



S'exprimer et voir les choses  
avec un autre regard



# Journal Créatif



## Outils

- des pages blanches
- des crayons toutes sortes
- des pastels, de la peinture
- des revues et toutes sortes de papiers
- des éléments de décoration (masking tape,..)

## Origine



Anne Marie Jobin choisit d'enrichir le **journal intime** avec des dessins, des collages. Elle utilise aussi des éléments d'écriture créative et d'art thérapie pour créer le Journal Créatif !

## Ecriture

Ecrire sans s'arrêter,  
mettre en mots ce qui est important,  
écrire une lettre,  
inventer un dialogue ...  
De nombreuses propositions  
variées



## Dessin

Dessiner sans chercher à réaliser  
l'oeuvre d'art, spontanément, de  
façon symbolique, se faire plaisir  
et suspendre le jugement

## Collage

Réaliser un collage à partir de  
revues ou de tout autre  
document. Choisir des mots,  
des images ...

Mélangez ces trois  
types d'expression vous  
aurez un journal créatif !



*L'essentiel, c'est le  
processus, ce que vous  
vivez en réalisant votre  
page !*



Etre accompagné.

Suivre ou non les  
propositions.  
Se faire confiance.  
Se faire plaisir.  
Accueillir ce qui  
vient ...  
et laisser la magie  
opérer !