

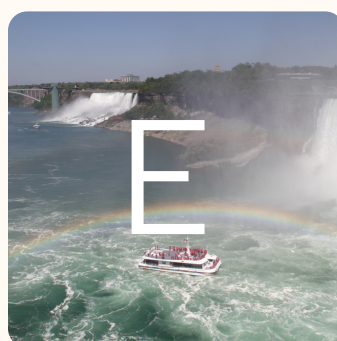


PASSEPORT pour Soi

le Carnet de voyage du Tour du monde créatif

Etape 1
Mexique

Bienvenue!



10 étapes autour du monde pour explorer
votre créativité avec le Journal créatif®

Retrouvez toutes les étapes du Tour du monde créatif sur www.passeportpoursoi.be



www.passeportpoursoi.be



Le 15 mai 2011, je partais pour l'aventure d'une vie, un tour du monde ("tdm" pour les intimes) en solo pendant un an, que j'avais intitulé The Friendly Tour.

Des années plus tard, au delà des souvenirs inoubliables, cette expérience extraordinaire fait partie intégrante de la personne que je suis et m'a façonnée pour ma vie entière.



En 2021, pour fêter les 10 ans de mon départ, j'ai eu envie de célébrer ces moments et de continuer à faire vivre cet esprit de découverte qui m'a animée pendant mon voyage. C'est comme ça qu'est né le concept du

Tour du monde créatif



En ces temps où nos libertés sont parfois très limitées (hello pandémie, crises...), on a bien besoin de s'évader et de voyager. La créativité est une porte merveilleuse pour oublier nos soucis et nous permettre de nous sentir mieux.

A l'origine, ce voyage créatif était un challenge que j'ai proposé sur les réseaux sociaux du 15 mai 2021 au 15 mai 2022.

Chaque mois, je postais une nouvelle destination avec des propositions créatives et chacun pouvait participer et partager sa création avec le #tdmcreatif.

A la fin du mois, je tirais au sort une personne parmi toutes les créations partagées et je lui envoyais une petite surprise.



Ce carnet de voyage est la compilation de ce tour du monde créatif, avec quelques propositions inédites, que je souhaite mettre à votre disposition, comme un grand voyage à travers votre créativité ! En fonction de l'option choisie, vous aurez accès à une ou plusieurs étapes...



Alors, partant*e pour tenter l'aventure ?



Avant le départ

Etape 1
Mexique

➤ C'est quoi le Journal créatif® ?

Présentation de l'outil – p.3

➤ Dans ma valise

De quoi aurez-vous besoin comme matériel ? – p.4

➤ Votre guide pendant ce voyage

Présentation de Passeport pour soi et sa fondatrice – p.7

➤ Pour un voyage tout confort

Rails et considérations pratiques – p.8

Retrouvez toutes les étapes du Tour du monde créatif
sur www.passeportpoursoi.be





C'est quoi le Journal créatif® ?

Le Journal créatif® est une méthode conceptualisée par Anne-Marie Jobin, art-thérapeute québécoise et autrice de 8 livres sur le sujet. Il peut être défini comme suit :



"Il s'agit d'un journal intime non conventionnel, d'un outil d'exploration de soi qui allie les mondes de l'écriture, du dessin et du collage, de façon originale et créative. Cette méthode s'appuie sur des notions de psychologie, d'art-thérapie, de journal-thérapie et de créativité ; elle s'inspire aussi de multiples techniques d'écriture créative et d'autres techniques issues du journal d'artiste."

(...) ce journal créatif a pour objectif non pas l'acquisition de capacités littéraires ou artistiques, mais plutôt le développement général de la personne. C'est un outil facile à utiliser et accessible à tous."

Cette définition est extraite du livre «Le nouveau journal créatif » publié par Anne-Marie Jobin en 2020, aux Editions de l'Homme.

JOURNAL	CRÉATIF
Journal intime ↓ Objectif : développement personnel ↓ Activité solitaire, hors cadre thérapeutique ≠ art-thérapie ↓ Le processus plus que le produit ≠ journal d'artiste	Outils de créativité ↓ Objectif : stimulation de l'énergie de vie ↓ Trois langages : écriture, dessin, collage + Techniques créatives : stimulation du mode intuitif/mode droit, techniques inhabituelles, déclencheurs, etc. + Aspect ludique : hasard, jeux, plaisir de créer



Pour une vidéo explicative, je vous suggère de scanner le code QR et regarder Anne-Marie Jobin en parler.

Plus d'infos sur le Journal créatif sur le site : www.journalcreatif.com



Dans ma valise

De quoi aurez-vous besoin
comme matériel ?

Comme vous le verrez, la pratique du Journal étant axée sur le processus plutôt que sur le résultat, le matériel de base est assez simple et n'a pas à être haut de gamme.

Pour débuter, l'important est d'avoir un peu de variété dans les types de crayons et dans les largeurs de pointes. Vous trouverez souvent tout le matériel nécessaire dans la maison (ou chez vos enfants !), sans avoir besoin d'investir.

Assurez-vous simplement d'avoir un cahier, des médiums avec des couleurs variées, des ciseaux, de la colle et des magazines pour les collages.



Le journal

La base, c'est évidemment le cahier !

Pour commencer le Journal créatif®, je vous suggère un journal de taille A4 aux pages blanches.

Peu importe la qualité du papier, la taille, s'il y a des spirales ou une reliure, une couverture souple ou cartonnée, les pages doivent être entièrement vierges.

Si vous souhaitez amener des médiums à l'eau, assurez vous que les pages soient suffisamment épaisses (min 150g/m2).



Ecrire



Chacun a son outil préféré : stylo à plume ou à encre, simple bic noir ou bleu, feutre ou crayon... Utilisez ce que vous préférez !

Pas besoin de gomme ou d'effaceur, en Journal créatif®, il n'y a pas de ratures !

Pour écrire sur la peinture ou les images, vous aimerez peut-être investir dans des marqueurs à la peinture type Posca ou des gels pens mais ce n'est pas du tout indispensable !

Et essayez de varier les pointes pour tester l'effet que ça vous fait d'écrire avec différents médiums...

Dessiner

La base, ce sont des crayons de bois de couleurs. Pour être polyvalent et si vous devez investir, choisissez-les de préférence aquarellables !

Pour le dessin spontané, je vous invite à utiliser des pastels secs et/ou gras (pastels à l'huile). L'avantage du pastel sec, c'est qu'on peut l'étaler avec les doigts. Une boîte de 10-12 est amplement suffisante pour débuter.

Choisissez un médium à l'eau comme de l'aquarelle, de la gouache, de la peinture acrylique ou comme vu précédemment, des crayons aquarellables. La boîte de gouache des enfants est parfaite pour commencer... A vous de voir si vous avez envie d'investir dans de l'acrylique, qui a la particularité d'être facile à étaler et qui sèche très vite.



Coller



Il vous faudra des ciseaux et de la colle (type Pritt, colle en bâton).

Pour les collages, utilisez de vieux magazines ou de vieux papiers. Avant d'acheter des magazines, demandez à vos proches ou vos voisins s'ils n'en ont pas qui traînent chez eux, fouillez votre bac à recyclage, visitez la donnerie la plus proche, regardez dans les boîtes à livres... on peut se fournir en images très facilement quand on prend la peine de chercher !

Une option est aussi de chercher des images sur des banques de données d'images sur Internet et de les imprimer.

Petit résumé de la liste de matériel à emporter pour ce voyage :

- Cahier de format A4 avec des feuilles blanches. Si possible, suffisamment épais pour amener un médium à l'eau.
- Stylo, bic ou crayon préféré pour écrire
- Crayons de bois de couleurs variées
- Pastels secs et/ou pastels gras (pastels à l'huile)
- Un médium à l'eau comme aquarelle en pastilles, gouache, acrylique en petits tubes ou n'importe quelle sorte de crayons aquarellables (style Caran d'ache)
- Pinceaux
- Crayons feutres (marqueurs)
- Ciseaux
- Colle en bâton (type Pritt)
- 2-3 magazines pour les collages et/ou papiers divers (par ex : papier de soie, papier chinois, papier journal, papiers récupérés dans le bac/poubelle de recyclage)
- Mouchoirs en papier ou essuie-tout à proximité
- Pot d'eau



Votre guide pendant ce voyage

Avant de partir en voyage ensemble, une petite présentation s'impose ! Moi, c'est Julie, et j'aime parler de moi comme une grande voyageuse créative...

Après avoir bourlingué pendant des années autour du monde pendant mes études de droit et de criminologie (échanges en Australie et au Canada), pour mon travail dans le droit international humanitaire ou par passion (le fameux tour du monde en solo), j'ai été arrêtée brutalement dans mon élan par un beau burn-out et la pandémie de COVID-19...

Mais cet arrêt fut l'occasion d'un autre grand voyage, celui de la rencontre avec moi-même. Tout un programme !

Passionnée par la photo de voyage, le collage, les carnets et l'écriture, tout me prédestinait à rencontrer le Journal créatif® en 2019. Ce fut le coup de foudre et après m'être initiée à ses subtilités lors de ma formation certifiante auprès d'Anne-Marie Jobin (2021), j'ai aujourd'hui la joie de vous accompagner avec ce bel outil.

En parallèle, j'ai également été certifiée par Nathalie Hanot, psychologue belge, pour l'accompagnement du burn-out avec le Journal thérapie et l'accompagnement du deuil avec le Carnet de deuil© (2021).



Passeport pour Soi est né d'une envie de partager ma passion pour le voyage et la créativité.

Si vous avez envie de participer à un atelier de Journal créatif® avec moi, n'hésitez pas à consulter la page Agenda de mon site pour les prochaines dates !



passeportpoursoi@gmail.com

www.passeportpoursoi.be

 [monjournalcreatif](https://www.instagram.com/monjournalcreatif)

 [passeportpoursoi](https://www.instagram.com/passeportpoursoi)

 [Passeport pour Soi](https://www.facebook.com/Passeport.pour.Soi)



Pour un voyage tout confort

On reste dans les rails !

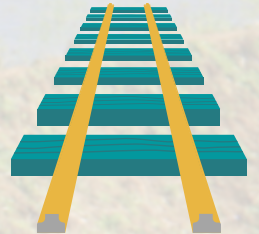
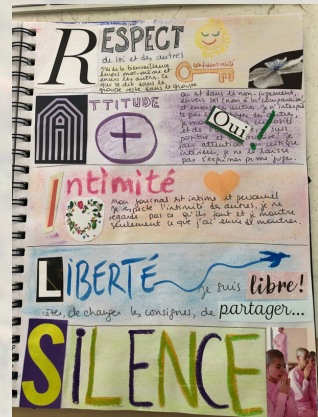
R **Respect** de soi et des autres : La bienveillance envers soi-même, son processus et ses pages est de mise car elle favorise la connexion avec soi et la créativité.

A **Attitude positive** : Attention au critique intérieur (éviter de se juger et se comparer).

I **Intimité** : Le journal est intime et personnel, y faire attention favorise la sécurité.

L **Liberté** : Chacun-e est libre de changer les consignes et d'arrêter un exercice au besoin.

S **Silence** : En groupe seulement, afin de favoriser l'introspection.



Considérations pratiques avant le départ

Chaque pays est présenté par une brève fiche avec des informations générales et un focus sur un aspect particulier, qui m'a été inspiré par mon tour du monde.

Il y a 2 propositions créatives par étape et le lien YouTube est un lien vers une vidéo explicative de l'exercice, où vous me voyez le réaliser. Ces liens sont cliquables directement à partir du document PDF si vous utilisez la version électronique. Pour la version papier, scannez les code QR pour y arriver directement.

Les indications de temps sont approximatives et sont marquées par le signe .

Les exercices inédits (qui n'ont pas été présentés sur les réseaux sociaux dans le cadre du challenge #tdmcreatif) sont marqués par le sceau .

N'oubliez pas que le processus importe plus que le résultat et amusez-vous !

Je vous souhaite de belles découvertes 

Julie

Retrouvez toutes les étapes du Tour du monde créatif
sur www.passeportpoursoi.be

Itinéraire

du Tour du monde créatif

par étape



Mexique – p.10



Ouest américain



Vietnam



Nouvelle-Zélande



Canada



Birmanie



Australie



Afrique du Sud



Cambodge



Namibie

Retrouvez toutes les étapes du Tour du monde créatif sur www.passeportpoursoi.be

Hola!

Mexique



Etape 1





Pays d'Amérique du Nord, le Mexique compte aujourd'hui 128 millions d'habitants.

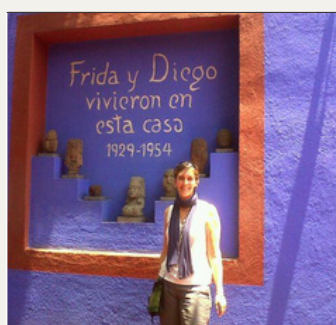
Un pays riche en histoire, où la présence humaine remonte à plus de 30 000 ans et où de nombreuses civilisations fleurirent, dont notamment les Mayas et les Aztèques. Colonisé par l'Espagne au XVIème siècle, le pays garde de nombreuses traces de cet héritage, à la fois de son passé colonial et des vestiges des civilisations anciennes.

Malheureusement, ces dernières années, le Mexique fait souvent l'actualité à cause des problèmes de violence et d'insécurité liés aux cartels de la drogue et aux bandes criminelles, à la corruption endémique et à la pauvreté qui touche presque la moitié de sa population et les mène sur les routes de l'exil, notamment chez le grand voisin américain.

Focus sur... Frida Kahlo

Frida Kahlo est très en vogue depuis quelques années et pourtant, quand j'ai été visiter sa maison en 2011, je connaissais à peine cette icône de la peinture mexicaine. C'était mon premier jour à Mexico et j'ai été fascinée par le calme et la sérénité de la Casa Azul qui contrastait avec le bruit de la ville. Je me souviens aussi avoir été extrêmement touchée par l'univers coloré de l'artiste, le récit de sa vie et la force qui émanait de ce petit bout de femme incroyable.

Frida est une artiste peintre née en 1907 et qui a souffert toute sa vie des conséquences d'une poliomyélite contractée à 6 ans et puis d'un grave accident de bus. Obligée d'abandonner ses études de médecine à la suite de l'accident, elle se réfugie dans la peinture. Elle est aussi célèbre pour sa relation passionnelle et tumultueuse avec son mari, Diego Rivera, grand artiste coureur de jupons.



Frida Kahlo peignait sa réalité et elle est célèbre dans le monde entier pour ses nombreux autoportraits, souvent entourés d'animaux.

La peinture lui donnait le pouvoir de vivre, elle a exorcisé toute sa vie sa douleur physique et mentale par l'art.

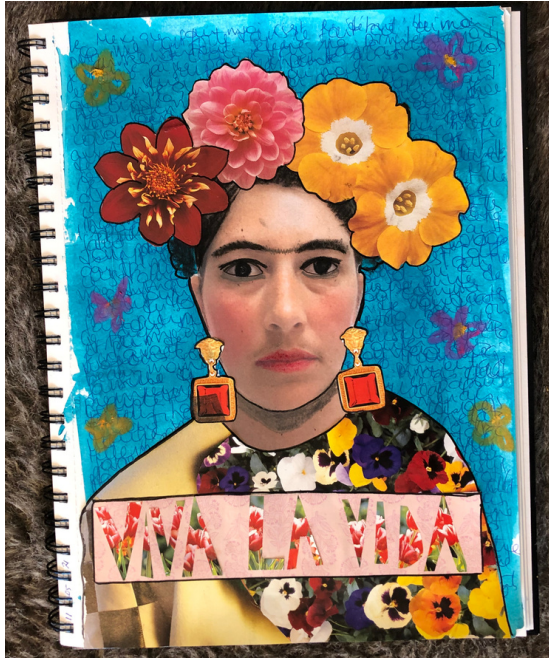
Casa Azul, Mexico 2011



Autoportrait à la manière de Frida



<https://youtu.be/fARZfCRQFbM>



Je vous propose de remplir une page d'écriture spontanée illisible. Il y a plusieurs façon d'écrire de manière illisible*, la plus simple consiste à superposer les lignes d'écriture.

Comme déclencheur, je vous proposer de commencer avec ces phrases : "quand je pense au Mexique, ... " ou "j'ai envie/pas envie de découvrir le Mexique parce que..." ou "le Mexique me fait penser à..." ou "J'aime Frida Kahlo parce que...".

L'idée est d'écrire sans s'arrêter et en se libérant de toute censure.

Je vous propose ensuite de recouvrir cette écriture d'une couche de peinture (acrylique ou gouache) d'une couleur qui vous fait envie.

En attendant que votre fond sèche, découpez un portrait de vous suffisamment grand pour remplir les ¾ de la page. Si vous n'avez pas de portrait de vous, vous pouvez découper un portrait de femme dans un magazine.

Décorez-le en vous inspirant des autoportraits de Frida, en faisant attention au maquillage, aux cheveux, aux vêtements, aux bijoux.

Vous pouvez coller des éléments, des fleurs, des mots, une phrase de conclusion.



*Vidéo explicative de la technique de l'écriture illisible :

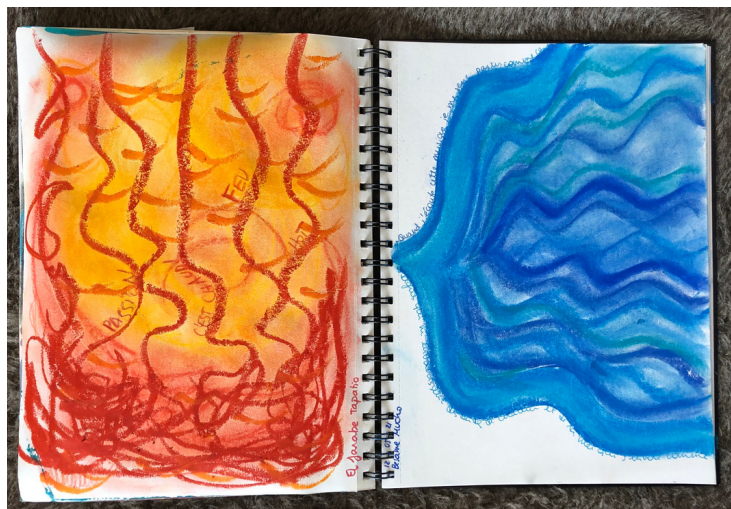
<https://www.youtube.com/watch?v=Sa9u5ZGq7Lc>



Dessin spontané en musique



<https://youtu.be/w-m-Ck4qtFA>



Préparez votre matériel devant vous (feuille ou journal, pastels, crayons ou feutres).

Ecoutez une musique mexicaine (voir liste ci-dessous) et laissez vos crayons suivre le rythme de la chanson pendant que vous dessinez.

Vous pouvez répéter l'exercice avec différents morceaux (ex. plus rythmé comme La Bamba et plus calme comme Besame Mucho) et noter les différences ou similitudes selon le morceau choisi.

Quand vous avez terminé, observez votre dessin et notez vos réflexions ou une petite phrase de conclusion.

Liste de musique mexicaine :

<https://linkaband.com/blog-musique/culture/musique-mexicaine>



Une alternative : plutôt que d'écouter une musique, préparez votre matériel, fermez les yeux et pendant un moment, pensez au Mexique et à ce qu'il vous inspire.

Laissez votre imagination vagabonder pendant quelques minutes sur tout ce que vous inspire ce pays et quand vous êtes prêts, ouvrez les yeux et dessinez spontanément ce qui vous vient à l'esprit.

Taches de couleurs, gribouillis, dessins réalistes ou abstraits, laissez venir spontanément ce qui vient.

Quand vous avez terminé, observez votre dessin et notez vos réflexions ou une petite phrase de conclusion.





Pour aller plus loin ...

"Tu mérites un amour décoiffant, qui te pousse à te lever rapidement le matin, et qui éloigne tous ces démons qui ne te laissent pas dormir.

Tu mérites un amour qui te fasse te sentir en sécurité, capable de décrocher la lune lors qu'il marche à tes côtés, qui pense que tes bras sont parfaits pour sa peau.

Tu mérites un amour qui veuille danser avec toi, qui trouve le paradis chaque fois qu'il regarde dans tes yeux, qui ne s'ennuie jamais de lire tes expressions.

Tu mérites un amour qui t'écoute quand tu chantes, qui te soutient lorsque tu es ridicule, qui respecte ta liberté, qui t'accompagne dans ton vol, qui n'a pas peur de tomber.

Tu mérites un amour qui balayerait les mensonges et t'apporterait le rêve, le café et la poésie."

Poème de Frida Kahlo

The Friendly Tour

Si vous voulez vous plonger dans mes moments mexicains pendant mon tour du monde, je les raconte ici :



<http://the-friendly-tour.blogspot.com/search/label/Mexique>

<https://oneimageonestory.blogspot.com/search/label/Mexique>

et vous pouvez retrouver des photos de ce voyage ici :

<https://www.flickr.com/photos/thefriendlytour/collections/72157626922225760/>

Frida Kahlo :

Il y a plein de ressources sur internet sur Frida, par exemple des vidéos :

<https://www.youtube.com/watch?v=G2vG-CBow80>

<https://www.youtube.com/watch?v=7rkYDj9H6ZA> (version dessin animé)

<https://www.youtube.com/watch?v=cKVxH9R0Pa4> (documentaire de 40 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=x3PQboRNL1A> (10 infos insolites)

Film "FRIDA"(2002) avec Salma Hayek

Liste de belles citations :

<https://www.espritsciencemetaphysiques.com/citations-de-frida-kahlo.html>

Prochaines étapes :

Etape 2

Ouest américain



Focus sur... les Parcs nationaux

Savez-vous que le plus ancien parc national au monde est le parc de Yellowstone, créé en 1872 par le Président Ulysses Grant ?



Propositions de Journal créatif®



Collage liberté et grands espaces

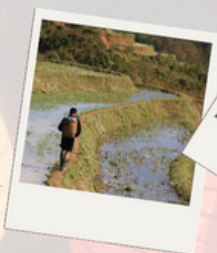


Ode à la liberté

libERTÉ

Etape 3

Vietnam



Focus sur... la nourriture vietnamienne

Savez-vous que la gastronomie vietnamienne provient d'un grand métissage culturel et obéit à des règles culinaires très subtiles ?



Propositions de Journal créatif®



Le drapeau revisité



Je mets les voiles



Crédits

Etape
Mexique

La plupart des exercices de ce carnet de voyage sont inspirés de

© Anne-Marie Jobin
www.journalcreatif.com



© Nathalie Hanot
www.art-emoi.be



Crédits photographiques

© Julie de Hults (toutes les photos sauf mention contraire)
© Cécile Belhomme Photography (pages 6 à 9)



Vous avez aimé cette étape du carnet de voyage ?
Laissez moi un commentaire sur ce formulaire :
<https://forms.gle/Q1pWQTsBRo1CTWqP6>



Retrouvez toutes les étapes du Tour du monde créatif
sur www.passeportpoursoi.be



créé sur Canva Pro

© Julie de Hults 2023
version EMEX1.3.1

Toute reproduction, même partielle, interdite sans autorisation écrite



www.passeportpoursoi.be