



PASSEPORT pour Soi

le Carnet de voyage du Tour du monde créatif

Etape 3
Vietnam

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 3
Vietnam

➤ 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 !

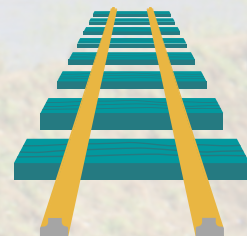
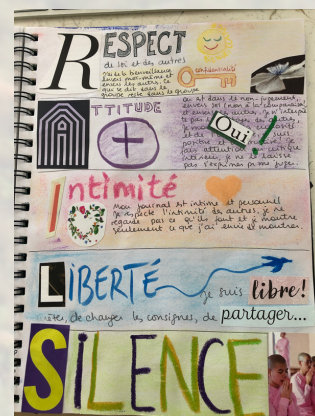
R **Respect** de soi et des autres : La bienveillance envers soi-même, son processus et ses pages est de mise car elle favorise la connexion avec soi et la créativité.

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



Vietnam - p.10



Nouvelle-Zélande



Canada



Birmanie



Australie



Afrique du Sud



Cambodge



Namibie

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

Xin chào!

Vietnam





Vietnam



Le Vietnam est un pays d'Asie du Sud-est tout en longueur et en forme de S, bordé au nord par la Chine, à l'ouest par le Laos et le Cambodge et à l'est par la Mer de Chine. La région du Nord (Tonkin) est constituée principalement de montagnes et de reliefs karstiques (la fameuse Baie d'Halong), tandis que le Sud, c'est surtout le delta du Mekong. Le drapeau annonce la couleur : le Vietnam est un Etat communiste à parti unique.

Le pays a été marqué par les conflits (on se rappelle que les Etats-Unis se sont embourbés sans succès dans la guerre du Vietnam dans les années 60), suscités par les occupations étrangères et des guerres de résistances, mais a aujourd'hui une économie dynamique et l'un des taux de croissance les plus importants dans cette partie du monde. Pour rappel, le Vietnam a été cité parmi les pays ayant répondu le plus efficacement à la pandémie de Covid-19, notamment par la fermeture immédiate de toutes ses frontières.

Focus sur... la cuisine vietnamienne

Quiconque séjourne dans ce pays va se régaler de toutes les spécialités innombrables que comptent chaque région du Vietnam.

La gastronomie vietnamienne provient d'un grand métissage culturel et obéit à des règles culinaires très subtiles. En effet, la cuisine s'appuie à la fois sur la philosophie du Yin et du Yang et sur le principe des 5 éléments (bois, feu, métal, terre et eau).

Chaque plat vietnamien repose donc sur un équilibre entre les saveurs et les arômes.



"À travers l'utilisation d'herbes fraîches, de nombreux légumes et fruits de mer combinés à des techniques de cuisson traditionnelles qui évitent la friture et les huiles dans sa nourriture, la cuisine vietnamienne est considérée comme l'une des plus saines au monde." (source : Wikipedia)



Hoi An 2012

Selon les régions, on mange différemment : beaucoup de sauce soja et de riz gluant dans le nord (influencé par les pays frontaliers) alors que les compositions sont plus sucrées et tropicales dans le sud grâce aux fruits de mer et aux fruits exotiques comme le fruit du dragon ou la papaye verte. Et ce que j'ai personnellement adoré après des mois de voyage sans vrai pain, c'est le bánh mì, la version vietnamienne du sandwich (merci les Français d'avoir amené la baguette !!!).



Le drapeau revisité

<https://youtu.be/ngdQhuAMShE>



Le drapeau vietnamien possède une signification particulière : son fond rouge représente la révolte et le sang versé durant les luttes pour l'indépendance alors que l'étoile jaune symbolise l'unité des intervenants dans l'établissement du socialisme, à savoir les paysans, les ouvriers, les soldats, les intellectuels et les jeunes.

Je vous propose de revisiter le drapeau vietnamien, finalement très simple, pour en faire votre symbole.

Choisissez d'abord une couleur de fond, une couleur qui vous parle et qui reflète votre état d'esprit actuel.

Découpez une étoile (voir modèle en annexe 1) dans un papier de couleur et dessinez-la aussi sur votre fond.

Au dos de l'étoile ou directement sur le contour de celle-ci (voir vidéo), dessinez une petite silhouette qui vous représente.

Pour la tête, chaque bras et chaque jambe (les 5 points de l'étoile), réfléchissez à ce qui vous équilibre, ce dont vous avez besoin dans votre vie. Vous pouvez écrire spontanément ou juste utiliser des mots, toutes les choses les plus importantes pour vous, ce qui vous définit et vous unit.

Collez l'étoile (ou juste un petit bout pour voir ce qu'il y a en dessous) et décorez le reste de votre drapeau comme vous le désirez.





Je mets les voiles !

<https://youtu.be/4bC8L-oqJmQ>



J'ai eu la chance de dormir une nuit sur une jonque traditionnelle de la Baie d'Halong et ce fut une expérience incroyable, à naviguer entre les rochers karstiques.

Je vous propose de partir de cette base pour explorer où vous souhaiteriez aller si vous mettiez les voiles...

Découpez les modèles de voiles fournis (annexe 2) ou dessinez des voiles. Sur votre page, dessinez une jonque, un bateau à voiles.

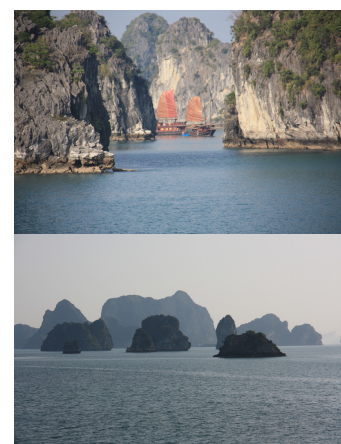
Remplissez la coque d'écriture illisible (voir explication p.13) en commençant votre écriture par : "Quand je mets les voiles..." ou "Quand je pars à l'aventure..." ou "Quand je m'évade..." ou "Quand je pars à la découverte de..."

Décorez ensuite votre fond avec un paysage de la Baie d'Halong, par exemple à l'aquarelle, aux pastels ou aux crayons de couleur.

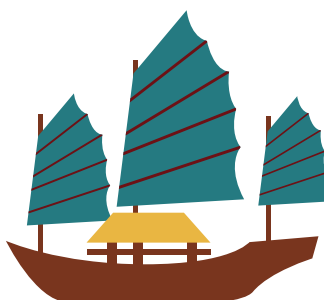
Feuilletez un magazine et découper 2 images qui vous donnent envie de mettre les voiles.

Collez-les sur vos modèles de voiles et pliez-les ensuite en accordéon comme montré dans la vidéo, en suivant les marquages.

Collez les voiles par le pli du bas et décorez votre page comme vous le souhaitez.



La Baie d'Halong





Salade vietnamienne aux crevettes

- Pour 4 à 6 personnes
- Temps de préparation : 25 minutes

Ingrédients

SALADE

- 2 échalotes
- 3 carottes
- 300g de crevettes cuites
- 1/2 chou blanc ou chou chinois

SAUCE

- 1/2 gousse d'ail
- 2 càs de jus de citron vert
- 4 càs de vinaigre de riz
- 3 càs d'huile de colza
- 1 càs de nuoc-mâm (sauce de poisson)
- 1 càs de sirop d'agave ou de sucre
- 1 càs d'eau
- 10 brins de menthe (ou 5 càs de menthe surgelée)
- 20 feuilles de coriandre (ou 2 càs de coriandre surgelée)

Instructions

Dans le fond d'un grand saladier, jetez l'ail coupé en morceaux. Ajoutez les autres ingrédients de la sauce : 4 cuillères à soupe de vinaigre de riz ou de cidre, 3 cuillères à soupe d'huile de colza, 2 cuillères à soupe de jus de citron vert, 1 cuillère à soupe de nuoc-mâm, 1 cuillère à soupe d'eau et 2 cuillères à soupe de sirop d'agave.

Ajoutez les herbes finement ciselées et mélangez la sauce.

Pelez, découpez les échalotes en petits morceaux et ajoutez-les à la sauce. Râpez les carottes et mélangez-les dans le saladier.

Emincez le chou en fines lamelles et ajoutez-le dans le saladier. Mélangez et ajoutez les crevettes.

Garnissez de quelques herbes fraîches et servez.

Note : Cette salade peut être réalisée avec du poulet émincé à la place des crevettes.

Recette tirée du livre "Mes basiques et mes hits" de Lyse Petitjean - Yummix

The Friendly Tour

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



<https://the-friendly-tour.blogspot.com/search/label/Viêt%20Nam>

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

et vous pouvez retrouver des photos de ce voyage ici :

<https://www.flickr.com/photos/thefriendlytour/collections/72157629092939004/>

Prochaines étapes :

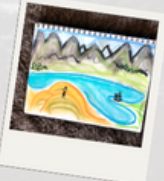
Etape 4

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



Etape 5

Canada



Focus sur... l'érable Savez-vous comment on fabrique de la tarte sur neige ?

Propositions de Journal créatif®



Journal en balade



L'arbre à souhaits





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 EVTN1.3.0

Toute reproduction, même partielle, interdite sans autorisation écrite



www.passeportpoursoi.be