



PASSEPORT pour Soi

le Carnet de voyage du Tour du monde créatif

Etape 6
Birmanie

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 6
Birmanie

➤ 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 !

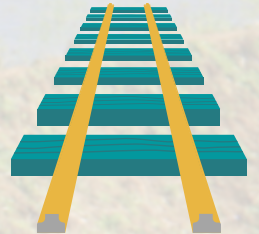
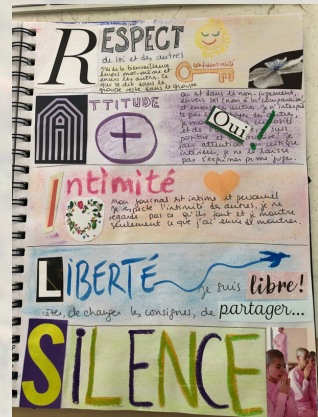
R **Respect** de soi et des autres : La bienveillance envers soi-même, son processus et ses pages est de mise car elle favorise la connexion avec soi et la créativité.

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



Canada



Birmanie - p.10



Australie



Afrique du Sud



Cambodge

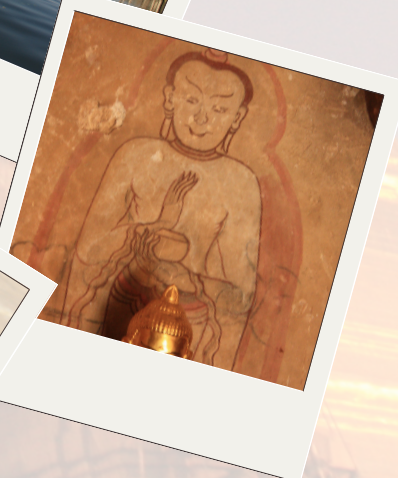


Namibie

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

Mingalabar!

Birmanie



Birmanie



La Birmanie est un pays d'Asie du Sud-est, bordé par la Chine, la Thaïlande, le Laos, l'Inde et le Bangladesh.

Ancienne colonie britannique, la Birmanie a connu depuis son indépendance une succession de dictatures militaires. En 2011 (au moment de mon passage), la junte a laissé la place à un pouvoir civil mais l'influence des militaires reste encore aujourd'hui bien présente.

En 2012, avec ces signes de libéralisation du pays, l'Union européenne et les Etats-unis lèvent l'embargo qu'ils imposaient au pays depuis une vingtaine d'années.

En 2016, la figure de proue de la résistance civile birmane, Aung San Suu Kyi, est nommée Premier ministre après avoir passé des années en prison. Elle est toutefois arrêtée à nouveau en février 2021 par l'armée qui déclare l'état d'urgence. Ces dernières années, l'image du Prix Nobel de la Paix a été ternie par l'inaction des autorités birmanes face à la persécution de la minorité ethnique des Rohingas, contraints de fuir massivement vers le Bangladesh voisin.



Doit-on dire Birmanie ou Myanmar ? Les deux coexistent suite au changement de Birmanie en Myanmar effectué par le pouvoir. Aujourd'hui, même si l'ONU parle de Myanmar, dans le langage courant, on parle plutôt de Birmanie, un terme apparemment plus englobant. Mais même le nom du pays est signe de tensions politiques...

Focus sur... Bouddha

Selon un recensement de 2014, 88% de la population birmane pratique le bouddhisme ! C'est le pays bouddhiste le plus religieux pour ce qui est de la proportion de moines dans la population et la proportion de revenus consacrés à la religion. Les moines sont intégrés dans la société birmane. S'il s'agit principalement du bouddhisme Theravada, il a la particularité d'avoir assimilé des croyances populaires relatives aux esprits (les nats).



Les campagnes birmanes regorgent de pagodes, souvent recouvertes d'or, où se côtoient aussi les autels pour les esprits. La Paya Shwedagon à Rangoun est une des plus célèbres et s'illumine comme un arbre de Noël à la nuit tombée. Lors de mon séjour, j'ai eu également la chance de visiter le site de Monywa, où se trouve la 3ème plus haute statue de Bouddha au monde (167m quand même !), un énorme Bouddha couché de 116m de long et une plaine recouverte de milliers de statues de Bouddha. Impressionnant !





Ce qui me donne le smile

<https://youtu.be/jSWEFhYkAmk>



S'il y a bien une chose qui m'a marqué chez le peuple birman, c'est sa gentillesse et son sourire. Alors, en souvenir de leurs sourires lumineux, je vous propose de réfléchir à ce qui vous donne le smile. 😊

Prenez d'abord un petit temps pour déposer tout ce qui vous pèse en ce moment : gribouillez, griffonnez, écrivez, dessinez ce qui vous pèse sur une page.

Ensuite, recouvrez cette page de couleur noire (gesso noir ou peinture acrylique noire). En attendant qu'elle sèche, feuillotez un magazine en choisissant spontanément des images qui vous donnent le sourire. 😊

Sur une feuille à part ou une autre page de votre journal, dessinez au crayon la forme d'un sourire et collez-y vos images. Découpez le sourire.

Sur la page noire, écrivez au gel pen ou autre crayon blanc toutes les choses qui vous donnent le sourire. Allez-y spontanément, sans censure.

Quand vous avez rempli la page, collez votre sourire au milieu et finissez votre page comme vous le souhaitez.

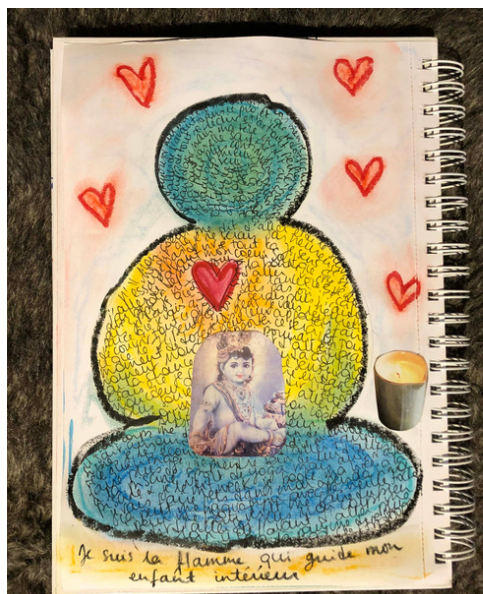
Alors, on a la banane après cette proposition, non ?





Mon état Bouddha

<https://youtu.be/Xa6VMUS8NY8>



Comme vous l'avez vu, les Birmans sont très religieux et pratiquent le bouddhisme. Dans cette proposition, j'ai envie de vous inviter à vous relier à votre tête, à votre coeur et à votre corps.

Dessinez un bouddha simple sur votre page de journal (une tête et deux boudins). Prenez un petit moment, inspirez, fermez les yeux et essayez de vous connecter à vos sensations. Vous pouvez penser à une question particulière ou simplement laisser venir ce qui vient.

Dans la tête, écrivez spontanément "Aujourd'hui, ma tête me dit..."

Quand vous arrivez à hauteur du coeur, fermez à nouveau les yeux pour vous connecter à votre coeur et écrivez spontanément "Aujourd'hui, mon coeur me dit..."

Enfin, quand vous arrivez à la base, faites une pause pour ressentir vos sensations corporelles et écrivez de manière spontanée "Aujourd'hui, mon corps me dit..."

Quand vous avez terminé, remplissez votre Bouddha de couleurs qui reflètent votre état. Je vous suggère d'utiliser du pastel sec ou des crayons de couleur. L'important, c'est de sentir le relâchement pendant l'exercice.

Décorez votre page comme vous le voulez. Vous pouvez rajouter des images par exemple. Terminez par une phrase de conclusion inspirée de votre page.



Birmanie

Pour aller plus loin ...

Je garde un souvenir émerveillé de mon séjour en Birmanie, à la fois pour la beauté du pays et pour la gentillesse de ses habitants (ce qui est malheureusement souvent le cas des populations vivant dans une dictature).

En 2012, le pays commençait tout juste à s'ouvrir au tourisme grâce à des avancées démocratiques mais y voyager était assez challengeant à cause du manque d'infrastructures. Il n'y avait presque pas d'internet, pas de téléphones portables (une carte SIM coûtait \$500 à l'époque !), peu d'hôtels, peu de place dans les transports. Et pourtant, ce fut inoubliable !

En janvier 2012, je conclusais mon post de blog en disant qu'il faut aller en Birmanie pour :

- la gentillesse, le sourire et l'accueil des Birmans
- voir ces pagodes toutes dorées
- la beauté des sites naturels et archéologiques

Par contre, il ne faut pas y aller pour :

- la nourriture (pas mauvaise mais très peu variée)
- payer des entrées de site qui vont dans la poche du gouvernement
- être tout seul car oui, il y a du tourisme !



The Friendly Tour

Si vous voulez vous plonger dans mes moments en Birmanie,
je les raconte ici :



<https://the-friendly-tour.blogspot.com/search/label/Birmanie>
<https://oneimageonestory.blogspot.com/search/label/Myanmar>

et vous pouvez retrouver des photos de ce voyage ici :

<https://www.flickr.com/photos/thefriendlytour/collections/72157629186790825/>

Prochaines étapes :

Etape 7



Australie



Focus sur... l'art aborigène

Savez-vous ce qu'est le Temps du rêve dans la culture aborigène ?



Propositions de Journal créatif®



Art aborigène



L'océan des merveilles

Etape 8



Afrique du Sud



Focus sur... l'apartheid

Savez-vous qui a dit "Je ne perds jamais. Soit je gagne, soit j'apprends" ?



Propositions de Journal créatif®



Dialogue avec un inconnu



Mon arc-en-ciel



Crédits

Etape
Birmanie

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 EBIR1.3.0

Toute reproduction, même partielle, interdite sans autorisation écrite



www.passeportpoursoi.be