

LE JOURNAL CRÉATIF

TABLE DES MATIÈRES

<i>Remerciements</i>	9
<i>Introduction</i>	13
PREMIÈRE PARTIE: RÉFLEXIONS	
Chapitre 1: La quête de sens / la faim de l'âme	25
Chapitre 2: Le mode intuitif	29
Chapitre 3: Le pouvoir de l'art	33
Chapitre 4: La créativité	37
Chapitre 5: Le journal comme pratique spirituelle	45
Chapitre 6: Journal créatif et communauté	49
DEUXIÈME PARTIE: LES TECHNIQUES	
Chapitre 7: Les techniques d'écriture	57
• L'écriture rapide	58
• La phrase déclencheur	60
• Le dialogue	62
• La lettre fictive	64
• L'autre point de vue	66
• Les affirmations positives	68
• L'écriture en folie	70
• Les listes	72
• Les diagrammes écrits	74
A) Le diagramme en bulles	74
B) Le diagramme en colonnes	76
C) Le diagramme en cercle	78
• La poésie	80
• Les personnages	82
• Les histoires	84
Chapitre 8: Les variantes du dessin	87
• Le dessin spontané	88
• Le barbeau	90
• Le zoom	92
• Le trio	94
• L'art positif	96
• Le collage	98
• Les diagrammes dessinés	100
A) La forme-symbole	100
B) La silhouette	102
C) Le mandala	104
Chapitre 9: L'interface dessin-écriture	107
• L'écriture suite au dessin	107
A) Réflexions suite au dessin	108

	B) Mots-sur-image	108
	C) Le dialogue avec l'image	108
	D) L'image qui raconte	110
	• Le dessin suite à l'écriture	110
	A) Dessin spontané	110
	B) Image-sur-mots	112
	C) Zoom sur un mot	112
	D) Combinaisons spéciales	112
Chapitre 10:	L'autre main	117
	• Dialogue entre les deux mains	118
	• Diagramme main droite / main gauche	118
	• Lettre fictive	118
	• Dessin	120
Chapitre 11:	Techniques hors journal	123
	• Dessins grand format	123
	• Trois dimensions	123
	• Méditation / visualisation	124
	• Rituels	124

TROISIÈME PARTIE: EXERCICES PRATIQUES

Les grands chapitres

Chapitre 12:	Les grandes questions	131
	• Qui suis-je?	131
	• D'où je viens?	134
	• Où j'en suis?	136
	• Où je m'en vais?	138
Chapitre 13:	Les grandes vagues	141
	• Les crises	142
	A) Pertes et deuils	144
	B) Crises de sens	145
	C) Crises liées aux étapes de la vie	146
	• États émotifs difficiles	150
	A) Broyer du noir: la déprime	151
	B) Voir rouge: la colère	152
	C) Blanc de peur	154
	D) Avoir les bleus: la tristesse	158
	E) Vert de jalousie	160
Chapitre 14:	Les grands domaines	163
	• Le mental	164
	A) Le mental ordinaire	165
	B) Le théâtre quotidien	166
	C) Les obsessions	168
	• Le physique	170
	A) Les douleurs, blessures et maladies	172
	B) Le stress	174
	C) Les dépendances	176
	D) L'image corporelle	179

E) Les limitations physiques	180
F) La mort	182
• L'émotif	186
A) Les émotions de tous les jours	187
B) Les blessures émotionnelles	188
C) L'hyperémotivité: je sens tout	190
D) L'absence d'émotions: je ne sens rien	194
• Le spirituel	196
A) La spiritualité	197
B) Les pratiques spirituelles	198
C) La sagesse intérieure	200
Chapitre 15: Les grands rêves	205
• La légende personnelle	206
• Les grands projets	208
Autres sources d'inspiration	
Chapitre 16: Les rêves	215
Chapitre 17: Les images	219
Chapitre 18: La vie courante	223
QUATRIÈME PARTIE: PIÈGES ET BLOCAGES	
Chapitre 19: Pièges et blocages fréquents dans la pratique du journal	231
Chapitre 20: Autres pièges et blocages	239
Chapitre 21: Cinq ingrédients gagnants	245
<i>Notes de la fin</i>	249
<i>Conclusion</i>	253
<i>Bibliographie</i>	257