



## **Journal Créatif et le Travail de Byron Katie Du 10 au 13 avril 2021**

### **Description**

Stage de quatre jours, en ligne, où nous explorerons le processus du Travail de Byron Katie, qui permet d'identifier et de remettre en question avec précision et douceur les croyances qui sèment de la confusion dans notre vie. Le Travail permet d'accéder à une perception de nos expériences beaucoup plus claire, sereine et légère.

Nous le combinerons avec des exercices de Journal Créatif, permettant entre autres de prolonger, d'intégrer et ancrer les compréhensions offertes par le Travail et les ramener dans notre quotidien. Écriture, dessin et collage seront de la partie. Aucune habileté particulière n'est nécessaire :)

Nous vous inviterons aussi à certaines activités, notamment des méditations marchées, en dehors des heures de rencontre (ce sera libre). La liste de matériel que vous devrez avoir figure à la page suivante.

### **Horaire \***

Samedi après-midi, 10 avril : 14 h à 18 h

Dimanche et lundi, 11 et 12 avril : 14 h à 17 h et 18 h à 21 h

Mardi 13 avril : 14 h à 17 h

\* À cause du décalage horaire, nous avons été obligées de réaménager le programme pour permettre à Anne-Marie d'être avec nous (6 h de moins au Québec). Tout se passera donc en après-midi et en soirée (heure d'Europe).

### **Lieu**

Bien tranquille chez vous, via la plateforme Zoom. Infos en page 3.

### **Animation**

Ce stage sera animé par **Anne-Marie Jobin** et **Claire Hérino**.

Anne-Marie est formatrice et auteure de plusieurs livres sur le Journal Créatif, et elle pratique le Travail de Byron Katie depuis 2012 (en cours de certification). Vous trouverez une présentation plus complète [sur son site web](#).

Claire est certifiée en Journal Créatif et pratique le Travail de Byron Katie depuis 2014 (en cours de certification). Présentation sur le site du Travail en Francophonie :

<http://letravail.org/facilitateurs/claire-herino-imberty/>

### **Inscriptions**

Sur le site de l'École le jet d'Ancre, [page Calendrier](#).

Versez les arrhes (80 €) afin de réserver votre place (nombre de places limités à 24).

Communiquez avec l'École à [admin@journalcreatif.com](mailto:admin@journalcreatif.com) pour toute question.

**Coût du stage** : réduit à 230 €

## Païement

Par virement bancaire ou par chèque

### Par virement bancaire

Anne-Marie Jobin (attention, le compte est à ce nom)

Numéro de compte 750-6513560-71

Format international: IBAN BE49 7506 5135 6071 Code BIC: AXABBE22

Banque AXA (Procourtis)

Grand'Rue, 38 A,

B-1435 Mont-Saint-Guibert,

BELGIQUE

### Par chèque

À l'ordre de ÉCOLE LE JET D'ANCRE INC.

Casier postal 13, Succursale Bureau-Chef

Granby (Québec) J2G 8E2 Canada

## Dates des paiements

Arrhes de 80 € sur inscription

Balance de 150 € deux semaines avant le début du stage, soit samedi le 28 mars.

## En cas d'annulation

- Avant le 28 mars : nous conserverons les arrhes
- Après le 28 mars : nous nous réservons le droit de conserver le montant intégral si nous ne pouvons pas vous remplacer par une autre personne (si nous le pouvons, nous ne conserverons que les arrhes).

## Matériel requis

**Cahier** de format assez grand (A4) avec des feuilles non lignées.

**Crayons** de bois de couleurs variées et / ou crayons feutres (marqueurs)

**Pastels** secs et/ou pastels gras (pastels à l'huile);

**Ciseaux et colle en bâton** ;

**Un médium à l'eau** : aquarelle en pastilles, acrylique en petits tubes ou à la rigueur n'importe quelle sorte de crayons aquarellables (style Caran d'Ache)

1 ou 2 **pinceaux** (de taille moyenne)

**Important** : **Sélection d'images** qui vous plaisent, variées. Suggéré : une grande enveloppe contenant une cinquantaine d'images.

Quelques **magazines**, pour les mots et la variété des images

N.B. Vous devrez avoir accès à **une imprimante** parce que nous enverrons un peu de matériel à imprimer. Nous l'enverrons plusieurs jours à l'avance pour vous donner la chance d'aller le faire imprimer à l'extérieur si nécessaire.

**IMPORTANT** : Le matériel de base est assez simple et n'a pas à être haut de gamme. L'important est d'avoir un peu de variété dans les types de crayons et dans les largeurs de pointes.

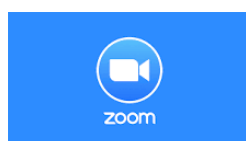
## Utilisation de Zoom

Pour nos rencontres, nous utiliserons la plateforme de visioconférence Zoom. Pour pouvoir utiliser le service, vous devez télécharger une application gratuite.

**Sur un ordinateur**, téléchargez Zoom ou mettez-le à jour avant la séance afin d'avoir les dernières mises à jour de sécurité : <https://zoom.us/download>

Vous pouvez tester à l'avance vos haut-parleurs et micro ici: <https://zoom.us/test>

**Sur une tablette ou un smartphone**, téléchargez l'application Zoom.



**Nous ouvrirons la première rencontre 15 minutes à l'avance** afin que vous puissiez tester votre utilisation de Zoom si vous n'êtes pas familier avec cet outil.

**Vous recevrez d'avance un lien pour participer à la rencontre. Vous n'aurez qu'à cliquer dessus pour participer et vous pourrez télécharger le logiciel Zoom si vous ne l'avez pas encore installé.**

Voici quelques suggestions pratiques pour des rencontres agréables et fonctionnelles.

- Trouvez-vous un coin de la maison où vous pourrez ne pas être dérangé/e.
- Évitez d'avoir une fenêtre ou toute autre source de lumière vive derrière vous, ce qui pourrait créer un contre-jour et empêcher de bien vous voir. L'idéal est d'avoir une source de lumière devant soi.
- Tâchez de laisser votre ordinateur, tablette ou téléphone en position stable pendant la rencontre.
- Évitez d'avoir d'autres applications ouvertes en même temps pour une meilleure performance.
- Brancher un câble Ethernet directement dans l'ordinateur améliore aussi la performance.
- Évitez les bruits ambiants autant que possible. L'idéal est de laisser l'audio sur muet quand on ne parle pas (icône de micro en bas à gauche de votre écran). Si vous avez un micro-casque ou un ensemble oreillette et micro, le son sera de meilleure qualité.
- Si pendant la rencontre, vous avez à vous déplacer, éteignez d'abord votre caméra (icône de caméra en bas à gauche de votre écran).
- Notez que nous n'enregistrerons pas les rencontres, par souci de confidentialité.
- Notez en terminant que nous tâchons d'utiliser Zoom de manière à avoir des rencontres sécuritaires et efficaces. Nous ne saurions être tenus responsables de problèmes techniques hors de notre contrôle.

N'hésitez pas à nous écrire si vous avez des questions.