



# Goodies



## LE BONHEUR AU JOUR LE JOUR - Collage Positif !

Ma jeune exploratrice intérieure n'a pu résister à répondre à l'une des invitations créatives du dernier ouvrage d'Anne-Marie Jobin, *Exprime-toi avec le Journal Créatif* (normalement réservé destiné aux jeunes)... Elle vous propose une invitation créative librement inspirée de l'exercice proposé page 101 et intitulé « Le secret du bonheur ».

**La grande force des ouvrages d'Anne-Marie Jobin, c'est qu'ils vous guident sur la voie de votre propre créativité... La consigne n'est qu'un « tremplin » pour sauter dans les bras de votre personnalité joueuse et créative...** Vous pourrez donc lire ci-dessous la consigne « en gras » telle qu'elle est donnée par Anne-Marie Jobin et « en italique light » mes différentes digressions personnelles.

**Découpe dans des magazines au moins vingt mots que tu associes, de près ou de loin, au bonheur...** *J'ai tout de suite pensé à l'un de mes magazines favoris du moment : [Happinez](https://www.happinez.fr/) <https://www.happinez.fr/>... Et synchronicité parfaite, le dernier numéro (N°9) traite de la joie de vivre... Au lieu de les découper - j'aime beaucoup trop garder mon journal intact - j'ai pris un papier calque est j'ai copié les mots dans leur jolie typo (avec mes stylos gels favoris qui glissent et ont des jolis reflets métalliques). Je les ai aussi mis dans des cartouches de couleur différentes (crayon de couleur).*

**Colles les n'importe où sur une page de ton journal.** *J'aime préparer un fond de page avant de me lancer dans ma page de journal. J'ai choisi donc de coller un papier de soie noir sur toute ma page et j'ai posé au centre, pour éclairer ce fond, une image qui avait retenu mon attention dans le même magazine. Je l'ai découpé en forme ronde comme un mandala. J'ai collé mes 20 mots dans l'ordre où ils venaient.*

**Ensuite, prends un crayon et trace une ligne d'un mot à l'autre, inventant une phrase avec ces mots. Peux-tu trouver ainsi le secret du bonheur caché dans ta page ? Fais autant de combinaisons que tu le souhaites et à la fin écris au bas de ta page le meilleur secret que tu as trouvé.** *J'ai utilisé encore mes stylos gel en suivant mon inspiration au niveau des couleurs... J'ai remarqué qu'il y avait plein de combinaisons possibles et ça été une très agréable récolte.*

### **A vous de jouer maintenant !**



PS : Important le timing : La création dans le journal doit rester spontanée... on gagne beaucoup à avoir une pratique régulière (un peu comme la méditation) et si on prend trop de temps, il n'est pas possible d'en faire une routine. Cette page peut être réalisée en 15/20 minutes. Il faut préparer votre espace de travail pour avoir tout ce qui est nécessaire à portée de main. Ingrédients de création : journal, papier de soie, magazine, ciseaux, calque, feutres ou crayons de couleur, stylo gel blanc, colle blanche liquide, carte de fidélité pour appliquer la colle en couche fine sur la page avant de coller le papier de soie.