



PASSEPORT pour Soi

le Carnet de voyage du Tour du monde créatif

Etape 10
Namibie

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 10
Namibie

➤ 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 !

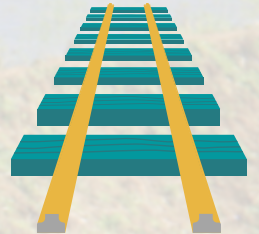
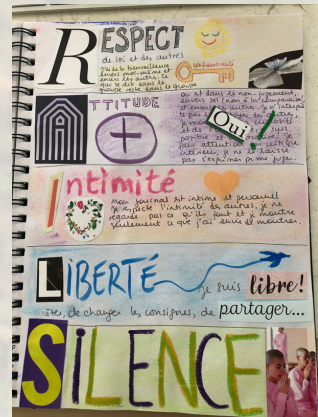
R **Respect** de soi et des autres : La bienveillance envers soi-même, son processus et ses pages est de mise car elle favorise la connexion avec soi et la créativité.

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



Afrique du Sud



Cambodge



Namibie – p.10



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

Mwa lele po!

Namibie



Namibie



Quand on évoque la Namibie, on se met à rêver de ces dunes ocres, ces parcs animaliers, ces peuplades ancestrales... mais la Namibie c'est tellement plus !! Elle est située dans la partie australe du continent africain, juste à côté de son grand voisin sud africain, du Botswana et de l'Angola.

Les noms des villes sont un héritage de son histoire allemande et afrikaans, puisque le pays a été colonisé par les Allemands entre 1884 et 1915 avant d'être un protectorat sud-africain jusqu'en 1990.

Avec seulement 2,6 millions d'habitants, la densité est une des plus faibles au monde. Le pays est une succession d'étendues vastes et arides, entre dunes et montagnes, grandes rivières asséchées et déserts.

Son économie dépend essentiellement de l'exploitation de son riche sous-sol (or, diamants, uranium, cuivre, argent), ce qui la rend dépendante des fluctuations des cours des matières premières.

Ses richesses naturelles, son excellent réseau routier et l'absence d'insécurité en font une très belle destination touristique.

Focus sur... le Désert du Namib

Le désert du Namib dans le sud-ouest de la Namibie est le plus ancien désert du monde : les conditions climatiques qui y règnent sont les mêmes depuis 80 millions d'années !

Avec ses immenses dunes colorées qui se jettent dans l'océan Atlantique, le Namib est l'un des déserts les plus mythiques.



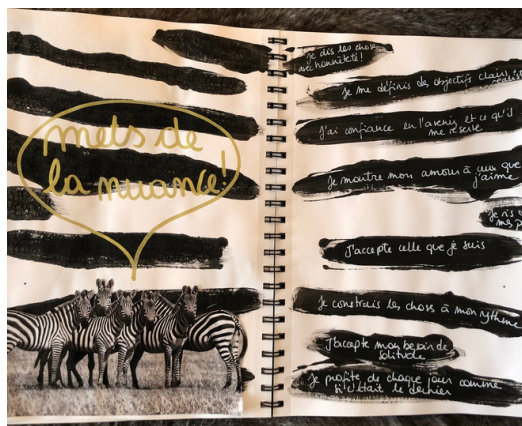
J'ai adoré escalader ces dunes (notamment la célèbre Dune 45 de Sossusvlei) et admirer de l'eau dans Dead Vlei lors de mon passage en mars 2012. J'ai eu la chance immense de survoler ce désert en avion et les panoramas sur les dunes, les anciens camps de mineurs, les épaves échouées le long de la Skeleton Coast, les troupeaux d'oryx qui traversent ces immensités resteront des souvenirs incroyables à jamais gravés dans ma mémoire. Si vous avez l'occasion de visiter la région, ne manquez ces beautés sous aucun prétexte !





Camouflage

<https://youtu.be/6ADJKTRn0cg>



Quand je pense à l'Afrique, je pense souvent aux animaux de la savane et leurs pelages. Taches, rayures, camouflage sont autant d'éléments pour leur permettre de survivre et d'échapper aux prédateurs de la plaine.

Qu'est-ce qui se cache derrière ce camouflage ? Et nous, qu'est-ce que nous pouvons cacher, camoufler de nous-mêmes ? Quelles sont nos angoisses, nos peurs ou nos zones d'ombre que nous cachons derrière nos taches et comment les transformer en lumière positive ?

Je vous propose d'ouvrir votre journal sur une double page. Choisissez un style de camouflage que vous souhaitez travailler (ex. les taches du léopard, les rayures du zèbre, etc.) ou inventez-en un.

Déposez des taches de peinture aléatoirement sur votre feuille (ici, j'ai travaillé avec de l'acrylique mais on peut aussi faire des taches avec de l'écoline, de l'encre, de la gouache...) et avant qu'elles ne sèchent, tournez la page suivante et pressez les pages pour que les taches s'étendent. Rouvrez votre double page assez vite (vous ne voulez pas non plus que cela colle !).

Quand vos taches sont bien sèches, écrivez sur celles de la page de gauche tout ce que vous camouflez, vos peurs, vos doutes, vos craintes, vos angoisses, vos zones d'ombres, vos secrets... Ecrivez de manière illisible. Ex: j'écris sur mes angoisses à propos de la guerre en Ukraine, la crise du COVID..

Dans la tache miroir de la page de droite, écrivez de manière lisible une affirmation positive, ou comment vous pouvez contrer la peur/doute/crainte/angoisse que vous avez exprimé dans la tache de gauche et que vous camouflez. Ex. "Je lâche prise sur ce que je ne peux pas contrôler (la guerre en Ukraine) et je me concentre sur les choses qui sont dans mon contrôle".

Continuez pour toutes les taches ou jusqu'à ce que vous n'ayez plus de choses à cacher dans les taches.

Quand vous avez terminé, cherchez une image d'un animal avec le camouflage que vous avez travaillé (ex. si j'ai travaillé avec des taches brunes sur fond jaune, je trouve spontanément une girafe dans un magazine).

Collez l'image et concluez par un message de votre animal.

Décorez la page librement.

Alors, comment vous vous sentez-vous quand vous faites passer de l'ombre à la lumière vos peurs, vos doutes, vos angoisses ?



Quand t'es dans le désert...

<https://youtu.be/kEYECun0930>



Je vous propose d'explorer le thème du désert.

Choisissez une image de désert ou imprimez-en une d'internet si vous n'en trouvez pas.

Collez cette image au centre de la page et imaginez vous dans cet endroit. Continuez l'image en dessinant autour, en continuant les lignes et les courbes, les couleurs...

N'hésitez pas à ajouter des éléments que vous verriez bien dans ce désert, des végétaux, des animaux...

Pour terminer, écrivez un mot à la verticale (je vous propose DESERT mais vous pouvez utiliser le mot que vous souhaitez).

Réalisez un acrostiche : à partir de chaque lettre, commencez une phrase et écrivez un poème sur le désert, sur l'image, sur votre page, sur ce que vous a inspiré cette pratique...





Voilà quelques mots sur mon expérience du voyage en solo, que j'ai compilées lors de mon séjour namibien, qui se déroulait dans les derniers jours de mon tour du monde...

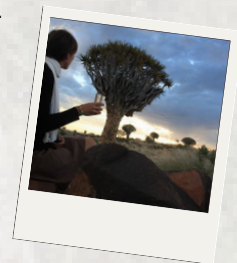
Mes 4 constatations sur le voyage en solo

1. On n'est jamais souvent seul !! Entre les rencontres de la route, les amis visités ou les personnes qui sont venus me rejoindre, j'ai souvent été accompagnée.
2. Le fait d'être seule m'a fait beaucoup plus souvent aller vers les autres. Que ce soit pour un brin de causerie, pour trouver des compagnons de randonnée ou pour m'aider à monter ma tente, j'ai souvent ravalé ma timidité pour aller parler aux autres. Et de très belles rencontres s'en sont suivies.
3. J'ai adoré voyager en solo pour le sentiment de liberté indescriptible. Au début, c'était carrément flippant, moi qui m'adapte très souvent aux autres. J'étais libre de faire ce que je voulais, comme je voulais, quand je le voulais. C'est rare de connaître une telle liberté, c'était un magnifique cadeau dont j'ai profité jusqu'à la dernière minute...
4. J'ai découvert que partir seule était un élément essentiel à mon équilibre intérieur. Pour faire le point sur ma vie, rester avec mes pensées, suivre mes envies, ... Des moments vraiment particuliers ! Aujourd'hui, j'apprécie énormément de voyager avec mon mari mais j'aime encore partir seule de temps en temps. Me retrouver avec moi est un rendez-vous que j'aime beaucoup réitérer au moins une fois par an.

Et vous ? Vous avez l'expérience du voyage en solo ? Qu'en pensez-vous ?
Et si non, qu'est-ce qui vous empêche de partir seul-e ?
Voilà qui peut être un beau début d'exploration dans votre journal...



The Friendly Tour



Si vous voulez vous plonger dans mon voyage en Namibie, je les raconte ici :



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

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

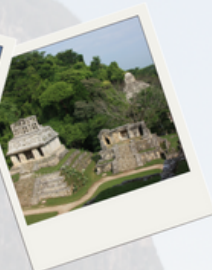
et vous pouvez retrouver des photos de ce voyage ici :

<https://www.flickr.com/photos/thefriendlytour/collections/72157629479507598/>

Prochaines étapes :

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

Etape 2

Ouest américain



Focus sur... les *Parcs nationaux*

Savez-vous que le plus ancien parc national au monde est le parc de Yellowstone, créé en 1872 par le Président Ulysses Grant ?



Propositions de Journal créatif®



Collage liberté et grands espaces



Ode à la liberté

libERTÉ



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 ENAM1.3.0

Toute reproduction, même partielle, interdite sans autorisation écrite



www.passeportpoursoi.be