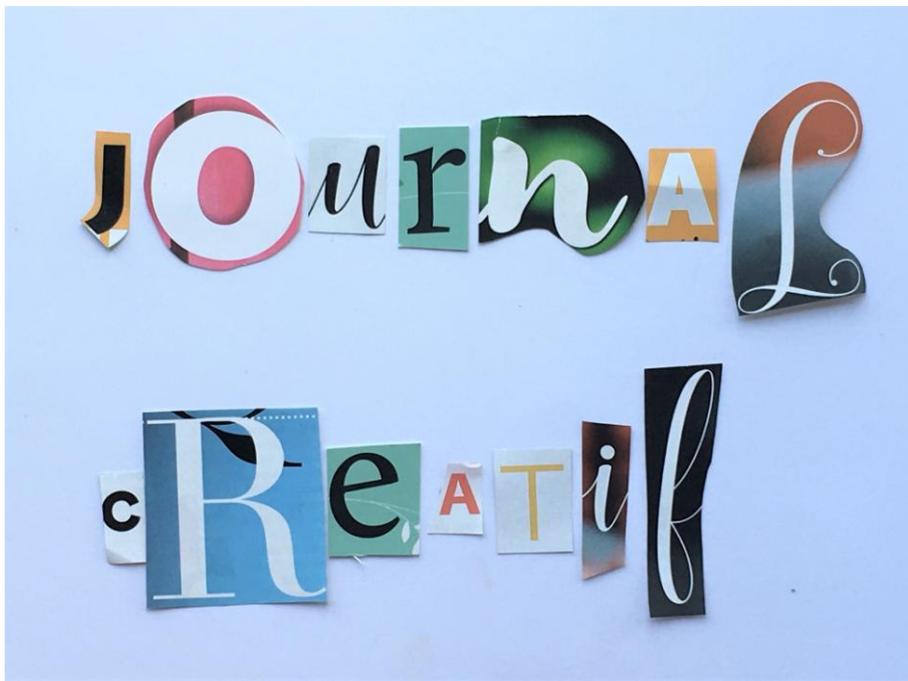


Pour accompagner
les ENFANTS et les ADOLESCENTS,
Sur cette période particulière
de transition
confinement-déconfinement



Et aussi pour **les ADULTES !**

JOURNAL CRÉATIF de CELINE

MAI 2020

<https://journal-creatif.jimdofree.com/>

Le Journal Créatif, qu'est ce que c'est ?

Le Journal Créatif, créé par Anne-Marie Jobin (www.journalcreatif.com), est un outil qui s'appuie sur les forces de l'art-thérapie, de la psychologie positive et du développement de la créativité, sous forme d'un journal intime dynamisé par l'utilisation de 3 langages : l'écriture créative, le dessin intuitif et le collage le tout mixé avec des techniques créatives.

La pratique du Journal Créatif permet de se rencontrer autrement, il ouvre la porte d'un dialogue intérieur pour dynamiser ses potentiels et activer les ressources qui sommeillent en chacun de nous. C'est un outil d'exploration qui donne accès à ses propres réponses, à une autre vision des situations vécues. Il permet de renouer avec son propre pouvoir.

Sommaire

Exercices à faire dans l'ordre de votre choix – A adapter : suivez vos envies créatives !

L'homme et le martien

Je fais le tri

Renforcement positif

Portrait Chinois du Coronavirus - Niveau 1 et Niveau 2

Bulles d'émotions

Les 3 images

Les émotions fortes

Matériel nécessaire :

Des feuilles ou un cahier avec des pages blanches, une paire de ciseaux, de la colle, des crayons, des feutres, ... si vous avez, des pastels gras, des pastels secs, des magazines...

L'humain et le martien

Dessinez un martien et un humain (enfant, adulte,).



Ecrivez un dialogue entre les 2 personnages, un dialogue qui porte sur la situation actuelle ou sur tout autre sujet.

Vous pouvez écrire avec vos deux mains : avec la main dominante pour l'humain et la main non dominante pour le martien.

A la fin relisez et entourez les mots importants. Vous pouvez faire une phrase synthèse en utilisant quelques mots entourés.

Variante : 2 martiens discutent entre eux de ce qu'ils observent sur la Terre !

Je fais le tri

Dessinez une forme en lien avec le sujet choisi (voir les propositions suivantes)

Et complétez l'intérieur de la forme avec ce que vous souhaitez garder et l'extérieur avec ce que vous ne voulez pas garder, avec des mots, des dessins, des images, etc...

Décorez, ajouter un titre.

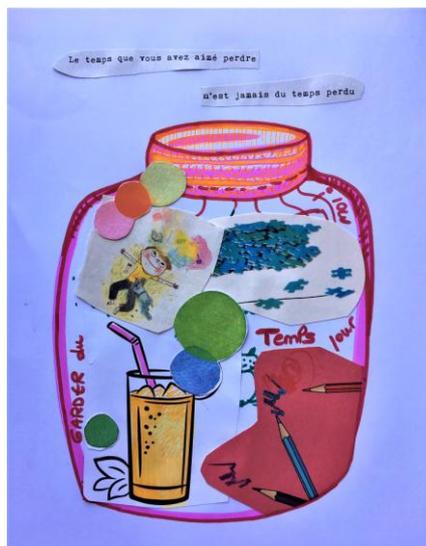
Si besoin, découpez la forme pour jeter l'extérieur de la forme !

Propositions

Ce que j'ai aimé du confinement versus (VS) ce que je n'ai pas aimé



Ce que je garde (comme habitude, apprentissage) VS ce que je ne garde pas



Ce dont j'ai envie de me souvenir VS ce dont j'ai envie d'oublier



Renforcement positif

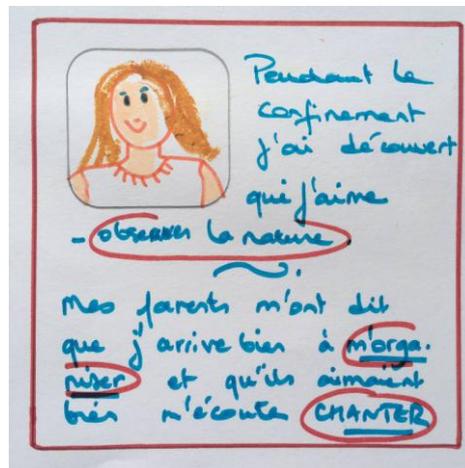
Dessinez une forme en lien avec le sujet choisi (voir les propositions suivantes) et compléter avec des mots, des dessins, des images, etc...

Vous pouvez explorer cette période de confinement, ou pas !

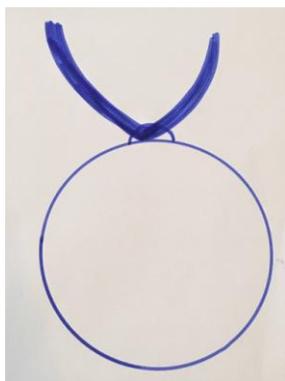
Qu'est ce que j'ai appris sur moi ? Ou menez l'enquête et questionnez les autres membres de votre famille sur ce qu'ils ont appris sur vous ?

Photo/
dessin

J'ai découvert que
j'étais...



De quoi je suis fier ?



Portrait Chinois

Niveau 1

Si le coronavirus était

Un personnage (réel ou imaginaire)...

Un aliment...

Un animal...

Un objet...

Un vêtement...

Une couleur...

Un nombre...

Un paysage...

Décorez la page et/ou ajoutez une image

Niveau 2

Si le coronavirus était

Un personnage (réel ou imaginaire)...

Parce que...

Une saison...

Parce que...

Une émotion...

Parce que...

Un son...

Parce que...

Une odeur...

Parce que...

Un plat...

Parce que...

Les bulles d'émotions

Coloriez les bulles souhaitées (voir page suivante) en choisissant une couleur en lien avec l'émotion concernée (ou coller une image).

Ecrivez en écriture superposée*, autour de la bulle en commençant par l'amorce suivante :

« Je suis en colère quand/parce que... »

« J'ai peur quand/de/car... »

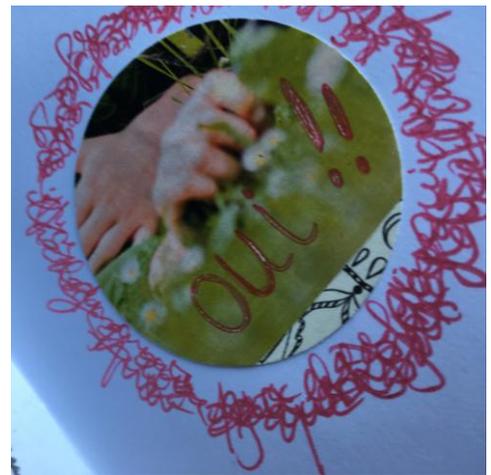
« J'ai du dégoût parce que... »

« Je suis triste quand... »

« Je ressens de la joie pour/quand... »

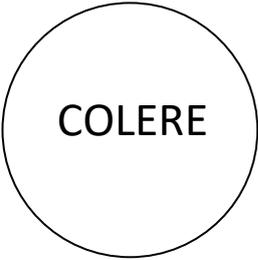
« J'ai l'espoir de... »

« J'ai envie de... »

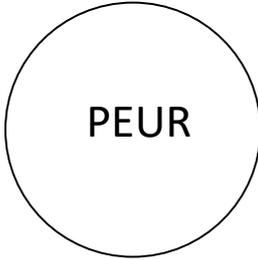


*Cela veut dire que les lignes se superposent et l'écriture est ainsi rendue illisible !

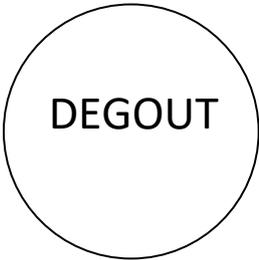
Variante : les amorces peuvent être proposées au passé pour parler de la période de confinement. Exemple : j'ai eu peur, j'ai été en colère, etc...



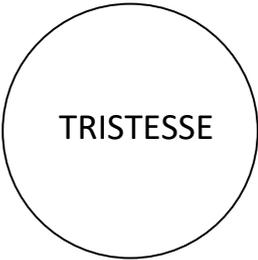
COLERE



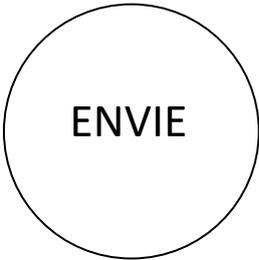
PEUR



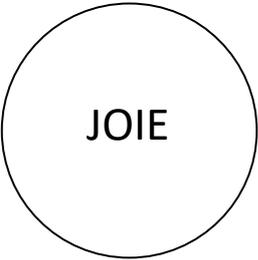
DEGOUT



TRISTESSE



ENVIE



JOIE



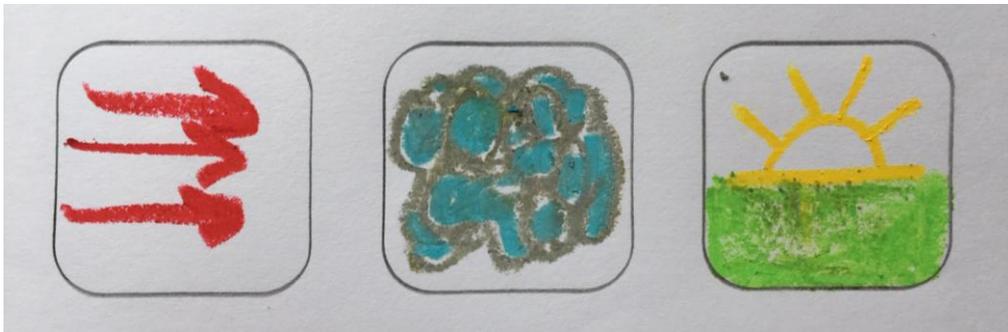
ESPOIR

Les 3 carrés

Tracez 3 carrés alignés.

Dessinez ou écrivez (1 mot ou 1 phrase), voire collez une image qui symbolise :

- Dans le carré de gauche : comment je me sentais avant le confinement,
- Dans le carré du milieu : comment je me sentais pendant le confinement,
- Dans le carré de droite : maintenant, comment je me sens, le confinement étant fini.



Variante simplifiée : choisir une image qui symbolise comment vous vous sentez là, maintenant, et écrivez autour ce qui vous vient à l'esprit, spontanément, sans réfléchir.



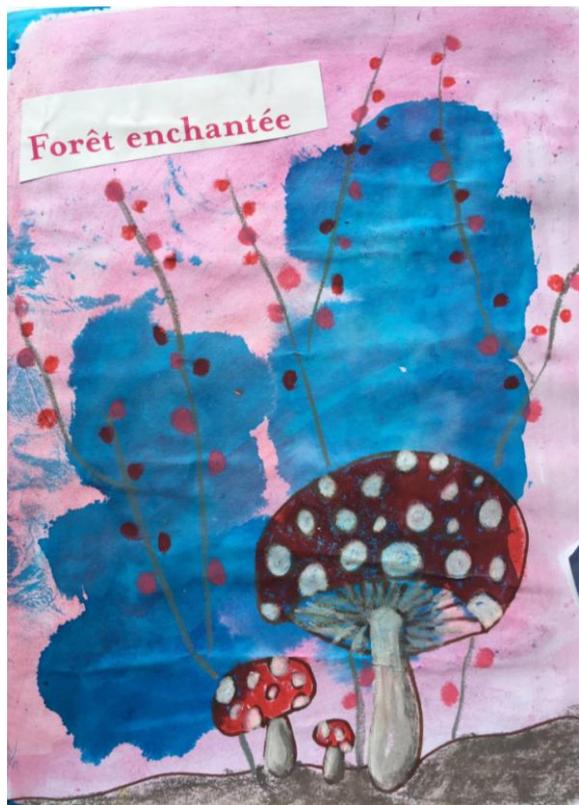
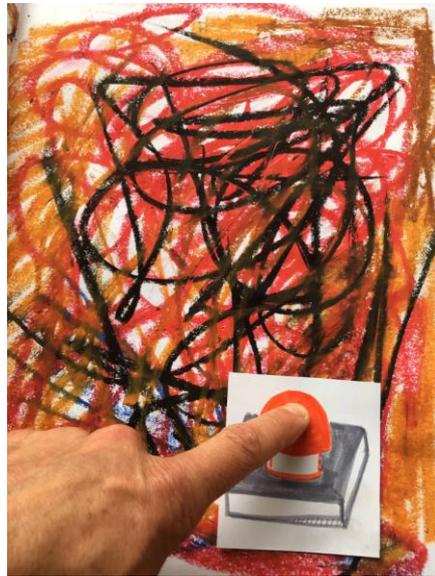
Les émotions fortes

Sur un petit papier, dessiner un bouton type « siège éjectable » ou le bouton des coachs à The Voice...



Sur une page de droite de votre journal, dessinez le coronavirus au centre, ou le symbole d'un autre sujet en lien avec des émotions désagréables, et gribouillez autour, écrivez autour tout ce qui est en lien avec ces émotions.

Une fois toutes ces émotions déposées sur cette page, collez le bouton sur cette page. Appuyer dessus tout en respirant puis tourner la page, sur laquelle vous pouvez dessiner quelque chose de calme, faire une tache, coller une image et compléter le dessin.



Amusez vous bien !