



CENTRE DE
FORMATION



Formation à distance

Accompagner et animer avec le JOURNAL CRÉATIF®

PROGRAMME 2024-2025 (formule internationale)

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 techniques ludiques sont intégrées à la méthode afin de stimuler la créativité et d'augmenter la vitalité du processus.

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 les objectifs suivants :

- Acquisition de connaissances théoriques et méthodologiques de base sur la méthode.
- Expérience intensive de la pratique du *Journal Créatif* pendant la durée du programme (l'acquisition des compétences nécessite l'expérimentation sur soi-même du journal afin d'en mesurer la portée et les effets).
- Développement de compétences en conception et en animation d'activités de *Journal Créatif* adaptées au contexte d'animation ou d'accompagnement.
- Développement d'aptitudes à faire face aux différentes situations qui peuvent se présenter dans le cadre spécifique de l'utilisation du *Journal Créatif* en animation ou en accompagnement.
- Utilisation du *Journal Créatif* avec éthique professionnelle.



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

D'octobre 2024 à mars 2025

MODULE 2

Aspects pratiques et expérientiels

Consultez le programme détaillé.

Vous le trouverez en [annexe](#).

100

HEURES

D'avril à octobre 2025

Méthodes, outils pédagogiques et exigences

Cette formation est donnée dans une formule internationale et ses horaires sont adaptés autant à des personnes vivant en Europe que dans l'est du Canada. Les séminaires se font généralement en grand groupe et quelquefois en sous-groupes. Les responsables de sous-groupes animent ces quelques rencontres et assurent le suivi de leur sous-groupe, qui compte un maximum de 22 personnes. Les sous-groupes se feront par région (dans la mesure du possible) afin de faciliter les rencontres libres et le réseautage.

Avant les rencontres

- De courts exposés théoriques, sous forme de vidéos, sont à visionner entre les rencontres. Ils sont accompagnés de notes de cours et parfois d'exercices pratiques à faire.
- Ces vidéos et exercices sont diffusés via notre plateforme d'enseignement.

Durant les rencontres

- Des exposés théoriques
- Des exercices pratiques
- Des échanges en groupe et en sous-groupes
- Des exercices et 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 personnes du groupe durant cette leçon.
- Il faut compter environ une demi-journée de travail par leçon.
- Le cours en ligne est supervisé par la responsable de 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 est prévue après la rencontre sur les aspects pratiques. Principalement par visioconférence, elle est animée par la responsable de sous-groupe.
- Un stage pratique de 15 h, organisé par l'étudiante ou l'étudiant, a lieu au module 2. Il est supervisé à distance par la responsable de 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 formation.
- Le forum de discussion permet les échanges et le soutien au sein des groupes.
- Des rencontres optionnelles de type pause-café, par visioconférence, seront aussi ouvertes périodiquement durant la formation (mensuellement).

Modalités d'évaluation

- La participation aux rencontres par visioconférence est requise. Les absences doivent être compensées par la reprise du contenu mais si elles totalisent plus de 6 heures, la personne inscrite devra reporter le reste de la formation avec un autre groupe qui aura lieu subséquentement, dans un délai de 3 ans.
- Participation aux échanges pour chacun des dix thèmes du cours en ligne, incluant un processus de « marrainage » durant une leçon.
- Un premier bilan du processus personnel incluant un rapport de lecture.
- Compte-rendu sur l'éthique.
- 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 le logo *Certifié.e en Journal Créatif* qui est une marque distinctive identifiant les personnes ayant complété la formation dispensée par Anne-Marie Jobin et son Centre de formation. La certification permet aussi de faire la promotion d'activités de *Journal Créatif*®. Le Centre de formation favorise ensuite les échanges entre les personnes certifiées à qui elle propose des modules de formation de perfectionnement qui leur sont réservés.



Notre Centre de formation ne peut émettre de certificat que si toutes les exigences précédentes ont été remplies. À défaut, certaines mesures peuvent parfois être prises pour compenser.

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 personnes certifiées 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. Nous vous les présentons à la page [L'ÉQUIPE](#) de notre site web (voir adjointes à la formation).



Autres informations

Équipement et ressources technologiques

Les personnes inscrites devront avoir accès aux ressources informatiques suivantes :

- Un ordinateur muni d'une caméra et si possible un casque d'écoute pour la qualité du son.
- Une connexion Internet stable à haut débit.
- L'accès à une imprimante est recommandé.

Matériel

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

Les personnes inscrites doivent fournir : Matériel d'art 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 (EU) ou 8 ½ X 11 (CAN) (environ)
- Crayons pour écrire
- Quelques crayons permanents
- 1 ou 2 deux pinceaux (taille moyenne) et une vieille carte de plastique style carte de paiement
- 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 personne, 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 courriel (e-mail) : 30 minutes
- Supervision des stages : par courriel, visioconférence ou par téléphone : 3 h
- Bilans et rapport de stage, suivi par courriel : 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 accompagnement de nature thérapeutique s'avère nécessaire, veuillez à vous 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 3 à 6 textes 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 de discussion (10 à 30 min).
- Préparation (compter environ 3 h) d'une mini-animation de 30 minutes. Présentation de votre mini-animation lors de la journée des mini-animations en sous-groupe (une journée au total).
- L'organisation d'un stage pratique de 15 h (compter 20 h pour préparation minimum).
- Deux bilans de pratique et un compte-rendu de lectures (compter 30 à 60 min. par bilan).



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 trois options de paiement pour l'ensemble de la formation :

- UN (1) versement de 3 200 € - le 4 octobre 2024
- DEUX (2) versements de 1 600 € - les 4 octobre 2024 et le 28 mars 2025
- HUIT (8) versements de 400 € - par mois, 4 oct., nov., déc. 2024, et jan. 2025 ; puis 28 mars, avril, mai et juin 2025.

Procédure d'inscription

Pour soumettre officiellement votre candidature, rendez vous sur notre site web et remplissez 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.

N.B. La participation au groupe pour une personne ne résidant ni en Europe ni dans l'est du Canada est possible sous réserve qu'elle participera aux rencontres en visioconférence selon l'horaire prévu.

Cliquez sur ce lien pour transmettre votre candidature. **DATE LIMITE : 13 SEPTEMBRE 2024**

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.

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 LES 200 HEURES DE FORMATION COMME SUIT

Nous prévoyons un maximum de 4 sous-groupes d'environ 20 personnes. Ce format permet une approche personnalisée dans les échanges et le suivi ; il facilite aussi le développement de contacts régionaux.

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

Attention de bien noter les heures qui correspondent à votre fuseau horaire.
Notez que tous les horaires qui suivent font référence à l'heure de Paris (UTC+1).

1.1

Démarrage de la formation – 3 h

Rencontres sur la plateforme Zoom (3 h).

Animées par Anne-Marie et son équipe de formation.

- Introduction au programme
- Rencontre des sous-groupes
- Exercices de base



VISIOCONFÉRENCE (en direct)
Vendredi 11 octobre 2024

De 18 h à 21 h

1.2

Les bases de la méthode – 17 h

Vidéos et notes de cours (2 h).

Horaire libre, à faire à son rythme, avant le vendredi suivant.

- Différentes approches de travail du journal intime
- Introduction sur l'approche développée par Anne-Marie Jobin
- Les fondements théoriques

EN LIGNE

Entre le 11 et le 18 octobre 2024

Rencontres sur la plateforme Zoom (12 h).

Animées 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
- L'apport des artistes et des techniques plus créatives
- Complémentarité des techniques



VISIOCONFÉRENCE (en direct)

Du 18 au 20 octobre 2024

Vendredi 18 octobre

De 18 h à 21 h

Samedi 19 octobre

De 14 h à 17 h et de 18 h à 21 h

Dimanche 20 octobre

De 14 h à 17 h

Vidéos, notes de cours et exercices pratiques - suite (3 h).

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

- L'apport de l'art-thérapie
- Qualité des médiums artistiques

EN LIGNE

Entre le 20 et le 25 octobre 2024

1.3

Approfondissement des bases – 15 h

Rencontres sur la plateforme Zoom (12 h).

Animées par Anne-Marie et son équipe de formation.

- L'exploration des créations et le regard des autres
- Créativité et association des langages
- L'usage de la main non-dominante
- Autres modalités artistiques *et Journal Créatif*
- Ce qui aide la pratique



VISIOCONFÉRENCE (en direct)

Du 25 au 27 octobre 2024

Vendredi 25 octobre

De 18 h à 21 h

Samedi 26 octobre

De 14 h à 17 h et de 18 h à 21 h

Dimanche 27 octobre

De 14 h à 17 h

Rencontre sur la plateforme Zoom (3 h).

Animée par Anne-Marie et son équipe de formation.

- Les activités ludiques collectives



VISIOCONFÉRENCE (en direct)

Vendredi 17 janvier 2025

De 18 h à 21 h

1.4

Cours en ligne : LES VOIES D'ACCÈS – 50 h

Cours en 10 leçons (2 par mois).

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

Supervisé par Anne-Marie Jobin et son équipe de formation.

Lectures, vidéos, travaux pratiques et échanges via un forum de discussion et activité de « marrainage », requise pour une seule des leçons.

EN LIGNE

Du 31 octobre 2024 au 13 mars 2025

31 octobre	Leçon 1	L'inconscient, le plus vaste et l'imaginaire
14 novembre	Leçon 2	La source de créativité
28 novembre	Leçon 3	La présence et l'état de relaxation
12 décembre	Leçon 4	Le corps, le stress, la santé globale
2 janvier	Leçon 5	La vie courante et le travail avec les difficultés
16 janvier	Leçon 6	La nature
30 janvier	Leçon 7	Le langage de la métaphore
13 février	Leçon 8	Le langage poétique
27 février	Leçon 9	Les rêves
13 mars	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.

2.1

Laboratoires pratiques sur l'animation et l'accompagnement – 20 h

Rencontre sur la plateforme Zoom (3 h).

En sous-groupe, animée par les responsables de sous-groupes.

- Introduction au module
- Notions de base sur la transmission de l'outil
- Laboratoire 1 : Introduire la méthode



VISIOCONFÉRENCE (en direct)

Vendredi le 4 avril 2025

De 18 h à 21 h

Vidéos, notions théoriques et notes de cours (2 h).

Horaire libre, à faire à son rythme, avant le vendredi suivant.

EN LIGNE

Du 4 au 11 avril 2025

Rencontres sur la plateforme Zoom (15 h).

Animées par Anne-Marie et son équipe de formation.

- 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 11 au 13 avril 2025

Vendredi 11 avril

De 18 h à 21 h

Samedi 12 avril

De 14 h à 17 h et de 18 h à 21 h

Dimanche 13 avril

De 14 h à 17 h et de 18 h à 21 h

2.2

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 en début de formation. La répartition entre les groupes sera faite pour accommoder le plus grand nombre, autant que possible. 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)
Participation à une journée entre
le 24 et le 28 avril 2025

De 9 h à 17 h

Participation à
UNE journée seulement

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

2.3

Les stages – 35 h*

*Incluant la préparation et la supervision (horaire flexible)

Durée du stage (15 h).

- Organisé par le participant ou la participante et supervisé à distance par les responsables des sous-groupes.
- La supervision consiste en des commentaires sur le plan de stage ainsi que de suivis par courriel (e-mail), par visioconférence ou par téléphone (3 h maximum).
- Le choix du stage se fait en fonction des objectifs souhaités et peuvent se découler autant dans le lieu de travail qu'auprès d'une organisation ou dans un autre contexte.
- Les modalités sont flexibles. Par exemple, le stage peut se dérouler en 2 journées complètes ou en 5 rencontres de 3 heures. Il peut être fait en groupe ou en accompagnement individuel, ou encore constitué d'une combinaison de deux projets plus courts.

STAGE
Entre mai et octobre 2025

2.4

Bilan des apprentissages et clôture – 20 h

Rencontre sur la plateforme Zoom (4 h).

Animée par les responsables de sous-groupe.

- Reprendre le fil, faire le point
- Bilan personnel des stages : la récolte



VISIOCONFÉRENCE (en direct)

Vendredi 3 octobre 2025

De 17 h à 21 h

Exercice pratique et vidéo à visionner (2 h).

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

Préparation de l'échange sur les stages et document post formation

EN LIGNE

Entre le 3 et le 10 octobre 2025

Rencontres sur la plateforme Zoom (6h).

Animées par les responsables de sous-groupe.

Dernière heure par Anne-Marie.

- Échanges sur les stages
- Activité spéciale
- Exercice d'intégration (animé par Anne-Marie)



VISIOCONFÉRENCE (en direct)

Vendredi 10 octobre 2025

De 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h

Rencontres sur la plateforme Zoom (8 h).

Animées par Anne-Marie et son équipe de formation.

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



VISIOCONFÉRENCE (en direct)

Du 11 au 12 octobre 2025

Samedi 11 octobre

De 14 h à 17 h et de 18 h à 21 h

Dimanche 12 octobre

De 15 h à 17 h

Travaux variés – 15 h

Visionnement de vidéos complémentaires, lectures complémentaires, compte-rendu de mini-animation, travail de réflexion sur l'éthique, participation 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.

