

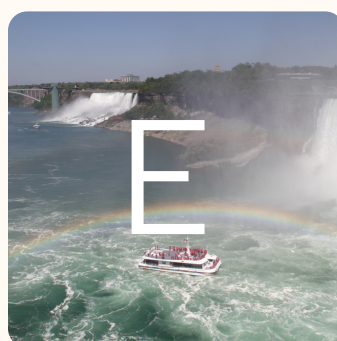


PASSEPORT pour Soi

le Carnet de voyage du Tour du monde créatif

Etape 5
Canada

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 5
Canada

➤ 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.



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 !

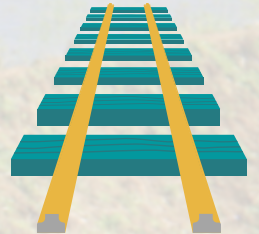
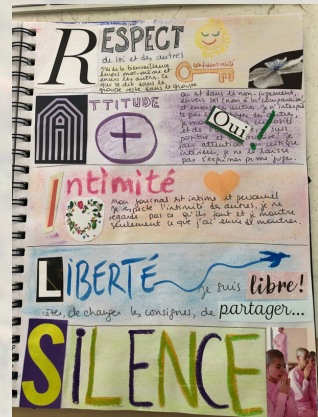
R **Respect** de soi et des autres : La bienveillance envers soi-même, son processus et ses pages est de mise car elle favorise la connexion avec soi et la créativité.

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



Ouest américain



Vietnam



Nouvelle-Zélande



Canada - p.10



Birmanie



Australie



Afrique du Sud



Cambodge



Namibie

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

Allo!

Canada





Le Canada est le 2ème plus grand pays au monde après la Russie, puisque sa superficie fait presque 10 millions de km², soit un territoire 327 fois plus grand que ma petite Belgique natale...

Le roi Charles III est le chef de cette monarchie constitutionnelle à régime parlementaire où on parle l'anglais et le français puisque Jacques Cartier y posa le pied le premier au XVIème siècle.

Avant la colonisation européenne, le pays était occupé par des populations autochtones, dont les descendants aujourd'hui sont les Premières nations, les Inuits et les Métis. Sa capitale est Ottawa (et non Toronto ou Montréal, bien que plus peuplées et cosmopolites).

Le Canada est aussi le pays des grands espaces (d'ailleurs, la plus longue autoroute du monde est la transcanadienne - 7821 km, rien que ça !), des lacs (20% des réserves d'eau douce mondiales !) et des forêts à perte de vue (et oui, le Canada a 10% de la surface forestière mondiale). Avec toute cette nature, on pense évidemment aux animaux, puisque le pays des caribous a adopté le castor comme animal emblématique (cf. les célèbres trappeurs). On pourrait encore parler longtemps de ce pays gigantesque et fascinant, je préfère vous laisser le découvrir par vous-même...

Focus sur... l'érable

Sa feuille est l'emblème du drapeau canadien et sa sève récoltée chaque printemps dans les fameuses cabanes à sucre permet la fabrication du célèbre sirop.

Cuisiné à toutes les sauces, le sirop d'érable est un incontournable de la gastronomie du pays.

La "Fall colour season" est la période de l'année en Amérique du nord, surtout dans l'est, où les arbres feuillus changent de couleur avant de perdre leurs feuilles.

L'abondance de la présence de l'érable à sucre apporte une importante teinte de rouge à l'orange et au jaune des autres arbres dans les grands espaces arborés (forêts, parcs nationaux ou de villes). Ajoutez un peu de soleil et voilà, c'est le paysage de carte postale assuré !

Si vous visitez une cabane à sucre, vous pourrez y goûter les produits extraits de la sève comme le gin réduit ou de la tire sur neige (du sirop chauffé et déposé sur la neige). 75% de la production mondiale de sirop d'érable est produite au Québec !





Journal en balade

<https://youtu.be/FvhzaWjoQxo>



Je vous propose d'emmener votre journal en balade, d'aller profiter des belles couleurs de l'automne si c'est la saison par exemple.

Emmenez au minimum un bic et quelques couleurs (ex: de la gouache, des crayons aquarellables, des pastels ou des crayons de couleur).

Quand vous avez trouvé un joli coin, installez-vous et ouvrez votre journal sur une nouvelle page.

Observez bien le paysage en face de vous (montagne, mer, parc, forêt...) et lentement, reproduisez les lignes de celui-ci à l'aveugle (sans regarder votre feuille ou votre crayon).

C'est pas grave si ça ressemble à un gribouillis, l'idée, ce n'est pas de reproduire le paysage de manière réaliste mais de se détendre.

Quand vous avez terminé, ajoutez des taches de couleurs. Ici, j'ai utilisé de la gouache en pastille mais ça marche très bien avec des crayons de couleurs ou des pastels.

Enfin, écrivez spontanément "Aujourd'hui, ce paysage/cette forêt/cette montagne/.. me dit..." et écoutez son message...





L'arbre à souhaits

<https://youtu.be/AUa2zykJus8>



Je vous invite à réaliser un arbre à souhaits.

D'abord, remplissez une feuille volante de couleurs automnales : mélangez du jaune, de l'orange, du rouge, du brun, du vert et du doré. Je l'ai fait à la peinture acrylique mais si vous n'en avez pas, rien de vous empêche de le faire à l'aquarelle, à la gouache, aux pastels ou même aux crayons de couleur.

Quand la feuille est bien sèche, découpez des feuilles d'arbres de tailles différentes.

Faites un fond de couleur dans votre journal (ici à l'acrylique étalée avec une carte), dessinez-y un arbre et collez-y de petites feuilles. Ensuite, écrivez tous vos souhaits pour la saison dans le tronc, les branches et/ou les feuilles.

Une alternative : faites un fond de couleur dans votre journal, inscrivez vos souhaits sur des feuilles plus grandes et collez-les de manière à former un arbre. Il ne restera plus qu'à dessiner le tronc et vous aurez votre arbre à souhaits !





Pour aller plus loin ...

Les Québécois parlent français avec tout un tas d'expressions qui peut rendre la compréhension mutuelle difficile au début ! Personnellement, il m'a fallu 3 semaines pour m'y faire quand j'ai vécu quelques mois à Montréal pendant mes études.

Voici quelques-unes de mes expressions préférées :



Capoter : être très content

Fa' frette : il fait froid

Magasiner/magasinage : faire du shopping

Pantoute : pas du tout

Magané : quelque chose qui est abîmé ou quelqu'un qui est en mauvais état ou encore un peu saoul de la veille

Tire-toi une bûche : prends une chaise, assieds-toi

Tu m'niaises : sérieusement?

Mets-en : c'est clair

Si vous voulez en découvrir d'autres :

<https://www.dufrançaisaufrançais.com/articles/25-expressions-quebecoises-droles-a-decouvrir/>

<https://www.authentikcanada.com/fr-fr/blog/top-10-des-expressions-quebecoises>



The Friendly Tour

Si vous voulez vous plonger dans mes moments au Pays de l'érable, je les raconte ici :



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

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

et vous pouvez retrouver des photos du Canada ici :

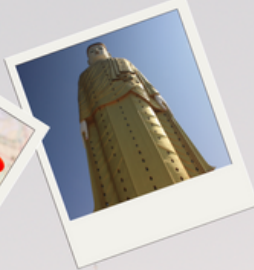
<https://www.flickr.com/photos/thefriendlytour/collections/72157627166709867/>

Prochaines étapes :

 **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



 **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





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 ECAN1.3.0

Toute reproduction, même partielle, interdite sans autorisation écrite



www.passeportpoursoi.be