

Petit Lexique

du Journal Créatif

janvier 2026

Ce lexique vous aide à mieux comprendre le vocabulaire utilisé dans les ateliers de Journal Créatif et à clarifier le cadre dans lequel nous travaillons ensemble.

Les mots sont classés par ordre alphabétique pour faciliter vos recherches. Ils couvrent cinq grandes dimensions :

→ **Cadre et valeurs des ateliers**

Cadre - Confidentialité - Intensité - Intimité - Liberté - Non-jugement - Partage - Respect de soi et des autres - Silence - Souveraineté

→ **Processus créatif et exploration de soi**

Créativité - Exploration de soi - Expression créative - Mise en sens - Processus - Symbolique

→ **Dimension psychique et intérieure**

Attitude positive - Bienveillance - Conscient - Croyances - Écoute de soi - Émotion - Inconscient - Prise de conscience - Pouvoir personnel - Responsabilité - Spiritualité - Témoin

→ **Santé, bien-être et prévention**

Bien-être - Effets thérapeutiques - Hygiène de vie intérieure - Prévention - Régulation émotionnelle - Ressources intérieures - Santé - Ventiler

→ **Accompagnement et limites professionnelles**

Accompagnement - Animatrice - Art-thérapie - Atelier thématique - Autonomie - Continuum - Développement personnel - Guérison - Soins - Thérapie - Thérapeutique - Trauma/Traumatisme



Les définitions

Accompagnement

L'accompagnement est une présence qui soutient et guide un processus, sans faire à la place ni poser de diagnostic. En atelier, cela signifie proposer des pistes, contenir le cadre et respecter les limites de chacun, tout en encourageant l'autonomie.

Animatrice

L'animatrice de Journal Créatif guide les exercices, pose le cadre et veille au respect du groupe. Elle n'est pas thérapeute : elle ne pose pas de diagnostic, n'interprète pas les productions et n'accompagne pas de processus thérapeutique individuel. Son rôle est de transmettre la méthode et de créer un espace sécurisant.

Art-thérapie

L'art-thérapie est une pratique thérapeutique encadrée par des professionnels formés (art-thérapeutes), qui utilisent la création artistique dans un objectif de soin psychique. Le Journal Créatif, bien qu'ayant des effets thérapeutiques, n'est pas de l'art-thérapie au sens strict : c'est un outil de développement personnel accessible en atelier ou en autonomie.

Atelier thématique (deuil, trauma, burn-out)

Un atelier thématique est un atelier de Journal Créatif construit autour d'un vécu particulier (deuil, stress post-traumatique, burn-out...). Les exercices sont pensés pour offrir un espace d'expression, de symbolisation et de soutien sur ce thème précis. Il ne s'agit pas d'une psychothérapie, mais d'un accompagnement créatif qui peut compléter un suivi médical ou psychologique lorsque c'est nécessaire.

Attitude positive

L'attitude positive dans le Journal Créatif ne signifie pas nier les difficultés ou forcer la bonne humeur, mais plutôt accueillir ce qui vient avec curiosité et bienveillance. C'est regarder son vécu avec une intention constructive : "Qu'est-ce que je peux apprendre de cela ? Comment puis-je prendre soin de moi aujourd'hui ?" sans tomber dans l'autocritique ou le jugement.

Autonomie

L'autonomie est la capacité à utiliser le Journal Créatif par vous-même, en dehors des ateliers, pour prendre soin de votre vie intérieure. Les ateliers vous apprennent des outils que vous pouvez ensuite vous approprier à votre rythme, chez vous.

Bien-être

Le bien-être désigne un état agréable d'équilibre entre le corps, l'esprit et les émotions. Ce n'est pas un état permanent, mais une qualité de vie qu'on peut soutenir par des pratiques régulières comme le Journal Créatif, qui aide à se recentrer, à clarifier ce qu'on vit et à apaiser les tensions.

Bienveillance

La bienveillance envers soi-même, c'est se traiter avec douceur, respect et compréhension, comme on le ferait avec un ami cher. Le Journal Créatif invite à poser un regard bienveillant sur ce qu'on vit, sans chercher la perfection ni se critiquer.

Cadre

Le cadre regroupe tout ce qui rend l'atelier sécurisant : le lieu, la durée, les consignes, les règles de respect et de confidentialité, ainsi que le rôle de l'animatrice. C'est une structure claire qui permet de se laisser aller à la créativité sans se sentir perdu.



Confidentialité

La confidentialité garantit que ce qui se dit et se montre dans le groupe reste dans le groupe. C'est un principe éthique fondamental qui permet à chacun de se sentir en sécurité pour s'exprimer librement, sans craindre que ses partages soient répétés à l'extérieur.

Conscient

Le conscient désigne ce que nous pouvons observer et nommer en nous à un moment donné : une sensation dans le corps, une émotion identifiable, une pensée claire, un souvenir présent. C'est tout ce qui est accessible directement, sans fouille ni analyse : "Là, je sens une tension dans les épaules", "Je me sens triste", "Je pense à ce rendez-vous demain". Le Journal Créatif aide à affiner cette observation consciente de soi, à mettre des mots et des formes sur ce qui est déjà là, perceptible, mais parfois flou ou mal défini.

Continuum

Le continuum désigne une progression continue, sans frontière nette, entre différents niveaux d'accompagnement. Dans le champ du bien-être et du soin psychique, il existe un continuum qui va du prendre soin de soi quotidien (hygiène de vie, prévention) jusqu'à la psychothérapie ou la psychiatrie (traitement de troubles). Le Journal Créatif se situe sur ce continuum dans la zone du développement personnel et du soutien au bien-être : il peut avoir des effets thérapeutiques sans être une thérapie au sens médical. Comprendre ce continuum aide à reconnaître que prendre soin de sa santé mentale ne nécessite pas toujours un cadre thérapeutique formel, et que différentes approches peuvent se compléter selon les besoins de chacun.

Créativité

La créativité, dans le Journal Créatif, n'a rien à voir avec le talent artistique. C'est la capacité à explorer, essayer, jouer avec les formes, les couleurs et les mots pour exprimer quelque chose de personnel. Tout le monde est créatif : il suffit de se donner la permission d'expérimenter sans chercher à faire "juste" ou "beau".

Croyances

Les croyances sont des idées ou convictions qu'on tient pour vraies, souvent sans les avoir questionnées : "Je ne suis pas créative", "Il faut toujours être forte", "Les émotions, c'est faible". Certaines croyances nous soutiennent, d'autres nous limitent. Le Journal Créatif aide à les observer, à les mettre en lumière et, si besoin, à les transformer pour retrouver plus de liberté intérieure. On ne cherche pas à tout déconstruire, mais à devenir conscient de ce qui nous guide.



Développement personnel

Le développement personnel est une démarche volontaire pour mieux se connaître, prendre soin de soi et faire évoluer certains aspects de sa vie (émotions, relations, choix, confiance en soi). Le Journal Créatif s'inscrit dans ce champ : il offre des outils pour avancer vers plus de conscience et de liberté intérieure, sans se substituer à une psychothérapie.

Écoute de soi

L'écoute de soi est la capacité à porter attention à ses sensations, émotions, pensées et besoins sans les juger. C'est une pratique qu'on cultive avec le temps, et le Journal Créatif en est un excellent support : il crée un espace où s'écouter devient naturel et bienveillant.

Effets thérapeutiques

Les effets thérapeutiques sont les bienfaits qu'une pratique peut apporter sur le plan du mieux-être : diminution du stress, meilleure compréhension de soi, apaisement émotionnel, regain d'énergie ou de créativité. Il ne s'agit pas d'une thérapie au sens médical, mais de changements positifs qui soutiennent la santé psychique et émotionnelle au quotidien.

Émotion

Une émotion est une réaction naturelle du corps et de l'esprit face à une situation : joie, tristesse, colère, peur, surprise... Les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises, elles sont des messagers qui nous informent sur ce que nous vivons. Le Journal Créatif aide à les accueillir, les nommer et les apprivoiser.

Exploration de soi

L'exploration de soi est une démarche de curiosité envers son monde intérieur : émotions, pensées, désirs, rêves. Ce n'est pas une analyse en profondeur comme en psychothérapie, mais un temps pour se rencontrer autrement, avec douceur.

Expression créative

L'expression créative est le fait de donner forme à ce que l'on vit grâce aux mots, aux couleurs, aux traits, aux collages. Il ne s'agit pas de "faire beau", mais de laisser une trace sensible de son vécu intérieur, sans jugement esthétique.

Guérison

Dans le sens médical, la guérison désigne le retour à un état de santé jugé « normal » après maladie : disparition des symptômes, réparation des tissus, équilibre physiologique retrouvé. Dans une approche psychique ou existentielle, on parle plutôt d'un processus de reconstruction, d'intégration, où la personne retrouve un sentiment de cohérence intérieure plus qu'un « avant » intact.

Hygiène de vie intérieure

L'hygiène de vie intérieure regroupe les petites pratiques régulières qui soutiennent l'équilibre psychique et émotionnel, au même titre que l'hygiène de vie physique. Écrire, dessiner, coller dans son Journal Créatif permet de ventiler, trier et nourrir son monde intérieur pour ne pas laisser tout s'accumuler.

Inconscient

L'inconscient désigne la partie de notre psyché qui échappe à notre conscience immédiate : intuitions, impressions vagues, symboliques personnelles, parts de nous qu'on ne connaît pas encore. Le Journal Créatif, par ses approches intuitives et créatives (dessin automatique, collage libre, écriture spontanée), peut permettre à des contenus inconscients d'émerger sous forme symbolique, en douceur et à leur rythme, sans jamais forcer ni chercher à tout déterrer. On laisse venir ce qui se présente naturellement, on accueille, on observe, sans obligation d'analyser ou de comprendre immédiatement.



Intensité

L'intensité désigne la profondeur avec laquelle chacun entre dans une proposition. Dans un même exercice, une personne peut rester très légère et ludique, une autre aller plus en profondeur : c'est ce "réglage" qui vous appartient.

Intimité

L'intimité désigne ce qui relève du privé, du personnel, de ce qu'on ne souhaite pas exposer. Dans les ateliers, l'intimité de chacun est protégée : personne n'est obligé de dévoiler ce qui est trop intime, et le cadre garantit que ce qui est partagé reste confidentiel. Le Journal Créatif permet de travailler avec son intimité sans avoir à tout révéler.

Liberté

La liberté est au cœur de la pratique : liberté d'adapter une consigne, de rester dans le léger ou d'aller plus profond, de partager ou de garder pour soi, de faire "autrement" que ce qui est proposé. Cette liberté permet à chacun de rester souverain de son propre processus et de préserver son confort intérieur.

Mise en sens

La mise en sens consiste à donner du sens à ce qu'on vit, à relier des sensations, des pensées, des événements pour mieux les comprendre. Le Journal Créatif aide à mettre en forme et en mots ce qui était confus, à clarifier son expérience pour y voir plus clair.

Non-jugement

Le non-jugement est une posture essentielle dans les ateliers : **on accueille ce qui vient** sans critiquer, comparer ou évaluer. Cela vaut pour soi-même (pas d'autocritique) et pour les autres (respect des différences). Cette attitude libère l'expression et permet d'explorer sans crainte.

Partage

Le partage, dans les ateliers de Journal Créatif, est toujours volontaire et dosé par chacun. Personne n'est obligé de montrer ses pages ni de raconter ce qu'il a vécu. On peut partager une impression générale, une sensation, ou ne rien dire du tout : le respect du rythme de chacun prime.

Pouvoir personnel

Le pouvoir personnel est cette force intérieure qui nous permet d'agir, de choisir, de dire non ou oui, de nous affirmer et de prendre soin de nous. Ce n'est pas un pouvoir sur les autres, mais un pouvoir sur sa propre vie. Le Journal Créatif aide à reconnecter avec ce pouvoir en identifiant ses ressources, en clarifiant ses désirs et en renforçant la confiance en soi. Retrouver son pouvoir personnel, c'est reprendre les rênes de sa vie intérieure et de ses choix.





Prévention

La prévention consiste à agir avant que des difficultés ne s'installent : prendre soin de soi régulièrement pour éviter burn-out, surcharge émotionnelle ou perte de sens. Le Journal Créatif est un outil de prévention puissant, accessible à tous, qui permet de ventiler, de se poser et de rester à l'écoute de ses besoins.

Prise de conscience

Une prise de conscience est le moment où quelque chose qui était flou, ignoré ou refoulé devient soudain clair et compréhensible. "Ah, c'est ça !" C'est un déclic intérieur qui permet de voir les choses autrement et, souvent, d'agir différemment. Le Journal Créatif favorise ces prises de conscience par l'exploration créative et l'observation bienveillante de soi, sans les forcer : elles arrivent à leur rythme, quand la personne est prête.

Processus

Le processus est le chemin parcouru, pas le résultat final. Dans le Journal Créatif, ce qui compte, c'est l'acte de créer, d'explorer, de déposer : pas la beauté de la page ni la "résolution" immédiate d'un problème. C'est en cheminant, séance après séance, que des transformations se produisent, souvent de façon subtile et progressive.

Régulation émotionnelle

La régulation émotionnelle désigne la capacité à accueillir, moduler et exprimer ses émotions de façon supportable, sans les étouffer ni se laisser submerger. Le Journal Créatif aide à déposer ce que l'on ressent, à le clarifier et à trouver des formes d'expression qui apaisent.



Respect de soi et des autres

Le respect de soi et des autres est un principe fondamental des ateliers : chacun est invité à honorer ses propres limites (ne pas se forcer, doser son intensité) tout en respectant celles des autres (ne pas commenter leurs pages, ne pas poser de questions intrusives). Ce respect mutuel crée un climat de confiance où l'exploration peut se faire en toute sécurité.

Ressources intérieures

Les ressources intérieures sont les forces, qualités, souvenirs ou stratégies que chacun possède en soi et peut mobiliser dans les moments difficiles. Le Journal Créatif aide à les identifier, à les nommer et à les renforcer pour se sentir plus solide face aux aléas de la vie.

Responsabilité

La responsabilité, dans le Journal Créatif, c'est reconnaître qu'on est l'acteur de sa propre vie et de son propre bien-être. Ce n'est pas se culpabiliser de ce qui arrive, mais se reconnaître capable de choisir comment réagir, ce qu'on veut explorer, ce qu'on décide de faire avec ce qu'on découvre. Prendre sa responsabilité, c'est sortir de la posture de victime passive pour devenir auteur de son propre chemin.

Santé

La santé ne se résume pas à l'absence de maladie : c'est un état de bien-être physique, mental et social que chacun peut cultiver au quotidien. Prendre soin de sa santé, c'est entretenir son équilibre intérieur, nourrir ses ressources et prévenir l'épuisement ou le mal-être avant qu'ils ne s'installent. Le Journal Créatif s'inscrit dans cette démarche de santé préventive : il offre des outils pour maintenir et renforcer son bien-être de façon autonome, sans attendre d'être "malade" pour agir.





Silence

Le silence fait partie intégrante des ateliers de Journal Créatif. Il permet de se concentrer, de se déposer dans l'instant et de rester connecté à soi pendant la création. Le silence n'est pas une contrainte, c'est un espace protecteur où chacun peut explorer librement, sans être distrait ni sollicité par les autres.

Soin

Le soin renvoie d'abord à l'attention portée à quelqu'un ou à soi : prendre en charge, protéger, entourer, accompagner, que ce soit par des actes médicaux ou des gestes du quotidien. En santé mentale, « prendre soin » inclut écoute, présence, cadre sécurisant, et toutes les pratiques qui soulagent ou soutiennent (écriture, art, parole, rituels, etc.), même sans visée de guérison au sens médical.

Souveraineté

La souveraineté est le fait d'être pleinement maître de soi, de ses choix et de son espace intérieur. Dans les ateliers de Journal Créatif, chacun reste souverain : libre de doser son intensité, d'adapter les consignes, de garder ses pages privées, de dire non à ce qui ne convient pas. Personne ne peut décider à votre place de ce qui est bon pour vous. Cette souveraineté personnelle est respectée et protégée tout au long du processus.

Spiritualité

La spiritualité désigne la dimension intérieure qui donne sens, profondeur et connexion à quelque chose de plus vaste que soi : sagesse intérieure, intuition profonde, sentiment d'appartenance au vivant, quête de sens. Elle n'est liée à aucune religion en particulier et se vit de façon très personnelle. Le Journal Créatif peut ouvrir un espace pour explorer cette dimension spirituelle si on le souhaite, en accueillant ce qui émerge de nos profondeurs avec respect et curiosité.

Symbolique

Le symbolique permet de parler de soi par détour : une image, une couleur, une forme, un personnage peuvent représenter quelque chose de nous sans que tout soit dit de façon directe. Travailler dans le symbolique protège l'intimité tout en permettant une vraie expression.

Témoin

Le témoin est cette partie de soi capable d'observer ce qui se passe à l'intérieur (émotions, pensées, sensations) avec du recul, sans se laisser submerger ni juger. Développer son témoin intérieur, c'est apprendre à regarder son propre vécu avec une certaine distance bienveillante, comme si on observait depuis un balcon ce qui se joue en soi. Le Journal Créatif aide à cultiver cette posture : en mettant sur la page ce qu'on ressent, on crée naturellement un espace entre soi et ce qu'on vit, ce qui permet de mieux comprendre et de moins réagir impulsivement. Le témoin n'est ni détaché froidement, ni fusionné émotionnellement : c'est une présence consciente et accueillante.

Thérapie

Thérapie vient de *therapeia* : soin, service rendu à un malade, et désigne aujourd'hui un traitement structuré pour soulager une souffrance ou transformer un trouble (physique ou psychique). En psychique, c'est un cadre méthodique pour travailler pensées, émotions, comportements, avec un professionnel formé, et un objectif de changement repérable dans le temps.





Thérapeutique

Thérapeutique qualifie ce qui a une visée de traitement ou de guérison ; en médecine, c'est la partie qui s'occupe des moyens pour guérir ou soulager les maladies. Par extension, on parle d'effets thérapeutiques dès qu'une pratique contribue à diminuer la souffrance, augmenter le bien-être ou soutenir un processus de guérison, même si ce n'est pas une thérapie au sens strict (par exemple : écriture ou art à visée thérapeutique).

Trauma / Traumatisme

Un traumatisme psychique est un événement ou une série d'événements qui dépassent la capacité de la personne à faire face, laissant une empreinte de peur intense, d'impuissance ou de sidération. Le Journal Créatif n'a pas pour vocation de traiter le trauma, mais peut offrir un espace doux pour prendre soin de soi en complément d'un suivi professionnel lorsque c'est nécessaire.

Ventiler

Ventiler, c'est libérer ce qui s'accumule à l'intérieur : émotions refoulées, pensées en boucle, tensions non exprimées. Comme on aère une pièce pour faire circuler l'air, ventiler permet de faire sortir ce qui stagne et alourdit, sans tout décortiquer ni tout analyser. Le Journal Créatif offre un espace sécurisant pour ventiler par le geste, la couleur, les mots spontanés : on dépose, on libère, on respire mieux. C'est une forme d'hygiène émotionnelle, simple et accessible, qui évite que tout reste coincé à l'intérieur.

Pour conclure...

Ce lexique n'a qu'une seule ambition : vous permettre d'entrer dans les ateliers de Journal Créatif en toute clarté et en toute confiance. Vous savez maintenant ce que vous y trouverez — et ce que vous n'y trouverez pas. Vous connaissez le cadre, les limites, les possibles.

Le Journal Créatif n'est ni magique ni compliqué : c'est un outil accessible, respectueux de votre rythme et de votre souveraineté. Il ne vous promet pas de tout résoudre, mais il vous offre un espace pour vous poser, vous écouter, ventiler, créer et explorer en douceur. C'est un compagnon de route pour prendre soin de votre santé intérieure, jour après jour, à votre manière.

Si des mots de ce lexique résonnent en vous, si l'envie de découvrir cette pratique se fait sentir, n'hésitez plus : venez essayer. Un atelier, c'est déjà une invitation à vous choisir.



**À très bientôt,
Des Roses & Merveilles**

