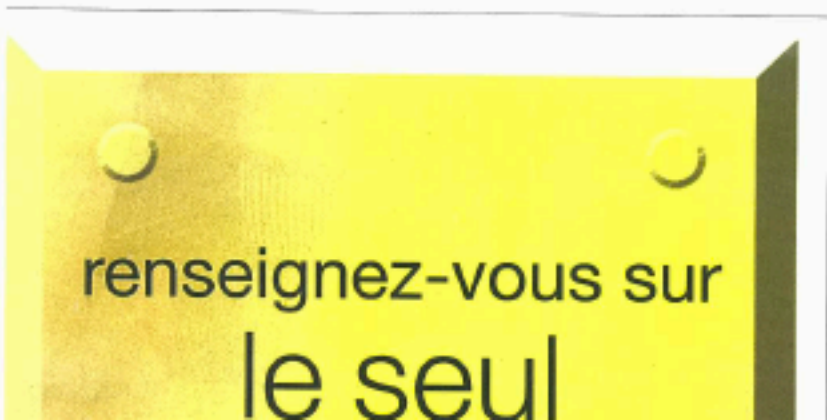


CHIC! CRÉATIVITÉ



PHOTO FOURNIE PAR MANON LAVOIE

DE A À ZEN: L'ABC DU JOURNAL CRÉATIF



EMILIE LAPERRIÈRE
COLLABORATION SPÉCIALE

Le journal créatif, vous connaissez? Dérivé du journal intime, il combine dessin, écriture et collage en plus d'être un outil de développement personnel. À vos crayons de couleur, La Presse vous montre comment procéder.

Le journal créatif pourrait bien être l'une des seules formes d'art qui ne demandent pas de talent particulier. Bien plus que le résultat, c'est le processus qui compte ici. Ceux qui l'ont essayé ne jurent que par cela.

Les bienfaits

Manon Lavoie, derrière le site M comme Muses, offre depuis quatre ans des ateliers créatifs. «L'utilisation de l'écriture et du dessin permet de faire travailler les deux hémisphères de notre cerveau. Ça permet de créer sa vie à son image, de s'exprimer et de se sentir bien, en plus de faire le point, assure-t-elle. Quand on le feuillette après, c'est un joyeux rappel de tout le chemin qu'on a parcouru.»

Après avoir publié le livre *Le journal créatif*, Anne-Marie Jobin a fondé l'école le Jet d'Ancre en 2004, où elle donne des ateliers pour former notamment des animateurs en journal créatif. Elle est bien d'accord avec Manon Lavoie: «C'est presque comme de la méditation. On s'arrête, le temps de s'ancre et de voir dans quelle direction on va.»

Le matériel

Pour débiter, pas besoin de matériel compliqué. Un cahier sans lignes est évidemment l'idéal. Quelques crayons de couleur, des feutres et des pastels devraient aussi se retrouver dans la boîte à outils.

Pour le collage, on aura besoin de pages de magazines, de photos, de ciseaux et de colle. Du carton, du papier de soie, de la dentelle ou encore de la peinture pourraient aussi être utilisés.

Il n'y a pas vraiment de limites, mis à part l'imagination. Et ça n'a pas besoin d'être coûteux. «Pigez dans le matériel de vos enfants, découpez vos vieux magazines et achetez vos crayons au Dollarama!», suggère d'ailleurs Manon Lavoie.

Quelques exercices pour commencer

Anne-Marie Jobin conseille de se lancer d'abord avec des exercices spontanés. «On peut faire une première page pour illustrer comment on se sent en ce moment ou même quelle couleur nous sommes aujourd'hui», explique-t-elle. L'important, c'est de ne pas juger son travail.

Manon Lavoie rappelle que le plus beau, dans tout ça, c'est qu'il n'y a pas de règles. «On se laisse aller. Si une page est laide, on la laisse de côté quelques jours et on y revient ensuite. Ça va débloquent.»

Les plus rationnels, pour qui gribouiller sans but n'est pas une tâche facile, pourront suivre un atelier, consulter un exposé en ligne ou lire un livre sur le sujet avant de commencer. Les ressources sont immenses. Il suffit de faire une recherche sur le web pour s'en convaincre.

À qui ça s'adresse?

Anne-Marie Jobin avoue que sa clientèle est presque exclusivement féminine, même si le journal créatif s'adresse à tous.

«Sur les 139 animateurs formés depuis le début, il n'y a que 3 hommes», dit-elle. Par contre, pour les ateliers de base, la proportion remonte un peu: près de 1 participant sur 15 est un homme. «Je crois que l'approche est féministe, puisqu'elle redonne le pouvoir et le contrôle à la personne.»

Plusieurs femmes d'affaires participent d'ailleurs aux ateliers de Manon Lavoie. Son conseil: cacher une trousse de survie au bureau! «Quand elles ont l'impression d'être dans un cul-de-sac, elles ferment leur porte et consacrent quelques minutes à leur journal créatif. Souvent, la situation se débloque ensuite.»

Que ce soit pour mieux se connaître, s'exprimer ou apaiser sa voix critique, le journal créatif peut avoir plusieurs bienfaits. Il suffit de se laisser inspirer.