

## Formation à distance – Québec – 2022-2023

### Accompagner et animer avec le Journal Créatif®

Avec Anne-Marie Jobin, ATPQ (Art-thérapeute professionnelle du Québec)

Formatrice, auteure, art-thérapeute

Assistée par une équipe d'adjointes certifiées en Journal Créatif

Formation de 200 heures destinée à des professionnels de la relation d'aide, de l'animation et de l'accompagnement souhaitant intégrer la méthode du Journal Créatif dans leur pratique professionnelle.

### Le Journal Créatif®

Le Journal Créatif est une approche dynamique fondée sur une combinaison des forces de l'art-thérapie et de l'écriture créative. C'est un journal intime non conventionnel où l'écriture, le dessin spontané et le collage se côtoient et interagissent de façon à maximiser l'accès au monde intérieur et aux richesses qui s'y trouvent. Des jeux de création sont intégrés à la méthode afin de stimuler le processus créateur et de contrer les blocages.

### A qui s'adresse cette formation ?

Cette formation s'adresse à des personnes qui souhaitent non seulement intégrer le Journal Créatif dans leur vie quotidienne mais aussi amener cet outil dans leur travail. L'objectif de la formation est pédagogique et non thérapeutique, même si le travail peut avoir une portée thérapeutique. Les personnes suivantes sont donc spécialement visées par cette formation.

- Conseillers et thérapeutes
- Coachs, formateurs, consultants en créativité
- Professionnels de la santé et des services sociaux
- Professeurs, éducateurs, animateurs
- Intervenants du milieu communautaire
- Autres professionnels, personnes en transition de carrière, etc.

### Prérequis

- Avoir un minimum d'expérience ou de formation en relation d'aide et/ou en animation
- Avoir suivi l'introduction au Journal Créatif en ligne avec l'École le jet d'Ancre (payable indépendamment de la formation). Ce cours est offert régulièrement et les candidats à la formation ont la possibilité de le suivre à tout moment si leur inscription ne coïncide pas avec une offre de notre calendrier. Ce cours compte pour 20 heures du programme de 200 heures.

## Objectifs de la formation

**Avertissement** : Ne remplace pas une formation en relation d'aide ou en art-thérapie.

Formation professionnalisante visant à ce que les participants :

- Acquièrent les connaissances théoriques et méthodologiques de base sur la méthode
- Fassent l'expérience intensive de la pratique du Journal Créatif pendant la durée du programme (l'acquisition des compétences nécessite que le participant expérimente sur lui-même les exercices du journal afin d'en mesurer la portée et les effets)
- Soient capables de concevoir et d'animer des ateliers de Journal Créatif adaptés aux besoins des participants et/ou d'accompagner leurs clients avec cet outil
- Utilisent le Journal Créatif avec éthique professionnelle
- Puissent faire face aux différentes situations qui peuvent se présenter dans le cadre spécifique de l'utilisation du Journal Créatif en animation ou en accompagnement.

---

## Contenu en 2 modules de 90 heures

Programme détaillé aux pages 6 à 9.

### **MODULE 1 : La méthode du Journal Créatif** (90 h)

Animé par Anne-Marie Jobin assistée de son équipe.

**Libre, entre le 8 et le 15 septembre 2022** (2 h) : Introduction de la formation, avec vidéos et quelques exercices pratiques (pas en direct). À faire à son rythme, avant le 16 septembre.

**Du 16 au 18 septembre 2022** (15 h) : Débute à 13 h le vendredi et se termine à 15 h le dimanche. Par visioconférence.

**Libre, entre le 22 et le 29 septembre 2022** (3 h) : L'apport de l'art-thérapie, avec vidéos et quelques exercices pratiques (pas en direct). À faire à son rythme, avant le 30 septembre.

**Du 30 septembre au 2 octobre 2022** (15 h) : Débute à 13 h le vendredi et se termine à 15 h le dimanche. Par visioconférence.

**Du 6 octobre 2022 au 23 février 2023 : cours en ligne** (10 leçons, 2 par mois ; 50 h)

Un cours en ligne composé de lectures, de vidéos, de travaux pratiques et d'échanges via un forum de discussion. Horaire flexible (pas en direct). Suivi individualisé.

**Autres travaux pratiques** : Bilans et semaine de « marrainage » (5 h).

### **MODULE 2 : Aspects pratiques et expérientiels** (90 h)

Animé par Anne-Marie Jobin, assistée de son équipe.

**Libre, entre le 2 et le 9 mars 2023** (2 h) : Introduction aux aspects pratiques avec vidéos et quelques exercices pratiques (pas en direct). À faire à son rythme, avant le 10 mars.

**Du 10 au 12 mars 2023** : Aspects pratiques de l’animation et de l’accompagnement (18 h)

**13 mars 2023** : Démonstration de mini-animations (participation libre). Par visioconférence 15 h à 17h.

**Entre le 17 et le 26 mars 2023** : **Rencontres en sous-groupe, une journée au choix. Par visioconférence ou en présentiel** (10 h, incluant suivi). **Dates précises à venir plus tard.**

**Entre la mi-mars et juin 2023 (après la journée de mini-animation)** : **Stage de 15 h**, supervisé à distance, organisé par l’étudiant-e (35 h, incluant préparation et supervision). Supervisé par un membre de l’équipe de formation.

**Libre, entre le 1<sup>er</sup> et le 8 juin 2023** (2 h) : Bilan personnel de la formation, avec vidéos et quelques exercices pratiques (pas en direct). À faire à son rythme, avant le 9 juin.

**Du 9 au 11 juin 2023** : **Bilan des apprentissages et clôture** (18 h) Animé par Anne-Marie Jobin assistée de son équipe. Par visioconférence.

**Autres travaux pratiques** : Bilans et réflexion sur l’éthique (5 h).

---

## Méthodes et outils pédagogiques

### Avant les rencontres :

- De courts exposés théoriques, sous forme de vidéos et accompagnés de notes de cours sont à visionner avant chaque rencontre.
- Ces vidéos sont, la plupart du temps, accompagnés d'exercices pratiques à faire avant la rencontre.
- Ces vidéos et exercices sont diffusés via la plateforme d’enseignement de l’École (rien en direct).

### Durant les rencontres :

- Des exposés théoriques accompagnés d'exercices pratiques et de réflexion sur la pratique
- De nombreux échanges entre les étudiants
- Des exercices en sous-groupes (laboratoires pratiques)
- Les rencontres se feront via la plateforme de visioconférence Zoom.

### Cours en ligne :

- Des exposés théoriques, sous forme de vidéos et accompagnés de notes de cours sont à visionner à chaque leçon (2 leçons par mois). Rien n’est en direct.
- Cinq exercices pratiques accompagnent chaque leçon et sont à faire à la maison.
- Des lectures accompagnent la théorie et les textes sont envoyés à mesure (PDF).
- Un retour sur les exercices et les lectures est requis.
- La participation à une semaine de « marrainage » est requise. Il s’agira de donner du feedback aux autres participants durant cette semaine.
- Il faut compter environ une demi-journée de travail par leçon durant le cours en ligne.
- Le cours en ligne est supervisé par une adjointe à la formation.

### Aspects pratiques :

- Un travail sur la question de l'éthique est à faire au module 2.
- Une rencontre en groupe de pairs incluant une courte animation par l'étudiant-e est prévue après la rencontre sur les aspects pratiques. Animé par une adjointe à la formation.
- Un stage pratique de 15 h, organisé par l'étudiant-e, a lieu au module 2. Supervisé à distance par un membre de l'équipe de formation. Peut se faire autant en accompagnement individuel qu'en animation de groupe.

### Durant toute la durée de la formation :

- La pratique régulière (4 à 5 fois par semaine) du Journal Créatif est requise pendant toute la durée de la formation
- La plateforme de cours et son forum permettent aux étudiants d'échanger et de se soutenir durant toute la durée de la formation.
- Des rencontres optionnelles de type pause-café, par visioconférence, seront aussi ouvertes aux participants périodiquement durant la formation.

### Modalités d'évaluation :

- La participation aux rencontres par visioconférence est requise. Les absences doivent être compensées par la reprise des exercices à domicile mais si elles totalisent plus de 10 heures, l'étudiant-e devra reprendre la portion de formation manquée avec un autre groupe de formation qui aura lieu subséquemment, dans un délai de 2 ans. Dans certains cas exceptionnels, cette participation pourrait être compensée par une supervision individuelle organisée par l'École, moyennant des frais supplémentaires
- Participation aux échanges pour chacun des dix thèmes du cours en ligne, incluant une semaine de « marrainage »
- Compte-rendu sur l'éthique et le compte-rendu de mini-animation
- Un premier bilan du processus personnel incluant un rapport de lecture
- Animation de 30 minutes
- Un rapport de stage et un dernier bilan personnel

## Certification

Un certificat est émis à la fin de la formation et donne le droit d'utiliser la marque de commerce *Journal Créatif* dans la promotion de ses activités.

L'École le jet d'Ancre ne peut émettre de certificat si l'étudiant-e a manqué à l'une de ces exigences. Si celles-ci ne sont pas satisfaites durant la durée du programme, certaines mesures peuvent être prises pour compenser. Le certificat est alors émis quand l'étudiant-e a rempli ces conditions supplémentaires.

Cette formation donne le titre *Certifié en Journal Créatif* et non celui de thérapeute ou d'art-thérapeute. C'est une formation qui donne des compétences sur un **outil spécifique** (le Journal Créatif) et non des compétences en relation d'aide ou en animation de groupe. Ces sujets sont vus brièvement en cours de programme mais il est entendu que les étudiant-es doivent s'appuyer sur leur formation de base ou aller chercher une formation connexe pour offrir des ateliers ou de l'accompagnement avec le Journal Créatif, particulièrement s'ils sont à objectif thérapeutique.

## La formatrice et son équipe

### Anne-Marie Jobin, formatrice principale

Formée en travail social (UQAM) et en art-thérapie (*Vancouver Art Therapy Institute*), Anne-Marie Jobin a développé la méthode du Journal Créatif qu'elle enseigne depuis 1998. Elle donne des conférences, ateliers et formations sur cette méthode et elle a fondé l'École le jet d'Ancre en 2004. Elle est l'auteure de [plusieurs livres](#). Elle est membre de l'Association des art-thérapeutes du Québec et de l'Association canadienne d'art-thérapie.

**L'équipe** : Anne-Marie est accompagnée par une équipe de professionnels certifiés en Journal Créatif. Nous vous les présentons à la [page Équipe](#) de notre site web (voir adjoint-es à la formation, Québec).

---

## Coûts

**3 200 \$ (plus taxes) + 105 \$ (plus taxes)** pour étude de dossier et frais administratifs (non remboursables). La facture pour l'étude de dossier et les frais administratifs vous parviendra **après acceptation officielle seulement**.

Vous devrez choisir une option de paiement (2, 4 ou 8 versements) pour l'ensemble de la formation. Les paiements se font directement sur notre boutique en ligne sécurisée.

### Options de paiement (taxes incluses) \*

DEUX (2) versements de 1 839,60 \$	QUATRE (4) versements de 919,80 \$	HUIT (8) versements de 459,90 \$
<b>PREMIER MODULE</b>		
8 septembre 2022	8 septembre 2022 8 octobre 2022	8 septembre 2022 8 octobre 2022 8 novembre 2022 8 décembre 2022
<b>DEUXIÈME MODULE</b>		
2 mars 2023	2 mars 2023 2 avril 2023	2 mars 2023 2 avril 2023 2 mai 2023 2 juin 2023

*NOTE : Un reçu pour frais de scolarité déductibles d'impôts (pour l'Agence du Revenu du Canada) est fourni sur demande.*

*\*Le coût donné est pour le Québec, il pourra varier en fonction de la province de résidence de l'étudiant.*

## Procédure d'inscription

Envoyez à l'adresse suivante : C.P. 13, Granby, (Québec) J2G 8E2 ou par courriel à [admin@journalcreatif.com](mailto:admin@journalcreatif.com) :

- Votre curriculum vitae ou résumé de votre parcours professionnel.
- Une photo (qui sera utilisée sur le forum de la formation).
- Un texte d'une ou deux pages sur vos motivations à entreprendre cette formation et sur votre pratique du journal personnel.
- Après acceptation de votre dossier, vous recevrez une facture et vous paierez les frais d'étude de dossier et frais administratifs.
- Après admission, un contrat est envoyé à l'étudiant-e qui le signe et le renvoie par courriel.
- C'est l'ordre de réception des dossiers de candidature qui détermine la priorité d'analyse de votre dossier pour accès à un groupe de formation. Nous vous invitons donc à envoyer votre dossier aussi tôt que possible puisque les groupes se remplissent souvent rapidement.
- Quelques semaines avant le début de la formation, toutes les informations pratiques sont envoyées par courriel.

**IMPORTANT** : Vous pouvez envoyer votre candidature avant d'avoir suivi l'atelier Introduction au Journal Créatif, mais celui-ci doit être terminé avant le début de la formation certifiante.

## Programme détaillé

### MODULE 1 : La méthode du Journal Créatif

**Entre le 8 et le 15 septembre 2022 – EN LIGNE**

Début du cours en ligne - Introduction à la méthode (vidéo et notes de cours) et exercices pratiques.  
Horaire libre - à faire à son rythme, avant le 16 septembre.

- Historique et différentes approches de travail du journal intime
- Introduction sur l'approche développée par Anne-Marie Jobin

**Du 16 au 18 septembre 2022 - VISIOCONFÉRENCE**

Vendredi 16 septembre : de 13 h à 17 h

Samedi 17 septembre : de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h

Dimanche 18 septembre : de 9 h à 12 h et de 13 h à 15 h

### **Les bases du Journal Créatif**

- Fondements théoriques de la méthode
- Fondements et approches connexes en fonction des 3 langages
- Spécificités de la méthode du Journal Créatif®
- Fondements au niveau de la psychologie
- Les voies d'accès à l'inconscient et la sécurité affective dans le processus
- L'aspect ludique dans le Journal Créatif

**Entre le 22 et le 29 septembre 2022 – EN LIGNE**

L'apport de l'art-thérapie; avec vidéos et exercices pratiques. Horaire libre - à faire à son rythme, avant le 30 septembre.

**Du 30 septembre au 2 octobre 2022 – VISIOCONFÉRENCE - Même horaire que du 16 au 18 septembre.**

### **Les langages**

- L'écriture : les approches introspectives et les approches créatives
- Le dessin : les approches introspectives et les approches créatives
- Théories et pratiques en art-thérapie
- L'usage de la main non-dominante
- Le collage : les approches introspectives et les approches créatives
- Approches concernant l'exploration des créations

### **L'association des médiums**

- Association des médiums et différentes combinaisons de techniques
- Autres modalités artistiques et Journal Créatif

### **Encadrement sur les aspects pratiques de la formation**

**Du 6 octobre 2022 au 23 février 2023 – EN LIGNE – En sous-groupes de 20 personnes.**

### **Cours en ligne de 10 semaines (2 leçons par mois)**

Un cours en ligne composé de lectures, de vidéos, de travaux pratiques et d'échanges via un forum de discussion. Horaire flexible, pas de cours en direct. Suivi individualisé.

- 6 octobre : Leçon 1 : L'inconscient, le plus vaste et l'imaginaire
- 20 octobre : Leçon 2 : La source de créativité
- 3 novembre : Leçon 3 : La présence et l'état de relaxation
- 17 novembre : Leçon 4 : Le corps, le stress, la santé globale
- 1er décembre : Leçon 5 : La vie courante et le travail avec les difficultés
- 15 décembre : Leçon 6 : La nature
- 5 janvier : Leçon 7 : Le langage de la métaphore
- 19 janvier : Leçon 8 : Le langage poétique dans le journal
- 2 février : Leçon 9 : Les rêves
- 16 février : Leçon 10 : Les mandalas - fermeture

### **Suivi du processus individuel**

- Par e-mail, via les bilans individuels de pratique
- Sur la plateforme d'enseignement

## MODULE 2 : Aspects pratiques et expérientiels

### **Entre le 2 et le 9 mars 2023 – EN LIGNE**

Introduction aux aspects pratiques; avec vidéos et exercices pratiques (horaire libre - à faire à son rythme, avant le 10 mars).

### **Du 10 au 12 mars 2023 - VISIOCONFÉRENCE**

Vendredi 10 mars : de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h

Samedi 11 mars : de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h

Dimanche 12 mars : de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h

### **CONTENU - Aspects pratiques de l'animation et de l'accompagnement**

- Différents types d'ateliers et différentes approches en accompagnement individuel
- Comment introduire l'outil de façon adéquate
- Organisation d'ateliers
- Applications pratiques en intervention individuelle
- Aspects professionnels et éthiques
- Applications pratiques selon des clientèles spécifiques (enfants, adolescents, santé mentale, problèmes physiques/maladies, etc.)
- Problèmes d'animation et interventions possibles

### **13 mars 2023 – VISIOCONFÉRENCE**

Démonstration de mini-animations (de 15 h à 17 h - participation optionnelle)

**Mi-mars à fin mars 2023 : Mini-animations en sous-groupe, en présentiel, si possible.** Dates à définir. Durant cette rencontre, chaque personne anime une activité de Journal Créatif de son choix, durant 30 minutes, puis elle assiste aux animations de ses pairs, tout ceci dans un climat de bienveillance et de soutien mutuel. **Participation à UNE journée seulement.**

**Entre mars et juin 2023 : Stage de 15 h**, supervisé à distance, organisé par l'étudiant-e. Suivi par une adjointe à la formation.

- Stage de 15 heures organisé par l'étudiant-e et supervisé à distance par une adjointe
- Échange sur les stages et partage d'outils de travail (par le forum)

Le choix du stage se fait en fonction des objectifs des étudiants et les modalités sont flexibles. Par exemple, l'étudiant-e peut choisir de faire ses stages en 2 journées complètes ou en 5 rencontres de 3 heures. Il ou elle peut faire un stage de groupe ou en accompagnement individuel, ou encore une combinaison de deux projets plus courts. Les stages peuvent se faire autant dans le lieu de travail qu'auprès d'une organisation ou dans une salle louée pour l'occasion. La supervision consiste en des commentaires sur le plan de stage ainsi que de suivis par e-mail, par visioconférence ou par téléphone, avec la superviseure attitrée.

**Entre le 1<sup>er</sup> et le 8 juin 2023 :** Bilan personnel de la formation, avec vidéos et quelques exercices pratiques (horaire libre - à faire à son rythme, avant le 9 juin).



**Du 9 au 11 juin 2023 – VISIOCONFÉRENCE**

**Bilan des apprentissages et clôture** - Animé par Anne-Marie Jobin assistée de son équipe.

Vendredi 9 juin : de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h

Samedi 10 juin : de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h

Dimanche 11 juin : de 9 h à 12 h et de 14 h à 16 h

### **CONTENU**

- Échanges sur les stages
- Bilan personnel de la formation
- Aspects professionnels et questions relatives à la post-formation
- Activités de fermeture

**Autres travaux pratiques** : Bilans et réflexion sur l'éthique

---

## **Autres informations**

### **Équipement et ressources technologiques**

Les stagiaires devront avoir accès aux ressources informatiques suivantes.

- Un ordinateur muni d'une caméra et idéalement d'un casque d'écoute avec fil pour une meilleure qualité du son.
- Une connexion Internet stable à haut débit.

### **Matériel**

**Inclus dans la formation** : Documents de cours en format numérique, à consulter ou à imprimer par les étudiants.

**Matériel à fournir par l'étudiant-e** : Matériel d'art de base et journaux personnels.

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.

- Cahier fait de papier non ligné, format 8 ½ X 11 (environ)
- Crayons pour écrire
- Quelques crayons permanents
- 1 ou 2 deux pinceaux (taille moyenne) et une vieille carte de crédit ou carte fidélité
- Pastels secs et pastels gras
- Crayons de bois et crayons feutres (marqueurs)
- Médium à l'eau : aquarelle en pastilles et/ou petits tubes d'acrylique
- Colle en bâton et colle blanche (style scolaire ou de menuisier)
- Ciseaux
- Vieux magazines pour découpage
- Papiers recyclés, papier de soie et/ou papier texturés, papiers de couleur, emballages, etc.

## Suivi individuel

Le temps de suivi individuel lié aux travaux pratiques, aux bilans et au stage est inclus mais est limité à environ 5 heures par étudiant-e (3 h pour les stages). Si un suivi thérapeutique plus approfondi est nécessaire, les étudiants doivent se faire accompagner par un ou une thérapeute à l'extérieur de la formation.

## Investissement de temps à prévoir entre les rencontres (approximatif)

- Pratique régulière du Journal Créatif durant tout le programme (totalisant une moyenne de 45 h sur 7 mois, calculé à 5 X 20 min. par semaine)
- Cours en ligne : 4 à 5 heures par semaine incluant : visionnement d'une vidéo (10 à 15 minutes) ; 5 exercices à faire dans son journal (2 h) ; compte-rendu à écrire sur le forum (10 à 30 min.) et une vingtaine de pages à lire par leçon (1 h). Ajouter environ 1 heure lors de la semaine de « marrainage ».
- Un travail sur l'éthique incluant la lecture d'un document de 5 pages et la rédaction d'un commentaire sur le forum (10 à 30 min).
- Une animation de 30 min. lors de la rencontre en sous-groupe (compter environ 3 h de préparation et 30 min. pour le compte-rendu). Assister aux animations des autres (une journée au total)
- L'organisation d'un stage pratique de 15 h (compter 20 h pour préparation et rapport)
- Deux bilans de pratique et un compte-rendu de lectures (compter 30 à 60 min. par bilan)

## Nombre d'étudiant-es par groupe

Le maximum d'étudiant-es prévu est de 60, et le minimum est de 15. Dès lors que nous dépasserions 30 inscriptions, le groupe serait divisé en sous-groupes de 15 à 20 personnes. Ce format permettra aux étudiant-es de se connaître mieux et garantira une approche plus personnalisée dans le suivi et le développement de contacts régionaux, notamment. Le nombre d'adjointes à la formation sera de 2 (minimum), chaque adjointe étant responsable d'un sous-groupe.