

Atelier Carnet de Route



L'atelier Carnet de Route est un atelier hebdomadaire proposé au sein du service PHILEAS du CNP Saint-Martin¹. Le service PHILEAS est une Unité Psychiatrique Médico-Légale (UPML) qui accueille des personnes libérées à l'essai d'une mesure de défense sociale².

Carnet de Route se base sur la technique du Journal Créatif³ mise au point par l'art-thérapeute et auteure Anne-Marie Jobin.

Le support de travail est un carnet personnel au travers duquel les patients sont invités à se mettre en réflexion sur différents aspects de leur vie intérieure. Les items de travail sont répertoriés comme suit :

- Grands thèmes : l'histoire de vie, les missions de vie, les projets, le travail, la santé, les relations, la sexualité et les dépendances ;
- Grands domaines : le mental, le physique, l'émotif, le spirituel ;
- Grandes vagues : les crises et les états émotifs difficiles ;
- Grandes questions : Qui suis-je ? D'où viens-je ? Où j'en suis ? Où je m'en vais ?

L'exploration des items se fait au travers de multiples techniques/exercices utilisant l'écriture, le dessin et le collage. Les techniques se combinent au gré des besoins et des envies. Parmi elles, on peut citer la lettre fictive, le collage de mots/de formes, le dialogue, la forme-symbole, le mandala, etc. Puisque l'écriture, le dessin et le collage sont trois modes d'expression différents qui se complètent et interagissent, la méthode du Journal Créatif ouvre de nombreuses portes et permet une exploration riche de la vie intérieure et de la créativité⁴.

L'atelier se conçoit comme un levier thérapeutique qui se combine à une démarche thérapeutique et s'intègre à la réflexion sur le trajet de réinsertion et de rétablissement. Partir à la rencontre de soi, c'est pouvoir anticiper, savoir se protéger, pouvoir faire des choix, trouver des alternatives. C'est assumer son être sans culpabilité ni honte.

Nous proposons cet atelier à raison d'une fois par semaine à un groupe de maximum huit patients. Chaque patient possède son propre espace de travail et reste libre de partager ou non sa création en fin d'atelier. Le patient peut également, à sa demande, disposer d'un espace de parole en individuel hors atelier.

¹ <https://www.cp-st-martin.be/>

² <https://www.phileas-psychiatrie.be/>

³ www.journalcreatif.com

⁴ JOBIN Anne-Marie, *Le nouveau Journal Créatif*, p. 17.

Atelier Carnet de Route

Unité de soins PHILEAS, CNP Saint-Martin

 Rue Saint-Hubert 84 à 5100 Dave

 081 30 28 86  mireille.fivet@fracarita.org marie.igot@fracarita.org

Contact : Fivet Mireille, assistante en psychologie et Igot Marie, assistante sociale