



Anne-Marie Jobin, art-thérapeute

Anne-Marie Jobin, art-thérapeute, a partagé avec nous son expérience de vie. S'étant consacrée au travail social pendant plusieurs années, elle en est venue à travers son cheminement à s'intéresser au journal créatif. D'ailleurs, elle est l'auteure de plusieurs livres portant sur le sujet.

À maintes reprises durant son exposé, madame Jobin a employé le mot créativité. Celui-ci semble être le fil conducteur de toutes ses recherches personnelles. Pendant une trentaine d'années, elle a rédigé son journal intime d'une façon traditionnelle. Le trouvant souvent répétitif et ennuyeux, elle en est venue au journal créatif qui combine l'écriture et le dessin.

Elle a donné de nombreux ateliers sur le sujet dans les régions environnantes. Elle amène le sujet à écrire d'une main et à dessiner de l'autre. Ce mode d'expression libère des tensions dans le but de mettre en lumière des choses qui nuisent à son épanouissement. Il est beaucoup plus créatif, car il utilise des outils très simples : peinture, collage, modelage, art visuel...

Madame Jobin affirme qu'il existe plusieurs façons de voir la créativité et qu'il faut dépasser le mythe entourant cette réalité. Elle nous l'a présentée comme une énergie de vie qui implique un mouvement. Chaque être vivant réalise des choses concrètes. Chacun a des idées et des élans. Les réalisations sont les preuves concrètes de la manifestation de l'énergie de vie. La créativité peut prendre mille et une formes. Elle nous a donné des exemples très simples : confectionner des rideaux, cuisiner un délicieux gâteau... Tout être humain possède un pouvoir créatif. Quand il y a blocage, il est possible, à l'aide de différentes techniques, de procéder à un réveil. En se centrant sur ce qui le passionne, l'être humain met en marche son potentiel créatif.

La conférencière a constaté, qu'en vieillissant, cette énergie vitale devient moins naturelle et qu'elle a souvent besoin d'être stimulée. À l'opposé, les enfants sont tous très créateurs. C'est beaucoup plus naturel pour eux. Ils se centrent plus facilement sur ce qui les anime et le tout se fait tout seul. Pour certains, ce sont les mots qui les poussent à écrire des histoires. D'autres, plus manuels, auront de la facilité pour construire des choses. Hélas! L'école n'encourage pas toujours dans le bon sens tous ces élans créateurs! La société force souvent les adultes à s'ajuster pour faire face aux jugements et aux comparaisons qui finissent par polluer les élans naturels. Les adultes se confinent dans un rôle et ne sont plus en contact avec ce qu'ils aiment vraiment. La fatigue s'installe et ils ne sentent plus leur énergie de vie. Il est urgent de les reconnecter à ce qui leur fait plaisir et nourrit leur vie.

Heureusement, il est possible de débloquer la créativité en la cultivant et en l'arrosant adéquatement. Madame Jobin nous a présenté des trucs très simples à mettre en pratique. Pour illustrer ses propos, elle nous a raconté un fait vécu. Une dame âgée de soixante-dix ans avait idée de mettre en place un café littéraire. Son projet a été mal reçu au départ. Les commentaires étaient négatifs : « Pour qui tu te prends. Ça ne marchera pas. » Le projet est resté en veilleuse durant plusieurs années. Un jour, elle a fait un dessin pour essayer de comprendre ce qui l'empêchait d'aller de l'avant. Elle a dessiné une patate. En parlant à celle-ci, elle s'est rendu compte qu'elle avait peur de faire « patate ». À partir de ce moment, elle a passé à l'action et son café littéraire a fonctionné avec succès durant plusieurs années.

Madame Jobin nous a expliqué les étapes à suivre pour remettre la créativité en mouvement. En premier lieu, il faut examiner soigneusement les blocages. Il est essentiel de faire le point. Il faut se recentrer sur ce qui fait plaisir et passionne. Il faut se donner du temps. La méthode des petits pas s'avère l'avenue à emprunter pour ne rien brusquer. Le jeu doit être au cœur de cette démarche en jouant avec les idées ou avec du matériel. Ce n'est pas nécessaire que les réalisations soient parfaites du premier coup. En laissant place à l'erreur durant le processus d'exploration, on peut faire des choses d'une façon inhabituelle. Tout est possible pour sortir de la routine. Il faut rester brancher sur ses sentiments. Le bien-être éprouvé à ce moment-là devient un gage de réussite.

Le journal créatif peut prendre diverses formes. Une panoplie de matériel est à la disposition de tous : « crayons de couleur, pastel, magazines, papier de soie... » Le langage peut être associé à des dessins, à des couleurs ou à une simple tache sur du papier. Cela peut représenter comment la personne se sent à l'intérieur. Lentement, une façon de faire s'installe et chacun s'exprime à sa manière. Avec le temps, le créateur accumule un grand nombre de cahiers. Ils seront en quelque sorte la mémoire et la preuve tangible du chemin parcouru. Il peut les conserver ou faire un tri pour garder les échantillons les plus pertinents. C'est personnel à chaque individu.

En terminant, Madame Jobin a insisté sur les bienfaits liés à la rédaction d'un journal créatif. Elle a constaté que cette activité améliore la santé physique et mentale. Elle favorise un meilleur équilibre entre tous les systèmes inhérents à l'être humain. Elle libère des tensions et chacun en ressort gagnant puisqu'il devient beaucoup plus en forme. En demeurant connecté sur la passion, le créateur est mieux dans sa peau et il est plus agréable à côtoyer puisque son énergie de vie donne des ailes pour vivre intensément ses passions.

Notes prises par Jacques Hould