

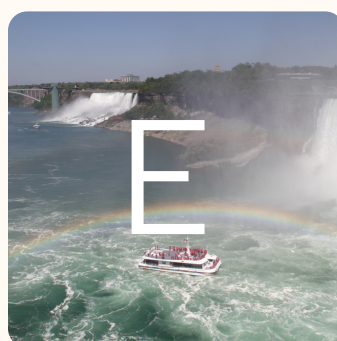


PASSEPORT pour Soi

le Carnet de voyage du Tour du monde créatif

Etape 9
Cambodge

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 9
Cambodge

➤ 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



Bruxelles 2011



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 !

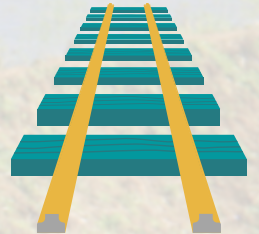
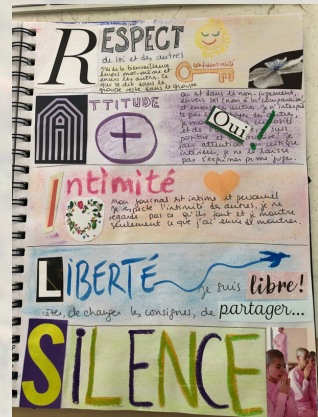
R **Respect** de soi et des autres : La bienveillance envers soi-même, son processus et ses pages est de mise car elle favorise la connexion avec soi et la créativité.

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



Australie



Afrique du Sud



Cambodge - p.10

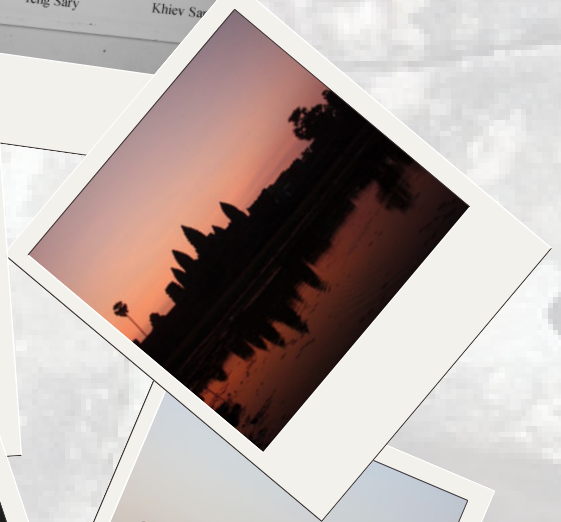


Namibie

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

Suosdei!

Cambodge



Cambodge



Le Cambodge est un pays d'Asie du Sud-Est peuplé de 17 millions d'habitants et dont la capitale est Phnom Penh.

Successeur de l'empire khmer qui régnait sur toute la péninsule indochinoise entre le XIème et le XIVème siècle, le Cambodge est un pays qui a été profondément marqué par une guerre civile (entre 1967 et 1975) et le régime totalitaire du Kampuchéa démocratique (les Khmers rouges), qui a vu le génocide d'environ un quart de sa population de l'époque.

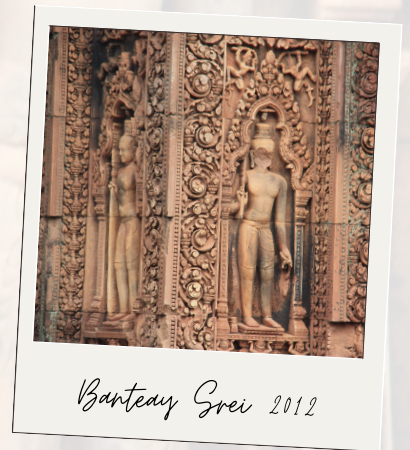
Pays essentiellement agricole et bouddhiste, le Cambodge est un pays pauvre qui tente de se développer mais dont le PIB par habitant reste faible. Célèbre pour ses temples d'Angkor, le tourisme est un des secteurs industriels principaux du pays avec la confection.

Focus sur... Banteay Srei

Situé à 45 km d'Angkor Wat, il faut 1h de tuk tuk pour arriver au temple de Banteay Srei mais vu la splendeur, cela vaut vraiment la peine !

La particularité de ce temple réside dans la pierre avec laquelle il a été construit : le grès rose qui lui donne beaucoup de charme.

Après, ce qui attire tout de suite le regard, ce sont les sculptures en 3 dimensions, complexes et raffinées. Elles sont si bien détaillées que beaucoup pensent qu'elles auraient été conçues par des femmes.



D'où son surnom de Citadelle des Femmes !



Le temple est assez petit et se visite en 1h mais est un coup de coeur de toute visite dans la région des temples d'Angkor. Un magnifique exemple de mise à l'honneur du travail et de la beauté des femmes.



Le temple des femmes

<https://youtu.be/Alxd0vb6Hco>



Cette proposition vise à mettre à l'honneur les femmes, comme elles sont joliment mises en valeur dans le temple de Banteay Srei.

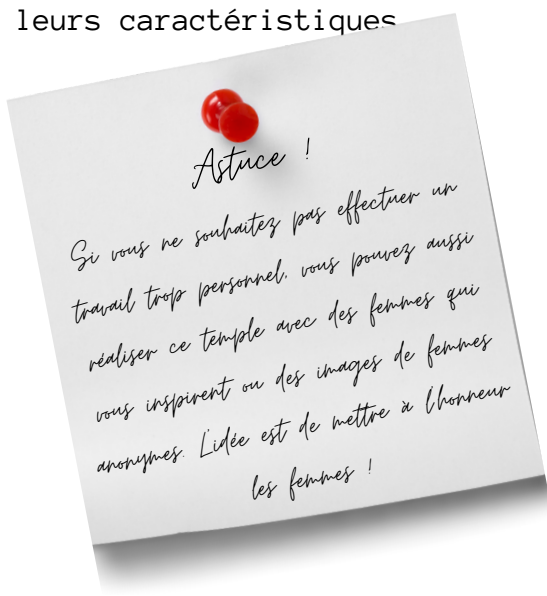
Je vous invite à réaliser un Temple en l'honneur des femmes qui composent votre entourage et votre famille. Dans la vidéo, vous verrez que j'ai travaillé avec les femmes de mon arbre généalogique, et avec des photocopies de vieilles photos.

A part de votre journal, construisez un temple en papier : vous pouvez utiliser une feuille de couleur ou un papier légèrement cartonné, pour ma part, j'ai simplement pris une page de mon journal. Pliez la feuille en deux dans le sens de la largeur puis repliez chaque porte vers la ligne du milieu. Découpez ensuite le fond (j'ai enlevé 2cm de la porte) et le dessus (j'ai découpé un arrondi).

Décorez votre temple et votre page de journal avec de la couleur. Je vous propose de le faire à la peinture acrylique mais toutes les techniques sont les bienvenues.

Dans l'intérieur de votre temple, collez les images de femmes que vous souhaitez mettre à l'honneur. Décorez les images comme si vous faisiez un mur de cadres.

Sur l'extérieur du temple, écrivez "Je suis...(tous les prénoms des femmes qui composent votre temple)". Si vous ne connaissez pas leur prénom, inventez ou écrivez leurs caractéristiques



Sur votre page de journal, écrivez spontanément "Je suis une femme...." et continuez sur toute la page.

Quand vous avez terminé, collez votre temple (attention qu'il ne dépasse pas de votre journal une fois replié !). Allumez une bougie et honorez ces belles femmes.



Vive le kitsch !

<https://youtu.be/2D2txGRB24U>



Le Cambodge est le pays des kitscheries, que ce soit la mise en scène des karaoké, la décoration des bus ou lors des cérémonies de mariage...

Je vous invite à réaliser une page kitsch dans votre journal. La notion de kitsch est bien sûr très personnelle, puisqu'elle implique nécessairement un jugement de valeur. Selon le Larousse, "[kitsch] se dit d'un objet, d'un décor, d'une œuvre d'art dont le mauvais goût, voire la franche vulgarité, voulus ou non, réjouissent les uns, dégoûtent les autres". Je vous laisse décider ce que vous trouvez kitsch !



En faisant des recherches sur ce thème, je suis tombée sur les réalisations des artistes Pierre & Gilles, dont j'avais pu admirer la création autour d'un portrait de Stromae et de Lio lors d'une exposition. J'ai eu envie de m'inspirer de leur oeuvre pour cette proposition en lien avec le kitsch.

Je vous invite à réaliser un fond de couleur vive (ici, j'utilise de la peinture fluo mais on peut aussi réaliser un fond au pastel sec ou aux crayons de couleurs).

Ensuite, je vous propose de réaliser un contour floral (que ce soit dessiné ou des fleurs découpées dans des magazines).

Au centre de votre page, collez le portrait d'une personne, que vous aurez découpé dans un magazine et décorez-le de manière kitsch.

Repassez sur ses traits, ajoutez des couleurs, des paillettes, du doré... tout ce qui semble kitsch pour vous ! Et surtout, amusez-vous !





Pour aller plus loin ...

Un peu d'inspiration kitsch avec les artistes

Pierre & Gilles

https://fr.wikipedia.org/wiki/Pierre_et_Gilles



The Friendly Tour

Si vous voulez vous plonger dans mes moments au Cambodge, je les raconte ici :



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

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

et vous pouvez retrouver des photos de ce voyage ici :

<https://www.flickr.com/photos/thefriendlytour/collections/72157629516830279/>



Prochaines étapes :

Etape 10

Namibie



Focus sur... *le désert du Namib*

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



Propositions de Journal créatif®



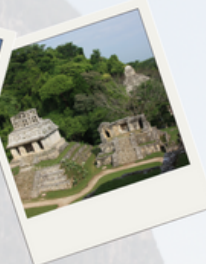
Camouflage



Quand t'es dans le désert

Etape 1

Mexique



Focus sur... *Frida Kahlo*

Savez-vous que Frida Kahlo est célèbre dans le monde entier pour ses nombreux autoportraits, souvent entourés d'animaux ?



Propositions de Journal créatif®



Autoportrait à la manière de Frida



Dessin spontané en musique



Crédits

Etape
Cambodge

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 ECAM1.3.0

Toute reproduction, même partielle, interdite sans autorisation écrite



www.passeportpoursoi.be