

Règles de sécurité (cours en ligne en autodidacte)

Comme *Introduction au journal créatif* implique du travail d'introspection, que nous ne sommes pas dans un cadre thérapeutique, et qu'aucun soutien approfondi n'est inclus, quelques règles visant la sécurité affective sont de mise.

Tout d'abord, il n'est pas recommandé de vous engager dans des exercices qui pourraient vous mettre en état de trop grande vulnérabilité. La règle de base la plus importante ici est donc la **liberté**. Vous êtes libre de modifier les exercices proposés, de ne pas faire un exercice si vous n'en avez pas envie, de sauter une section au besoin. Respectez-vous, allez à votre rythme, dosez avec des activités de ressourcement, prenez soin de vous.

Par ailleurs, il existe des « **outils de sécurité** » supplémentaires que nous aimerions partager ici avec vous.

La règle d'or : N'allez pas plus loin qu'où vous vous sentez prêt à aller... Arrêtez le processus si vous sentez que de pousser plus loin nuirait à votre fonctionnement dans la vie concrète. Vous sentez que vous perdez pied ? Arrêtez le processus et « remontez » en utilisant une technique plus structurante (mandala, écrire ses réflexions, art apaisant, etc.). Écrivez-nous si vous avez des difficultés à ce niveau.

Outils pour le voyageⁱ : Pour vous assurer de pouvoir bien naviguer, voici quelques trucs à mettre dans vos valises :

- **Amener votre guide ou votre sage avec vous** : si vous allez dans une zone inconfortable, faites intervenir un personnage sage sur la page d'à côté. Demandez-lui conseil, dessinez-le, demandez-lui de vous indiquer la marche à suivre pour poursuivre ou boucler l'exercice, etc. ;
- Décidez d'une **couleur qui symbolise la protection** pour vous, identifiez-la avant d'effectuer les exercices, puis appliquez-la durant les exercices si vous sentez que vous allez dans un espace vulnérable... Par exemple, tracez un trait avec cette couleur pour terminer un exercice, encerclez la page difficile, etc. ;
- Décidez à l'avance d'un **geste concret qui vous ramène au présent**, afin de pouvoir faire ce geste si vous sentez que vous plongez trop loin. Par exemple, mettez la main sur votre cœur, les pieds bien au sol, la main sur le cahier, etc. ;

- Passez à des **exercices simplement apaisants**. Collez des images que vous aimez, dessinez de façon méditative, écrivez des phrases qui vous font du bien, etc.

Ceci dit... rappelez-vous que l'inconscient est doté de mécanismes de défense efficaces donc vous n'avez pas à avoir peur si vous ne forcez pas le processus. L'inconfort qui se présente parfois en travaillant est aussi très positif en ce sens qu'il évoque le fait que nous ne sommes pas en train de fuir ce qui est difficile, nous le traversons... et cette traversée en vaut la peine... Des recherchesⁱⁱ ont d'ailleurs démontré que l'inconfort qui accompagne l'écriture sur les émotions difficiles dure une heure ou deux, mais qu'après coup les bénéfices sur la santé sont observables pour au moins 6 mois !

Nous vous souhaitons donc un bon voyage dans ce parcours d'*Introduction au journal créatif*...

Quelques mots sur la propriété intellectuelle : Le matériel, documents de cours, exercices et vidéos, est fourni sur le forum et dans le cadre de cours et formations en ligne pour votre usage personnel seulement. Il demeure la propriété du *Centre de formation en Journal Créatif*®. Tout téléchargement de vidéos, partage de documents ou d'exercices proposés est interdit sans autorisation écrite du *Centre de formation en Journal Créatif*®.

Les inscriptions sont personnelles et nominales : En vous inscrivant, vous vous engagez à ne pas en partager le contenu.

ⁱ Inspiré du travail de Kathleen Adams, dans *The Way of The Journal*, The Sidran Institute Press, 1998.

ⁱⁱ James Pennebaker, *Writing to Heal*, New Harbinger Publications, 2004.