



CENTRE DE  
FORMATION



## *Formation à distance*

Accompagner et animer avec le JOURNAL CRÉATIF®

EUROPE 2023

Avec **Anne-Marie Jobin**, ATPQ (Art-thérapeute professionnelle du Québec)  
Formatrice, auteure, art-thérapeute  
Assistée par une équipe d'adjointes certifiées en **Journal Créatif**

Le Centre de formation en *Journal Créatif* de l'École le jet d'Ancre Inc. propose une 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.

### À 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 :

- Thérapeutes
- Coachs, Formateurs, Consultants en créativité
- Accompagnateurs en insertion professionnelle
- Professionnels de la santé et des services sociaux
- Professeurs, Éducateurs, Animateurs
- Animateurs en bibliothèques, en centres sociaux, en maisons de retraite
- Autres professionnels et personnes en transition professionnelle

### Prérequis

- Avoir un minimum d'expérience ou de formation en relation d'aide et/ou en animation.
- Avoir suivi la formation en ligne intitulée *Introduction au Journal Créatif* avec notre Centre de formation (payable indépendamment de la formation professionnelle). Cette formation d'introduction est offerte régulièrement et les candidats à la formation ont la possibilité de la suivre à tout moment si leur inscription ne coïncide pas avec une offre de notre calendrier.

## 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 100 HEURES CHACUN

### MODULE 1

#### La méthode du Journal Créatif

Consultez le programme détaillé.

Vous le trouverez en [annexe](#).

**100**  
HEURES

De janvier à juillet 2023

### MODULE 2

#### Aspects pratiques et expérientiels

Consultez le programme détaillé.

Vous le trouverez en [annexe](#).

**100**  
HEURES

De septembre à décembre 2023

## Méthodes, outils pédagogiques et exigences

Les séminaires se font la plupart du temps en grand groupe, mais le suivi de formation est assuré par nos responsables de sous-groupes. Ces dernières veillent chacune sur un sous-groupe de 22 personnes maximum. Les sous-groupes se feront par région (dans la mesure du possible) afin de faciliter les rencontres libres et le réseautage.

### Avant les séminaires

- De courts exposés théoriques, sous forme de vidéos, sont à visionner avant chaque rencontre. Ils sont accompagnés de notes de cours.
- Les vidéos sont aussi, la plupart du temps, accompagnées d'exercices pratiques à faire avant les rencontres.
- Ces vidéos et exercices sont diffusés via notre plateforme d'enseignement.

### Durant les séminaires

- Des exposés théoriques
- Des exercices pratiques
- Des échanges entre les stagiaires
- Des exercices en sous-groupes (laboratoires pratiques)

### Cours en ligne

- Des exposés théoriques, sous forme de vidéos, sont à visionner à chaque leçon (une leçon aux deux semaines). Ils sont accompagnés de notes de cours
- Cinq exercices pratiques accompagnent chaque leçon et sont à faire de manière autonome.
- Des lectures accompagnent la théorie et les textes sont envoyés à mesure (en format PDF).
- Un retour sur les exercices et les lectures est requis.
- La participation à un processus de « marrainage », sur une seule leçon, est requise. Il s'agira de donner du feedback aux autres participants durant cette leçon.
- Il faut compter environ une demi-journée de travail par leçon durant le cours en ligne.
- Le cours en ligne est supervisé par la responsable de votre sous-groupe.

## Aspects pratiques

- Un court travail sur la question de l'éthique est à faire au module 2.
- Une rencontre en groupe de pairs incluant une courte animation par le stagiaire est prévue après la rencontre sur les aspects pratiques. Principalement par visioconférence, elle est animée par la responsable de votre sous-groupe.
- Un stage pratique de 15 h, organisé par le stagiaire, a lieu au module 2. Il est supervisé à distance par la responsable de votre sous-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.
- Le forum d'utilisateurs permet aux stagiaires 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 mais si elles totalisent plus de 6 heures, le ou la stagiaire 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 le Centre de formation, moyennant des frais supplémentaires.
- Participation aux échanges pour chacun des dix thèmes du cours en ligne, incluant un processus de « marrainage » durant une leçon.
- Compte-rendu sur l'éthique.
- Un premier bilan du processus personnel incluant un rapport de lecture.
- Animation de 30 minutes, suivi d'un court compte-rendu.
- Un stage pratique de 15 heures.
- Un rapport de stage et un dernier bilan personnel.

## Certification

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

Notre Centre de formation ne peut émettre de certificat si le ou la stagiaire a manqué à l'une des exigences présentées à la section précédente. Dans un tel cas, certaines mesures peuvent être prises pour compenser. Le certificat est alors émis quand le ou la stagiaire a rempli ces conditions supplémentaires.

Cette formation donne le titre *Certifié.e 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 abordés brièvement en cours de programme mais il est entendu que les stagiaires 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

Formée en travail social (*Université du Québec à Montréal*) et en art-thérapie (*Vancouver Art Therapy Institute*), elle a développé la méthode du *Journal Créatif*® qu'elle enseigne depuis 1998. Afin de former des professionnels à cette méthode, elle a fondé l'École le jet d'Ancre Inc. 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 d'une équipe de formatrices professionnelles certifiées en *Journal Créatif*. Chacune apporte ses compétences et une expérience unique à notre Centre de formation. Les adjointes suivantes devraient assister Anne-Marie dans le cadre de cette formation : **Nathalie Hanot**, **Danièle Kessareff**, **Valérie Barrois** et **Emily Hawkes**.

Nous vous les présentons à la page [L'ÉQUIPE](#) de notre site Internet (voir adjointes à la formation, Europe).



## Coûts

3 500 € (3 200 € + 300 € d'arrhes non remboursables)

La facture des arrhes vous parviendra **APRÈS ACCEPTATION OFFICIELLE SEULEMENT.**

Vous devrez choisir une de ces deux options de paiement pour l'ensemble de la formation :

- UN (1) versement de 3 200 € - le 19 janvier 2023
- HUIT (8) versements de 400 € - par mois, à partir du 19 janvier 2023

## Procédure d'inscription

Pour soumettre officiellement votre candidature, veuillez vous rendre sur notre site web et remplir le formulaire en ligne prévu. Sachez que votre dossier ne sera considéré qu'une fois complet. Le processus est simple; vous devez répondre à un questionnaire en ligne et y joindre votre CV à jour.

Notez que l'ordre de réception des candidatures en détermine la priorité d'analyse. Nous vous invitons donc à nous transmettre votre dossier aussi tôt que possible puisque les groupes se remplissent souvent rapidement.

Notez que vous n'aurez à payer les arrhes qu'après avoir terminé le processus avec succès.

[Cliquez sur ce lien](#) pour transmettre votre candidature.

N.B. La participation au groupe pour une personne ne résidant pas en Europe est possible sous réserve qu'elle participera aux rencontres en visioconférence selon l'horaire prévu (heure de l'Europe occidentale).

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



## 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 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 stagiaires.

**Matériel à fournir par le ou la stagiaire :** 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 A4 (environ)
- Crayons pour écrire
- Quelques crayons permanents
- 1 ou 2 deux pinces (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 et supervision

Le temps de suivi individuel lié au cours en ligne, aux travaux pratiques, aux bilans et au stage est inclus mais il est limité à environ 6 heures par stagiaire, divisé comme suit. Ce calcul est basé sur des moyennes au fil des ans et il est approximatif :

- Cours en ligne, suivi via la plateforme d'enseignement (total sur les 10 leçons) : 1 h 30
- Mini-animation, suivi par e-mail : 30 minutes
- Supervision des stages: par e-mail ou Visio/téléphone : 3 h
- Bilans et rapport de stage, suivi par e-mail : 1 h

Il est entendu que du suivi personnel régulier ne peut être inclus dans la formation. S'il arrive que la pratique fasse émerger des sujets sensibles et qu'un suivi de nature thérapeutique s'avère nécessaire, les stagiaires 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 à 3 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).
- Deux bilans de pratique et un compte-rendu de lectures (compter 30 à 60 min. par bilan).

## ANNEXE : PROGRAMME DÉTAILLÉ

### Prérequis

#### Introduction au *Journal Créatif*®

(Formation pour tous, par Anne-Marie Jobin)

#### Notions de base avec vidéos et exercices pratiques.

Horaire libre, à faire à son rythme.

### EN LIGNE

Doit être finalisé AVANT le début de la formation certifiante :  
**Accompagner et animer avec le *Journal Créatif*®**

Pour plus d'information ou pour s'inscrire à cette formation

[Cliquez ici](#)

**LE CENTRE DE FORMATION DE L'ÉCOLE LE JET D'ANCRE INC. DISPENSERA AU STAGIAIRE\* LES 200 HEURES DE FORMATION DIVISÉES COMME SUIT :**

\*Le maximum de stagiaires prévu est de 66, divisés en sous-groupes de 22 personnes. Ce format permettra aux stagiaires de mieux se connaître et garantira une approche plus personnalisée dans le suivi et le développement de contacts régionaux, notamment.

## MODULE 1 : LA MÉTHODE DU JOURNAL CRÉATIF® – 100 H

Notez que tous les horaires qui suivent font référence à l'heure de l'Europe occidentale.

### 1.1

#### Introduction à la formation – 2 h

#### Vidéos et exercices pratiques.

Horaire libre, à faire à son rythme, avant la première rencontre.

- Introduction à la formation
- Différentes approches de travail du journal intime
- Introduction sur l'approche développée par Anne-Marie Jobin

### EN LIGNE

**Entre le 26 janvier et le 2 février 2023**

## 1.2

### Toutes les bases de la méthode – 15 h

#### Rencontres sur la plateforme Zoom.

Animée par Anne-Marie et son équipe de formation.

- Les fondements théoriques, la vie intérieure et la mise en sécurité
- Les approches introspectives et l'échelle des techniques
- Apport des artistes et des techniques plus créatives
- La complémentarité des exercices introspectifs et ludiques



**VISIOCONFÉRENCE (en direct)**

**Du 3 au 5 février 2023**

**Vendredi 3 février**

De 18 h à 21 h

---

**Samedi 4 février**

De 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h

---

**Dimanche 5 février**

De 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h

## 1.3

### L'apport de l'art-thérapie – 3 h

#### Vidéos et exercices pratiques.

Horaire libre, à faire à son rythme, avant la rencontre suivante.

**EN LIGNE**

**Entre le 9 et le 16 février 2023**

## 1.4

### Approfondissement des bases – 15 h

#### Rencontres sur la plateforme Zoom.

Animées par Anne-Marie et son équipe de formation.

- L'exploration des créations et le regard des autres
- Créativité et association des langages
- Autres modalités artistiques *et Journal Créatif*
- Les activités collectives
- Ce qui aide la pratique



**VISIOCONFÉRENCE (en direct)**

**Du 17 au 19 février 2023**

**Vendredi 17 février**

De 18 h à 21 h

---

**Samedi 18 février**

De 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h

---

**Dimanche 19 février**

De 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h

## 1.5

### Cours en ligne – 50 h

Cours en 10 leçons (2 par mois).

Sous-groupes de 22 personnes maximum.

Lectures, vidéos, travaux pratiques et échanges via un forum de discussion et activité de « marrainage », requise pour une seule des leçons. Supervisé par Anne-Marie Jobin et facilité par les responsables des sous-groupes.

Horaire libre, à faire à son rythme, avant la fin du module 1.

EN LIGNE

Du 23 février au 29 juin 2023

23 février	Leçon 1	L'inconscient, le plus vaste et l'imaginaire
9 mars	Leçon 2	La source de créativité
23 mars	Leçon 3	La présence et l'état de relaxation
6 avril	Leçon 4	Le corps, le stress, la santé globale
20 avril	Leçon 5	La vie courante et le travail avec les difficultés
4 mai	Leçon 6	La nature
18 mai	Leçon 7	Le langage de la métaphore
1er juin	Leçon 8	Le langage poétique
15 juin	Leçon 9	Les rêves
29 juin	Leçon 10	Les mandalas - fermeture

### Travaux variés – 15 h

**Lectures additionnelles, lecture de la théorie complémentaire affichée sur la plateforme d'enseignement, échanges entre pairs, participation aux pause-café, bilan général du module 1.**

Notez que le temps nécessaire à ces divers travaux pourra varier d'une personne à l'autre; ce nombre d'heures ne doit être considéré que comme une indication approximative du temps à y consacrer.

### Pause estivale – Août

## MODULE 2 : ASPECTS PRATIQUES ET EXPÉRIENTIELS – 100 H

Notez que tous les horaires qui suivent font référence à l'heure de l'Europe occidentale.

### 2.1

#### Introduction au module – 2 h

##### Vidéos et exercices pratiques.

Horaire libre, à faire à son rythme, avant la rencontre suivante.

- Introduction au module
- Notions de base sur la transmission de l'outil

#### EN LIGNE

Entre le 31 août et le 7 septembre  
2023

### 2.2

#### Six laboratoires pratiques sur l'animation et l'accompagnement – 18 h

##### Rencontres sur la plateforme Zoom.

Animée par Anne-Marie et son équipe de formation.

- Introduire la méthode
- Construire une activité thématique
- Construire une activité pour une clientèle spécifique (enfants, adolescents, santé mentale, problèmes physiques/maladies, etc.)
- Aspects professionnels et éthiques
- La présence en animant et en accompagnant
- Se lancer
- Encadrement sur la mini-animation et les stages



**VISIOCONFÉRENCE (en direct)**  
Du 8 au 10 septembre 2023

##### Vendredi 8 septembre

De 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h

---

##### Samedi 9 septembre

De 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h

---

##### Dimanche 10 septembre

De 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h

### 2.3.1

#### Démonstration de mini-animations

Animée par Anne-Marie et son équipe de formation.



**VISIOCONFÉRENCE (en direct)**  
11 septembre 2023

**Apéro : De 17 h à 19 h**

Participation libre  
Disponible en *replay*

### 2.3.2

#### Mini-animations en sous-groupe – 10 h\*

\*Incluant préparation et suivi

##### Rencontres d'une journée en sous-groupe.

Animées et supervisées par les responsables des sous-groupes.

Les groupes de 4 à 8 personnes seront constitués à la fin du module 1. Ces rencontres sont supervisées par les responsables des sous-groupes. Durant cette journée, 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.



**VISIOCONFÉRENCE\* (en direct)**

**18, 22, 23, 24 OU  
25 septembre 2023**

**Participation à  
UNE journée seulement**

**\*Pourrait, en certaines  
circonstances, se dérouler en  
présentiel.**

### 2.4

#### Les stages – 35 h

##### Stage de 15 h.

Organisé par le ou la stagiaire et supervisé à distance par les responsables des sous-groupes (horaire flexible).

Le choix du stage se fait en fonction des objectifs des stagiaires et les modalités sont flexibles. Par exemple, le ou la stagiaire 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 (3 h maximum).

**STAGE**

**Entre la mi-septembre et  
décembre 2023**

### 2.5

#### Reprendre le fil; faire le point – 2 h

##### Vidéos et exercices pratiques.

Horaire libre, à faire à son rythme, avant la rencontre suivante.

**EN LIGNE**

**Entre le 8 et le 14 décembre 2023**

## 2.6

### Bilan des apprentissages et clôture – 18 h

#### Rencontres sur la plateforme Zoom.

Animée par Anne-Marie et son équipe de formation.

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



**VISIOCONFÉRENCE (en direct)**

**Du 15 au 17 décembre 2023**

#### **Vendredi 15 décembre**

**De 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h**

(en sous-groupes jusqu'à 16 h, dernière heure en grand groupe)

---

#### **Samedi 16 décembre**

**De 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h**

---

#### **Dimanche 17 décembre**

**De 9 h à 12 h et de 14 h à 16 h**

### Travaux variés – 15 h

**Visionnement de vidéos complémentaires, lectures complémentaires, compte-rendu de mini-animation, travail de réflexion sur l'éthique, participation à la démonstration de mini-animation et aux pause-café, échanges entre pairs, rapport de stage et bilan général de la pratique.** Notez que le temps nécessaire à ces divers travaux pourra varier d'une personne à l'autre; ce nombre d'heures ne doit être considéré que comme une indication approximative du temps à y consacrer.

