

# CYCLE LONG 2023-2024

## CRÉATIVITÉ

POUR JEUNES ET ADULTES,  
À PARTIR DE 16 ANS



Un atelier de 3h/mois

d'octobre à juin

Ce cycle permet de découvrir, d'expérimenter et d'installer dans son quotidien la **pratique du Journal créatif®**. C'est un journal intime non conventionnel qui permet de prendre le temps de **se connecter à soi**, d'**écouter ses ressentis**, de retrouver le **plaisir du jeu par la création spontanée**, de se focaliser sur le **processus** plutôt que sur un résultat à atteindre, d'oser **exprimer sa créativité sans objectif** et de **se sentir vivant**.

3 langages créatifs sont proposés: l'écriture, le dessin et le collage.

Des exercices d'ancrage et d'Atelier d'écriture partagé® seront aussi proposés.

La pratique régulière d'un Journal créatif® et l'expression de sa créativité en général permettent d'apprendre à **mieux se connaître**, de **décharger le stress**, de découvrir des ressources internes pour **s'alléger, se détendre, s'apaiser, s'ancrer** dans la réalité.

Cette pratique régulière **apaise la relation à soi-même, aux autres et à son environnement**.

C'est un espace qui permet de prendre soin de soi, de sa **santé mentale, émotionnelle et relationnelle**.

### INTERVENANTE:

#### Anne-Laure CESBRON

Formée à la méthode du Journal créatif® créée par Anne-Marie JOBIN de l'École du Jet d'Ancre, Québec depuis 2011 et à la méthode des Ateliers d'écriture partagé® avec Evelyne Plantier, depuis 2019.

### MODALITÉS

450 euros le cycle complet  
390 euros pour les moins de 26 ans et les demandeurs.ses d'emploi

Entre 6 et 14 participant.e.s maximum

### DATES: les jeudis, entre 18h30 et 21h30

-12 octobre 2023	-14 mars 2024
-16 novembre 2023	-11 avril 2024
-7 décembre 2023	-16 mai 2024
-18 janvier 2024	-6 juin 2024
-15 février 2024	-20 juin 2024

### Engagement sur le cycle complet

Plus d'informations:

02 41 48 92 19

contact@projetsdevie.com

www.academiedesprojetsdevie.com

