



Solliciter l'expression des émotions chez les patients et résidents par le biais du journal créatif

Le 13 mars 2025, de 9h à 16h

La pratique du dessin, de la peinture, la réalisation de collages et offrent au résident un moyen d'expression différent, qui permet de libérer des émotions qui ne peuvent parfois pas être exprimées avec des mots ou des gestes. Les ateliers créatifs ont en ce sens des vertus thérapeutiques sur le plan psychologique, qui permettent d'apaiser le résident ou le patient tout en stimulant sa créativité. Le journal créatif® est un journal intime non conventionnel, un outil d'exploration de soi qui allie le monde 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 but non pas le développement des capacités littéraires ou artistiques, mais le développement personnel général de la personne. C'est un outil concret, flexible, facile à utiliser et accessible à tous, quel que soit l'âge.

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®;
- Exprimer, déposer et clarifier ses émotions et affects tels qu'ils sont ;
- Se détendre et diminuer le stress ;
- Développer son estime de soi et sa confiance en soi ;
- Exploiter des techniques variées permettant au résident de stimuler sa créativité ;
- Prendre soin de soi.

Contenu

- Disposer des informations nécessaires pour éclairer nos orientations afin de nous sentir plus vibrants, engagés et mieux reliés aux autres ;
- Découvrir de nombreuses techniques créatives en lien avec le journal créatif® afin de se mettre à l'écoute de soi, de prendre du recul, se ressourcer, ventiler ses émotions, prendre soin de soi et ramener de la joie afin de pouvoir par la suite le pratiquer avec ses patients ou résidents.

Public cible

Pour tout-e professionnel-le 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 de Dépaysement et de Plein Air de Saint Vaast
Rue Omer Thiriart, 232, 7100 La Louvière

Renseignements :

secretariat-ceref-sante@helha.be Tél : 0477/ 563 257

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

Date limite d'inscription : 28 février 2025

Prix : 120 EUR* - Min : 8 / Max. 14 participants

N° de compte du CeREF Santé :

IBAN BE31 0689 3723 6255 - BIC GKCCBEBB

Communication : R02-2025-Nom, Prénom

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

Formation agréée dans le cadre de la formation permanente de l'aide-soignant CFWB