n'hésitez pas à vous mettre un réveil avec les minutes proposées. Parfois il vaut mieux se laisser aller et ne pas trop réfléchir pour faire les plus belles découvertes.

Et n'oubliez pas que le processus importe plus que le résultat et amusez-vous !

Je vous souhaite un magnifique été !



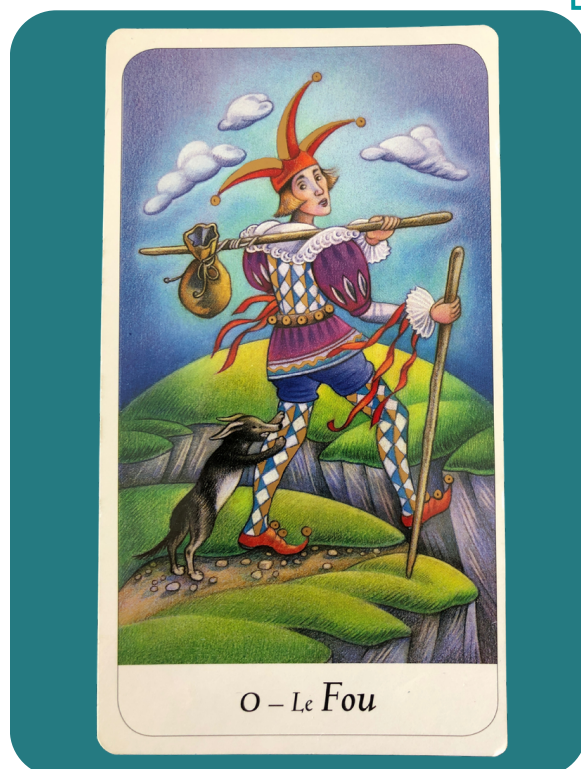
Julie

Message du Fou



Le Fou est la première (ou la dernière !) carte du Tarot. Avant de me demander quelle est mon humeur pour ce summer, j'observe la carte et je la redessine rapidement. Quels éléments de cette carte m'intriguent ou me parlent ? En quoi cette carte pourrait parler de mon été ?

J'écris autour de mon dessin comment je me sens au début de ce chemin, j'explore par l'écriture sur quel chemin le Fou m'emmène.



Le Tarot du chercheur de vérité - David Fontana
© 2013 Editions Contre-Dires - Editions Tredaniel

[illegible]

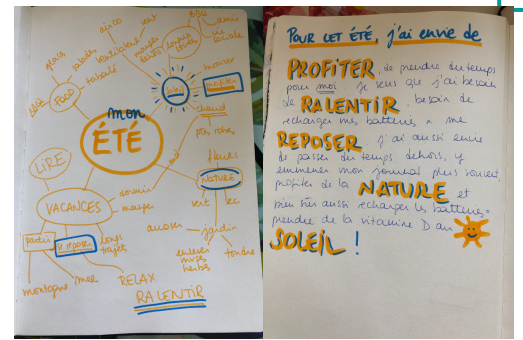
Été

Sur la page précédente, dans une autre couleur, j'écris « MON » devant « été » et je souligne 5 choses dont j'ai particulièrement envie cet été.

Ci-dessous, j'écris un petit texte qui intègre ces 5 mots en commençant par « Pour cet été, j'ai envie de... »



Pour cet été, j'ai envie de



Collage spontané



Je fais un mini collage spontané des choses dont j'ai envie cet été, de mon humeur du summer : je prends un magazine et je choisis rapidement, sans réfléchir, 3-4 images et quelques mots qui me parlent.

Si je travaille dans mon journal, je colle mes images et mes mots sur une page de gauche.





J'observe mon collage et sur la page de droite, j'écris 3 paragraphes qui commencent par :

- Mon collage me dit...
- Ton collage te dit...
- Son collage lui dit...



Quand j'ai terminé, je relis et j'écris ma conclusion.

Mon collage me dit

Ton collage te dit

Son collage lui dit

J'en conclus

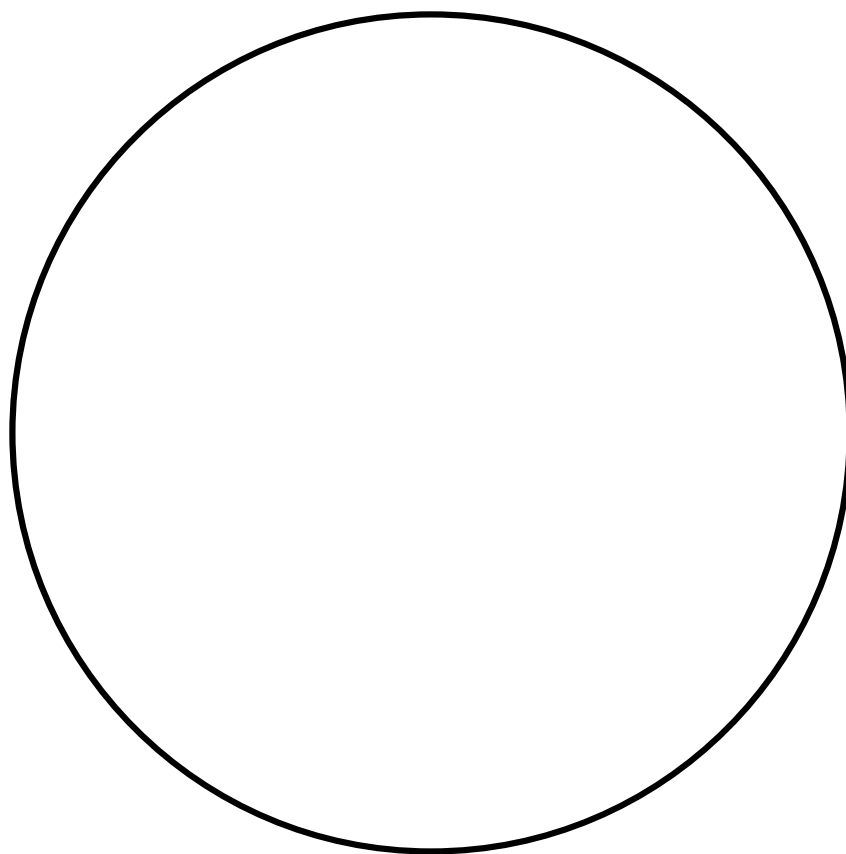


Conclusion



Je relis mes pages et dans un cercle au centre d'une nouvelle page, je dessine mon envie principale pour cet été, avec des pastels secs ou de la peinture.

J'écris ma conclusion en spirale autour de ce mandala.





Bonus



Pour me souvenir de mon envie principale pour cet été, j'en fais une carte ou un marque-page avec du collage ou du dessin. Je la glisse dans mon agenda ou dans mon livre de chevet ou encore je l'affiche sur mon bureau ou mon frigo.



Pour en savoir plus...

Je suis Julie de Hults et j'aime parler de moi comme une grande voyageuse créative...

Après avoir bourlingué pendant des années autour du monde et m'être crashé dans un beau burnout, j'ai découvert un autre voyage, celui de la rencontre avec moi-même grâce à la créativité.

Passionnée par la photo de voyage, le collage, les carnets et l'écriture, tout me prédestinait à rencontrer le Journal créatif® en 2019. Ce fut le coup de foudre et après m'être initiée à ses subtilités lors de ma formation certifiante auprès d'Anne-Marie Jobin (2021), j'ai aujourd'hui la joie de vous accompagner avec ce bel outil.

En parallèle, j'ai également été certifiée par Nathalie Hanot, psychologue belge, pour l'accompagnement du burn-out avec le Journal thérapie et l'accompagnement du deuil avec le Carnet de deuil© (2021).



passportpoursoi@gmail.com

www.passportpoursoi.be

 [monjournalcreatif](https://www.instagram.com/monjournalcreatif)

 [passportpoursoi](https://www.instagram.com/passportpoursoi)

 [Passport pour Soi](https://www.facebook.com/Passport.pour.Soi)



Vous avez aimé cet atelier ?

Laissez moi un commentaire sur ce formulaire :

<https://forms.gle/Q1pWQTsBRo1CTWqP6>



© Julie de Hults 2023 - v23.2

Toute reproduction, même partielle, interdite sans autorisation écrite



www.passportpoursoi.be

Notes

