

# Journal créatif et Référentiel de Naissance

Avignon, 25 août 2017, Nathalie Hanot

# Plan de conférence

- Introduction
- Le journal créatif
- Pourquoi tenir un journal?
- Le plus vaste
- La créativité
- Art-thérapie et journal créatif
- Les quatre clés
- Les techniques du journal créatif
- L'équation du stress et l'expression créatrice
- Applications pratiques
- Conclusion

# Le journal créatif

JOURNAL PERSONNEL	CRÉATIVITÉ
<p>Format : portatif, accessible, peu coûteux, autonomie dans le processus</p> <p>↓</p> <p><b>Trois langages:</b> écriture, dessin, images. Combinaisons multiples de techniques</p>	<p>Stimuler l'énergie de vie</p> <p>↓</p> <p>Moyens : techniques inhabituelles, combinaisons de l'écriture et du dessin, stimulation du mode droit, utilisation de déclencheurs, jeux variés, etc.</p>
<p>La créativité dans le journal personnel rend le travail qui s'y fait dynamique et porteur de vie. Les multiples techniques s'entrecroisant et les jeux de création font du journal créatif un outil puissant autant pour le développement personnel que pour le déploiement de la créativité.</p>	

# Pourquoi tenir un journal?

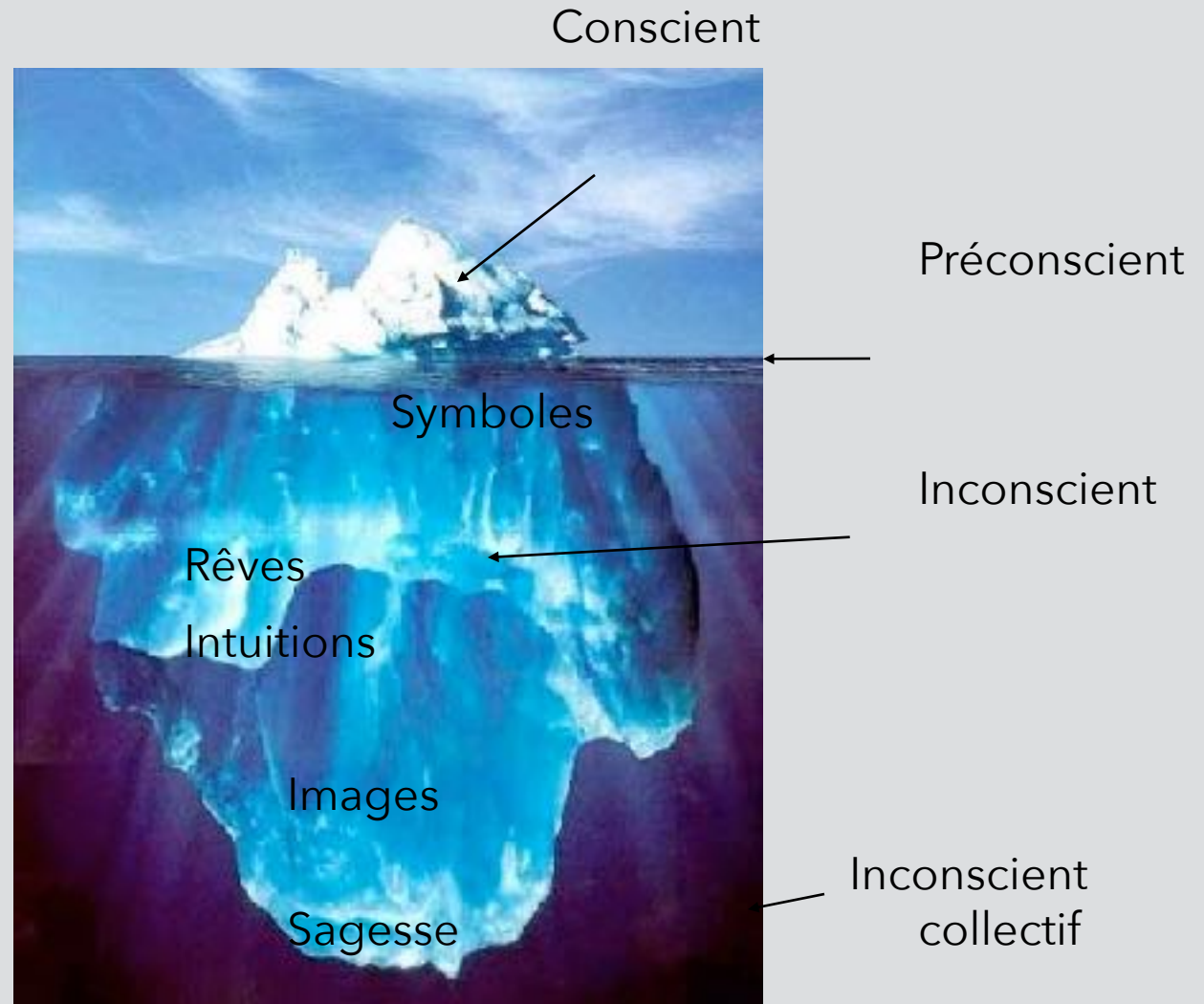
- Prendre contact avec son savoir profond / ses ressources intérieures
- Créer un espace pour laisser émerger le ressenti intérieur
- Clarifier ses pensées / faire de meilleurs choix
- Exprimer ses émotions et/ou ventiler
- Se connaître mieux
- Trouver solutions et réponses
- Réfléchir à ses projets / sentir ses passions
- Stimuler sa créativité
- Développer l'esprit du jeu et la spontanéité

Tarot

Projeter sur la cartes ses mouvements intérieurs  
Aide à la clarification, à la conscientisation et aux choix  
Outil de connaissance de soi  
Le tarot stimule la voie de l'imaginaire  
outil de cohérence interne

# rencontre avec le plus vaste

Tarot : alphabet d'un plus vaste ...  
rencontre avec les outils du journal



# La créativité

Du latin **creatio**: donner la vie, *tirer du néant*. Une idée est amenée à sa matérialisation: esprit → matière.

**Créativité = énergie de vie = universelle.**

**Techniques et outils variés du journal** pour stimuler cette énergie ou débloquer les voies d'accès.

**Journal créatif et créativité** : approche spontanée, techniques de démarrage, main non-dominante, jeux,

**Tarot Créatif** : mobiliser la voie de l'imaginaire pour rencontrer les symboles des arcanes majeurs et leurs enseignements. Approche spontanée , projective et intime.

# Les quatre clés de la pratique du Journal créatif:

- **L'expression** : relâchement de l'énergie intérieure contenue.
- **Le développement du témoin** : la distance créée entre la personne et ce qui est exprimé permet un nouveau regard sur le monde intérieur.
- **La réflexion sur la création** : l'examen du matériel créé permet de trouver de nouvelles informations, de conscientiser des sentis flous ou inconscients.
- **Le développement du lien avec l'inconscient/le plus vaste** : créer des ponts avec le monde intérieur et avec ses ressources est guérissant et apaisant. Accroît la confiance personnelle tout en brisant le sentiment de séparation et d'aliénation associé à l'égo.

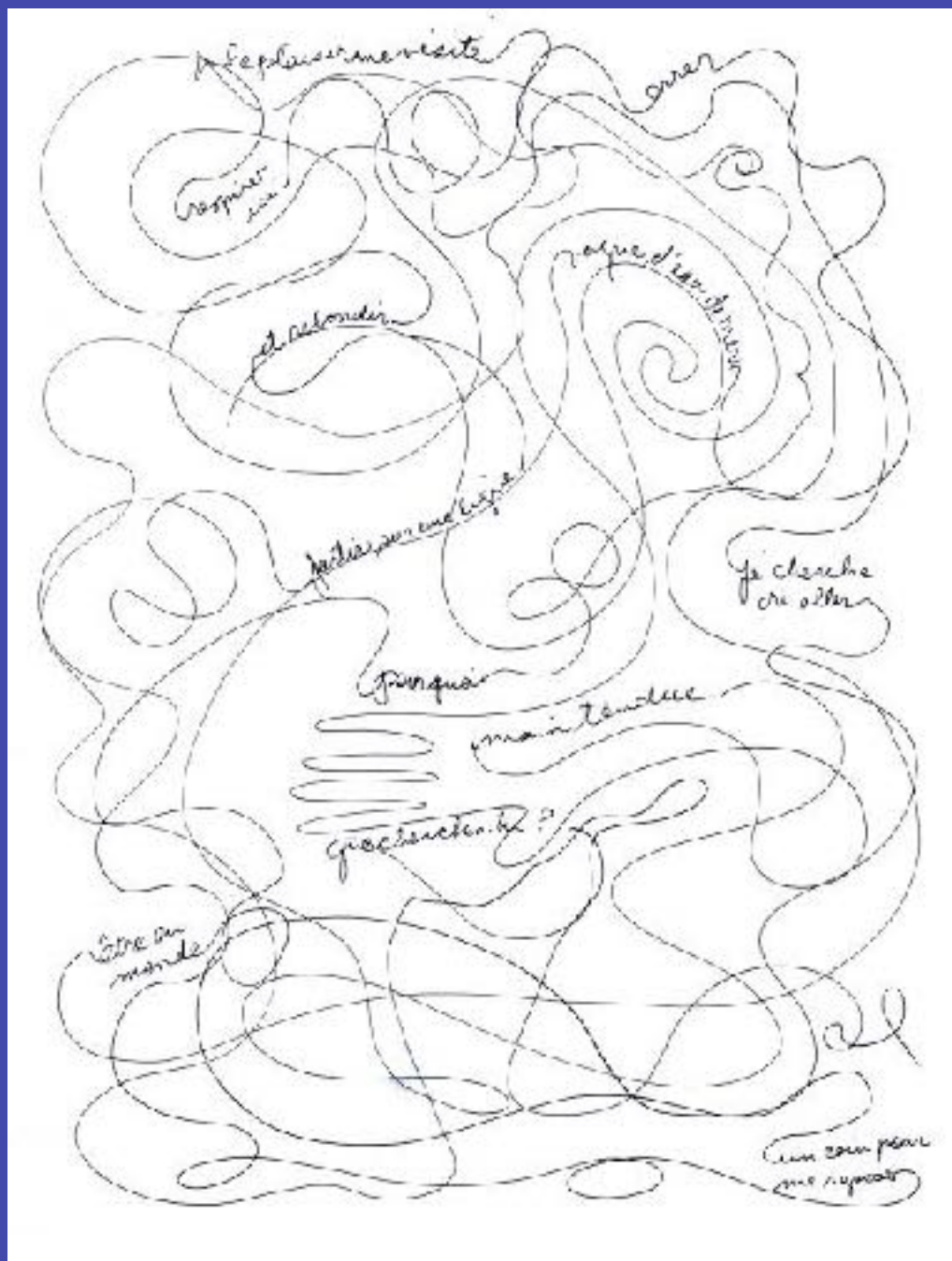
## Tarot créatif

- ❑ Mobiliser l'expression spontanée face à l'arcane par le dessin et l'écriture intuitive
- ❑ Développer le témoin de sa vie intérieure par l'exploration des arcanes et de leurs symboles, au quotidien
- ❑ Réflexions sur la création ,en lien avec l'enseignement universel de l'arcane
- ❑ Créer des ponts avec un enseignement universel mobilise les ressources , les potentiels de développement personnel et met en lien avec la puissance thérapeutique des symboles, et donc les forces de guérison



# Les techniques d'écriture

- L'écriture spontanée
- Le dialogue
- La lettre
- La liste
- Le griffonnage
- L'écriture non-linéaire
- L'autre point de vue
- Le *mindmapping*
- Les diagrammes écrits
- L'affirmation positive
- La poésie
- Les histoires
- La main non-dominante



le plaisir me visite

errer

resspirer

et s'abandonner

raque d'inspiration

partir, pour une étape

je cherche  
ou aller

franchir

maintenue

qu'est-ce que ?

être au  
monde

un coin pour  
me reposer

nourrit l'élan souterrain. l'élan souterrain, rose et orange. Se déplier dans la lenteur et cependant s'ouvrir. Stan vital.  
Écris un peu peut-être, il y a des mots entassés dans mes veines, entassés dans mon cœur, entassés dans  
mon carré est devenu rond et je suis en vacances. non pas capturée mais détendre, avoir le temps de sentir les odeurs de la terre et du ciel. Petales tendres, se défendre, ouvrir  
libre dans l'air, juste un Pilep. Qu'est-ce qui m'appelle? Ouvrir les yeux dans ma peau. Secoue démange et cependant tout est espace libre et espace imprévisibles.  
rose orange, adent sacré les ailes. M'élire, me sentir le cœur de la terre et du ciel. Petales tendres, se défendre, ouvrir  
libre dans l'air, juste un Pilep. Qu'est-ce qui m'appelle? Ouvrir les yeux dans ma peau. Secoue démange et cependant tout est espace libre et espace imprévisibles.



Je travaille à la maison.  
Mal de tête et légère déprime.  
J'essaie d'écouter ce qui tente de se dire. Les capsules m'aident à me concentrer.

Je m'otire vers l'infini.  
La tête se vide.  
La lourdeur se dissipe un peu.  
D'où cette forme élançée vers le haut.

Je prends les choses une à la fois et je prends du temps entre les choses pour respirer.  
Je ne vais pas plus vite, pas plus vite, pas plus vite.  
Je me prépare ici dans ce format.

La guiseille de novembre m'afflète. Le ciel est lourd de nuages (est froid et gris).

Je me laisse aller au plein fluide.  
Ici c'est une vague de gros bon sens.  
Je flotte... je flotte...

Apprendre à nous est un art...  
Je simplifie mon bureau.  
ça me soulage et en même temps c'est bizarre. Je ne suis pas habituée à flâner, attendre, sentir...  
Pousser je m'amus mieux, mais maintenant je protège mon espace, mon énergie...  
Je me fais des bulles...

et j'ai été les frontières je voulais respirer un peu.  
Espace libre.  
Atr. Bouceor...

si il y a un service  
sérieux en matière de  
appel de fond au centre,  
un effet de promesse  
à suivre...

on va planter et des carrés  
fruits et légumes  
à faire, mais on ne tient plus  
à surveiller ses plantes  
de donner sur la terre et  
réussir toujours mieux  
à la mer, encore et encore, toujours,  
mon amour, mon bonheur,  
pour toujours, pour toujours  
de ta part, quand tu es  
dans ta grande  
liberté  
des rêves  
d'être des rêves  
de ta part, quand tu es  
dans ta grande  
liberté  
de ta part, quand tu es  
dans ta grande  
liberté  
de ta part, quand tu es  
dans ta grande  
liberté  
de ta part, quand tu es  
dans ta grande  
liberté  
de ta part, quand tu es  
dans ta grande  
liberté



Mais j'ai travaillé un peu sur mon être, plus la vie m'a  
en fait j'ai pensé que je devrais tester les choses  
je propose. Ceci est une façon d'être avec



Quand j'ai pensé  
à ce qui est  
absolument essentiel  
pour moi,  
ce sont les 5  
choses qui me sont  
venues spontanément

Je les compte  
sur mes doigts

Le tronc  
~~est~~  
l'essence,  
ma vraie  
nature.

mon corps  
Ce sont les 5 choses qui placent de la  
matière. L'effort et la puissance  
pendent tout. Le non.  
Notre véritable nature.





**Qui est-tu?**

Je suis le sorcier au nez aquilin.

**Que m'enseignes-tu?**

À voir clairement et à parler. La magie viendra de la parole inspirée de la vision.

**J'ai peur grand sorcier.**

Ta peur n'a pas de substance. Elle est comme la fumée, un écran entre ta vraie nature et le monde. Laisse-la s'évanouir. Ne lui cherche pas d'objet.

**Quelle est la vision juste, grand sorcier?**

La vision la plus large, celle qui inclut absolument tout. Rien n'est à exclure. Tout a sa place. La vision juste est celle du cœur grand ouvert.

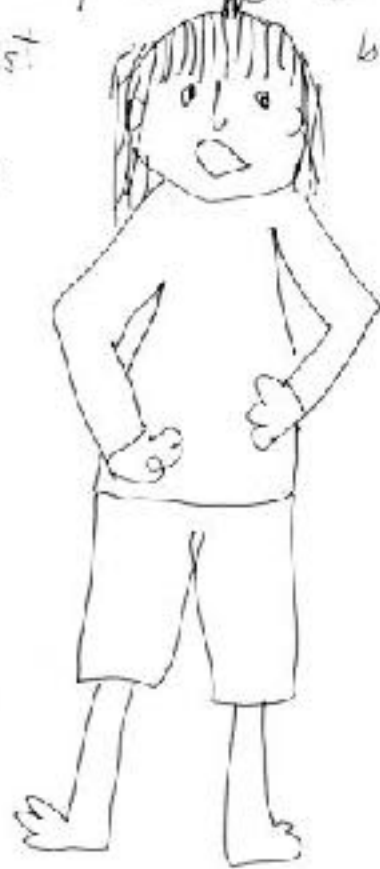
...





Je veux parler. Que tu m'écoutes.  
Je suis déterminée à me faire  
écouter. Parfois je suis fêtive  
mais c'est parce que je sais  
ce qui est bon pour moi.

ALORS



ÉCOUTE!

# Les variantes du dessin

- Le dessin spontanée
- Le gribouillis / le barbouillage
- Le zoom
- Le trio ou la série de dessins
- L'art positif
- Le collage
- Les diagrammes dessinés
- La forme symbole
- Le mandala
- Le dessin main non-dominante









Zoom sur le trou dans le ventre.

Le foetus noir. Vieille douleur  
que je ne veux pas sentir.

Oui.  
Elle  
est  
là.



Mais il y a de la lumière au  
fond du ventre. Dans mes  
vieilles douleurs je trouve quand  
même de la lumière.



Je me noie  
dans une  
tasse de  
café bouillant, dans l'amertume, dans le tourbillon de la vie que  
je ne suis pas capable d'arrêter. J'ai un trou dans le ventre.  
Un vide. Une douleur. C'est elle que je veux noyer.



Un instant de repos sur le champ de bataille. Un instant de repos sur le champ de bataille.

**Les collages : spontanés,  
intuitifs, inspirés, à thèmes...**





ya tsani  
in flours  
et de  
unus:0



Une journée à l'atelier



Journal  
e  
n  
s  
e  
n



THÉ

couleurs



CRAYONS CRAYONS



COULEURS



soûpe à la courge



# **Les outils du journal créatifs associés à la lecture créative du tarot**

Dessins des cartes, des personnages, des symboles, des paysages, des ressentis...

Écriture non linéaire autour des dessins, mots sur dessins, dialogue avec personnage et symboles...

Collages inspirés par le thème de l'arcane...



Le tirage de l'amoureux

FORCE

COMMENT AI JE EXPERIMENTE L'AMOUR  
DANS MA VIE?

l'amour  
comme  
une  
force  
que  
je  
défais



Je vois les  
griffes d'un  
lion que me  
blesse.

Je vois une  
reine, les  
morceaux de sa  
voile qui me  
pèsent.

Je vois une  
enfant jeté par  
au loin de  
ses sensations.

Je vois la force  
de l'amour  
la force

Amour  
qui

abandonne

J'ai été aimé, pas toujours en faisant  
s'été quand j'ai été, c'est avec force et  
jeunesse

Dans ma solitude, mon amour est  
un plus vaste qui me englobe.

J'aimerai un idéal, j'abandonne  
l'idéalisme par

l'amour qui aime comme elle  
l'amour qui aime comme elle

J'ai expérimenté l'amour dans conditions  
mais avec l'inconditionnel

je me suis lâché pour

QU'A-T-IL EU COMME EFFET?

amour

pour

condition



MAÎTRISE  
COMPÉTENCE  
RÉUSSITE

VOIE  
DE L'AMOUR ET  
DE LA RECONNAISSANCE



recherche de  
diplômes  
de réussite  
n'existent que  
pas le que  
réussis  
... pas pour  
qui ?  
finis

avoir du succès pour  
être aimé

ne développe des talents, de la réussite pour





SUSPENDRE LE

TEMPS ET  
LAISSER LES  
TÂCHES  
DU BUREAU  
OU  
DE LA MAISON











Difficulté



Pression  
Fatigue  
Energie au dents  
de scie  
Liste de tâches qui  
rien finit plus  
Sensation de fardeau

Action requise



prendre des  
pauses

tranquillité,  
ressourcement  
Silence  
déléguer. simplifier  
laisser aller

Situation souhaitée



Il n'y a plus de pression  
Beaucoup d'énergie  
parce qu'elle circule  
Expansion  
Vitalité

# **Le matériel de création**



# Référentiel de Naissance Créatif

- ❑ Explorer son référentiel de naissance avec le journal créatif



**« J'ai créé le RN pour rendre vivant les symboles universels dans l'expérience de chacun » Georges Colleuil**

- ❑ Outil de connaissance de soi
- ❑ Moyen d'évolution personnel
- ❑ une méthode « d'apprentissage d'être »
- ❑ Retour sur soi, cohérence avec soi et harmonisation avec les autres.

# Journal créatif et RN

- ❑ Actualiser par les outils du JC son référentiel dans une expérience créative individuelle.
- ❑ Des exercices créatifs pour découper les formules, les symboles
- ❑ s'engager dans une démarche personnelle face à son RN et oser s'interroger dans un processus vivant dans son journal

❓ Actualiser dans une expérience créative les qualités proposées dans les différentes maisons , pour développer ses potentiels, pour libérer en la mettant en lumière sa part d'ombre, pour donner sens au chemin en le rendant vivant par la créativité.

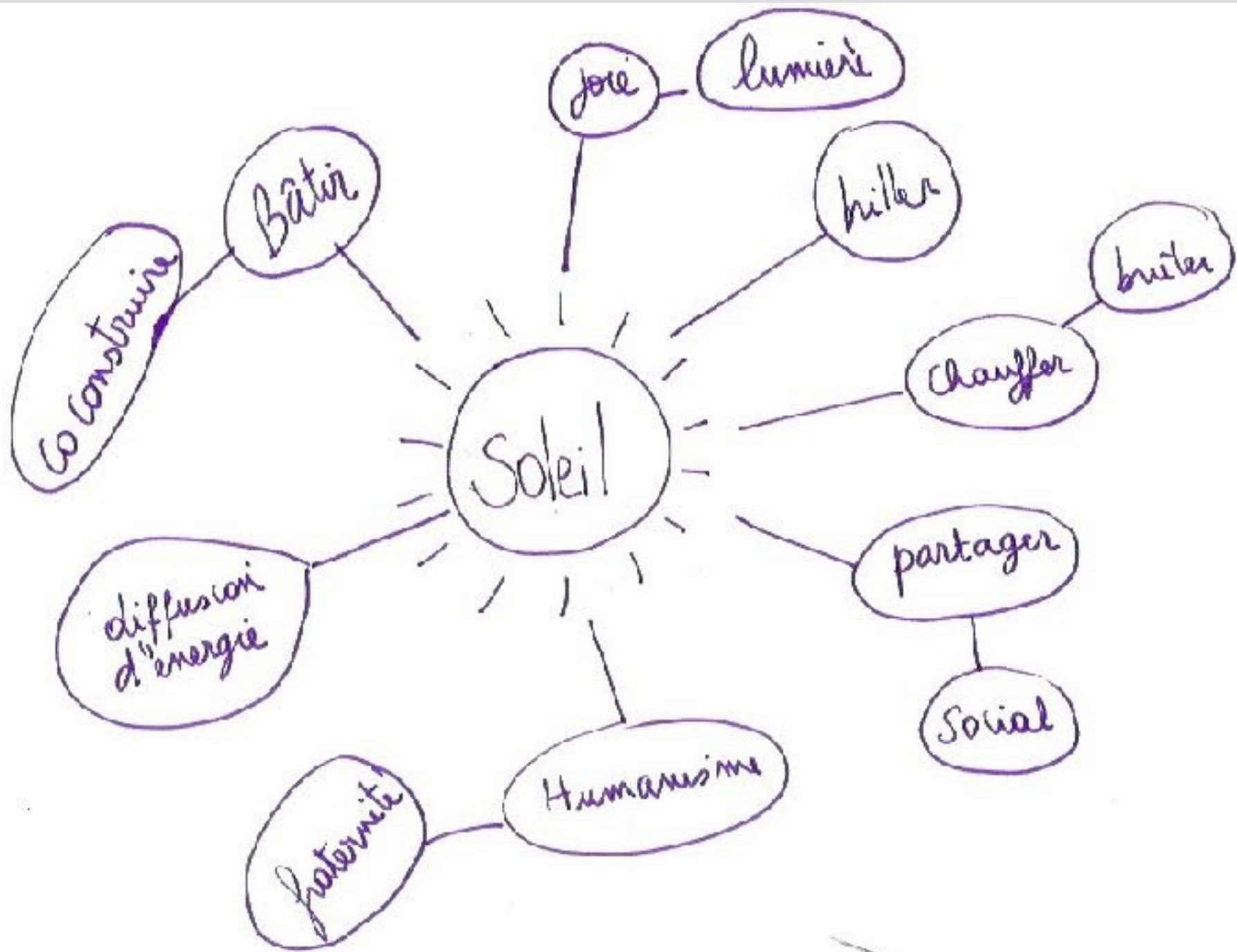
❓ Se réfléchir et réfléchir dans chaque maison avec les outils du JC



# Maison 1

❓ « si vous deviez composer une carte de visite innovante qui intègre les symboles et les qualités de arcanes présente en maison 1 »

1. Saut de bulles des qualités/significations de la carte
2. Choix dans ces mots pour composer une carte d'identité, aujourd'hui.





Nathalie Hanot

Psychologue humaniste,  
Co. bâtitresse de lieux  
fraternels et lumineux, avec  
soi et avec l'autre,  
dans la joie de la Créativité!

# Maison 2

❓ Imaginez que la papesse est assise sur le seuil de cette maison. Un voile flotte devant la porte. Elle invite à aller voir derrière ... derrière vous trouvez l'arcane de votre maison 2

1. tourner la page ( passer le voile)
2. Dessiner l'arcane
3. Ecriture en spirale autour du dessin : en moi, il y'a ...

# Maison 3

- ❑ Il/Elle a peur...
- ❑ Il/ elle désire ...
- ❑ Il/ elle pense...
- ❑ Tu as peur...
- ❑ Tu désires...
- ❑ Tu penses ...
- ❑ J'ai peur...
- ❑ Je désire
- ❑ Je pense...

# Maison 4

- ❑ Les pierres de Gué d'Ira Progoff
- ❑ Comment ces moments ont ils été influencés par l'énergie de la carte en maison 4?
- ❑ Pour la prochaine pierre de Gué, comment amener plus de conscience?