



# LES BASES DU JOURNAL CRÉATIF

*La méthode du Journal créatif® combine les forces de l'art-thérapie, de l'écriture créative et de la psychologie positive et humaniste. Elle a été créée au Canada par Anne-Marie Jobin.*

Cette approche invite le jeu dans le cadre du journal intime et incite à mélanger le langage de l'écriture avec le dessin, la peinture et le collage, dans un mouvement intuitif et spontané.

**Une pratique créative de santé très accessible au quotidien**, qui aide à se poser, à s'ancrer, à se questionner et mobiliser ses ressources profondes pour mener à bien des projets en cohérence avec soi.

## Programme

Nouveauté

### JOUR 1

- La méthode du Journal Créatif : cadre, processus, règles, matériel.
- Prise en main créative du Journal, combinaison des langages sur la couverture
- La pratique au quotidien et quelques-uns des outils de stimulation, d'exploration, de dialogue
- Processus d'ancrage dans le Journal
- Conséquences sur l'organisme

### JOUR 2

- La prise de distance émotionnelle par l'introduction du jeu et du décalage de point de vue
- Le petit théâtre émotionnel dans le Journal
- L'écoute active du lien psyché-soma par la reliance créative au corps
- Exploration, dialogue et recentrage corporel dans le Journal
- L'intégration du Journal Créatif dans sa pratique professionnelle
- Evaluation de fin de formation

### PRÉ-REQUIS POUR CE PERFECTIONNEMENT

Certificat de formation en Art-thérapie, Relation d'aide, Sophrologie ou Énergétique



## OBJECTIFS

**S'INITIER** à un outil dynamique qui réveille le potentiel créatif.

**DEVELOPPER** via des processus créatifs accessibles, une énergie positive qui contribue à l'équilibre émotionnel, en dénouant les difficultés lorsqu'elles se présentent.

**SAVOIR INTEGRER** cet outil dans sa pratique professionnelle de thérapeute.

### PUBLIC

Voir page 10

### FORMATRICE

Laurence Bosi

### DATES

12-13 novembre 2016

### TARIFS

Tarif référentiel : 388 euros

Tarif préférentiel : 310 euros

Une **ATTESTATION DE FORMATION** vous sera délivrée à la fin du stage.