



PASSEPORT pour Soi

le Carnet de voyage du Tour du monde créatif

Etape 2
USA

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 2
USA

➤ 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 débiter, 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.



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 !

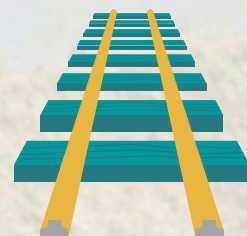
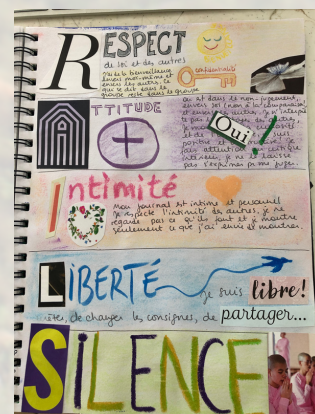
R **Respect** de soi et des autres : La bienveillance envers soi-même, son processus et ses pages est de mise car elle favorise la connexion avec soi et la créativité.

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



Ouest américain - p.10



Vietnam



Nouvelle-Zélande



Canada



Birmanie



Australie



Afrique du Sud



Cambodge



Namibie

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

Hi!



Ouest américain



Ouest américain



Tout le monde connaît les Etats-Unis d'Amérique, ce gigantesque pays d'Amérique du Nord, 3ème pays le plus peuplé au monde avec 331 millions d'habitants, et le 3ème également par sa superficie.

Qu'on les adore ou on les déteste, les Américains ne laissent pas indifférents.

Territoires sauvages peuplés d'Amérindiens pendant des milliers d'années, l'arrivée des colons anglais va tout changer.

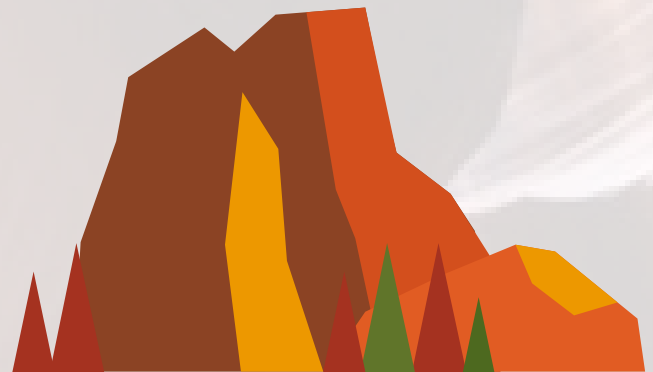
Indépendant en 1776, le pays va profiter d'un grand essor économique pendant la révolution industrielle et du déclin des pays européens au XXème siècle.

Pays d'une immense diversité ethnique grâce à des flux migratoires importants, l'Amérique est vue comme le pays où tout est possible.

Toutefois, cette diversité est parfois synonyme de grande précarité avec des systèmes de sécurité sociale inexistants et un écart entre les richesses qui accentue les divisions entre Américains.

Focus sur... les Parcs nationaux

Les Américains prennent grand soin de leur patrimoine, à la fois naturel et historique. Les mauvaises langues pourraient dire que leur histoire récente ne remonte qu'au 18ème siècle mais ils ont en tous cas appris à transmettre soigneusement les vestiges de leur passé et à mettre en valeur leur patrimoine.



La visite d'un Parc National (géré par le NPS "National Park Service") est toujours très enrichissante. L'arrêt incontournable est au Visitor Center, l'endroit où des rangers expérimentés donnent des infos très à jour sur les randonnées à faire, les choses à voir, la fréquentation du parc ou les animations gratuites. On peut également y réserver son emplacement de camping ou se renseigner sur la faune locale.

Le Pass "America The Beautiful" permet de visiter un grand nombre de parcs pour un prix défiant toute concurrence et éviter les files.

Pour résumer, les parcs nationaux sont des endroits fabuleux où la préservation de la nature, l'éducation et la mise en valeur du patrimoine sont la priorité.





Collage liberté et grands espaces



<https://youtu.be/GG-0NQJ-WXM>



Je vous propose de mettre une petite playlist de musique que vous auriez envie d'écouter en road trip (voir exemples plus bas) ou qui vous donne un sentiment de liberté.

En écoutant la musique, je vous invite à inscrire en grand le mot "LIBERTÉ" sur une feuille ou dans votre journal et à noter tout ce que ce mot vous inspire, comme une sorte de mindmap.

Vous pouvez faire l'exercice avec un autre mot, comme road trip, solitude, Ouest américain, grands espaces...

Quand vous avez terminé, décorez votre page librement.

Ensuite, prenez quelques magazines et feuillotez-les rapidement. Découpez ou déchirez les images et/ou les mots qui vous parlent, sans réfléchir, quand vous pensez à ce sentiment de liberté, de grands espaces et de road trip.

J'avais sélectionné les magazines que j'ai feuilleté mais vous pouvez aussi imprimer des images que vous cherchez sur Internet (ex. sur le site du magazine Géo) ou vos propres photos.

Je vous invite à faire un collage spontané de ces images sur un grand papier, un collage que vous pourrez afficher chez vous, dans la pièce que vous voulez, pour rêver de grands espaces et de liberté.



Les 25 titres les plus écoutés en road trip sur Spotify :
<https://open.spotify.com/playlist/6qdDrfenQb08oPsqStP4d3>



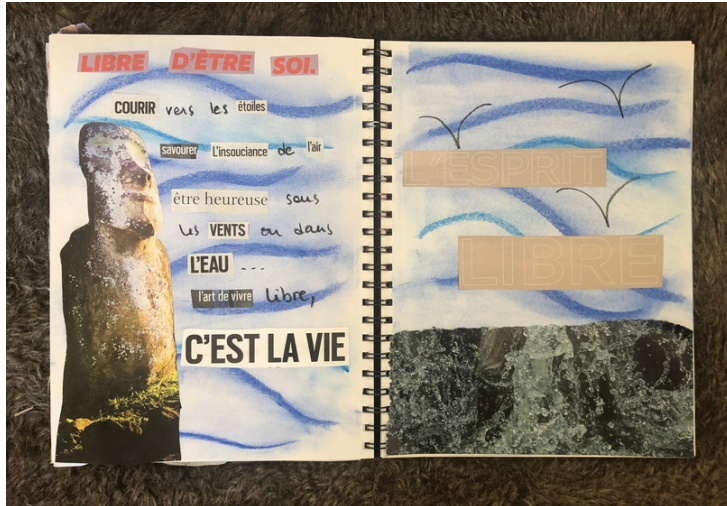
Ma propre playlist spécial tour du monde :

<https://music.apple.com/be/playlist/the-friendly-tour/pl.u-r2yBDEXI96yzJB?l=fr>



Ode à la liberté

<https://youtu.be/lMDclycruGY>



Je vous invite à prendre une nouvelle page de votre journal (ou une feuille libre) et préparer votre matériel à portée de main (crayons de couleur, peinture ou pastels).

Fermez les yeux et pensez à la liberté. Si la liberté était une couleur, quelle serait-elle selon vous ?

Dessinez la couleur de la liberté sur votre page.

Ensuite, prenez un magazine et feuillotez-le pour trouver la première image qui vous évoque la liberté. Collez-la sur votre feuille.

Découpez également quelques mots (une dizaine maximum) qui vous font penser à la liberté.

Je vous propose d'écrire un poème avec ces mots.

Vous pouvez rajouter d'autres mots, faire un acrostiche, un haïku, ou toute autre forme d'ode à la liberté.



Quest américain



Pour aller plus loin ...

Quizz express

Saviez-vous qu'il n'y a pas de langue officielle aux Etats-Unis ?

Ou que 27% des Américains ne croient pas que l'homme a marché sur la lune ?

Ou que l'erreur médicale est la 6ème cause de mortalité aux US ?

Vous trouverez d'autres fun facts ici :

<https://www.topito.com/top-trucs-ignorez-surement-etats-unis-fun-fact>



The Friendly Tour

Si vous voulez vous plonger dans mes moments américains de mon tour du monde, synonymes pour moi de road-trip, de liberté, de grands espaces, de camping, de nature sauvage et de solitude, je les raconte ici :

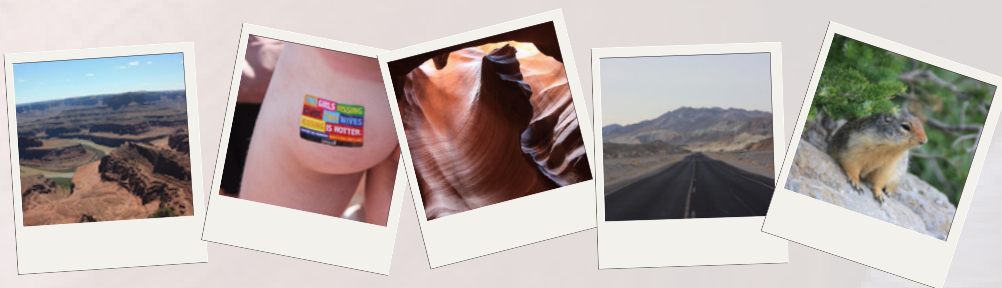


<http://the-friendly-tour.blogspot.com/search/label/USA>

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

et vous pouvez retrouver des photos de ce voyage ici :

<https://www.flickr.com/photos/thefriendlytour/collections/72157626855609267/>



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 ? Le National Park Service emploie plus de 20 000 salariés aux États-Unis et 315 000 bénévoles.

Tous les parcs et aires protégées du NPS sur l'ensemble du territoire ont accueilli 318 000 000 de visiteurs en 2018. Ils couvrent une superficie totale de 34,4 millions d'hectares (344 000 km²) soit environ 28 % du territoire américain.



Prochaines étapes :

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

Etape 4

Nouvelle Zélande



Focus sur... *le lac Tekapo*

Savez-vous qu'il y a environ 6 moutons pour un habitant en Nouvelle-Zélande ?



Propositions de Journal créatif®



Le lieu refuge



Je lâche mes peurs



Crédits



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

© Anne-Marie Jobin
www.journalcreatif.com

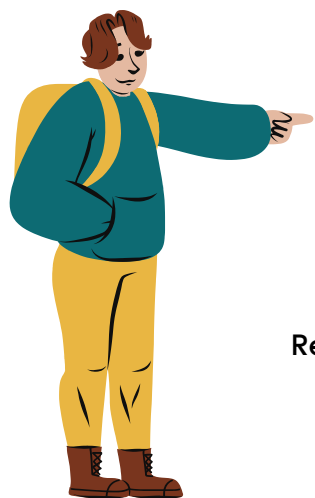


© Nathalie Hanot
www.art-emoi.be



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 EUSA1.3.0

Toute reproduction, même partielle, interdite sans autorisation écrite



www.passeportpoursoi.be