

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 :

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

Yolande Charette, Animatrice certifiée en journal créatif

Du mercredi 22 janvier au 26 mars 2025 de 10h à 12h

Maximum 8 personnes , 10 rencontres , Groupe fermé

* Carte de membre valide obligatoire



Pour toute question ou pour vous inscrire,
S.V.P. communiquez avec nous au 819.326.4779 ou 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.

