

# LE JOURNAL CRÉATIF

Une façon simple d'obtenir  
une vision commune,  
une cohésion forte,  
et un engagement renouvelé  
au sein de vos équipes.

Septembre 2024



 anne  
lemaire

# OBJECTIFS



**La (re)découverte du plaisir  
de créer avec des mots,  
des images, des couleurs**

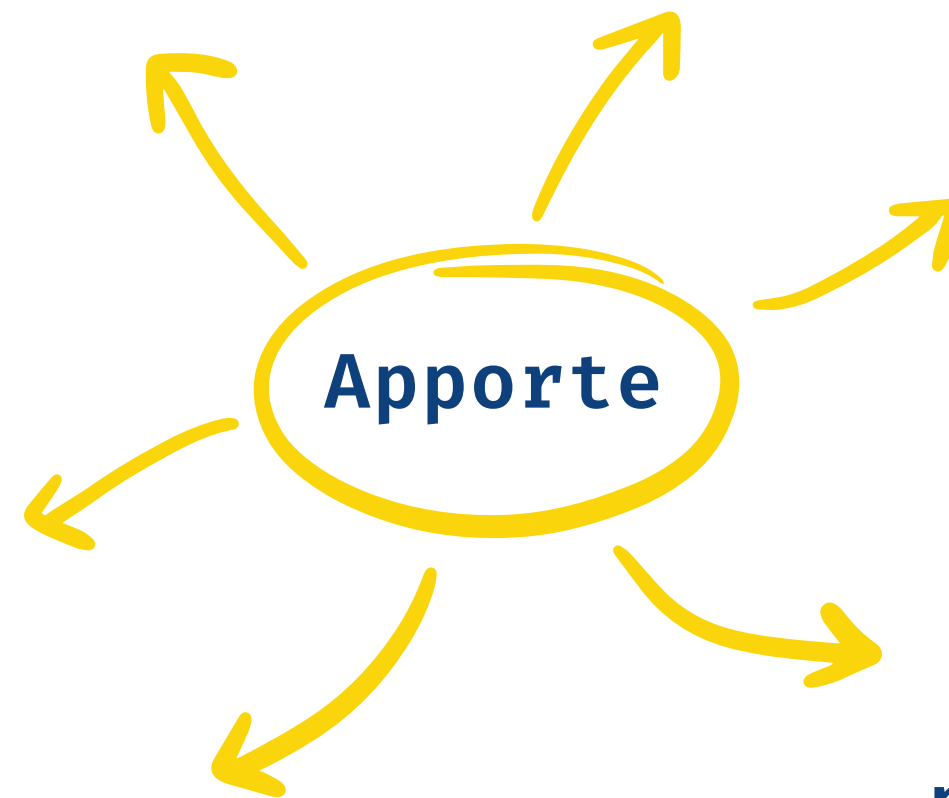
Une attention réelle portée  
à la personne, soutenue  
dans son bien-être

Une bulle d'intimité, sans  
jugement, ni attente

**Une impulsion et une  
énergie positive qui  
fédèrent et engagent**

**Une réduction des coûts  
de santé par une  
meilleure hygiène psychique**

Un apaisement des conflits par  
une meilleure compréhension



# Ce sont les participants qui en parlent le mieux

entraîne une hausse extraordinaire de la  
motivation, de l'envie, du sentiment  
d'appartenance, de l'engagement des  
collaborateurs. »

“J’ai pu relâcher ma tension, j’ai **moins de stress** ; je ressens un **bien-être** général,  
à la fois **mental et émotionnel**.”

“J’ai davantage **conscience de ma responsabilité** concernant mon bien-être au travail.”

“Je me sens **à ma place** dans cette atmosphère de travail innovante, j’ai l’impression  
que mes idées/suggestions sont entendues.”

“Je ressens de la **gratitude** de pouvoir vivre ces moments de pause qui **améliorent  
ma qualité de vie au travail**.”

“J’ai découvert des nouvelles **ressources créatives**, utiles pour moi et le groupe.”





# C'est quoi ?

**Un ensemble d'ateliers créatifs,**  
créé sur mesure, sur un thème que vous avez choisi,  
pour répondre à vos enjeux,

- Dans vos locaux,
- Par une exploration personnelle et collective,
- Avec différents médiums artistiques (dessin, collage, peinture, écriture, etc.)

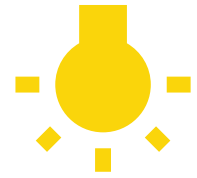
## Exemples de problématiques abordées :

- Pression,
- crise,
- communication,
- déménagements,
- réorganisation,
- vision,
- cohésion ...



# Trois parcours

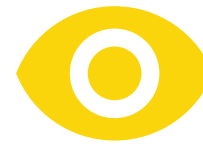
Modulables suivant les besoins exprimés



## Prévention Burn-Out

Obtenir une **prise de conscience** grâce à un point sur votre situation, votre énergie, vos envies.

Pour vous recentrer, vous écouter et **arrêter de vous épuiser** jusqu'au burn-out.



## Définition vision

Être clair sur **vos attentes dans l'entreprise** et ce que vous avez à y apporter en faisant un point sur vos compétences et votre valeur.

Pour (re)**féderer** l'équipe autour d'une **vision commune**.



## Cohésion

Faire partie d'une équipe soudée en **renforçant le lien** entre les participants.

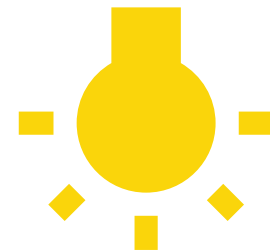
Pour une meilleure **efficacité** et **engagement** dans l'action collective.

Productivité en berne, absentéisme record, effets collatéraux du télétravail...  
La France sort groggy de la crise du Covid.

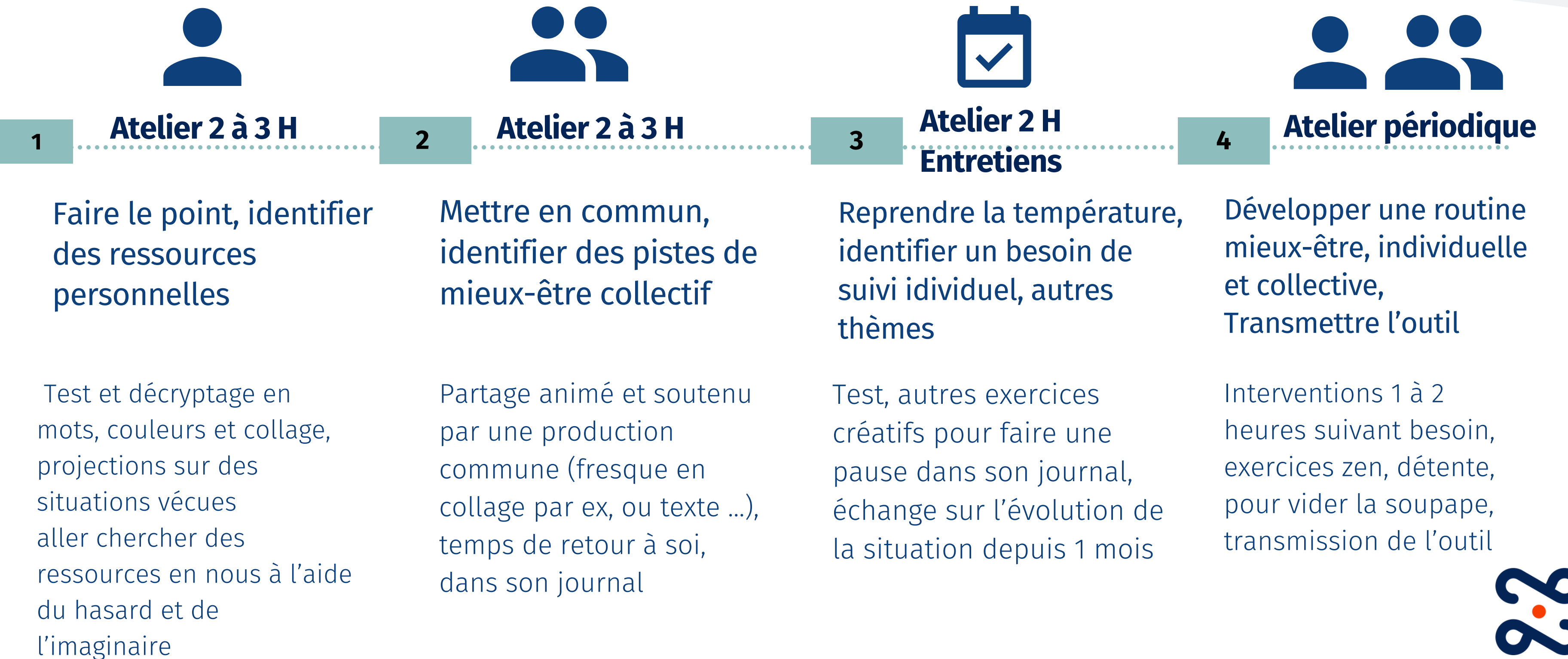




# Parcours prévention burn-out



« Les managers intermédiaires ou de proximité sont pris en sandwich, c'est l'échelon ou le pouvoir de décision et d'action peut être le plus compromis, au risque de mettre ces individus en décalage avec leurs valeurs personnelles »,



# Parcours cohésion

**ENCADREMENT**  
« L'impact du manager  
sur le bien-être ou le mal-être  
des collaborateurs  
est considérable »



1

**Atelier 2 à 3 H**

2

**Atelier 2 à 3 H**

3

**Entretien créatif**

4

**Atelier périodique**

Faire le point sur son  
ressenti de l'ambiance  
au travail, identifier  
son besoin

Mise en dessin, mots ...  
son ressenti.  
Réflexion sur la cohésion  
de manière créative  
(diagramme à bulle,  
collage, mise en mots ... ),  
quels besoins pour moi ?

Mettre en commun,  
identifier ce qui fait le  
lien et comment le  
transformer

Partage animé et soutenu  
par une production  
commune.  
Temps de retour à soi,  
dans son journal.  
Mots de la fin

Débriefer avec le mngt,  
identifier des besoins sur  
des sujets spécifiques au  
contexte

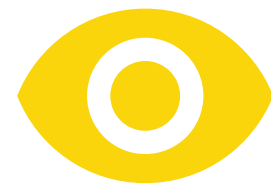
Exercices de journal; où en  
est-on quelque temps après ?  
Elaboration d'un plan  
d'action.

Assurer un suivi  
individuel ou collectif  
selon les besoins  
Transmettre l'outil

Exercices de journal en  
soutien à un plan  
d'action défini,  
transmission de l'outil.



# Parcours vision/changement



Comment demeurer un « employeur désirable » dans le monde de l'après-Covid?



1

## Entretien créatif 2H

Entretien avec manager.se pour définir concrètement la vision en lien avec les obj stratégiques de l'entreprise et le contexte

Attente sur la vision, SWOT créatif et partage des mots clés pour préparation séminaire



2

## Séminaire mngt 1 journée

Animer ateliers participatifs, vision pour le collectif, et moi dedans ?

Animation sur une production commune, temps de retour à soi, dans son journal  
Mise en commun des valeurs importantes



3

## Atelier 3 H

Transformer la vision  
Identifier les besoins d'accompagnement individuel et collectif

Formalisation vision collective en mots, en couleur et en images  
Exercices de journal : moteurs d'adhésion et freins au changement



4

## Atelier périodique

Assurer un suivi individuel et collectif selon les besoins

Exercices de journal en soutien à un plan d'action défini





# Pourquoi moi ?

- Je suis art-thérapeute, formée au Journal Créatif®.
- J'ai passé 26 années en entreprise, à manager des équipes, restructurer des organisations et conduire des changements complexes.
- C'est la réunion de ces deux expertises que je vous propose d'associer aujourd'hui, en mettant ma méthode d'animation créative au service d'enjeux internes et managériaux qui me sont familiers.



# Comment collaborer ?

- Laissez-moi un message au 06 11 87 74 44 pour programmer un rendez-vous téléphonique ou visio. Lors de ce premier contact, nous définirons ensemble la thématique de travail et vos objectifs (ex : restructuration, clarification de vision, cohésion, etc.).
- Je conçois ensuite les grandes lignes d'un programme adapté et vous propose un devis.
- Sous réserve d'acceptation, nous affinons ensemble le programme et convenons de la date du premier atelier.
- Le jour J, je viens sur place avec mon matériel pour animer.





# ANNEXES

Le tout est plus  
que la somme  
de ses parties





# ATELIER À LA DÉFENSE

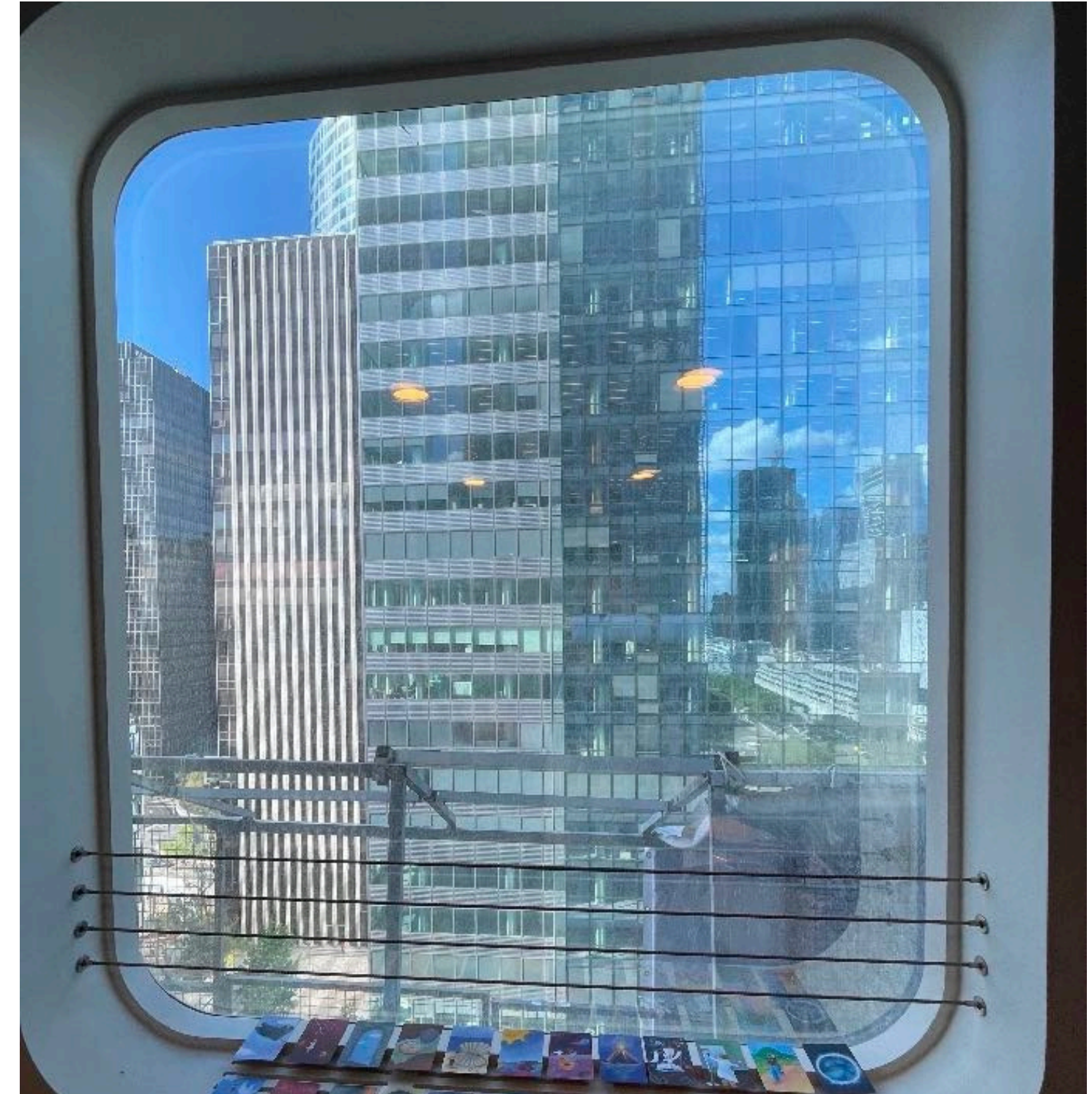
**Problématique** : Comment identifier et exprimer la pression, l'apprivoiser et la transformer en énergie positive pour soi et pour l'entreprise ?

## Phase individuelle :

- Utilisation du test de Maslach
- Prise de recul sur des situations stressantes
- Trouver des ressources en soi
- Comment je m'adapte ?
- Comment je garde l'équilibre ?

## Phase en groupe :

Échanges, dans un cadre bienveillant et sécurisé.  
Puis esquisses de pistes de travail.



# Exemple proposition cohésion



## *Périmètre intervention*



**Atelier 3 H**

Faire le point sur son ressenti de l'ambiance au travail, identifier son besoin

Mise en dessin, mots ... son ressenti.  
Réflexion sur la cohésion de manière créative (diagramme à bulle, collage, mise en mots ... ),  
quels besoins pour moi ?



**Atelier 3 H**

Mettre en commun, identifier ce qui fait le lien et comment le transformer

Partage animé et soutenu par une production commune.  
Temps de retour à soi, dans son journal  
Mots de la fin

**Prestation forfaitaire**  
sur la base de 2,5 jours de travail + frais

**2 750 € HT**

(non soumis à la TVA)

Ce forfait inclut :

- Préparation des ateliers
- Fourniture cahiers et matériel créatif
- Intervention de 6 heures sur place + déplacements
- Livrable de synthèse à l'issue des deux ateliers

