



PASSEPORT
pour Soi

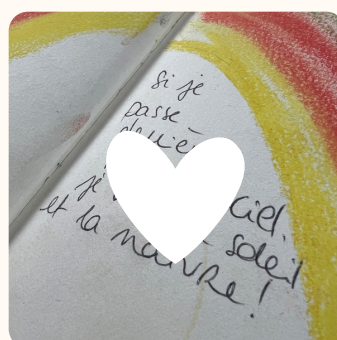
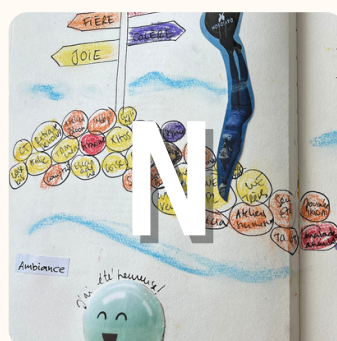
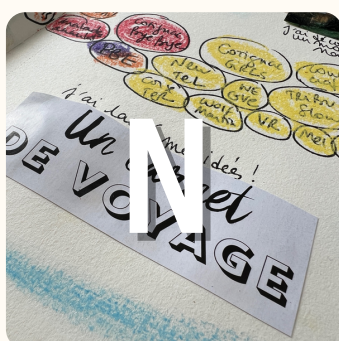
Le Carnet de voyage de mon année

Bilan et perspectives

J'explore l'année écoulée et je pose mes intentions pour
l'année à venir avec les techniques du Journal créatif®

Atelier à distance

Bienvenue!



Un voyage pour explorer l'année écoulée et poser ses intentions pour l'année à venir



Itinéraire



Avant le départ - p. 3

Liste de matériel - p. 5

Partie 1 - Bilan - p. 6

Partie 2 - Perspectives - p. 13

Pour aller plus loin - p. 31

Tous les liens vidéos - p. 26



Considérations pratiques avant le départ

Bienvenue dans cet atelier à distance qui vous permettra de faire le bilan de votre année et de poser vos intentions pour l'année à venir.

Si vous n'avez jamais fait de Journal créatif® (et même si vous connaissez l'outil, un petit rappel est toujours agréable...), je vous invite à en lire plus sur cette méthode magique dans les pages suivantes.

Les exercices de cet atelier sont à réaliser dans votre journal, de taille A4, sauf indication contraire.

Vous trouverez une liste du matériel dont vous aurez besoin en page 5. Les annexes que vous voudrez peut-être imprimer, se trouvent à la fin de cet ouvrage.

Chaque partie a une durée d'environ 3h. Pensez à vous dégager du temps pour vous poser et réaliser ces exercices en toute tranquillité, en sachant que vous n'allez pas être dérangé.

Les indications de temps sont approximatives et sont marquées par le signe  = 20 min. Pour être plus spontanée dans vos exercices, n'hésitez pas à vous mettre un réveil avec les minutes proposées. Parfois il vaut mieux se laisser aller et ne pas trop réfléchir pour faire les plus belles découvertes.

Soyez bienveillante envers vous-même et vos pages, rappelez-vous que le processus importe plus que le résultat. Ces exercices sont des invitations, libre à vous de les changer selon votre inspiration ou de faire différemment que ce qui est proposé.

Installez-vous au calme, avec votre boisson préférée, un peu de musique (une playlist est disponible p.23) si vous le souhaitez et surtout, amusez-vous !

Enfin, les exercices sont conçus comme une progression, il est souhaitable de les suivre dans l'ordre indiqué.

Je vous souhaite de très belles fêtes de fin d'année !

 Julie



[Lien vers la vidéo](#)

Retrouvez d'autres ateliers de Journal créatif®
sur www.passeportpoursoi.be





Avant de commencer...



Lien vers
la vidéo

C'est quoi le Journal créatif® ? Il s'agit d'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."

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

Pour un voyage tout confort

On reste dans les rails !

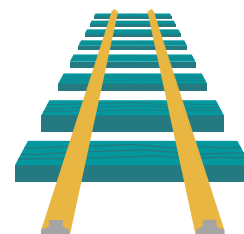
R **Respect** de soi et des autres : La bienveillance envers soi-même, son processus et ses pages est de mise car elle favorise la connexion avec soi et la créativité.

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** : Chacune est libre de changer les consignes et d'arrêter un exercice au besoin.

S **Silence** : En groupe seulement, afin de favoriser l'introspection.





Liste de matériel



[Lien vers la vidéo](#)

Matériel pour cet atelier :

- Cahier de format assez grand (format A4) avec des feuilles non lignées. 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)
- Crayons feutres (marqueurs)
- 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
- Ciseaux
- Colle en bâton (type Pritt)
- 3-4 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)
- Une vieille carte en plastique (ex. carte de fidélité ou ancienne carte de banque) ou un morceau de carton rigide
- Un cutter/exacto et un tapis de découpe (ou une planche à découper ou un carton suffisamment épais pour éviter de découper à travers tout)
- Mouchoirs en papier ou essuie-tout à proximité
- Pot d'eau
- Imprimante pour les annexes (max. 6 pages)
- Un morceau de carton type bristol, taille carte postale.
- Un grand morceau de papier (minimum A3) ex. utiliser le dos d'un sous-main, un sac en papier qu'on découpe, etc.

Facultatif : paillettes, peinture dorée, Posca ou gel pen doré/blanc



IMPORTANT : Le matériel de base est assez simple et n'a pas à être haut de gamme. L'important est d'avoir un peu de variété dans les types de crayons et dans les largeurs de pointes. Pour cet atelier, vous pouvez laisser tomber un item ou deux si vous n'avez pas envie d'investir, assurez-vous simplement d'avoir un cahier/des feuilles, des médiums avec des couleurs variées, des ciseaux, de la colle et des magazines pour les collages.



Première partie

Voyage dans mon année :
explorer l'année écoulée



POURQUOI FAIRE LE BILAN ?

- Prendre de la hauteur et du recul, se poser (accueillir les grands changements, les mouvements de l'année)
- Tirer des conclusions
- Constater son évolution, ses progrès
- Apprendre de ses erreurs (leçons)
- Renforcer sa confiance en soi
- Être reconnaissant (améliorer son bien-être)
- Préparer l'année à venir (évolution)

COMMENT ?

- Bloquer un temps dans son agenda
- Par écrit (ici avec le Journal créatif®)

L'objectif de cet atelier est de boucler l'année en faisant le point, d'accueillir les changements, de récapituler les moments, de célébrer les bons souvenirs, de tirer les enseignements. Pas seulement au point de vue pro mais aussi perso !



[lien vers la vidéo](#)





Ma couleur de l'année



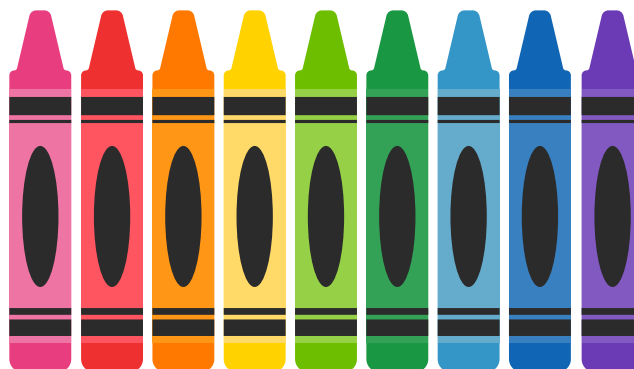
[Lien vers la vidéo](#)

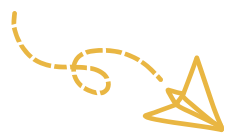
Fermez les yeux une seconde et pensez à l'année qui vient de s'écouler. Spontanément, quelle est la première couleur qui vous vient à l'esprit ? Si votre année était une couleur, quelle serait-elle ?

Gardez cette couleur en tête et feuillotez un magazine.

Trouvez une image de cette couleur et collez-la dans votre journal.

Continuez le dessin, écrivez : Qu'est-ce que cette image peut dire de votre année ? Ecrivez vos réflexions.





Le chemin de l'année

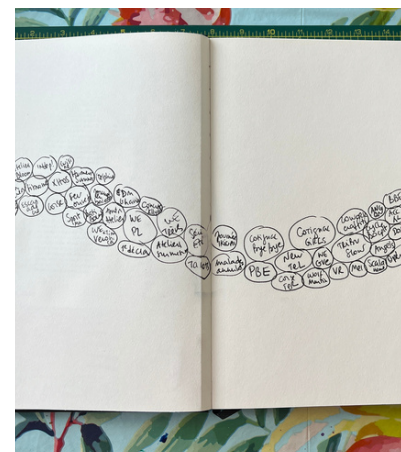


Lien vers
la vidéo

1. Sur une double page, dessinez des pierres qui forment un chemin. A l'intérieur des pierres, écrivez un mot ou une phrase de tout ce que vous avez fait cette année :

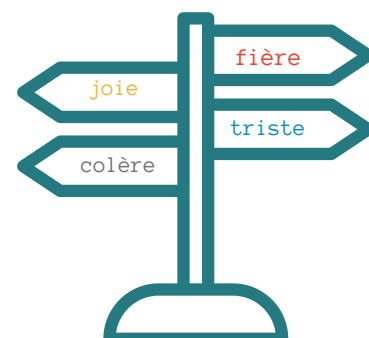
- les fiertés, les accomplissements
- les nouvelles compétences ou connaissances acquises
- les habitudes que vous avez mises en place
- les personnes et les rencontres
- les erreurs que vous avez commises, les coups durs que vous avez affrontés, les déceptions
- les beaux moments
- les livres, les films ou les événements qui vous ont marqué
- ... (tout ce qui vous vient à l'esprit pour cette année)

L'important n'est pas d'être exhaustif mais de noter tout ce qui vous vient spontanément quand vous pensez à votre année écoulée.



2. Dessinez ou collez un poteau indicateur (ANNEXE 1) sur le chemin avec 4 directions et coloriez les 4 panneaux indicateurs avec des couleurs différentes : FIERTE/JOIE/TRISTE/COLERE

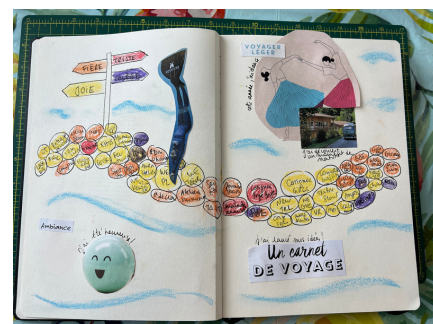
Coloriez chaque pierre du chemin dans la couleur de la catégorie à laquelle l'événement se rattache : est-ce un événement qui vous a rendu fier, qui vous a donné/vous donne de la joie, qui vous a rendu triste ou qui vous a mis en colère?



3. Collez une silhouette de marcheur qui vous symbolise (ANNEXE 1), une image qui vous représente ou dessinez-vous sur le chemin.

4. Dans un magazine, trouvez spontanément une phrase (citation) qui vous parle, un mot et une image, collez-les sur votre page, décorez librement. Ajoutez du dessin, des couleurs si vous en avez envie.

5. Prenez un petit moment pour écrire vos réflexions, une petite conclusion. « Quand je regarde mon chemin... »





Ma valise de l'année



[Lien vers la vidéo](#)

Objectif : identifier les moments difficiles, les transformer en force, mettre en avant les forces et les compétences acquises.

Le chemin est constitué de pierres très différentes. Quand je voyage, j'aime bien ramener des galets ou des souvenirs de mon voyage. Pour une année, c'est la même chose, vous ramassez des événements, des forces, des difficultés. Qu'est-ce que vous avez mis dans votre valise cette année ?

Faites un fond à l'acrylique sur une double page (si possible avec une carte de crédit ou autre carte en plastique pour que cela sèche rapidement – comme sur la vidéo). Soit d'une couleur qui vous inspire, soit de votre couleur de l'année (cf. premier exercice).

Découpez la valise (en ANNEXE 2) ou dessinez-en une et collez-la sur une **page de droite** de votre journal.

Sur la valise, dessinez 4-5 cercles qui représentent vos pierres.

Dans vos pierres de colère et de tristesse de la page précédente (du chemin), choisissez-en quelques-unes dont vous voulez vous débarrasser, que vous voulez transformer en force ou en leçon.

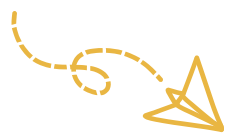
Écrivez de manière illisible dans chaque pierre comment vous vous êtes senti avec cet événement qui vous a mis en colère/rendu triste. Quand vous avez fini, trouvez une force, une belle leçon, un aspect positif de ce moment difficile et notez-le sur un diamant (en ANNEXE 3).

Ex : la guerre en Ukraine – ça m'a permis de donner le sourire à des réfugiés en leur donnant mes meubles et vêtements.



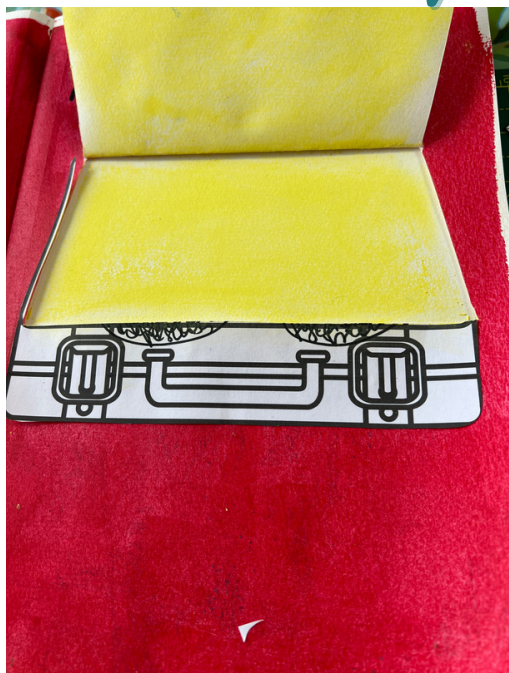
Coloriez les pierres d'une couleur qui vous fait du bien pour en faire des pierres précieuses.





Ma valise de l'année

suite



Avec un cutter, découpez le contour de votre valise sur 3 côtés, comme si elle était ouverte. Passez la porte, coloriez l'intérieur de la valise avec une couleur joyeuse (ex. doré, jaune...).

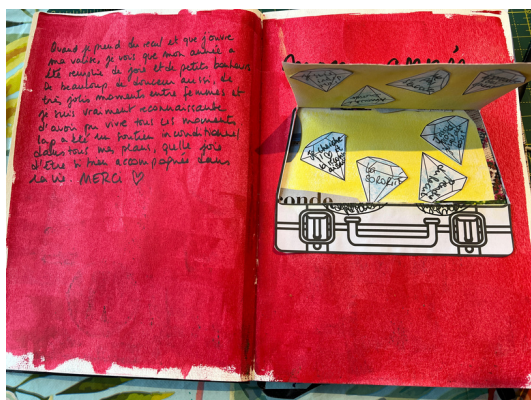
Ecrivez sur d'autres pierres précieuses les choses que vous avez envie de garder de cette année, les forces, les apprentissages, les choses dont vous êtes la plus fière et coloriez-les.

Venez ensuite coller vos diamants à l'intérieur de votre valise.



Tournez la page et autour des diamants, réalisez un collage spontané avec des images et des mots de magazines.

Ce collage illustre vos forces, vos leçons, vos beaux moments de l'année.



Revenez sur la page précédente avec la valise et sur la page de gauche, notez votre conclusion : comment vous sentez-vous quand vous ouvrez votre valise et que vous regardez à l'intérieur ?

Cette petite écriture peut commencer par « Quand j'ouvre ma valise... »



La carte postale



[Lien vers la vidéo](#)

Objectif : remercier l'année pour ses bienfaits

Quand on part en voyage, on écrit (ou écrivait) souvent des cartes postales, pour dire aux gens qu'on pense à eux...

Pensez à quelqu'un qui a été important pour vous cette année et envoyez-lui une carte de votre voyage. Qu'est-ce qui a fait que cette personne a rendu votre année plus riche ? Cela peut-être une personne imaginaire, existante, célèbre ou tout simplement l'année écoulée !

Divisez votre page en deux :

Dans la partie supérieure (qui correspond au recto de votre carte) : écrivez « merci », dessinez ou collez une image.

Dans la partie inférieure (le verso de la carte) : écrivez votre carte à gauche et l'adresse (inventée au besoin) à droite.

Variante : si vous écrivez à une personne existante, pourquoi ne pas lui envoyer une copie de votre carte ou une photo de celle-ci ? Ainsi, elle saura à quel point elle a compté pour vous cette année...





Le globe mandala



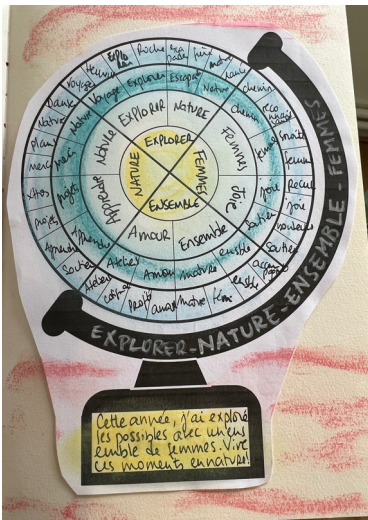
[Lien vers la vidéo](#)

Objectif : clôturer l'année avec un message positif

Après ce cheminement dans votre année, je vous propose de faire le tour du monde de ce voyage intérieur et de remplir le Globe mandala (en ANNEXE 4).



Relisez vos pages précédentes et récupérez 32 mots qui vous frappent ou qui vous parlent. Reportez ces 32 mots dans l'extérieur du mandala.



Pour la ligne suivante, choisissez spontanément un mot entre les deux et reportez-le dans la roue intérieure.

Passez à la roue intérieure suivante : choisissez un mot entre les 2 proposés. Continuez sur ce principe pour les cercles suivants et terminez en ayant 4 mots, au centre du mandala. Ces 4 mots sont vos mots de l'année.

Faites une phrase avec les 4 derniers mots : quel est votre enseignement de l'année, votre conclusion ? Ecrivez cette conclusion dans le socle du globe mandala et décorez comme vous le souhaitez.



Deuxième partie

Perspectives :

poser mes intentions pour l'année à venir



Après avoir fait le bilan de son année, il est intéressant de réfléchir à ce qu'on a envie de garder, développer ou oublier pour l'année qui vient.

Le début d'année, c'est bien connu, c'est la période des résolutions. Souvent prises avec beaucoup de bonne volonté mais les études démontrent qu'à peine 10% des gens qui prennent des résolutions s'y tiennent.

Dans cette deuxième partie, je vous propose de poser des **intentions**. L'idée, ce n'est pas de définir des objectifs méga précis et super rigoureux (donc PAS des objectifs super SMART) mais plutôt de se donner des envies.

Après, il ne tient qu'à vous de les concrétiser, par des petits pas.

Ex. une de mes intentions en début d'année était de faire plus souvent des sorties culturelles. Pour me booster à mettre en oeuvre cette intention, je me suis pris un MuseumPass, une carte permettant l'entrée gratuite dans un grand nombre de musées et expositions en Belgique. Et j'ai proposé à une amie qui l'avait aussi de se retrouver régulièrement pour en profiter ensemble.



[Lien vers la vidéo](#)



Le cadeau de mon année



[Lien vers la vidéo](#)

L'objectif de cet exercice est de recevoir un petit cadeau pour bien commencer la nouvelle année : une phrase et une couleur !

Prenez l'ANNEXE 5 avec les reproductions du jeu d'oracle « Le petit oracle des couleurs », découpez les cartes et posez-les face cachée sur la table.

Tirez une carte et découvrez votre couleur de l'année et la phrase qui s'y rapporte.

Dans votre journal, écrivez « Cette année,... » et continuez avec le message de la carte.

Écrivez vos réflexions à la façon du crayon fou (écrire dans tous les sens). En quoi cette carte vous parle ? Et cette couleur ? Que dit-elle de votre année à venir ?

Décorez votre page de la couleur reçue.





Le portrait chinois de mon année



Lien vers la
vidéo

Comment envisagez-vous l'année à venir ? L'idée est de compléter spontanément la phrase avec une petite explication :

Ex : si mon année était une couleur, ce serait le jaune parce que j'ai envie de lumière et de joie.

Je vous propose d'utiliser les déclencheurs suivants :

Si mon année était une couleur, ce serait... parce que...

Si mon année était un moment, ce serait... parce que...

Si mon année était un animal, ce serait... parce que...

Si mon année était un élément, ce serait... parce que...

Si mon année était une fleur, ce serait... parce que...

Si mon année était un voyage, ce serait... parce que...

Si mon année était un projet, ce serait... parce que...

Si mon année était une activité, ce serait... parce que...

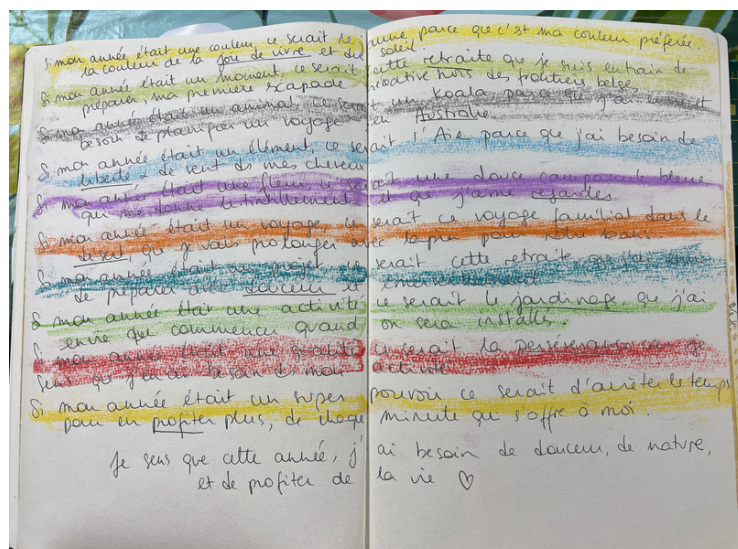
Si mon année était une qualité, ce serait... parce que...

Si mon année était un super pouvoir, ce serait... parce que...



Relisez-vous et notez vos conclusions : est-ce qu'il y a quelque chose qui ressort, un fil rouge ?

Ajoutez librement une couleur par ligne : spontanément, quelle serait la couleur de chaque phrase ?





La porte de l'arc-en-ciel



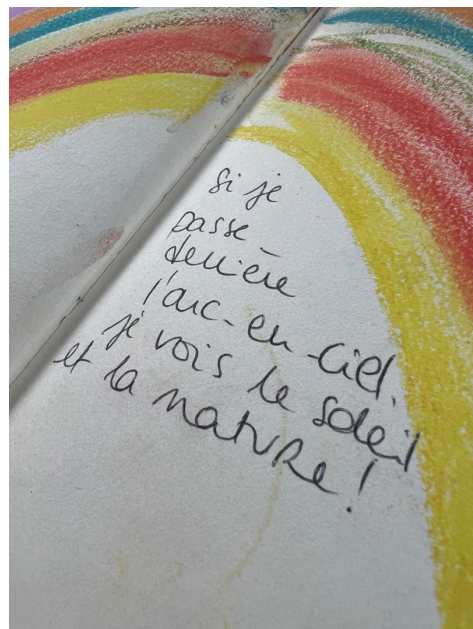
[Lien vers la vidéo](#)

Avec toutes les couleurs de votre portrait chinois, je vous propose de dessiner un arc-en-ciel et d'imaginer que cet arc-en-ciel est votre porte de l'année à venir.

« Quelles sont mes envies pour cette année ?
Qu'est ce qui m'attend là derrière ? Comment je me sens alors que ce voyage débute ? »

Dessinez un arc-en-ciel sur une page de droite ou une double page (vous pouvez écrire l'année en haut). Écrivez autour ce que cela vous inspire en vous aidant des déclencheurs suivants ou en vous posant les questions suivantes :

- « Je suis devant l'arc-en-ciel de l'année et ... »
- « Les couleurs de cet arc-en-ciel sont... »
- « Si je vais à ses pieds, je trouve... »
- « Si je passe derrière, je vois... »



Explorez la métaphore de l'arc-en-ciel comme porte de l'année nouvelle en imaginant que vous êtes devant.





La porte de l'arc-en-ciel

suite



Ensuite, découpez une porte (3 pans) dans votre arc-en-ciel (côté droit) et jouez un moment avec ce pan. Prenez bien le temps d'imaginer que c'est l'entrée dans l'année nouvelle.

Dans l'espace ouvert, écrivez ou dessinez ce qui vous vient, ce que vous avez envie de découvrir derrière la porte. Ça peut être une couleur, un mot, un dessin... quel trésor allez-vous trouver derrière l'arc-en-ciel ?

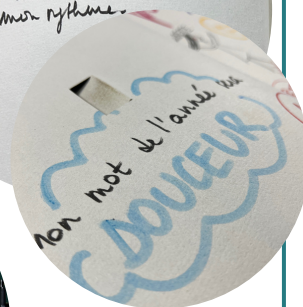
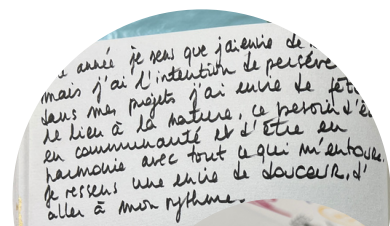
variante : vous pouvez aussi dessiner ou coller une image de porte sur l'arc-en-ciel et écrire vos réflexions autour avant de la découper et de passer le seuil (comme dans la vidéo).

Tournez la page et avec ce début, explorez librement vos envies pour l'année. Dessinez, écrivez, coloriez, tout est permis ! L'idée est de noter toutes vos envies en vrac. Ce qui vous passe par la tête, en mode mind mapping, en bulles ou en petits dessins.

Écrivez, rajoutez des mots, tout ce qui vous vient à l'esprit pour vos envies.

Quand vous avez terminé, relisez vos explorations et sur la page de gauche (ou la page suivante), écrivez votre intention principale de l'année.

De cette intention, dégagez un seul mot, qui sera votre **mot de l'année**.





Mon symbole de l'année



[Lien vers la vidéo](#)

Maintenant que vous avez un mot, une intention de l'année, comment pourriez-vous le représenter ? Quel symbole pourrait le décrire ?

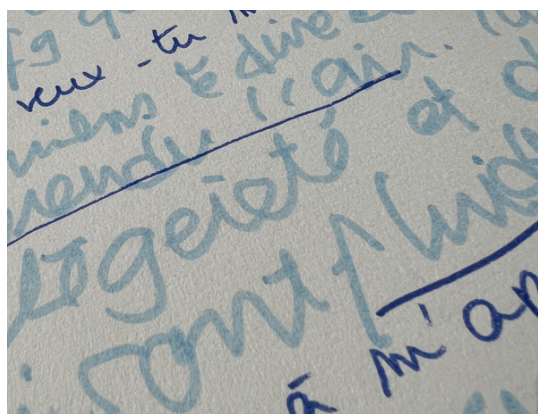
Dessinez-le spontanément de manière simple sur une nouvelle page et entamez un dialogue main gauche – main droite avec lui :

- Prenez une couleur différente dans chaque main et écrivez les questions à la main dominante (ex. si vous êtes droitier, la main droite).
- Ecrivez les réponses à la main non dominante (ex. si vous êtes droitier, la main gauche).

Exemple de questions à poser au symbole :

- * Qui es-tu ?
- * Que veux-tu me dire ?
- * Qu'as-tu à m'apprendre ?
- * Comment peux-tu me guider dans cette nouvelle année ?
- * Comment te faire plus de place dans ma vie ?

En terminant, n'oubliez pas de remercier votre symbole et relisez votre dialogue. Dégagez les messages importants et décorez votre page comme vous avez envie.





Mon collage vision



[Lien vers la vidéo](#)

Réalisez un grand collage (sur papier grand format, minimum A3), en partant de votre mot de l'année ou de tout autre envie.

Ex : écrivez votre mot de l'année au milieu et collez spontanément autour des images de magazines, des mots, des textures.

Feuilletez des magazines et découpez tout ce qui vous parle pour vos envies de l'année, en rapport avec votre mot et ce que vous avez travaillé pendant l'atelier.

Vous pouvez découper, déchirer, mettre des mots, des images...

Quand vous avez terminé, affichez ce collage dans un endroit où vous pourrez toujours le voir et vous le rappeler pendant l'année.

Vous pouvez aussi le prendre une photo et le mettre comme fond d'écran de votre téléphone ou de votre ordinateur.

ATTENTION : gardez vos restes, vos chutes de découpe !

Avec les restes de vos images utilisées pour votre grand collage, réalisez une carte ou un marque-page. Ecrivez votre mot de l'année et glissez cette carte dans votre agenda.



exemple de grand collage vision et sa carte rappel



Ma lettre de souhaits

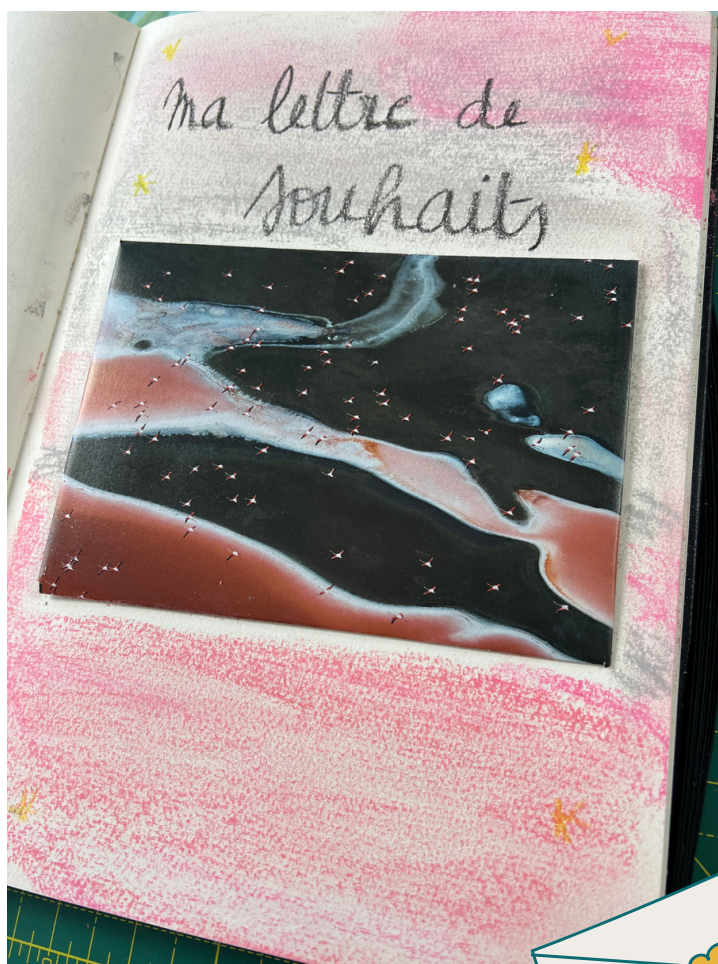


[Lien vers la vidéo](#)

Pour terminer, choisissez une jolie feuille, réalisez une belle enveloppe (un gabarit se trouve en ANNEXE 6) et écrivez-vous une lettre avec tous vos souhaits pour l'année.

Gardez-la précieusement dans votre journal et mettez un rappel pour l'ouvrir le 31 décembre...

Ce sera peut-être l'occasion de refaire une page avec tous vos souhaits ?





Pour aller plus loin...

quelques idées d'exercices

Je vous propose ici quelques exercices qui peuvent vous aider à faire le bilan de manière plus régulière :

Le mini-collage du jour :

Divisez une double page en 32 cases et numérotez chaque case avec les jours du mois. Chaque jour, récupérez un ticket de resto, une carte de visite, un petit emballage, un petit quelque chose qui vous rappelle votre journée. S'il n'y avait rien de spécial, collez une petite image ou faites un petit dessin. Pour des exemples, voyez le challenge #30joursdecollage instauré par @julieadore sur Instagram ou suivez mon compte créatif personnel @monjournalcreatif puisque je partage mon collage tous les mois.

Réaliser une roue créative (#rouecreative) :

Dessinez un cercle sur une page, divisez-le en 12 tranches et écrivez, dessinez ou collez chaque mois votre ressenti par rapport à ce qui s'est passé pour vous.

Journal de gratitude :

Écrivez chaque jour 5 gratitudes dans un carnet dédié



[Lien vers la vidéo](#)

Pour en savoir plus...



Lien vers
la vidéo

Je suis Julie de Hults et j'aime parler de moi comme une grande voyageuse créative...

Après avoir bourlingué pendant des années autour du monde et m'être crashé dans un beau burnout, j'ai découvert un autre voyage, celui de la rencontre avec moi-même grâce à la créativité.

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 burnout avec le Journal thérapie et l'accompagnement du deuil avec le Carnet de deuil© (2021).



passportpoursoi@gmail.com

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, en ligne, à Bruxelles ou ailleurs, n'hésitez pas à consulter la page Agenda de mon site pour les prochaines dates !

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)



Envie de partager vos impressions ?
Rejoignez les anciennes participantes d'ateliers de Passeport pour Soi dans le Groupe privé Facebook **"Les Escapades créatives de Passeport pour Soi"**





Toutes les vidéos dans l'ordre



Toutes les vidéos

AVANT LE DÉPART

- 0.1 Introduction : https://youtu.be/5oygcnu_qaA
- 0.2 Présentation de votre guide, du Journal créatif® et des RAILS :
<https://youtu.be/exScMHie9JM>
- 0.3 Matériel : <https://youtu.be/8B9kRa0XY7w>

PREMIÈRE PARTIE : BILAN

- 1.1 Introduction et ma couleur de l'année : <https://youtu.be/wellZKxyiuM>
- 1.2 Le chemin de mon année : <https://youtu.be/6fweJB22xmc>
- 1.3 La valise de mon année : <https://youtu.be/mym2Y29nQGw>
- 1.4 La carte postale : https://youtu.be/iJv1V40_ua4
- 1.5 Le globe mandala : <https://youtu.be/W6LvrB0plGU>

DEUXIÈME PARTIE : PERSPECTIVES

- 2.1 Mon cadeau de l'année : <https://youtu.be/dgZAPklr8RI>
- 2.2 Le portrait chinois de mon année : <https://youtu.be/50xH01Dy8B0>
- 2.3 La porte de l'arc-en-ciel : <https://youtu.be/OKYZ7hzP0ow>
- 2.4 Le symbole de mon année : <https://youtu.be/OA2W6GWBYYqk>
- 2.5 Collage vision : <https://youtu.be/egHqGjka-wc>
- 2.6 Ma lettre de souhaits : <https://youtu.be/S0vPmm02xI0>

POUR ALLER PLUS LOIN

Le mot de la fin : <https://youtu.be/QtM5x4nwiV4>

Playlist Chill

<https://music.apple.com/be/playlist/chill/pl.u-qxylEelTXZNMRE?l=fr-FR>

Playlist spécial piano

<https://music.apple.com/be/playlist/chill-piano/pl.u-zPyLmg9FMmGLp3?l=fr-FR>



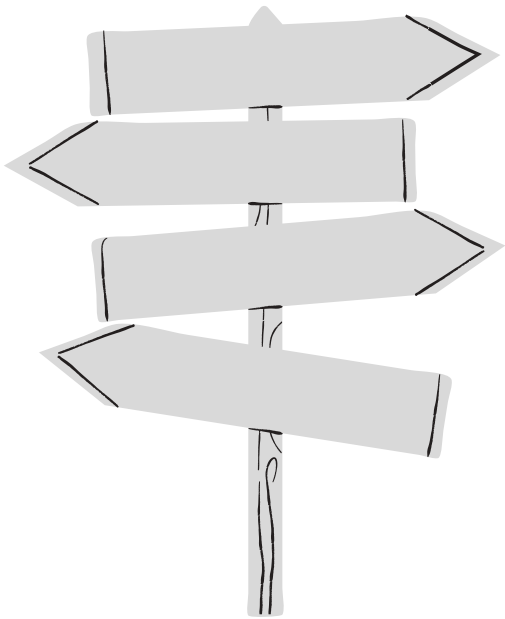
Vous avez aimé ce carnet de voyage ?
Laissez moi un commentaire sur ce formulaire :
<https://forms.gle/Q1pWQTsBRo1CTWqP6>



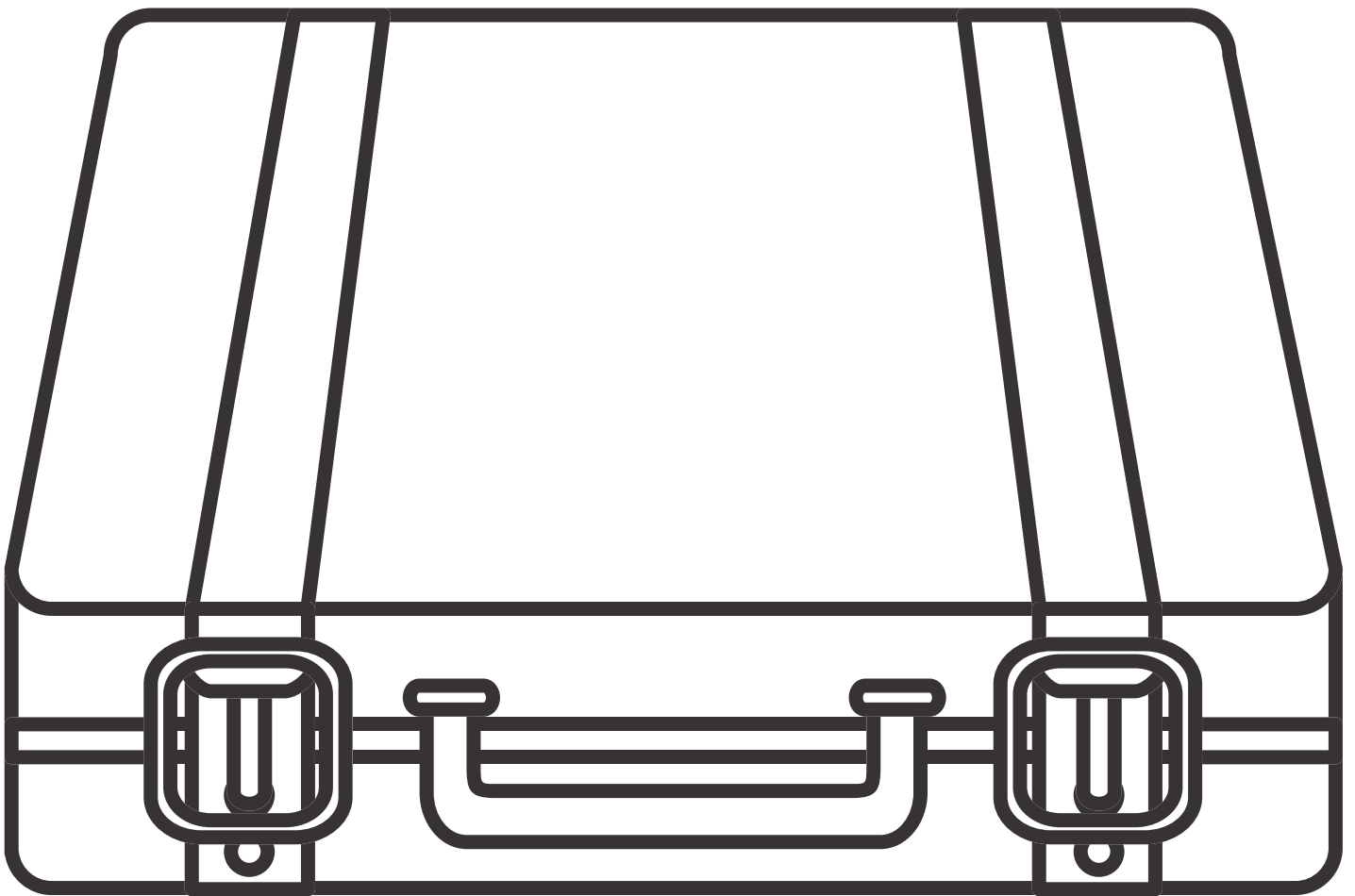
Notes



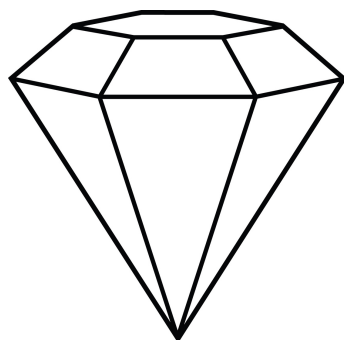
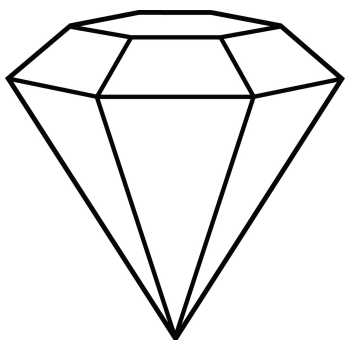
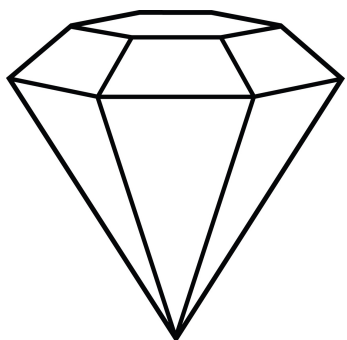
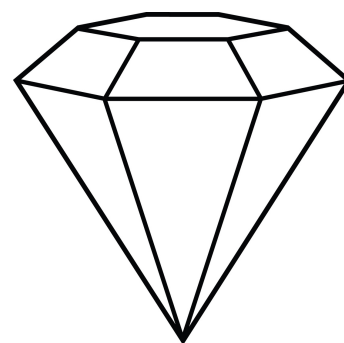
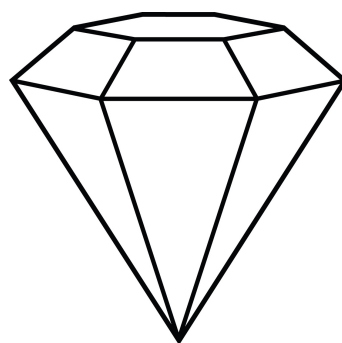
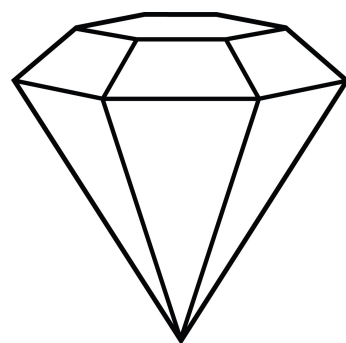
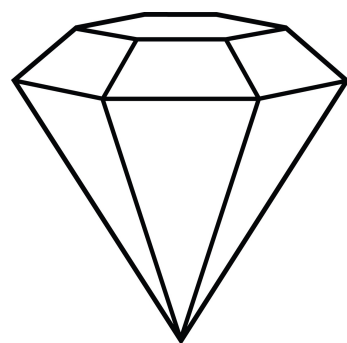
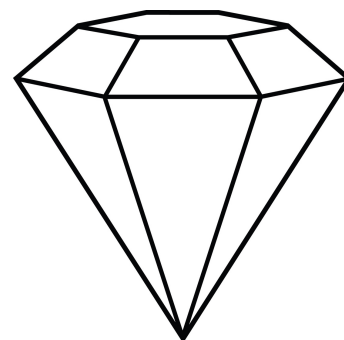
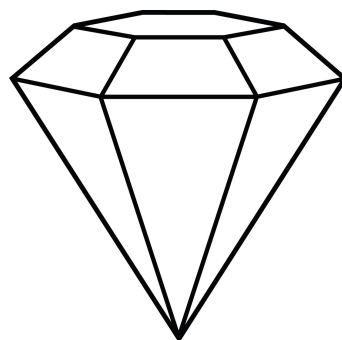
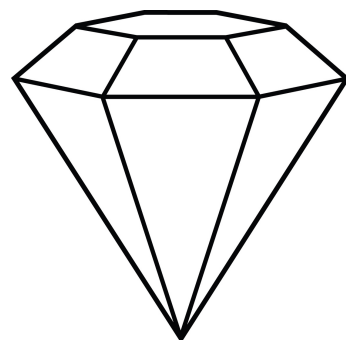
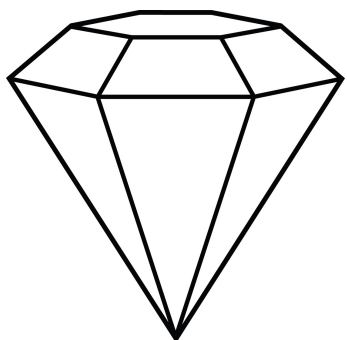
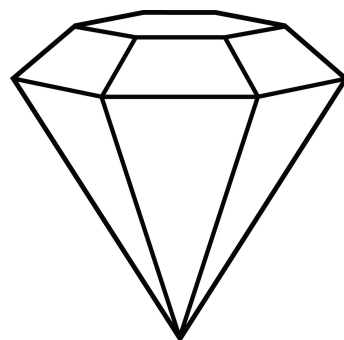
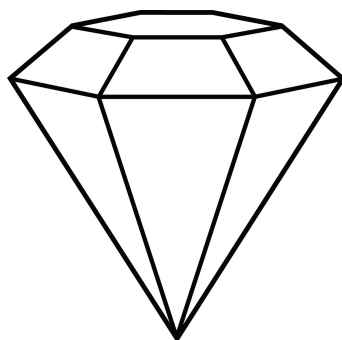
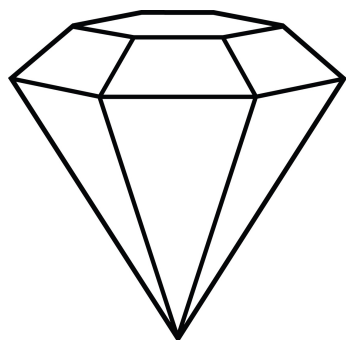
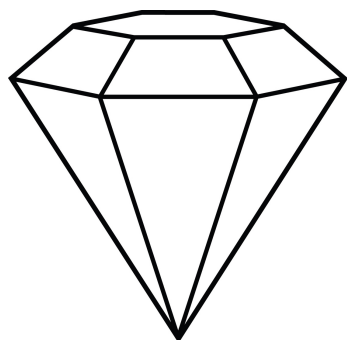
Annexe 1



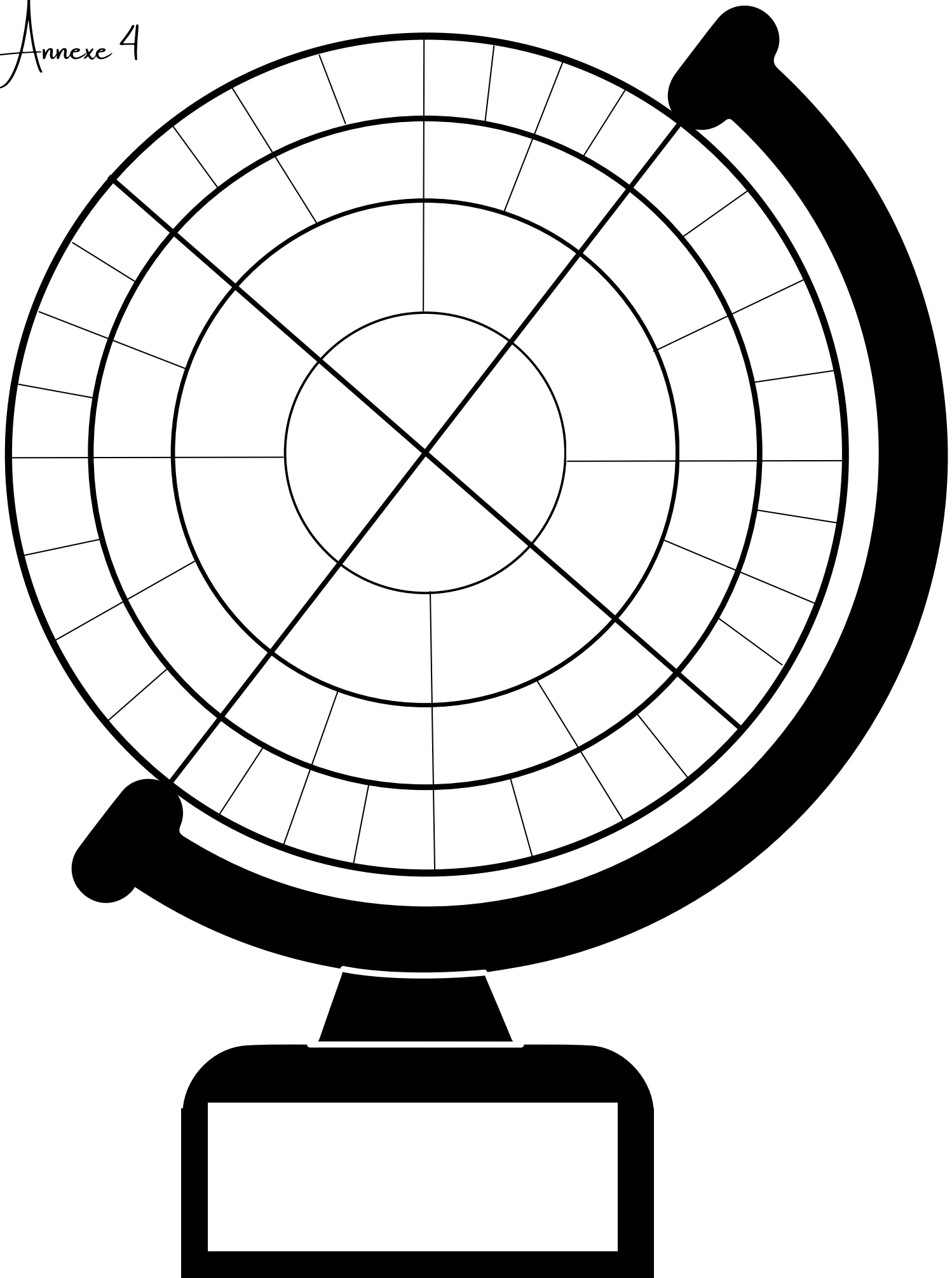
Annexe 2



Annexe 3

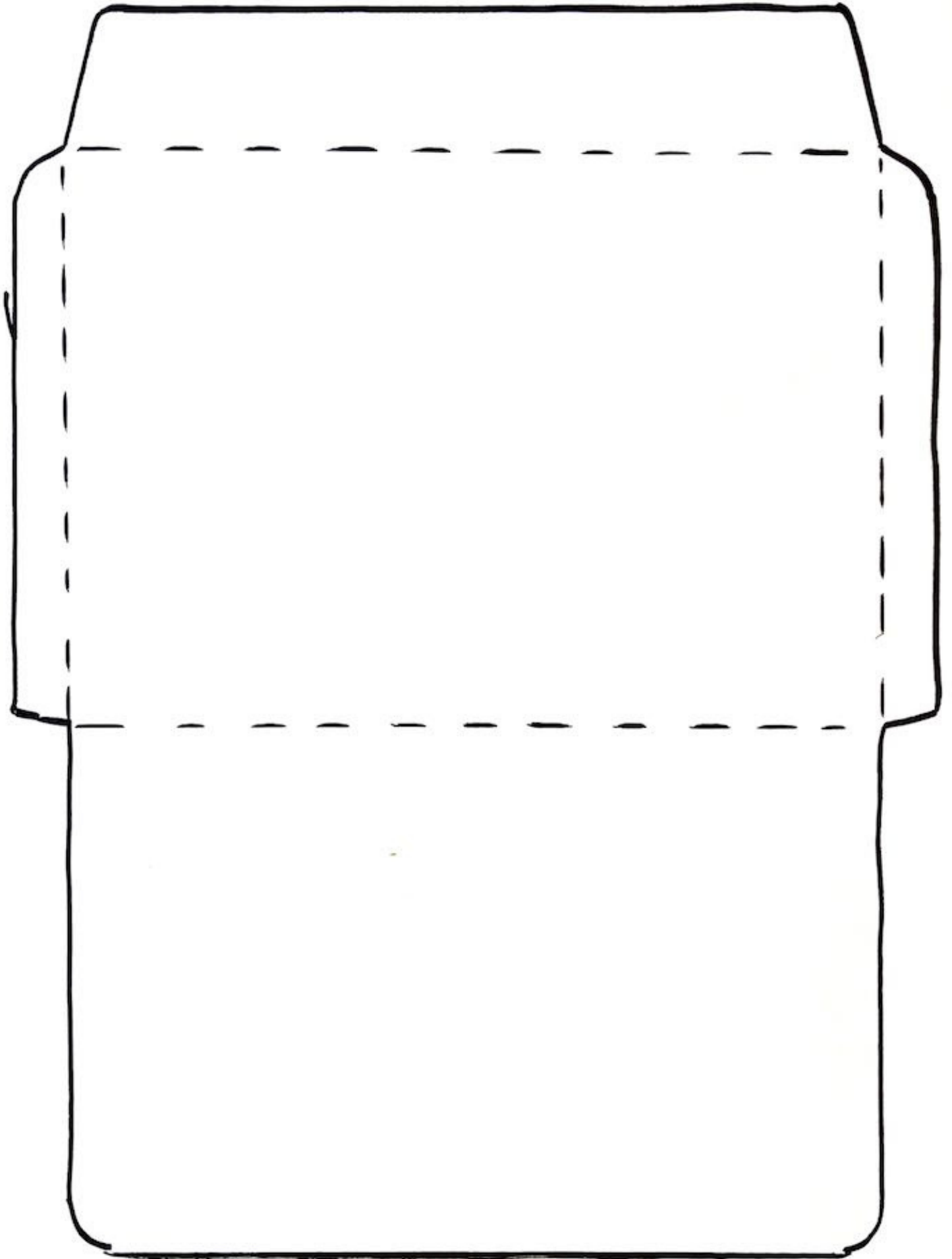


Annexe 4





Annexe 6





Crédits

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

© Anne-Marie Jobin
www.journalcreatif.com



Crédits photographiques

© Julie de Hults (toutes les photos sauf mention contraire)



Une question, une coquille, un lien qui ne fonctionne pas ?

Laissez moi un commentaire sur ce formulaire :

<https://forms.gle/Q1pWQTsBRo1CTWqP6>



créé sur Canva Pro

© Julie de Hults 2023

version 1.1

Toute reproduction, même partielle, interdite sans autorisation écrite

