

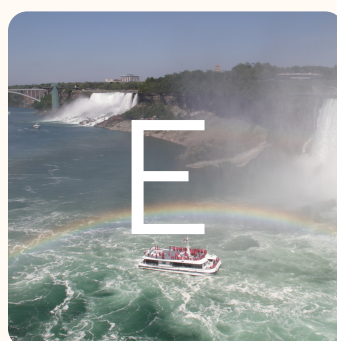


PASSEPORT pour Soi

le Carnet de voyage du Tour du monde créatif

Etape 4
Nouvelle-Zélande

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 4
Nouvelle-Zélande

➤ 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 !

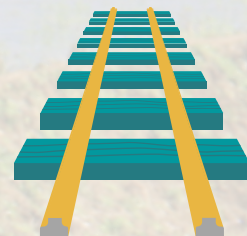
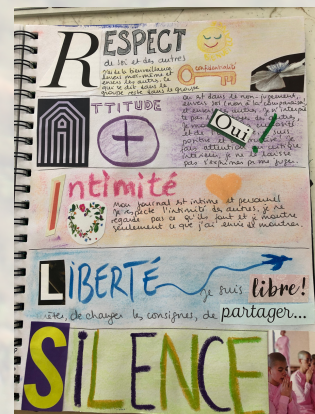
R **Respect** de soi et des autres : La bienveillance envers soi-même, son processus et ses pages est de mise car elle favorise la connexion avec soi et la créativité.

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



Nouvelle-Zélande - p.10



Canada



Birmanie



Australie



Afrique du Sud



Cambodge



Namibie

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

Kia Ora!



Nouvelle Zélande





Nouvelle Zélande



La Nouvelle-Zélande ou Aotearoa en langue maorie, ce qui peut être traduit par "le pays du long nuage blanc", est une nation de l'Océanie, composée de deux grandes îles principales. Pays du bout du monde puisque très isolé géographiquement, la Nouvelle-Zélande est un pays riche en flore et faune endémiques. D'ailleurs, on parle souvent des habitants néo-zélandais comme des "kiwis", du nom de cet oiseau unique qui peuple les forêts de fougères, l'autre symbole du pays.

Parlant de symboles, quand on pense à la NZ, on pense aussi au rugby (qui ne connaît pas les célèbres All Blacks et leur haka, cette danse guerrière qui impressionne tous leurs adversaires ?) et évidemment aux moutons, puisque ceux-ci sont environ 6 pour un seul habitant. Quand on sait qu'il y a presque 5 millions d'habitants en Nouvelle-Zélande, je vous laisse faire le calcul !

La Nouvelle-Zélande, c'est aussi le lieu de tournage des films de Peter Jackson, Le seigneur des Anneaux ou Bilbo le Hobbit, des paysages à couper le souffle, des habitants adorables et une monarchie constitutionnelle où tous les postes de premier rang ont déjà été occupés par des femmes (tellement rare que ça a le mérite d'être souligné...)

Focus sur... le lac Tekapo

La photo du lac Tekapo est restée mon fond d'écran pendant 5 ans, et m'arrache un sourire béat à chaque fois que je la revois. Cette eau d'un bleu irréel et ces montagnes enneigées me ramènent aussitôt en haut du Mont Saint John, gravi avec peine en un temps record pour cause de coucher de soleil imminent. A chaque fois, je me rappelle la joie qui m'a envahie devant toute cette beauté, et ce sentiment de profond bonheur ne me quitte plus, même des années plus tard...



Extrait de mon journal :

J'ai eu une longue route aujourd'hui et j'en ai un peu plein les pattes. Mais comme souvent en NZ ma fatigue disparaît quand, après le passage d'un énième col, j'arrive sur une jolie plaine rousse, avec de belles montagnes en arrière plan. Quand le lac Tekapo me dévoile son turquoise scintillant, je tombe instantanément amoureuse de cet endroit. (...) Je suis sans voix, je suis heureuse, je suis au paradis.

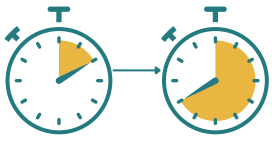


Tekapo 2011





Nouvelle Zélande



Le lieu refuge

https://youtu.be/xnABG_me1cc



Exemple de lieu refuge dessiné

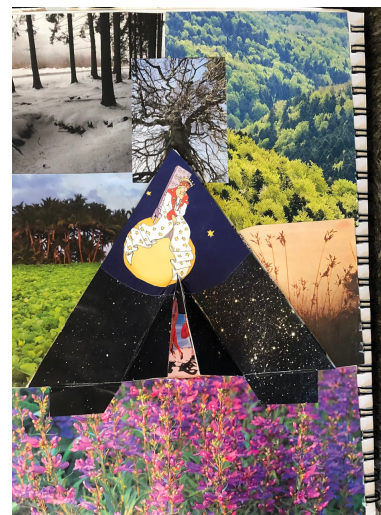
Quand on me propose une visualisation d'un endroit où je me sens bien ou même quand je souffre dans la chaise du dentiste et que j'essaie de m'évader par la pensée, c'est toujours le Lac Tekapo (voir page précédente) qui revient. L'expérience de cet endroit est vraiment profondément ancrée en moi, comme un lieu refuge dans mon esprit.

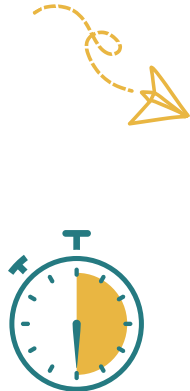
Dans cette étape du #tdmcreatif, je vous propose de vous créer un lieu refuge dans votre journal, dans lequel vous pouvez retrouver un ressourcement profond en y voyageant par la pensée. Il y a plusieurs façon de le faire :

- Soit, par une méditation guidée comme celle proposée dans la vidéo : écoutez la vidéo et venez ensuite concrétiser ce lieu refuge dans votre journal, par du dessin ou du collage.
- Soit en fermant les yeux, en inspirant et expirant plusieurs fois profondément et en vous imaginant quelle forme, quelle couleur, quelle image vous vient à l'esprit quand vous pensez à un lieu-ressource où vous vous sentez bien. Ensuite, essayez de lui donner forme, couleur ou image sur le papier par le dessin ou le collage.
- Si vous ne réussissez pas à visualiser avec une méditation guidée ou en fermant les yeux, créez simplement un lieu refuge dans votre journal à votre façon, en y intégrant du dessin et/ou du collage.



Exemples de lieux refuges en collage





Nouvelle Zélande

Je lâche mes peurs

<https://youtu.be/BgUy182W2Qc>



En NZ, j'ai dépassé mes peurs, en sautant à l'élastique puis en sautant en parachute. Vous me direz que je n'avais pas le vertige et que j'avais envie de le faire mais je peux vous dire qu'une partie de moi était terrorisée, surtout sur la plateforme du pont d'où je devais m'élancer les pieds dans le vide... "Et si l'élastique craque, et si je touche l'eau, et si mon harnais est mal accroché..."

Dans cette étape, je vous propose de penser à vos peurs et d'essayer de les lâcher. Tout le déroulé se trouve dans la vidéo.

Prenez un carré de papier de couleur de votre choix et écrivez dessus toutes vos peurs du moment. Vous pouvez commencer par "j'ai peur de...", "ce qui me terrorise, c'est... ". Remplissez votre papier en écrivant de manière illisible sans vous arrêter.

Ensuite, pliez tous les triangles (à partir de 0:17' dans la vidéo) et découpez un morceau pour faire apparaître une sorte de fleur. Découpez un pétale et collez la fleur de manière à en faire une sorte de parachute (vidéo 1:08').

Dans votre journal, faites un fond à l'acrylique ou à la gouache de la couleur qui vous inspire. Collez votre toile de parachute et dessinez-vous sous la toile. Ecrivez "Je lâche mes peurs" ou toute autre phrase positive qui vous inspire pour vous débarrasser de vos peurs et décorez la page comme vous le voulez.





Nouvelle Zélande

Pour aller plus loin ...



Aujourd'hui, j'ai encore des étoiles qui s'allument dans les yeux à l'évocation de mon séjour dans ce pays somptueux. Pourtant, c'est probablement le pays où le temps a été le plus capricieux "If you don't like the weather, just wait for 5 minutes", qui m'a souvent obligé à changer mes plans à la dernière minute.

De la pluie, du vent, du brouillard, du froid. Mais aussi des lumières dingues, des arcs-en-ciel, du soleil, de la beauté à chaque tournant. De la NATURE plein les mirettes.

Pour moi, c'est le pays de la glace hockey pockey, des t-shirts Icebreaker en laine mérino (que j'ai mis tous les jours pendant deux mois sans le laver, pour répondre au challenge du vendeur !), des frites de kumara (patates douces), des randonnées de fous, de plusieurs sauts (à l'élastique et en parachute), des montagnes incroyables, des chasses aux pingouins, des lacs turquoise, des forêts touffues, des arbres géants (les kauris), des auberges de jeunesse où on se sent accueilli comme à la maison, des rencontres chaleureuses, des animaux particuliers, des moutons partout, de la météo capricieuse, des superlatifs les plus giga méga dingues !

Bref, un pays incroyable dont on ne peut que tomber amoureux...



The Friendly Tour

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



<https://the-friendly-tour.blogspot.com/search/label/NZ>

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

et vous pouvez retrouver des photos de ce voyage ici :

<https://www.flickr.com/photos/thefriendlytour/collections/72157627586346503/>

Prochaines étapes :

Etape 5

Canada



Focus sur... l'érable

Savez-vous comment on fabrique de la tire sur neige ?



Propositions de Journal créatif®



Journal en balade



L'arbre à souhaits

Etape 6

Birmanie



Focus sur... Bouddha

Savez-vous que 88% de la population birmane est bouddhiste ?



Propositions de Journal créatif®



Ce qui me donne le smile



Mon état bouddha



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 ENZ1.3.0

Toute reproduction, même partielle, interdite sans autorisation écrite

