



# Se ressourcer au travers du journal créatif® pour prendre soin de soi et éviter l'épuisement professionnel

Les Jeudi 10 février et mardi 8 mars 2022, de 9 h à 16h

Le journal créatif® est un journal intime non conventionnel, un outil d'exploration de soi qui allie les mondes de l'écriture, du dessin et du collage de façon originale et créative. Cette méthode s'appuie sur des notions de psychologie, d'art-thérapie et de créativité ; elle s'inspire aussi de multiples techniques d'écriture créative. Le journal créatif® a pour objectif non pas le développement des capacités littéraires ou artistiques, mais le développement personnel général de la personne.

C'est un outil concret et flexible, facile à utiliser et accessible à tous.

## Méthodologie

- La formation se veut dynamique et participative. De nombreux exercices sont proposés pour que les participants puissent intégrer les nombreuses notions.
- Des temps d'introspection et d'échanges sont prévus tout au long de la formation. Pour préserver l'intimité de chaque participant, il n'y a pas de partage systématique des productions personnelles : la lecture des textes et le regard sur les dessins ou collages ne se font qu'à certains moments, et seulement si les personnes le souhaitent. Ce sont les processus mis en œuvre qui sont les centres

d'intérêt privilégiés.

## Objectifs de la formation

- Découvrir et expérimenter le journal créatif®.
- Découvrir des outils pour se recentrer sur sa pratique professionnelle au travers de solutions créatives.
- Exprimer, déposer et clarifier ses émotions et affects telles qu'elles sont.
- Se détendre et diminuer le stress.
- Développer son estime de soi et sa confiance en soi.
- Résoudre des situations bloquées, problèmes ou conflits.
- Prendre soin de soi.

## Public-cible

Pour tout professionnel du soin désirant se recentrer sur sa pratique professionnelle au travers de solutions créatives.

## Formatrice

Sabrina Bailliez, enseignante, animatrice certifiée en journal créatif® et praticienne en psychologie positive.

**Matériel à avoir avec soi : un carnet créatif format A4 à feuilles blanches, des ciseaux, de la colle, 3 magazines et des marqueurs ou des crayons.**

### Lieu et adresse de la formation

Centre Hospitalier Psychiatrique Saint-Bernard  
Rue Jules Empain 43 - 7170 Manage

### Renseignements

Sandrine Molitor - [molitors@helha.be](mailto:molitors@helha.be) - 0477/ 563 257

**Inscriptions uniquement en ligne:**  
<https://cermed.helha.be/>

**Date limite d'inscription :** 27 janvier 2022

**Prix** 185 EUR\* – Min : 8 / Max. 14 participants

### N° de compte

IBAN BE31 0689 3723 6255 - BIC GKCCBEBB

Du CeREF- SANTÉ.

### Communication

F04-2022- Nom, Prénom

\*Les pauses-café et une petite restauration sont comprises dans les frais d'inscription.