



Anne-Marie Jobin
auteur du
Nouveau journal créatif



**Créez la vie
qui vous
ressemble**



Le jour

TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS	9
INTRODUCTION: Le pouvoir de l'art	17
CHAPITRE 1 : La créativité	23
L'énergie créatrice	23
Le droit de créer	27
La vie faite à la main	30
Le plus vaste	33
Le cycle de l'énergie créatrice	37
CHAPITRE 2 : Le processus créateur	43
Les grandes étapes	43
Faire le point	47
Faire de l'espace	49
Inspiration	52
Concentration	55
Organisation	58
Réalisation	61
Se réchauffer	62
Avancer	64
Naviguer	68
Redescendre	71
Réflexions et suivi	73
Compostage	76

CHAPITRE 3 : Les difficultés	81
L'ego	81
L'énergie de lutte	84
Les vieilles blessures	88
La perte de vision	91
Les doutes	95
L'énergie de l'habitude	97
La peur de l'inconnu	100
La peur de l'échec	103
La peur du succès	107
La peur de la critique	110
La peur du vide	113
Le perfectionnisme	116
La procrastination	119
L'agitation	122
Les pensées polluantes	125
Les désirs	128
La recherche de l'illumination	131
Le manque de ressources et le manque de temps	134
Les erreurs	138
Les bâtons dans les roues	140
 CHAPITRE 4 : Les alliés	 147
L'amour et la compassion	147
La présence	152
L'attention	155
Le corps	158
L'authenticité	161
La confiance	165
Le lâcher-prise	168
Les yeux du voyageur	172
Le jeu	176
La pratique	181
La patience	185
La lenteur	188

La simplicité	192
L'affirmation ultime	196
La gratitude	199
La prière	204
CONCLUSION.....	209
ANNEXE : Glossaire des techniques.....	211
BIBLIOGRAPHIE.....	217
REMERCIEMENTS.....	221

INTRODUCTION

Le pouvoir de l'art

J'ai une grande foi dans les arts et l'écriture pour révéler, clarifier et endiguer l'énergie créatrice. Si cette conviction s'appuie sur ma formation en art-thérapie, elle se fonde surtout sur des années d'observation de mon propre processus et de celui des participants à mes ateliers. Partager mes observations à ce sujet me semblait essentiel pour que vous puissiez saisir toute la force potentielle des outils que je vous proposerai au fil de ces pages.

L'expression créative sur une base régulière a tout changé pour moi. Elle me permet surtout de voir clair. Qu'est-ce qui est important dans telle situation ? Qu'est-ce que je veux ? Qu'est-ce qu'il y a derrière ce conflit ? Le fait de m'offrir quelques pages chaque jour pour me déposer, m'exprimer et explorer ce qui se passe éclaire toutes ces questions, et bien plus encore. Loin de n'avoir des effets que sur ma vie intérieure, cette activité a de nettes répercussions sur ma vie extérieure. Mes visions sont claires, mes projets avancent bien, j'apprends de mes erreurs, je gère mieux ma vie personnelle, etc.

Quand nous voulons construire notre vie à l'image de nos rêves, les arts et l'écriture sont des alliés formidables, quelle que soit la nature de ces rêves. Ce livre est conçu pour stimuler la créativité générale, et non seulement la créativité artistique. Tout au long de ses pages, je vous proposerai des exercices créatifs en lien avec chaque thème abordé. Les exercices visent à vous aider

à explorer où vous en êtes dans votre vie, à aligner vos actions sur ce qui vous interpelle, à stimuler votre énergie et à contrer les blocages liés à votre créativité. Ils combinent de multiples techniques d'écriture, de dessin et de collage, ces trois langages s'entrecroisant tout en s'appuyant sur certains principes de créativité. Si l'écriture reste dominante dans les exercices, le plus souvent je vous suggérerai une combinaison de médiums plutôt qu'un seul. Je crois en effet qu'en multipliant les langages d'expression, on multiplie les voies d'accès à la source de sa créativité. En fait, plus on a de langages, plus on ouvre de portes vers le monde souterrain qui nourrit tant le processus créateur.

La méthode que je privilégie pour réaliser les exercices présentés dans ce livre est celle du journal créatif, mais vous pouvez utiliser un autre format si vous préférez. Le journal créatif est une approche dynamique du journal intime, fondée sur une combinaison des forces de l'art-thérapie, de la psychologie, de l'écriture créative et de la créativité². Il ne s'agit pas d'écrire sans fautes ou de bien dessiner, il s'agit de se créer un espace d'exploration et de création libre de tout jugement. Vous n'avez donc besoin d'aucun «talent» particulier pour profiter pleinement de la démarche proposée ici. Ce dont vous aurez plutôt besoin pour tirer le maximum des exercices, ce sont ces trois ingrédients de base : la spontanéité ; le non-jugement ; et la valorisation du processus et non du produit.

2. Pour en savoir plus, consultez mon livre *Le nouveau journal créatif*, Le Jour, éditeur, 2010.

La spontanéité: Durant la création, plus votre expression sera spontanée et libre, plus le matériel inconscient, intuitif ou imaginaire aura de chances d'émerger, de révéler ses mystères et de vous guider. Il s'agit donc d'approcher la création de façon plus intuitive et *ressentie* que rationnelle. Réfléchissant le moins possible en travaillant, laissez-vous aller à suivre le mouvement créateur tel qu'il se présente. La création spontanée est très près du jeu, du présent et du corps, sujets qui seront abordés plus loin et qui sont d'un grand soutien au déploiement de la créativité.

Le non-jugement: Pour arriver à être spontané, on doit de toute évidence s'abstenir de juger ce qui émerge. Le jugement paralyse l'expression et, de ce fait, est l'antithèse de la spontanéité. En effet, comment se relaxer et laisser émerger spontanément ce qui vient si l'on se critique sans cesse ? Si la critique constructive peut être utile quand on peaufine un projet, elle ne l'est pas nécessairement quand on tente de se laisser aller pour favoriser la libre émergence de matériel brut. Lorsque vous expérimentez, prenez soin de ranger jugement et autocritique, vous n'en avez pas besoin. Accueillez plutôt vos créations avec curiosité et ouverture.

Le processus plus que le produit: Si vous travaillez spontanément et sans jugement, le processus de création (ce qui se passe pendant que vous explorez) sera empreint de vitalité et le produit de votre action (votre page) perdra de son importance. Par exemple, si votre charge de stress est tombée et que vous voyez plus clair dans les étapes subséquentes de votre projet, que votre page soit « belle » ou pas n'aura pas autant de poids. Si votre page vous plaît, tant mieux, mais il est bon de se rappeler périodiquement que ce n'est pas le but. Vous cherchez à vous connecter à vous-même, pas à faire un journal d'artiste.

Une fois que vous appliquerez ces quelques principes aux exercices créatifs, vous constaterez par vous-même de quelles façons l'expression artistique peut avoir des effets positifs sur votre vie et votre créativité. Vous sentirez tangiblement, je l'espère, le pouvoir de l'art. Mais pourquoi est-ce que ça marche? Comment l'art nous aide-t-il à voir plus clair dans notre vie? Voici, à mon avis, les quatre raisons principales qui expliquent les effets bénéfiques de la démarche: le relâchement de l'énergie; la distanciation; l'effet miroir; et le contact accru avec ce que je nomme *le plus vaste*. Tous ces aspects bénéfiques de l'expression artistique peuvent être observés à un moment ou à un autre du processus créateur.

Le relâchement de l'énergie: Le fait de créer quelque chose par le moyen d'images, de mots, de symboles, de gestes, fournit un exutoire à l'énergie contenue en vous. Celle-ci est relâchée, des émotions ou des pensées qui échappent au conscient peuvent être libérées, et cela permet de se maintenir en équilibre psychique. Le fait d'avoir un canal d'expression procure une soupape de sécurité quand la charge intérieure est forte. Des recherches médicales ont même démontré que l'expression diminue le stress et, par le fait même, stimule le système immunitaire³. S'exprimer, c'est bon pour la santé.

La distanciation: Dans l'expression artistique, des fragments de la vie intérieure prennent une forme tangible. Le fait d'avoir devant vous un *produit* issu du monde intérieur — un texte, un dessin, un collage, etc. — crée une distance avec l'aspect de vous qui s'est exprimé. Vous avez gagné de la perspective par rapport à ce qui se passe, ce qui permet un regard neuf, plus frais, plus ouvert. Prenant davantage la position du *témoin*, vous pouvez alors mieux observer les vagues qui passent, au lieu d'être submergé.

3. Un livre intéressant sur ce sujet: Dr James Pennebaker, *Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions*, Guilford Press, 1997.

L'effet miroir: La création vous offre un reflet de ce qui se passe en vous. Révélant ce qui échappe à la conscience, elle devient une sorte de boussole qui peut vous guider dans votre parcours. Pour bénéficier de cet *effet miroir*, privilégiez une méthode plus exploratoire qu'interprétative. Entrez intimement en relation avec vos créations et explorez-les avec ouverture, en évitant les interprétations hâtives. Vous y découvrirez de nouvelles inspirations, des informations sur la nature de certains blocages, des réponses à vos questions, etc. En d'autres mots, observer les créations avec attention amène de nouvelles informations.

Le contact accru avec le plus vaste⁴: Plus vous vous laissez aller à la création, plus vous jetez de ponts vers vos profondeurs. Par l'effet miroir, votre relation avec votre inconscient s'enrichit et vous nourrit. Par exemple, le fait de sentir que vos inspirations peuvent venir spontanément ou que vos questions s'éclairent lorsque vous vous déposez en vous-même peut éventuellement créer en vous la sensation d'être accompagné par quelque chose qui vous dépasse. Vous sentant soutenu, vous gagnez en confiance, ce qui augmente la fluidité de l'énergie créatrice et se répercute à toutes les étapes du processus. Vous devenez cocréateur avec la vie plutôt que créateur isolé, et cela est infiniment apaisant.

Avant d'entrer plus à fond dans ce livre, je vous suggère donc d'entreprendre votre propre journal créatif. Vous aurez besoin d'un grand cahier aux pages blanches, de quelques boîtes de crayons de couleur et de pastels, de magazines à découper, de ciseaux et de colle. Le journal accompagne extraordinairement bien la démarche créatrice, parce qu'il est portable, accessible, polyvalent et riche en possibilités, et parce qu'on peut y combiner les différents médiums et techniques. Il vous servira

4. Voir chapitre 1, page 33.

tant pour faire les exercices proposés ici que pour continuer par la suite à gérer ce qui se passe dans votre vie et vos projets. C'est un très bon allié tout au long du parcours, particulièrement efficace pour contrer les blocages qui se manifestent, mais aussi pour se libérer de toute charge de stress, réfléchir sur la marche à suivre, réaffirmer sa vision, ancrer ses forces, se détendre, etc. Le format du journal pour faire les exercices n'est assurément qu'une suggestion; vous pouvez en choisir un autre si cela vous convient mieux (feuilles détachées, papier grand format, etc.).

Vous n'avez évidemment pas à faire tous les exercices de ce livre ni à les faire dans l'ordre. Vous êtes maître de votre parcours. Si un exercice ne vous convient pas, vous pouvez l'adapter à vos besoins ou ne pas le faire. Je vous encourage à explorer à votre manière et à votre rythme, à voir ces exercices comme des points de départ et des invitations plutôt que comme des recettes à suivre à la lettre. Et, s'il arrive que l'un d'eux vous déstabilise, vous êtes tout à fait libre de l'interrompre ou de le boucler à votre façon, en douceur. L'important est d'être à l'écoute de vos besoins et de respecter votre cheminement.

C'est en explorant tout cela que vous réaliserez à quel point l'utilisation de ces outils est simple. Pourtant, ils peuvent avoir un impact énorme dans votre capacité à vous construire une vie qui vous ressemble. Expérimentez librement et avec bienveillance, sans juger votre parcours ou vos créations, et vous sentirez éventuellement le pouvoir de l'art à l'œuvre dans votre vie. Vos projets deviendront des aventures créatives nourrissantes et toute votre vie rayonnera de votre plus claire présence.

CHAPITRE 1

La créativité

Qu'est-ce que la créativité? D'où vient l'énergie créatrice et de quoi est-elle faite? En avons-nous tous? Tout d'abord, le mot «créativité» vient du latin *creatio*, qui est l'action de donner la vie, de faire émerger du néant ce qui n'existait pas avant notre intervention. La créativité est donc un processus par lequel une idée est amenée à sa matérialisation; c'est la capacité de manifester ce qui nous anime en formes tangibles dans le monde. Elle n'est pas limitée aux arts ou aux génies scientifiques, mais peut s'infiltrer partout, dans tous les gestes du quotidien ainsi que dans nos projets les plus variés. Apprenez à reconnaître votre créativité, à sentir les avenues qu'elle aime emprunter, et vous ouvrirez ainsi le chemin d'une vie qui vous ressemble.

L'ÉNERGIE CRÉATRICE

L'énergie créatrice est une énergie de vie qui pousse vers la manifestation. Prenant sa source dans l'énergie vitale de base, elle est naturelle et demeure présente tant qu'on a un souffle de vie. Tout comme la plante qui pousse simplement parce que cela est dans sa nature, nous créons parce que cela est dans notre nature. C'est aussi simple que de dire qu'au lever, le matin, nous avons une certaine dose d'énergie disponible, et que la créativité c'est ce que nous en faisons. Autrement dit, l'énergie créatrice est notre

énergie vitale qui prend forme. Elle se présente à nous par des élans, des idées, des inspirations, des envies de faire des choses pour nous-mêmes et/ou dans le monde. Quand on arrive à la suivre, l'invisible devient graduellement visible, des projets naissent, des activités, des objets, des créations de toutes sortes. L'esprit prend forme dans la matière, un peu comme si on le mettait au monde.

Quand on voit l'énergie créatrice de cette façon, on se rend vite compte que tout le monde en a, qu'elle n'est pas limitée aux arts ni réservée aux artistes ou autres spécialistes de la création. Elle n'a pas de créneau, elle s'exprime dans tous les domaines, de toutes les façons. Bien sûr, elle peut être restreinte, bloquée ou déformée de mille et une manières, mais, à la base, tous les vivants possèdent de l'énergie créatrice. Ce n'est donc pas parce qu'on ne crée pas ou qu'on ne la sent pas qu'elle est absente. Elle est toujours présente au fond de soi, en abondance, mais, pour une raison ou pour une autre, on ne sait parfois plus comment y accéder.

C'est la domestication de notre nature instinctive, d'où émane la créativité, qui explique nos difficultés à la sentir ou à la manifester. De toute évidence, en bas âge, l'énergie créatrice est abondante et fluide. À moins d'être très réprimés, la plupart des enfants sont tout naturellement créateurs, inventant constamment quelque chose, de toutes sortes de façons. Ils ne se demandent pas s'ils sentent leur vitalité ou leur créativité; ils *sont* vivants et ils créent. Mais qu'arrive-t-il en cours de vie? En grandissant, l'enfant comprend ce qui est requis de lui par la famille, l'école, les pairs, la société, et il s'y conforme plus ou moins, selon son besoin d'être accepté et de fonctionner dans le monde. Il devient graduellement un peu moins naturel, se modulant aux modes et aux prescriptions qu'il pressent. L'énergie créatrice qui circulait librement se heurte maintenant à des portes qui se ferment. Petit à petit, son canal d'expression se rétrécit et se déforme. Par exemple, le petit garçon qui entre à l'école saisit rapidement que les larmes et les comportements tendres sont risqués socialement, puisqu'ils attirent les insultes et parfois même la violence.

Pour se protéger, il doit choisir d'autres façons de s'exprimer. Sa tristesse ne s'exprimera non plus par des larmes, mais par des maux de ventre ou des colères, entre autres. En se privant des larmes, son canal d'expression s'est rétréci, et en manifestant la tristesse sous forme de colère, il s'est déformé. Imaginez quand on ajoute à cela tous les interdits, les demandes, les modes, les valeurs et les discours que l'enfant perçoit et auxquels il se conforme tant bien que mal. Ceci est *cool*, cela est *out*; ceci ne se fait pas, de cela on ne parle pas; etc. Il est évident qu'avec le temps, la fluidité de l'énergie créatrice sera de plus en plus réduite, parfois jusqu'à l'étranglement.

L'énergie créatrice est faite de nos élans *naturels*. Or, à force d'être blessés et parfois même traumatisés en la suivant tout naturellement, nous avons appris à retenir ces élans de vie qui veulent se manifester; voilà pourquoi nous ne sentons parfois plus l'énergie créatrice.

Un jour d'automne, sur une plage, j'ai vu un petit garçon qui jouait tranquillement au bord de l'eau. Sa mère discutait avec une amie près de sa voiture, dans le stationnement. Tout à coup, elle a regardé son fils et a hurlé: «*Ma voiture! As-tu pensé à ma voiture!*» Le garçon s'est figé, moi aussi. Il explorait tout naturellement son environnement en s'amusant, mais son élan a été coupé à la source pour un peu de sable sur ses souliers. Répétez ça cent fois, mille fois, dans des circonstances diverses, et vous aurez quelqu'un qui ne sentira plus ses élans ou qui les réprimera. Il aura toujours l'impression qu'une brique peut lui tomber sur la tête quand il ne fait qu'être lui-même.

C'est ainsi qu'à force de blessures, notre nature est subordonnée à la culture ambiante, et, pour nous protéger, nous rentrons dans les rangs. Au lieu de suivre nos élans, nous choisissons de vivre dans les moules proposés, jouant des rôles plus ou moins étriqués, nous conformant plus ou moins consciemment à toutes sortes de règles et de prescriptions sociales. Si certaines personnes font leur chemin à travers leur socialisation sans perdre l'accès à leur énergie créatrice, beaucoup, malheureusement, arrivent

à l'âge adulte, ou même à l'adolescence, sans sentir ce qu'elles veulent, ce qu'elles aiment, ce qui a du sens pour elles. Nous n'arrivons plus à discerner ce qui vient de notre nature profonde de ce qui vient de notre socialisation, et nous fondons nos choix de vie sur des choses extérieures : *c'est payant, c'est cool, il y a du boulot là-dedans, ça plaît à mon père, à ma femme, à mon mari...* Puis, en cours de vie, nous nous retrouvons déprimés ou sans énergie, stressés ou brûlés, ou avec des problèmes chroniques indiquant que notre énergie vitale ne circule pas bien. Quant à notre énergie créatrice, nous ne la sentons souvent plus du tout, ou nous nous demandons si nous en avons.

La bonne nouvelle, c'est qu'il n'est jamais trop tard pour la remettre en branle. L'énergie créatrice ne boude pas. Elle fait partie de notre nature profonde, et tant que nous sommes en vie nous en avons. Elle est toujours là et se fauilera par toutes les portes que nous lui ouvrirons. S'il faut parfois du temps pour guérir ce qui l'entrave, il suffit souvent d'une petite poussée pour que la source s'éveille et que le flot redémarre. Comme dit l'auteur Julia Cameron, c'est en utilisant la créativité que nous guérissons les blessures liées à la créativité. Rien d'autre ne fonctionne⁵. Dans ma pratique, je suis sans cesse étonnée de la rapidité avec laquelle les valves s'ouvrent et l'énergie circule à nouveau. Il suffit de très peu de choses : un accueil de ce qui est là, une ambiance de non-jugement, une occasion de créer quelque chose, la permission de jouer et d'essayer.

Ce qui me fascine, aussi, c'est que de simples exercices faits sur papier se réverbèrent rapidement dans les autres sphères de la vie. J'ai vu des gens réagir avec tant d'enthousiasme à de simples exercices de gribouillis sur musique qu'ils sont ensuite allés s'acheter une grande tablette et des pastels, simplement pour s'amuser. Ils disaient : « Je n'ai jamais pu faire ça quand j'étais petit ! » Ou : « On n'avait pas de crayons à la maison. » Ou encore : « Il ne fallait rien

5. Julia Cameron, *La veine d'or*, Éditions du Roseau, 1999, p. 18.

salir!» Dans les semaines suivantes, certains tout à coup osaient faire les choses autrement, réglèrent un vieux problème qui les tenaillait, s'inscrivaient à un cours de chant, etc. L'énergie créatrice s'était réactivée et s'exprimait partout dans leur vie.

Lorsqu'on se donne la permission de jouer simplement, de suivre ce qui émerge spontanément et de mettre cela dans la matière, une brèche s'ouvre dans les barrages qui ont été érigés au fil du temps autour de la créativité. Nous verrons plus loin ce qu'on peut faire pour ouvrir ces brèches et encourager la libre circulation de cette belle énergie. Pour l'instant, mettez-vous simplement à l'écoute de cette énergie de vie que vous avez en abondance et qui ne demande qu'à s'exprimer. Prenez le temps de sentir vos élans et de les suivre — et observez ce qui se passe.

Essayez ceci : Qu'associez-vous à votre énergie créatrice ? Quelles images vous viennent en tête quand vous y pensez ? Quelles couleurs, quelles formes ? Feuillotez des magazines et sélectionnez une dizaine d'images qui vous font penser à votre énergie de vie. Ne réfléchissez pas trop, découpez-les, puis agencez-les dans un collage spontané. Quand vous avez terminé, contemplez votre collage et demandez-vous s'il a un message pour vous. Écrivez tout autour ou sur la page suivante, faites-le parler, explorez-le à votre façon. Terminez avec vos réflexions.

LE DROIT DE CRÉER

De même que nous avons tous de l'énergie créatrice en abondance tant que nous sommes en vie, nous avons tous le droit de nous en servir. Cela semble évident et pourtant beaucoup de gens ne se donnent pas ce droit de manifester leurs élans dans le monde, sous toutes sortes de prétextes. Il m'arrive si souvent d'entendre des personnes se dire sans talent ni créativité que j'ai senti le besoin d'élaborer sur ce sujet. Il me semble en effet que, en se définissant ainsi, elles s'enlèvent le droit à la création, à l'exploration et à l'expression.

Quels que soient vos projets ou vos rêves, ils puisent tous à la même source : celle de l'énergie créatrice qui vous définit, vous soutient, vous nourrit et vous guide. Si l'habitude, le manque de temps, l'éparpillement, le doute, la procrastination ou l'oubli de soi vous mènent à mille lieues de vos désirs profonds, vous trouverez dans ce livre des conseils précieux et des exercices pour permettre à votre énergie créatrice de se manifester dans toutes les sphères de votre vie. En appliquant quelques principes simples au jour le jour, vous vous surprendrez à recevoir ce que la vie vous propose, à éveiller ce qu'il y a de plus riche en vous et à tracer votre chemin dans le plus grand respect de vous-même.

- Identifiez les obstacles qui entravent le flot de votre créativité.
- Découvrez vos meilleurs alliés sur le chemin d'une vie plus satisfaisante.
- Canailisez votre énergie au moyen d'exercices simples et ludiques.

Anne-Marie Jobin est travailleuse sociale et art-thérapeute. Afin d'initier des professionnels et des particuliers à sa méthode, celle du journal créatif, elle a fondé en 2004 l'École Le Jet d'Ancre. Elle forme aujourd'hui des intervenants au Québec et en Europe. *Créez la vie qui vous ressemble* est l'édition complètement revue et remaniée de son livre précédemment paru sous le titre *La vie faite à la main*.



Du même auteur

