

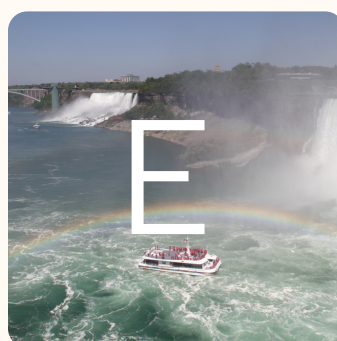


PASSEPORT pour Soi

le Carnet de voyage du Tour du monde créatif

Etape 7
Australie

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 7
Australie

➤ 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 !

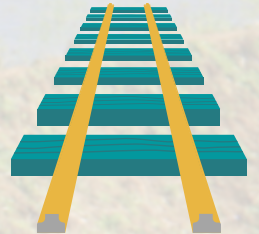
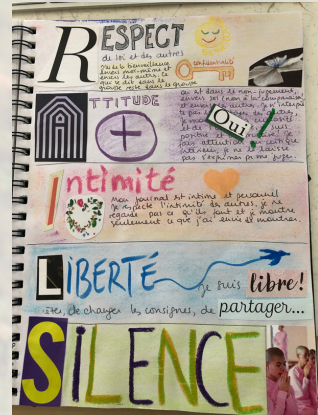
R **Respect** de soi et des autres : La bienveillance envers soi-même, son processus et ses pages est de mise car elle favorise la connexion avec soi et la créativité.

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



Birmanie



Australie - p.10



Afrique du Sud



Cambodge



Namibie

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

G'day Mate!



Australia



Australie



L'Australie, c'est le pays des kangourous, des koalas, de l'Opéra de Sydney, de la Barrière de Corail, des plages incroyables, d'une nature sauvage, d'un désert rouge, des ranchs de moutons, des matchs de cricket, et j'en passe !

Vous connaissez certainement l'histoire de cette île-continent, habitée depuis plus de 50 000 ans par les Aborigènes et colonisée par les Britanniques en 1770 pour installer des colonies pénitencières. Et oui, aujourd'hui, les "vrais" Australiens blancs descendent de têtards... !

Île des superlatifs, elle couvre plus de 7 millions de km², pour seulement à peine 25 millions d'habitants. Son centre est désertique et aride, les côtes sont les plus peuplées. La Grande Barrière de Corail est le plus grand récif corallien au monde et s'étend sur 2000km à quelques encablures des côtes. Pays très fortement impacté par le réchauffement climatique, entraînant sécheresses, incendies et inondations de grande envergure, les politiques gouvernementales de protection de l'environnement sont rares et peu suivies.

Monarchie démocratique parlementaire, comme le Canada, c'est Charles III qui est le souverain de cet Etat fédéral, divisé en plusieurs Etats et Territoires, qui ont chacun leurs gouvernements et leurs parlements.

Focus sur... l'art aborigène



"L'univers aborigène émerveille et intrigue. Aux yeux des non-initiés, il est chargé de mystère. Les premiers habitants d'Australie sont les héritiers depuis 65.000 ans de la plus ancienne culture ininterrompue au monde. Leur culture est vaste et riche sans pour autant s'exprimer par des ouvrages d'architecture, des textes écrits ou des œuvres d'art mobiles. Aujourd'hui comme jadis, le savoir ancestral se transmet oralement et passe de génération en génération au cours de rituels et de cérémonies. Le concept de « Rêve » y tient un rôle essentiel." (catalogue de l'exposition "Before Time Began", Bruxelles, Art & History Museum, 25.10.21 – 29.05.2022)

Cette exposition m'a beaucoup émue, car je n'ai pas souvent eu de contacts avec les Aborigènes lorsque j'y ai passé un an en échange à 18 ans. J'entendais beaucoup de préjugés sur eux ("ils sont alcooliques, paresseux,..."). Pourtant, quand j'ai visité Alice Springs, le cœur de l'Australie rouge ("The red center"), j'ai trouvé qu'il y avait une certaine magie dans ce que j'entendais sur leur culture, leurs traditions et leur art. La légende du Temps du Rêve, ce moment de création de l'univers selon la tradition aborigène, est un récit fascinant à écouter.



Melbourne 2011



Art aborigène



<https://youtu.be/LWoXolATAJ8>



Dans cette étape, je vous propose de réaliser une création à la manière de l'art aborigène.

Choisissez des couleurs naturelles de peinture (ex. à l'acrylique) et faites un fond avec une carte ou un morceau de carton rigide (voir vidéo).

Pensez à un animal ou une image qui vous vient quand vous pensez aux aborigènes d'Australie. Dessinez cet animal sur votre page et peignez-le. Ajoutez ensuite des pointillés un peu partout.

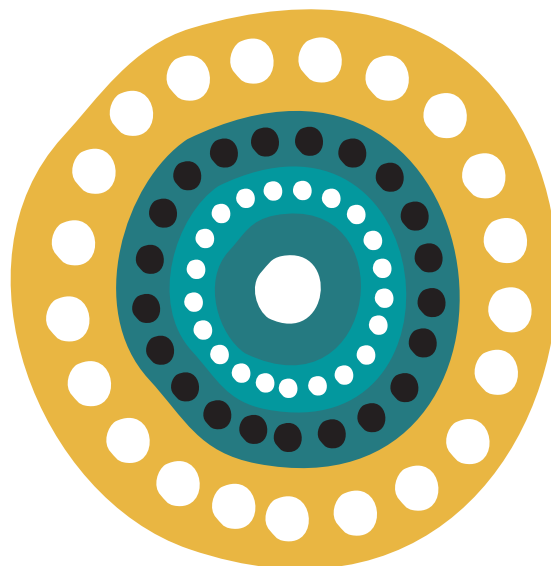
Les Aborigènes tracent leurs point avec un bâton, j'ai utilisé un pinceau à l'envers. Laissez ensuite bien sécher votre création (la mienne a séché toute une nuit), vous pouvez accélérer le processus en utilisant un sèche-cheveux.

Quand votre peinture est bien sèche, regardez votre animal et fermez les yeux. Passez vos doigts sur la peinture, on dirait du braille... Que vous dirait cet animal aujourd'hui ? Commencez une écriture spontanée autour de votre animal en écrivant "Aujourd'hui, (l'animal) me dit...."

Quand vous avez terminé, complétez la page librement et inscrivez une petite phrase de conclusion.

Astuce !

J'ai utilisé mes restes de peintures pour faire d'autres créations, à partir d'une main, de formes abstraites. N'hésitez pas à faire de même, cela vous fait de jolis papiers pour de futurs collages!



Australie



L'océan des merveilles



<https://youtu.be/HBW2aJ1acpY>



Pour moi, l'Australie, c'est aussi ces magnifiques plages de sable blanc, les fonds incroyables de la Barrière de corail et tous ces poissons multicolores qui y habitent ! C'est juste le pays des merveilles ! Je vous propose de créer un océan de merveilles...

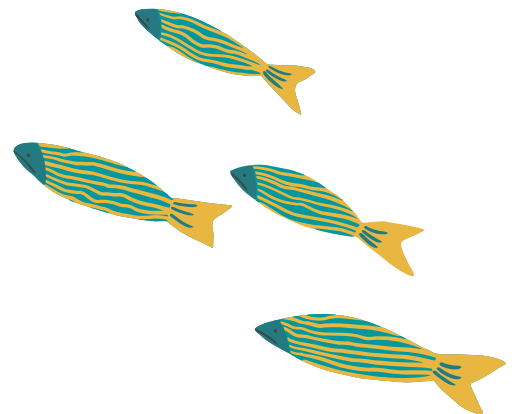
Pour commencer, je vous invite à réaliser un fonds marin. Utilisez une feuille d'épaisseur suffisante, comme du papier aquarelle (minimum papier 200g) ou au besoin, doublez votre page de journal en la collant avec la suivante.

Je vous suggère d'utiliser des aquarelles : mouillez entièrement votre page avec de l'eau et ajoutez ensuite des couleurs pour réaliser votre fonds marin.

Ajoutez du sel (dans la vidéo, j'utilise du gros sel et du sel de cuisine) et laissez sécher.

Pendant que ça sèche, découpez des merveilles dans un magazine (quelques images et quelques mots).

Collez-les sur votre page, écrivez autour ce qu'elles vous suggèrent et décorez votre page librement.





Pour aller plus loin ...

Les Aborigènes

Si vous voulez en savoir plus sur ce peuple fascinant, je vous conseille les liens suivants:

<https://www.peintureaborigene.com/article-le-temps-du-reve-c-est-quoi-113480258.html>

<https://www.mieux-vivre-autrement.com/le-temps-du-reve-croyances-et-coutumes-des-aborigenes-australien.html>

Regardez cette courte vidéo :
https://youtu.be/Qs0Q_03JjuY



The Friendly Tour

L'Australie, c'est encore un endroit cher à mon petit coeur... En 1997, à la fin de ma rhéto (ndlr : l'équivalent du bac en France), j'ai eu la chance de partir vivre un an à Bundaberg, une petite ville du Queensland au début de la Barrière de Corail.

En tant qu'étudiante d'échange dans le cadre du Rotary Youth Exchange Program, j'y ai vécu comme une véritable Aussie. J'ai été hébergée dans 4 familles d'accueil très différentes, j'ai été à l'école et je me suis fait plein d'amis australiens, j'ai appris l'anglais, j'ai voyagé dans tout le pays avec d'autres étudiants d'échange provenant d'un peu partout sur la planète...

Une des meilleure expérience de ma vie !

Si vous voulez vous plonger dans mes retrouvailles australiennes, je les raconte ici :



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

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

et vous pouvez retrouver des photos de ce voyage ici :

<https://www.flickr.com/photos/thefriendlytour/collections/72157628154159569/>

Prochaines étapes :

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

Etape 9

Cambodge



Focus sur... Banteay Srei

Savez-vous que le quart de la population du Cambodge a péri sous la dictature des Khmers rouges en 8 ans ?



Propositions de Journal créatif®



Le temple des femmes



Vive le kitsch !



Crédits

Etape
Australie

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 EAUS1.3.0

Toute reproduction, même partielle, interdite sans autorisation écrite



www.passeportpoursoi.be