



Le **Journal créatif**<sup>®</sup> est une méthode non conventionnelle qui allie les mondes de l'écriture, du dessin et du collage de façon originale et qui nous permet de prendre du plaisir à développer notre créativité.

**Je propose à Pommiers un atelier mensuel pour découvrir et pratiquer cette méthode**  
(adultes et adolescents)

**Dates** : mercredi 15 octobre - séance de présentation et de découverte - puis 12 novembre, 10 décembre, 21 janvier, 25 février, 25 mars, 29 avril, 27 mai, 24 juin

**Horaires** : 18h – 20h15

**Lieu** : Salle des jeunes à la MTL

Dans la découverte de cette méthode, je favorise l'aspect ludique qui amène de la fraîcheur, de la détente et de la vitalité.

Nous cherchons à avoir accès à la joie de créer et d'explorer en utilisant :

- Des changements de perspectives,
- De l'inhabituel ou des éléments de surprise
- En se donnant la permission d'essayer et/ou de se tromper
- en utilisant plusieurs techniques...
- ... avec des éléments de jeux....

**Quelques principes de base du journal créatif :**

- Nous avons tous et toutes une capacité innée d'être créatif/créative.
- Il existe une force dans la psyché, qui recherche l'équilibre et l'harmonie.
- Le processus créateur active cette force, restaure l'équilibre intérieur et peut aider à guérir certaines blessures.
- Nous avons tous et toutes un savoir profond et de grandes ressources intérieures.
- Parce qu'ils sont trois langages différents, l'écriture, le dessin et le collage combinés maximisent l'accès au monde intérieur et donc à ce savoir profond.
- La communication régulière avec cet espace intérieur plus vaste génère du sens et apporte de la solidité et du pouvoir personnel.
- Il n'y a pas de bonne ou mauvaise manière de créer, ne pas se juger et avoir de la compassion pour soi favorise l'éclosion et le développement de la créativité.

Coût : uniquement adhésion à l'association (5 euros)

Chacun amène son matériel personnel : un carnet à dessin non ligné, colle, ciseaux, feutres, peinture.....

Quelques échos des participants de l'année dernière :

*Le journal créatif c'est le plaisir de m'émerveiller en jouant avec les images, les couleurs et les mots...*

*Dans le journal créatif, il n'y a pas de jugement ou de barrière pour pouvoir aller au gré de notre fantaisie !*

*Le journal créatif c'est d'abord une rencontre et la découverte de techniques différentes pour se raconter, échanger...*

*Le journal créatif c'est un grand moment de temps retrouvé parce que c'est tellement bon de se laisser aller sans jugement et dans la douceur.*

*Le journal créatif pour moi c'est un carnet d'art, d'expression, la rencontre et le rêve !*

Renseignements et Inscription :

**Geneviève BLAISE** 06 84 21 07 79 / genevieve.blaise@sfr.fr

Site sur la méthode : <http://journalcreatif.com>