



Journal créatif : ouvrir la voie aux émotions

Le 10 avril 2026, de 9h à 16h

Le journal créatif® est une méthode innovante qui combine écriture, dessin et collage pour favoriser l'expression de soi. Accessible à tous, il permet aux patients et résidents d'explorer leurs émotions de manière intuitive, même lorsque les mots manquent.

En mobilisant des techniques issues de la psychologie, de l'art-thérapie et de la créativité, cette approche offre un espace sécurisant pour libérer les ressentis, apaiser les tensions et stimuler l'imaginaire. Plus qu'un simple carnet, le journal créatif® devient un véritable outil de développement personnel, adapté à tous les âges et facile à mettre en œuvre dans les pratiques de soin et d'accompagnement.

Objectifs

- 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.

Programme de la formation

- Introduction au journal créatif® : origines, principes et champs d'application.
- Les bienfaits de l'expression créative sur le plan émotionnel et psychologique.
- 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.

Méthodologie

La formation repose sur une approche à la fois théorique et pratique afin de garantir une maîtrise complète des concepts enseignés. Elle 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.

Pour qui ?

Pour tout-e professionnel-le du soin désirant se recentrer sur sa pratique professionnelle au travers des approches créatives, et désireux.se d'intégrer le journal créatif® comme outil d'expression émotionnelle dans ses accompagnements.

Formateur

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

Lieu et adresse de la formation :

HELHa Mons : Chaussée de Binche 159 - 7000 Mons

Renseignements :

secretariat-ceref-sante@helha.be

0477/ 563 257

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

Date limite d'inscription : 27 mars 2026

Prix : 120 EUR* – Min 10- Max. 16 participants



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