

Le nouveau journal créatif

Table des matières

Introduction	9
Démarche personnelle	10
Description générale	13
Un bref historique	14
Qu'est-ce que le journal créatif?.....	16
Les objectifs.....	16
Le matériel nécessaire	18

PREMIÈRE PARTIE

Quelques réflexions

CHAPITRE 1 La quête de sens	21
CHAPITRE 2 Le plus vaste	25
CHAPITRE 3 Une pratique	29
CHAPITRE 4 Les caractéristiques de l'outil	33
L'approche spontanée.....	33
L'aspect ludique	34
Le mode intuitif.....	35
L'utilisation des arts.....	37
La créativité	40
CHAPITRE 5 Journal créatif et société.....	43

DEUXIÈME PARTIE

La pratique

CHAPITRE 6 Les ingrédients de base	49
La séquence de travail «optimale»	50
Prenez le temps	51
Donnez-vous l'espace.....	52
Installez un rythme	53
Passez à l'action	55
Prenez soin de vous.....	56
CHAPITRE 7 Les voies d'accès	59
Le ressenti présent.....	60
Le corps.....	61
La vie courante.....	62
L'état de relaxation.....	63
Les rêves.....	64
Se souvenir de ses rêves	66
CHAPITRE 8 L'exploration des créations.....	67
Les principes de base	68
Le processus général.....	69
Les outils	70

CHAPITRE 9 Les obstacles.....	73
Le syndrome de la page blanche.....	74
Le manque de temps.....	74
Le manque de «talent».....	75
Par où commencer?.....	76
À quoi ça sert?.....	77
La voix critique.....	78
La peur du monde intérieur.....	79
La peur d'être lu.....	80

TROISIÈME PARTIE

Les techniques

CHAPITRE 10 Les techniques d'écriture.....	85
L'écriture spontanée.....	86
Les déclencheurs de l'écrit.....	88
L'écriture non linéaire.....	90
Le crayon fou.....	91
Le griffonnage.....	91
Les capsules.....	93
Le saut de bulles.....	93
L'écriture en spirale.....	93
Le calligramme.....	94
Le dialogue.....	94
La lettre fictive.....	96
La liste.....	99
Les pierres de gué.....	101
La poésie.....	103
Le récit de vie.....	106
La métaphore.....	108
Les personnages.....	110
Les histoires.....	112
L'autre point de vue.....	116
Les affirmations positives.....	117
Les diagrammes écrits.....	120
Le diagramme en bulles.....	120
Le diagramme en colonnes.....	122
Le diagramme en cercle.....	124
Les jeux d'écriture.....	126
CHAPITRE 11 L'utilisation du dessin.....	129
Le dessin spontané.....	130
Le gribouillis ou barbouillage.....	132
Les déclencheurs du dessin.....	134
Le zoom et le zoom inversé.....	136
La porte.....	138
L'art positif.....	140
La série de dessins.....	142
La forme-symbole.....	145

La silhouette	147
Le mandala (cercle)	149
Les jeux de dessin	150
CHAPITRE 12 Le collage	153
Le collage spontané	154
Le collage d'images	156
Le photocollage	158
Le collage texturé	160
Le collage de formes	162
Le collage de mots	164
Les jeux de collage	166
CHAPITRE 13 L'association des médiums	169
L'écriture après le dessin ou le collage	170
Les réflexions	170
La voix du dessin ou du collage	172
Le dessin ou le collage après l'écriture	172
Le dessin	174
Le collage	174
Le zoom	175
Les combinaisons gagnantes	175
Les combinaisons simples	176
Les combinaisons fortes	176
Un cas spécial □: le <i>mind mapping</i>	178
CHAPITRE 14 L'autre main	181
Le gribouillis	182
Le dessin	182
L'écriture	183
Le dialogue à deux mains	184
Le diagramme à deux mains	184
CHAPITRE 15 Sortir du journal	185
La création grand format	186
Les trois dimensions	186
Les combinaisons avec d'autres médiums	187
Les rituels et la mise en action	188

QUATRIÈME PARTIE

Les exercices pratiques

CHAPITRE 16 Les grands thèmes	191
L'histoire de vie	191
La mission de vie	194
Les projets	196
Le travail	198

La santé.....	201
Les relations.....	203
La sexualité.....	204
Les dépendances.....	208
CHAPITRE 17 Les grands domaines.....	211
Le mental.....	211
La vision claire.....	212
Le jacassement.....	214
Le théâtre quotidien.....	216
Les obsessions.....	218
Le physique.....	221
Le plaisir.....	221
L'inconfort et la douleur.....	223
Le stress.....	227
La maladie.....	229
L'image corporelle.....	231
Les limitations physiques.....	233
L'émotif.....	234
Les émotions agréables.....	236
Les émotions désagréables.....	238
L'hyperémotivité.....	240
Le gel des émotions.....	243
Le spirituel.....	245
La spiritualité.....	245
Les pratiques spirituelles.....	247
La sagesse intérieure.....	250
La présence.....	252
CHAPITRE 18 Les grandes vagues.....	255
Les crises.....	256
Les pertes et les deuils.....	256
Les crises relationnelles.....	258
Les crises de sens.....	261
Les crises liées aux étapes de la vie.....	263
Le grand départ.....	265
Les états émotifs difficiles.....	268
La déprime/la dépression.....	268
La colère.....	270
La peur.....	273
La tristesse.....	275
L'envie et la jalousie.....	277
Les blessures émotionnelles.....	280
CHAPITRE 19 Les grandes questions.....	283
Qui suis-je?.....	283
D'où je viens?.....	286
Où j'en suis?.....	288
Où je m'en vais?.....	290

Notes de la fin	293
Se relire	293
Tirer des apprentissages.....	294
Conserver ses journaux	296
Se regrouper	297
Suivre des ateliers.....	298
Se faire accompagner	298
Conclusion	299
Bibliographie	301