



PASSEPORT pour Soi

le Carnet de voyage du Tour du monde créatif

Etape 8
Afrique du Sud

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 8
Afrique du Sud

➤ 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 débuter, 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 !

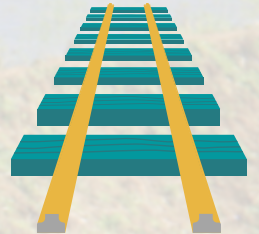
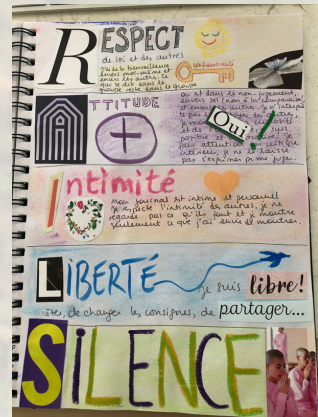
R **Respect** de soi et des autres : La bienveillance envers soi-même, son processus et ses pages est de mise car elle favorise la connexion avec soi et la créativité.

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



Afrique du Sud - p.10



Cambodge



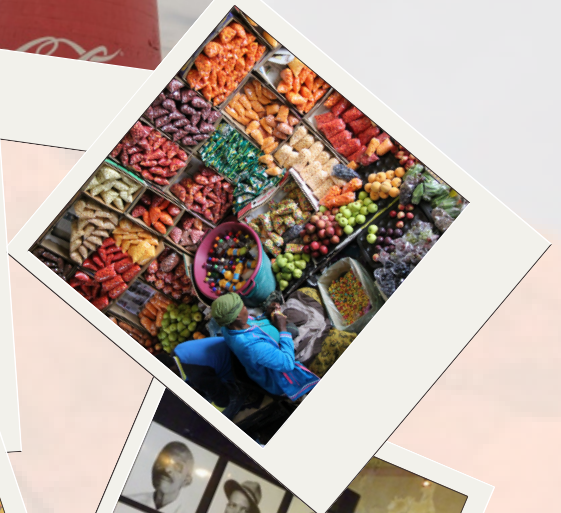
Namibie

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

Sabuwona!



Afrique du Sud



Afrique du Sud



L'Afrique du Sud est, comme son nom l'indique, localisée dans la partie australe du continent africain. Situé entre deux océans, ce pays est une terre de savanes, de steppes, de déserts, de montagnes et de plages, mais aussi de mégalofoles et de petits villages perdus.

Colonisée par les Hollandais au XVIIème siècle puis envahie par les Anglais, elle est devenue une république indépendante en 1961, qui est restée longtemps tristement célèbre pour avoir conceptualisé et appliqué le concept d'apartheid.

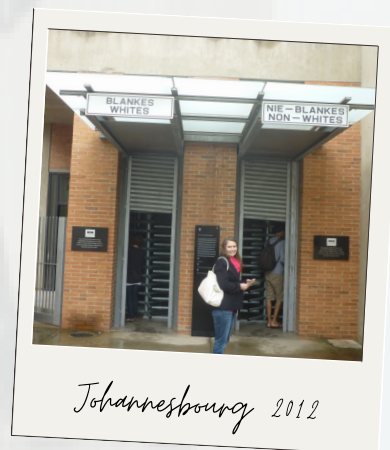
Peuplée de presque 60 millions de personnes, elle se caractérise par la diversité de ses habitants (Noirs, Blancs, "Coloured" et indiens), ce qui lui a valu le surnom de "nation arc-en-ciel". Aujourd'hui, malgré l'espoir soulevé par l'arrivée de la démocratie et l'élection de son premier président noir Nelson Mandela en 1994, le fossé des inégalités sociales et économiques reste gigantesque.

Le pays reste toutefois une puissance de référence pour le continent africain, avec une des économies les plus solides et les plus développées du continent et des infrastructures modernes couvrant tout le territoire.

Focus sur... l'apartheid

Régime de ségrégation raciale mis en place par le gouvernement sud-africain entre 1948 et 1991, l'apartheid visait à classer la population selon des critères raciaux ou ethniques.

Le musée de l'apartheid à Johannesburg est un incontournable pour comprendre ce régime. Car comme le dit le panneau à l'entrée, voilà où l'apartheid doit exister : dans un musée.



Pour se mettre tout de suite dans l'ambiance, le visiteur reçoit un ticket avec une entrée "White" ou "Non-White". Selon la classification aléatoire du ticket, la visite commence par une entrée différente. Toute la ségrégation du système est là...

L'apartheid classait les gens par couleur et par race. Selon cette classification, les gens étaient séparés, sur le territoire mais aussi dans la vie de tous les jours. Les trains, les bars, les toilettes, les bus, les écoles, les quartiers étaient séparés : "whites" ou "non-whites".

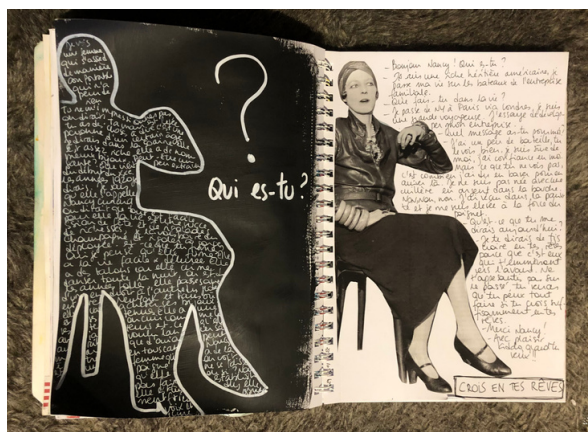
Le musée retrace le combat des "freedom fighters", ces combattants de la liberté qui se sont opposés au régime, d'abord par la non-violence puis par des actes de sabotage, pour mettre fin à la discrimination.

Afrique du Sud



Dialogue avec un inconnu

<https://youtu.be/rSG7wRtFk9g>



Mes visites des lieux liés à l'apartheid ou à la ségrégation m'ont amené à réfléchir sur les préjugés, les biais ou les a priori qu'on pouvait avoir sur des personnes qu'on ne connaît pas.

Je vous propose de choisir une personne au hasard et essayer de mieux la connaître au travers de la technique du dialogue.

N.B. : Pour amener du contraste, je vous invite à réaliser cette page en noir et blanc mais vous êtes libres de la faire en couleur !

Choisissez une image d'une personne (connue ou pas) en noir et blanc et découpez-la pour n'en garder que la silhouette.

Prenez une double page de votre journal et recouvrez une des pages de peinture noire (ou de gesso noir).

Reportez le contour de la silhouette de votre image en blanc sur votre page noire. Dans la nouvelle silhouette créée, explorez librement ce que cette personne vous inspire au crayon ou gel pen blanc. Décrivez-la, racontez sa vie comme vous l'imaginez, ce que vous savez d'elle, inventez...

Sur la page blanche d'à côté, collez l'image et entamez maintenant un dialogue avec cette personne : Qui est-elle ? Qu'a-t-elle à vous dire ? Posez-lui des questions et voyez ce qu'elle vous répond.

Quand vous avez terminé, relisez vos explorations et concluez par un message.

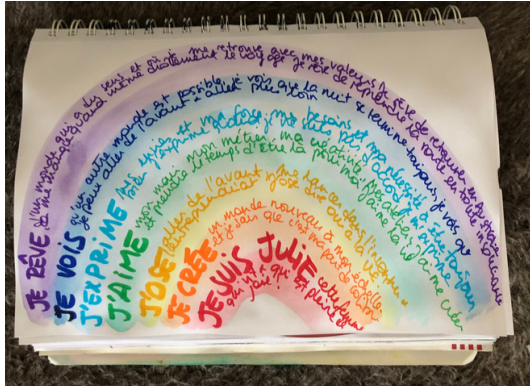


Afrique du Sud



Mon arc-en-ciel

<https://youtu.be/jYsuCzG0pgg>



L'Afrique du sud est surnommée la Rainbow Nation, symbolisant la diversité de la population sud-africaine. Même si ce concept a souffert ces dernières années au vu des inégalités socio-économiques de la population, je vous propose d'explorer ce thème en créant un arc-en-ciel dans votre journal à travers un exercice simple lié à la symbolique des couleurs de l'arc-en-ciel et des chakras.

Cet exercice m'a été inspiré par une idée de Nathalie Hanot.

Dessinez un arc-en-ciel inversé (normalement, c'est le rouge en haut) : une bande violette, puis une bande indigo, bleu clair, vert, jaune, orange et rouge dans votre journal. Utilisez le médium que vous souhaitez (ici j'ai utilisé de la gouache en pastilles mais j'aurais pu utiliser du pastel, du crayon, de l'acrylique, de l'aquarelle...).

Explorez librement les couleurs en complétant les phrases suivantes par de l'écriture spontanée :

- Dans le violet : "Je rêve..."
- Dans l'indigo : "Je vois..."
- Dans le bleu clair : "J'exprime..."
- Dans le vert "J'aime..."
- 🐱 Dans le jaune : "J'ose..."
- Dans l'orange : "Je crée..."
- Dans le rouge : "Je suis..."
- Relisez-vous et concluez !



Afrique du Sud

Pour aller plus loin ...

"Je ne perds jamais. Soit je gagne, soit j'apprends."

Nelson Mandela



The Friendly Tour

Si vous voulez vous plonger dans mon voyage sud-africain, je le raconte ici :

<https://the-friendly-tour.blogspot.com/search/label/Afrique%20du%20Sud>

<https://oneimageonestory.blogspot.com/search/label/Afrique%20du%20Sud>

et vous pouvez retrouver des photos de ce voyage ici :

<https://www.flickr.com/photos/thefriendlytour/collections/72157629263498592/>



Johannesbourg 2012

Prochaines étapes :

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 !

Etape 10

Namibie



Focus sur...

le désert du Namib

Savez-vous quel est le désert le plus ancien du monde ?



Propositions de Journal créatif®



Camouflage



Quand t'es dans le désert



Crédits

Etape
Afrique du Sud

La plupart des exercices de ce carnet de voyage sont inspirés de

© Anne-Marie Jobin
www.journalcreatif.com

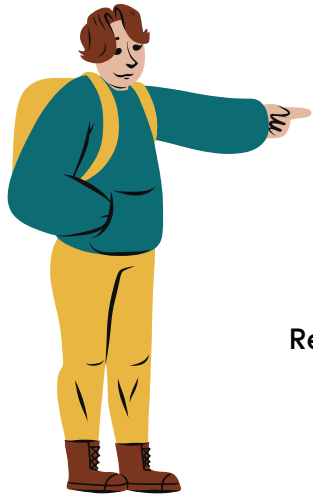


© Nathalie Hanot
www.art-emoi.be



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 ERSA1.3.0

Toute reproduction, même partielle, interdite sans autorisation écrite



www.passeportpoursoi.be