

# JOURNAL CRÉATIF



“**Le journal créatif** est un journal intime non-conventionnel, un outil d’exploration de soi qui allie le monde de l’écriture, du dessin et du collage de façon originale et créative.”

“**Le journal créatif** a pour objectif non pas le développement des capacités littéraires ou artistiques mais le développement général de la personne.”

Le journal créatif peut servir à :

- Mieux se connaître
- Exprimer ses émotions et ses pensées, les clarifier
- Faire du ménage dans ce qui encombre sa vie
- Résoudre des problèmes ou conflits
- Faire de meilleurs choix et effectuer des changements
- Améliorer ses relations avec soi-même et les autres
- Créer un espace où écouter ce que l’on ressent
- Donner du sens à sa vie, sentir ses passions
- Se détendre, diminuer le stress
- Et bien plus...

*Yolande Charette*, Animatrice certifiée en journal créatif

**Du jeudi 25 janvier au 29 mars 2023 de 13h30 à 15h30**

**Maximum 8 personnes**

**\* Carte de membre valide obligatoire**

\*Pour l’horaire complet des ateliers, veuillez-vous référer à la liste des ateliers à venir.  
Pour toute question ou pour vous inscrire,  
S.V.P. communiquez avec nous au 819.326.4779 ou [info@centrelacolombe.ca](mailto:info@centrelacolombe.ca)



**\*Voir engagement au verso**

## **ENGAGEMENT DES PARTICIPANTES :**

- ✚ S'engager à participer à toutes les rencontres.
- ✚ Ouvrir son esprit à se remettre en question s'il y a lieu.
- ✚ S'impliquer personnellement en exprimant dans le groupe des situations pouvant enrichir les autres.
- ✚ Être prête à éveiller des émotions.
- ✚ Écouter et respecter les autres participantes dans l'expression de leur vécu.
- ✚ **Respecter la confidentialité à l'extérieur du groupe.**

