

Le Journal Créatif® en bref

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 et de créativité ; elle s'inspire aussi de multiples techniques d'écriture créative. Le Journal Créatif a pour objectif non pas le développement de capacités littéraires ou artistiques, mais le développement général de la personne. C'est un outil concret et flexible, facile à utiliser et accessible à tous.

© 2010, «Le nouveau journal créatif », Anne-Marie Jobin, Éditions Le Jour.

JOURNAL	CRÉATIF
Journal intime ↓ Objectif : développement personnel ↓ Activité solitaire, hors cadre thérapeutique ≠ thérapie ↓ Le processus plus que le produit ≠ journal d'artiste	Outils de créativité ↓ Trois langages : écriture, dessin, collage + Techniques créatives : stimulation du mode droit, techniques inhabituelles, déclencheurs, etc. + Aspect ludique : hasard, jeux, plaisir de créer = Stimuler l'énergie de vie