

**Anne-Marie Jobin**

*Le nouveau  
journal  
créatif*

**44 cartes pour aller à la rencontre de soi  
par l'écriture, le dessin et le collage**



# Table des matières

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Introduction .....                | 9  |
| Le Journal Créatif® .....         | 11 |
| Les cartes .....                  | 13 |
| Comment les utiliser .....        | 15 |
| Matériel nécessaire .....         | 21 |
| Pour assurer votre sécurité ..... | 23 |
| Catégorie: exprimer .....         | 27 |
| Des bulles .....                  | 28 |
| Écriture illisible .....          | 29 |
| Explosion .....                   | 30 |
| Comme un enfant .....             | 31 |
| Sortir de la spirale .....        | 32 |
| Scan .....                        | 33 |
| Émotions .....                    | 34 |
| L'amour .....                     | 35 |
| Empreintes .....                  | 36 |
| Danser .....                      | 37 |
| Collage expressif .....           | 38 |

*Catégorie : approfondir* ..... 41

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Portes .....                 | 42 |
| Zoom .....                   | 43 |
| Dialogue à deux mains .....  | 44 |
| Diagramme en bulles .....    | 45 |
| Alchimie .....               | 46 |
| Point de vue .....           | 47 |
| Le pont .....                | 48 |
| Le corps .....               | 49 |
| Le sage .....                | 50 |
| Entrer dans la spirale ..... | 51 |
| Le cœur vibrant .....        | 52 |

*Catégorie : relaxer* ..... 55

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Petit poème .....           | 56 |
| Cueillette créative .....   | 57 |
| Miroir .....                | 58 |
| Balade photographique ..... | 59 |
| Images apaisantes .....     | 60 |
| Respirer .....              | 61 |
| Ancrer un message .....     | 62 |
| Baume .....                 | 63 |
| Cercles de couleur .....    | 64 |
| Dessin à l'aveugle .....    | 65 |
| Mandala relaxant .....      | 66 |

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| <i>Catégorie : jouer</i> .....  | 69 |
| Hirameki .....                  | 70 |
| Histoires de hasard .....       | 71 |
| Musique ! .....                 | 72 |
| Allonger le bras .....          | 73 |
| Histoire à l'aveugle .....      | 74 |
| À coups de dés .....            | 75 |
| Le crayon vraiment dingue ..... | 76 |
| Gribouiller .....               | 77 |
| Recyclage surréaliste .....     | 78 |
| Dessin coulant .....            | 79 |
| L'artiste grandiose .....       | 80 |
| <i>Conclusion</i> .....         | 83 |



# Introduction

J'ai des dizaines d'oracles, de jeux de tarot, de cartes de développement personnel, et je ne me lasse pas de les intégrer à ma pratique de journal créatif. Les cartes m'aident à sortir des sentiers battus, à m'ouvrir à des symboliques différentes, à approfondir mon travail en amenant des surprises et du vivant. Elles favorisent aussi la spontanéité, permettent de lâcher prise et d'explorer des sujets de façon inopinée et amusante.

L'idée de faire des cartes pour accompagner le livre *Le nouveau journal créatif* m'habitait depuis longtemps, et c'est donc avec joie que je vous présente enfin ce boîtier qui contient 44 cartes et un livret explicatif comprenant également des prolongations aux exercices.

L'objectif de ce boîtier est de stimuler votre pratique du journal créatif, de susciter le hasard et des façons de faire inédites, de vous aider à vous exprimer, à approfondir ce qui se passe, à vous détendre et à jouer. Aux pages 15 à 20, je vous explique différentes façons de vous servir de ce boîtier.

J'espère que ce jeu donnera un nouveau souffle à votre créativité en dynamisant votre pratique !



# Le Journal Créatif®

**A**vant de vous lancer dans cette pratique, il m'apparaît important de définir brièvement la méthode qui en est l'assise. En quelques mots: « *Le Journal Créatif®* est un journal intime non conventionnel, 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, issues du journal d'artiste<sup>1</sup>. »

Cette approche se caractérise par:

- Une **vision large de la créativité**: tout est bon !
- La **spontanéité**: on se lâche !
- L'**intuition**: on écoute !

---

1. Tiré de *Le nouveau journal créatif*, par Anne-Marie Jobin, publié aux Éditions de l'Homme en 2020.

- Le **jeu** : on s'amuse !
- Le **processus plus que le produit** : pas besoin que ce soit beau !
- La **bienveillance** et le **non-jugement** : on s'accueille !
- La **confiance** : on se laisse guider !
- La **souveraineté** : on décide pour soi-même !

# Les cartes

Les cartes sont divisées en quatre catégories distinctes, suivant leur objectif central.

**EXPRIMER :** Dire ce qui veut se dire.

**APPROFONDIR :** Aller plus loin, creuser, élever le regard.

**RELAXER :** Se détendre par la créativité.

**JOUER :** Insérer de la fantaisie dans sa pratique.

Ces catégories sont interreliées et peuvent se rejoindre, car on peut par exemple s'exprimer en jouant et relaxer en approfondissant. Elles donnent néanmoins une direction et une saveur aux exercices proposés.

Quant au livret, vous y trouverez des exercices supplémentaires qui sont en fait des prolongations de ceux des cartes. Vous pourrez donc le consulter pour vous aider à compléter votre page ou encore pour dénicher une autre façon d'aborder l'exercice.



# Comment les utiliser

**V**ous pouvez utiliser les cartes comme vous le souhaitez et selon vos inspirations du moment, décider de toutes les essayer au fil des jours, mais voici quelques suggestions, suivies de quelques idées pour des tirages. N'hésitez pas à inventer aussi vos propres tirages, les possibilités sont infinies !

- **Tirer au hasard ou sélectionner une carte :** en règle générale, tirer au hasard est plus déstabilisant que choisir ses exercices, mais a plus le potentiel d'ouvrir de nouveaux chemins et de sortir des sentiers battus. Cela dit, plusieurs exercices ont une connotation trop précise pour convenir à toutes les situations. Il est donc conseillé, lorsqu'on tire au hasard, de tirer trois cartes et de choisir celle qui semble en adéquation avec ce que l'on veut travailler ou avec son envie du moment.