

Les dix bienfaits du Journal Créatif

1. **Me déposer dans l'instant** : Ralentir le temps, être présente à ce qui se passe, savourer un moment avec moi-même, des crayons, des papiers. Juste pour cette raison, mon journal est précieux.
2. **Exprimer mes émotions** : Toutes les émotions ont leur raison d'être. Je veux pouvoir les accueillir sans jugement, simplement. Mes pages deviennent comme des bras qui accueillent ce que je ressens. L'écriture, le dessin et le collage me donnent un riche vocabulaire.
3. **Observer et questionner mes pensées** : Dans mon journal, je peux observer les effets de mes pensées et tout remettre en perspective. Je m'en dégage doucement, je me désidentifie des rôles que je joue, je retrouve ma liberté.
4. **Me guider dans ma vie concrète** : Ma pratique m'aide à faire le point régulièrement, à être mieux alignée avec ce qui est plus important pour moi, à faire de meilleurs choix. Elle m'aide à identifier les petits pas que je dois faire pour répondre à mes besoins et aller dans la direction que j'ai choisie.
5. **Désamorcer des conflits** : Si j'ai une difficulté avec quelqu'un, dans la sécurité de mes pages je ventile les émotions, je questionne et clarifie mes réactions, j'identifie mes besoins. Cela me permet de m'apaiser et je suis alors plus en mesure de communiquer sainement, en me respectant et en respectant l'autre.
6. **Découvrir des ressources** : À force de m'ouvrir à des dialogues profonds avec ma vie intérieure, je trouve mes propres réponses, souvent avec puissance. Je développe une solidité intérieure parce que je sais que si je m'ancre en moi, je trouverai mon chemin. Je peux ensuite donner forme à mes forces dans mes créations, pour ensuite les activer dans ma vie concrète.

7. **Me détendre et mieux gérer mon stress** : Le fait de pouvoir tous les jours me donner un espace d'expression libre m'aide à réguler mon énergie psychique et mon stress. Je m'exprime, je me centre, je vois plus clair, je me détends. Pour moi, c'est une hygiène psychique de base afin de mieux vivre.

8. **Être plus créative et joyeuse** : Ma pratique de Journal Créatif garde ma créativité vivante et fluide. Je fais mon journal dans un esprit de curiosité, je suis ouverte aux surprises et synchronicités, je m'y amuse. Que ce soit en utilisant des techniques nouvelles ou inhabituelles, en faisant des pages par pur plaisir, ou en questionnant mes blocages, je stimule ma créativité

9. **Développer le témoin** : Avec l'aide des multiples techniques du Journal Créatif, après avoir déposé mes histoires sur la page j'arrive à prendre de la hauteur et à ouvrir mon regard. Je gagne de la distance avec le "contenu" de ma vie, je vois plus clairement ce qui se passe, je développe un regard plus global. Je deviens davantage témoin de mes émotions et pensées, sans y être autant identifiée. Je respire.

10. **Me connecter à un espace plus vaste que ma personnalité** : En plongeant en moi-même et en explorant le monde profond de la vie intérieure, je me retrouve régulièrement dans un espace de sagesse qui me dépasse. Je m'ouvre à des perspectives plus justes et fécondes que ce qui me vient par mes chemins habituels. Je fais parler des Sages, je me branche sur la nature, j'écoute mes intuitions les plus profondes, je m'ouvre à la magie du processus créateur et récolte des pépites. Pour moi cette connexion à ce qui me dépasse est l'objectif le plus important de ma pratique. Il chapeaute tous les autres.