



PASSEPORT
pour Soi

le Carnet de voyage

du Tour du monde créatif



Edition spéciale
anniversaire



Cette édition spéciale marque l'anniversaire du Carnet de voyage du Tour du monde créatif, dont la première version a été lancée le 6 mars 2023.

Elle comprend une étape inédite au Ghana, qui a été proposée pour la première fois en mars 2023 lors du weekend Escapade Creative – Voyage au Coeur de Soi.

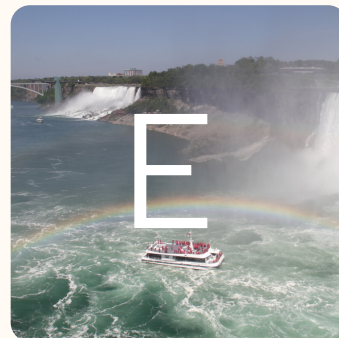
© Julie de Hults, mars 2024

version 2.0

Toute reproduction, même partielle, interdite sans autorisation écrite



Bienvenue!



11 étapes autour du monde pour explorer
votre créativité avec le Journal créatif®





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 !



Alors, partant*e pour tenter l'aventure ?



Avant le départ

→ 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

→ Portrait chinois

Quel voyageur êtes-vous ? - p.9





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.



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 !

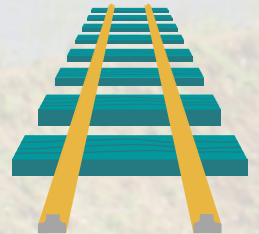
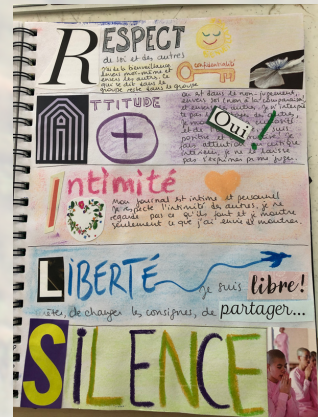
R **Respect** de soi et des autres : La bienveillance envers soi-même, son processus et ses pages est de mise car elle favorise la connexion avec soi et la créativité.

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 ! Si ça vous tente, vous pouvez partager le résultat de vos explorations sur le Groupe privé Facebook [Les escapades créatives de Passeport pour Soi](#).

Je vous souhaite de belles découvertes



Julie

Portrait chinois

Si j'étais un **pays**, je serais l'Australie, une terre immense qui m'a accueillie pendant 1 an à ma sortie d'adolescence et qui m'a fait découvrir tant de choses sur moi-même.

Si j'étais un **moyen de transport**, je serais le vélo, parce que j'aime pédaler dans les rues de Bruxelles, j'aime le sentiment de liberté de rouler avec les cheveux qui flottent au vent.

Si j'étais une **valise**, je serais un sac à dos plein de poches, bien organisé et bien rangé, dont on découvre les merveilles petit à petit et qui est toujours paré à tout.

Si j'étais un **continent**, je serais l'Antarctique parce que c'est le seul que je ne connais pas et que j'aimerais explorer, moi l'infatigable voyageuse...

Si j'étais un **paysage**, je serais une plaine immense avec des montagnes dans le fond, une vue dont on ne voit pas le bout, je serais l'immensité et la liberté..



Et vous ? Qui êtes-vous ?

Avant de commencer votre tour du monde, je vous propose d'établir votre portrait chinois de voyageur...

Dans votre journal, complétez chaque phrase de manière spontanée, sans réfléchir et décorez votre page comme vous le souhaitez.



Si j'étais une valise, aujourd'hui, je serais... parce que...
Si j'étais un continent, aujourd'hui, je serais... parce que...
Si j'étais un voyage idéal, aujourd'hui, je serais... parce que...
Si j'étais un paysage, aujourd'hui, je serais... parce que...
Si j'étais un moyen de voyager, aujourd'hui, je serais... parce que...
Si j'étais un-e voyageur-se, aujourd'hui, je serais... parce que...



Itinéraire

du Tour du monde créatif

Edition spéciale
anniversaire

1



Mexique - p.11



Ouest américain - p.16



Vietnam - p.21



Nouvelle-Zélande - p.26



Canada - p.31



Birmanie - p.36



Australie - p.41



Afrique du Sud - p.46



Cambodge - p.51



Namibie - p.56



Ghana - p.61

Hola!

Mexique





Pays d'Amérique du Nord, le Mexique compte aujourd'hui 128 millions d'habitants.

Un pays riche en histoire, où la présence humaine remonte à plus de 30 000 ans et où de nombreuses civilisations fleurirent, dont notamment les Mayas et les Aztèques. Colonisé par l'Espagne au XVIème siècle, le pays garde de nombreuses traces de cet héritage, à la fois de son passé colonial et des vestiges des civilisations anciennes.

Malheureusement, ces dernières années, le Mexique fait souvent l'actualité à cause des problèmes de violence et d'insécurité liés aux cartels de la drogue et aux bandes criminelles, à la corruption endémique et à la pauvreté qui touche presque la moitié de sa population et les mène sur les routes de l'exil, notamment chez le grand voisin américain.

Focus sur... Frida Kahlo

Frida Kahlo est très en vogue depuis quelques années et pourtant, quand j'ai été visiter sa maison en 2011, je connaissais à peine cette icône de la peinture mexicaine. C'était mon premier jour à Mexico et j'ai été fascinée par le calme et la sérénité de la Casa Azul qui contrastait avec le bruit de la ville. Je me souviens aussi avoir été extrêmement touchée par l'univers coloré de l'artiste, le récit de sa vie et la force qui émanait de ce petit bout de femme incroyable.

Frida est une artiste peintre née en 1907 et qui a souffert toute sa vie des conséquences d'une poliomyélite contractée à 6 ans et puis d'un grave accident de bus. Obligée d'abandonner ses études de médecine à la suite de l'accident, elle se réfugie dans la peinture. Elle est aussi célèbre pour sa relation passionnelle et tumultueuse avec son mari, Diego Rivera, grand artiste coureur de jupons.



Casa Azul, Mexico 2011

Frida Kahlo peignait sa réalité et elle est célèbre dans le monde entier pour ses nombreux autoportraits, souvent entourés d'animaux.

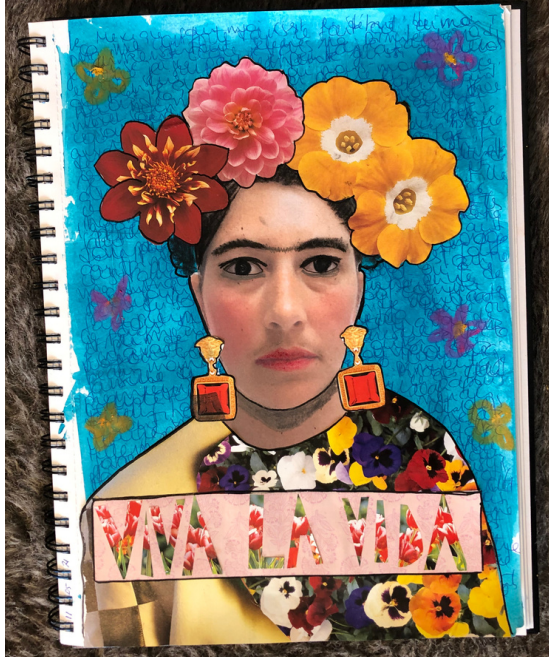
La peinture lui donnait le pouvoir de vivre, elle a exorcisé toute sa vie sa douleur physique et mentale par l'art.



Autoportrait à la manière de Frida



<https://youtu.be/fARZfCRQFbM>



Je vous propose de remplir une page d'écriture spontanée illisible. Il y a plusieurs façon d'écrire de manière illisible*, la plus simple consiste à superposer les lignes d'écriture.

Comme déclencheur, je vous proposer de commencer avec ces phrases : "quand je pense au Mexique, ... " ou "j'ai envie/pas envie de découvrir le Mexique parce que..." ou "le Mexique me fait penser à..." ou "J'aime Frida Kahlo parce que...".

L'idée est d'écrire sans s'arrêter et en se libérant de toute censure.

Je vous propose ensuite de recouvrir cette écriture d'une couche de peinture (acrylique ou gouache) d'une couleur qui vous fait envie.

En attendant que votre fond sèche, découpez un portrait de vous suffisamment grand pour remplir les ¾ de la page. Si vous n'avez pas de portrait de vous, vous pouvez découper un portrait de femme dans un magazine.

Décorez-le en vous inspirant des autoportraits de Frida, en faisant attention au maquillage, aux cheveux, aux vêtements, aux bijoux.

Vous pouvez coller des éléments, des fleurs, des mots, une phrase de conclusion.



*Vidéo explicative de la technique de l'écriture illisible :

<https://www.youtube.com/watch?v=Sa9u5ZGq7Lc>

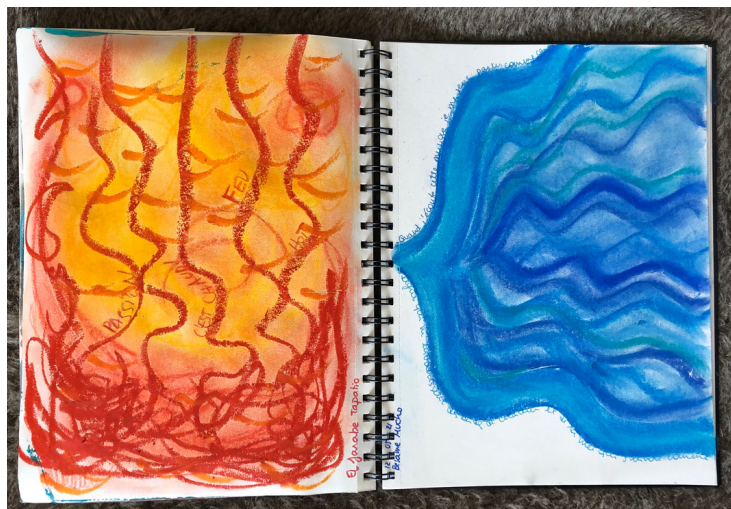




Dessin spontané en musique



<https://youtu.be/w-m-Ck4qtFA>



Préparez votre matériel devant vous (feuille ou journal, pastels, crayons ou feutres).

Ecoutez une musique mexicaine (voir liste ci-dessous) et laissez vos crayons suivre le rythme de la chanson pendant que vous dessinez.

Vous pouvez répéter l'exercice avec différents morceaux (ex. plus rythmé comme La Bamba et plus calme comme Besame Mucho) et noter les différences ou similitudes selon le morceau choisi.

Quand vous avez terminé, observez votre dessin et notez vos réflexions ou une petite phrase de conclusion.

Liste de musique mexicaine :

<https://linkaband.com/blog-musique/culture/musique-mexicaine>



Une alternative : plutôt que d'écouter une musique, préparez votre matériel, fermez les yeux et pendant un moment, pensez au Mexique et à ce qu'il vous inspire.

Laissez votre imagination vagabonder pendant quelques minutes sur tout ce que vous inspire ce pays et quand vous êtes prêts, ouvrez les yeux et dessinez spontanément ce qui vous vient à l'esprit.

Taches de couleurs, gribouillis, dessins réalistes ou abstraits, laissez venir spontanément ce qui vient.

Quand vous avez terminé, observez votre dessin et notez vos réflexions ou une petite phrase de conclusion.





Pour aller plus loin ...

"Tu mérites un amour décoiffant, qui te pousse à te lever rapidement le matin, et qui éloigne tous ces démons qui ne te laissent pas dormir.

Tu mérites un amour qui te fasse te sentir en sécurité, capable de décrocher la lune lors qu'il marche à tes côtés, qui pense que tes bras sont parfaits pour sa peau.

Tu mérites un amour qui veuille danser avec toi, qui trouve le paradis chaque fois qu'il regarde dans tes yeux, qui ne s'ennuie jamais de lire tes expressions.

Tu mérites un amour qui t'écoute quand tu chantes, qui te soutient lorsque tu es ridicule, qui respecte ta liberté, qui t'accompagne dans ton vol, qui n'a pas peur de tomber.

Tu mérites un amour qui balayerait les mensonges et t'apporterait le rêve, le café et la poésie."

Poème de Frida Kahlo

The Friendly Tour

Si vous voulez vous plonger dans mes moments mexicains pendant mon tour du monde, je les raconte ici :



<http://the-friendly-tour.blogspot.com/search/label/Mexique>

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

et vous pouvez retrouver des photos de ce voyage ici :

<https://www.flickr.com/photos/thefriendlytour/collections/7215762692225760/>

Frida Kahlo :

Il y a plein de ressources sur internet sur Frida, par exemple des vidéos :

<https://www.youtube.com/watch?v=G2vG-CBow80>

<https://www.youtube.com/watch?v=7rkYDj9H6ZA> (version dessin animé)

<https://www.youtube.com/watch?v=cKVxH9R0Pa4> (documentaire de 40 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=x3PQboRNL1A> (10 infos insolites)

Film "FRIDA"(2002) avec Salma Hayek

Liste de belles citations :

<https://www.espritsciencemetaphysiques.com/citations-de-frida-kahlo.html>

Hi!



Quest américain





Ouest américain



Tout le monde connaît les Etats-Unis d'Amérique, ce gigantesque pays d'Amérique du Nord, 3ème pays le plus peuplé au monde avec 331 millions d'habitants, et le 3ème également par sa superficie.

Qu'on les adore ou on les déteste, les Américains ne laissent pas indifférents.

Territoires sauvages peuplés d'Amérindiens pendant des milliers d'années, l'arrivée des colons anglais va tout changer.

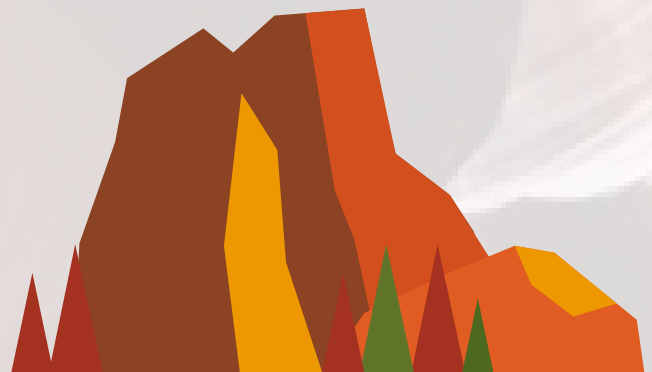
Indépendant en 1776, le pays va profiter d'un grand essor économique pendant la révolution industrielle et du déclin des pays européens au XXème siècle.

Pays d'une immense diversité ethnique grâce à des flux migratoires importants, l'Amérique est vue comme le pays où tout est possible.

Toutefois, cette diversité est parfois synonyme de grande précarité avec des systèmes de sécurité sociale inexistantes et un écart entre les richesses qui accentue les divisions entre Américains.

Focus sur... les Parcs nationaux

Les Américains prennent grand soin de leur patrimoine, à la fois naturel et historique. Les mauvaises langues pourraient dire que leur histoire récente ne remonte qu'au 18ème siècle mais ils ont en tous cas appris à transmettre soigneusement les vestiges de leur passé et à mettre en valeur leur patrimoine.



La visite d'un Parc National (géré par le NPS "National Park Service") est toujours très enrichissante. L'arrêt incontournable est au Visitor Center, l'endroit où des rangers expérimentés donnent des infos très à jour sur les randonnées à faire, les choses à voir, la fréquentation du parc ou les animations gratuites. On peut également y réserver son emplacement de camping ou se renseigner sur la faune locale.

Le Pass "America The Beautiful" permet de visiter un grand nombre de parcs pour un prix défiant toute concurrence et éviter les files.

Pour résumer, les parcs nationaux sont des endroits fabuleux où la préservation de la nature, l'éducation et la mise en valeur du patrimoine sont la priorité.





Collage liberté et grands espaces



<https://youtu.be/GG-0NQJ-WXM>



Je vous propose de mettre une petite playlist de musique que vous auriez envie d'écouter en road trip (voir exemples plus bas) ou qui vous donne un sentiment de liberté.

En écoutant la musique, je vous invite à inscrire en grand le mot "LIBERTÉ" sur une feuille ou dans votre journal et à noter tout ce que ce mot vous inspire, comme une sorte de mindmap.

Vous pouvez faire l'exercice avec un autre mot, comme road trip, solitude, Ouest américain, grands espaces...

Quand vous avez terminé, décorez votre page librement.

Ensuite, prenez quelques magazines et feuillotez-les rapidement. Découpez ou déchirez les images et/ou les mots qui vous parlent, sans réfléchir, quand vous pensez à ce sentiment de liberté, de grands espaces et de road trip.

J'avais sélectionné les magazines que j'ai feuilleté mais vous pouvez aussi imprimer des images que vous cherchez sur Internet (ex. sur le site du magazine Géo) ou vos propres photos.

Je vous invite à faire un collage spontané de ces images sur un grand papier, un collage que vous pourrez afficher chez vous, dans la pièce que vous voulez, pour rêver de grands espaces et de liberté.



Les 25 titres les plus écoutés en road trip sur Spotify :
<https://open.spotify.com/playlist/6qdDrfenQb08oPsqStP4d3>



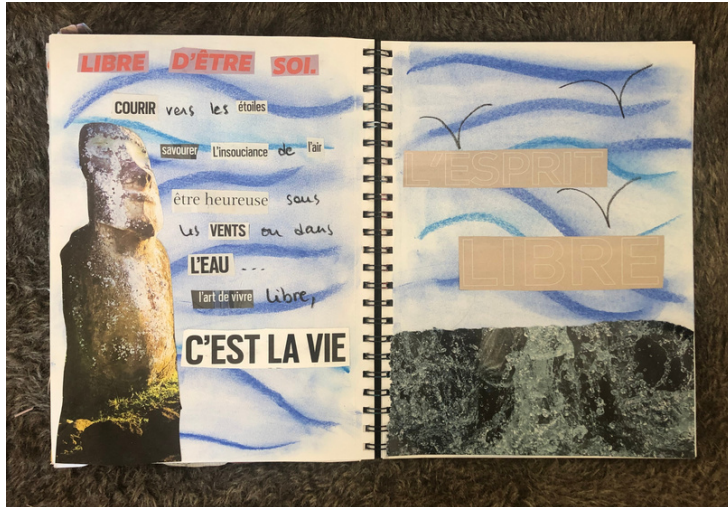
Ma propre playlist spécial tour du monde :

<https://music.apple.com/be/playlist/the-friendly-tour/pl.u-r2yBDEXI96yzJB?l=fr>



Ode à la liberté

<https://youtu.be/1MDclycruGY>



Je vous invite à prendre une nouvelle page de votre journal (ou une feuille libre) et préparer votre matériel à portée de main (crayons de couleur, peinture ou pastels).

Fermez les yeux et penser à la liberté. Si la liberté était une couleur, quelle serait-elle selon vous ?

Dessinez la couleur de la liberté sur votre page.

Ensuite, prenez un magazine et feuillotez-le pour trouver la première image qui vous évoque la liberté. Collez-la sur votre feuille.

Découpez également quelques mots (une dizaine maximum) qui vous font penser à la liberté.

Je vous propose d'écrire un poème avec ces mots.

Vous pouvez rajouter d'autres mots, faire un acrostiche, un haïku, ou toute autre forme d'ode à la liberté.

e **i** **B** **E** **R** **t** **É**

Quest américain



Pour aller plus loin ...

Quizz express

Saviez-vous qu'il n'y a pas de langue officielle aux Etats-Unis ?

Ou que 27% des Américains ne croient pas que l'homme a marché sur la lune ?

Ou que l'erreur médicale est la 6ème cause de mortalité aux US ?

Vous trouverez d'autres fun facts ici :

<https://www.topito.com/top-trucs-ignorez-surement-etats-unis-fun-fact>



The Friendly Tour

Si vous voulez vous plonger dans mes moments américains de mon tour du monde, synonymes pour moi de road-trip, de liberté, de grands espaces, de camping, de nature sauvage et de solitude, je les raconte ici :

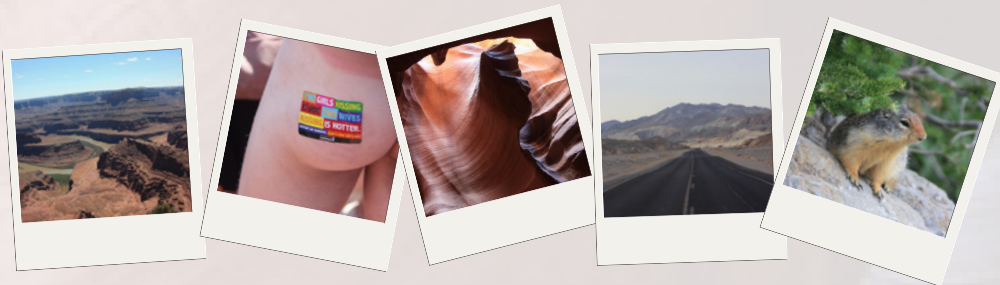


<http://the-friendly-tour.blogspot.com/search/label/USA>

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

et vous pouvez retrouver des photos de ce voyage ici :

<https://www.flickr.com/photos/thefriendlytour/collections/72157626855609267/>



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 ? Le National Park Service emploie plus de 20 000 salariés aux États-Unis et 315 000 bénévoles.

Tous les parcs et aires protégées du NPS sur l'ensemble du territoire ont accueilli 318 000 000 de visiteurs en 2018. Ils couvrent une superficie totale de 34,4 millions d'hectares (344 000 km²) soit environ 28 % du territoire américain.



Xin chào!

Vietnam





Vietnam



Le Vietnam est un pays d'Asie du Sud-est tout en longueur et en forme de S, bordé au nord par la Chine, à l'ouest par le Laos et le Cambodge et à l'est par la Mer de Chine. La région du Nord (Tonkin) est constituée principalement de montagnes et de reliefs karstiques (la fameuse Baie d'Halong), tandis que le Sud, c'est surtout le delta du Mekong. Le drapeau annonce la couleur : le Vietnam est un Etat communiste à parti unique.

Le pays a été marqué par les conflits (on se rappelle que les Etats-Unis se sont embourbés sans succès dans la guerre du Vietnam dans les années 60), suscités par les occupations étrangères et des guerres de résistances, mais a aujourd'hui une économie dynamique et l'un des taux de croissance les plus importants dans cette partie du monde. Pour rappel, le Vietnam a été cité parmi les pays ayant répondu le plus efficacement à la pandémie de Covid-19, notamment par la fermeture immédiate de toutes ses frontières.

Focus sur... la cuisine vietnamienne

Quiconque séjourne dans ce pays va se régaler de toutes les spécialités innombrables que comptent chaque région du Vietnam.

La gastronomie vietnamienne provient d'un grand métissage culturel et obéit à des règles culinaires très subtiles. En effet, la cuisine s'appuie à la fois sur la philosophie du Yin et du Yang et sur le principe des 5 éléments (bois, feu, métal, terre et eau).

Chaque plat vietnamien repose donc sur un équilibre entre les saveurs et les arômes.



"À travers l'utilisation d'herbes fraîches, de nombreux légumes et fruits de mer combinés à des techniques de cuisson traditionnelles qui évitent la friture et les huiles dans sa nourriture, la cuisine vietnamienne est considérée comme l'une des plus saines au monde." (source : Wikipedia)



Hoi An 2012

Selon les régions, on mange différemment : beaucoup de sauce soja et de riz gluant dans le nord (influencé par les pays frontaliers) alors que les compositions sont plus sucrées et tropicales dans le sud grâce aux fruits de mer et aux fruits exotiques comme le fruit du dragon ou la papaye verte. Et ce que j'ai personnellement adoré après des mois de voyage sans vrai pain, c'est le bánh mì, la version vietnamienne du sandwich (merci les Français d'avoir amené la baguette !!!).



Le drapeau revisité

<https://youtu.be/ngdQhuAMShE>



Le drapeau vietnamien possède une signification particulière : son fond rouge représente la révolte et le sang versé durant les luttes pour l'indépendance alors que l'étoile jaune symbolise l'unité des intervenants dans l'établissement du socialisme, à savoir les paysans, les ouvriers, les soldats, les intellectuels et les jeunes.

Je vous propose de revisiter le drapeau vietnamien, finalement très simple, pour en faire votre symbole.

Choisissez d'abord une couleur de fond, une couleur qui vous parle et qui reflète votre état d'esprit actuel.

Découpez une étoile (voir modèle en annexe 1) dans un papier de couleur et dessinez-la aussi sur votre fond.

Au dos de l'étoile ou directement sur le contour de celle-ci (voir vidéo), dessinez une petite silhouette qui vous représente.

Pour la tête, chaque bras et chaque jambe (les 5 points de l'étoile), réfléchissez à ce qui vous équilibre, ce dont vous avez besoin dans votre vie. Vous pouvez écrire spontanément ou juste utiliser des mots, toutes les choses les plus importantes pour vous, ce qui vous définit et vous unit.

Collez l'étoile (ou juste un petit bout pour voir ce qu'il y a en dessous) et décorez le reste de votre drapeau comme vous le désirez.





Je mets les voiles !

<https://youtu.be/4bC8L-oqJmQ>



J'ai eu la chance de dormir une nuit sur une jonque traditionnelle de la Baie d'Halong et ce fut une expérience incroyable, à naviguer entre les rochers karstiques.

Je vous propose de partir de cette base pour explorer où vous souhaiteriez aller si vous mettiez les voiles...

Découpez les modèles de voiles fournis (annexe 2) ou dessinez des voiles. Sur votre page, dessinez une jonque, un bateau à voiles.

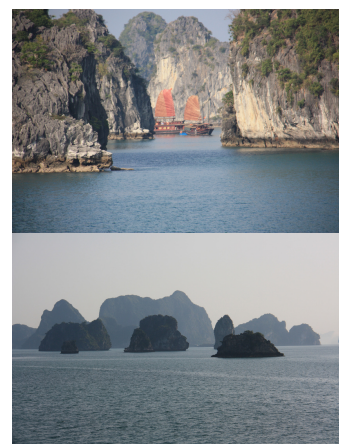
Remplissez la coque d'écriture illisible (voir explication p.13) en commençant votre écriture par : "Quand je mets les voiles..." ou "Quand je pars à l'aventure..." ou "Quand je m'évade..." ou "Quand je pars à la découverte de..."

Décorez ensuite votre fond avec un paysage de la Baie d'Halong, par exemple à l'aquarelle, aux pastels ou aux crayons de couleur.

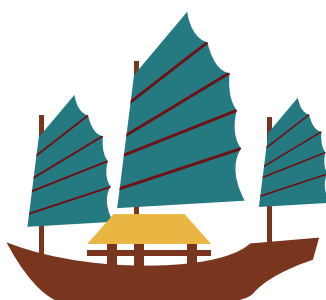
Feuilletez un magazine et découper 2 images qui vous donnent envie de mettre les voiles.

Collez-les sur vos modèles de voiles et pliez-les ensuite en accordéon comme montré dans la vidéo, en suivant les marquages.

Collez les voiles par le pli du bas et décorez votre page comme vous le souhaitez.



La Baie d'Halong





Pour aller plus loin ...



Salade vietnamienne aux crevettes

- Pour 4 à 6 personnes
- Temps de préparation : 25 minutes

Ingédients

SALADE

- 2 échalotes
- 3 carottes
- 300g de crevettes cuites
- 1/2 chou blanc ou chou chinois

SAUCE

- 1/2 gousse d'ail
- 2 càs de jus de citron vert
- 4 càs de vinaigre de riz
- 3 càs d'huile de colza
- 1 càs de nuoc-mâm (sauce de poisson)
- 1 càs de sirop d'agave ou de sucre
- 1 càs d'eau
- 10 brins de menthe (ou 5 càs de menthe surgelée)
- 20 feuilles de coriandre (ou 2 càs de coriandre surgelée)

Instructions

Dans le fond d'un grand saladier, jetez l'ail coupé en morceaux. Ajoutez les autres ingrédients de la sauce : 4 cuillères à soupe de vinaigre de riz ou de cidre, 3 cuillères à soupe d'huile de colza, 2 cuillères à soupe de jus de citron vert, 1 cuillère à soupe de nuoc-mâm, 1 cuillère à soupe d'eau et 2 cuillères à soupe de sirop d'agave.

Ajoutez les herbes finement ciselées et mélangez la sauce.

Pelez, découpez les échalotes en petits morceaux et ajoutez-les à la sauce.

Râpez les carottes et mélangez-les dans le saladier.

Emincez le chou en fines lamelles et ajoutez-le dans le saladier. Mélangez et ajoutez les crevettes.

Garnissez de quelques herbes fraîches et servez.

Note : Cette salade peut être réalisée avec du poulet émincé à la place des crevettes.

Recette tirée du livre "Mes basiques et mes hits" de Lyse Petitjean - Yummix

The Friendly Tour

Si vous voulez vous plonger dans mes moments vietnamiens de mon tour du monde, je les raconte ici :



<https://the-friendly-tour.blogspot.com/search/label/Viêt%20Nam>

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

et vous pouvez retrouver des photos de ce voyage ici :

<https://www.flickr.com/photos/thefriendlytour/collections/72157629092939004/>

Kia Ora!



Nouvelle Zélande





Nouvelle Zélande



La Nouvelle-Zélande ou Aotearoa en langue maorie, ce qui peut être traduit par "le pays du long nuage blanc", est une nation de l'Océanie, composée de deux grandes îles principales. Pays du bout du monde puisque très isolé géographiquement, la Nouvelle-Zélande est un pays riche en flore et faune endémiques. D'ailleurs, on parle souvent des habitants néo-zélandais comme des "kiwis", du nom de cet oiseau unique qui peuple les forêts de fougères, l'autre symbole du pays.

Parlant de symboles, quand on pense à la NZ, on pense aussi au rugby (qui ne connaît pas les célèbres All Blacks et leur haka, cette danse guerrière qui impressionne tous leurs adversaires ?) et évidemment aux moutons, puisque ceux-ci sont environ 6 pour un seul habitant. Quand on sait qu'il y a presque 5 millions d'habitants en Nouvelle-Zélande, je vous laisse faire le calcul !

La Nouvelle-Zélande, c'est aussi le lieu de tournage des films de Peter Jackson, Le seigneur des Anneaux ou Bilbo le Hobbit, des paysages à couper le souffle, des habitants adorables et une monarchie constitutionnelle où tous les postes de premier rang ont déjà été occupés par des femmes (tellement rare que ça a le mérite d'être souligné...)

Focus sur... le lac Tekapo

La photo du lac Tekapo est restée mon fond d'écran pendant 5 ans, et m'arrache un sourire béat à chaque fois que je la revois. Cette eau d'un bleu irréel et ces montagnes enneigées me ramènent aussitôt en haut du Mont Saint John, gravi avec peine en un temps record pour cause de coucher de soleil imminent. A chaque fois, je me rappelle la joie qui m'a envahie devant toute cette beauté, et ce sentiment de profond bonheur ne me quitte plus, même des années plus tard...

Extrait de mon journal :

J'ai eu une longue route aujourd'hui et j'en ai un peu plein les pattes. Mais comme souvent en NZ ma fatigue disparaît quand, après le passage d'un énième col, j'arrive sur une jolie plaine rousse, avec de belles montagnes en arrière plan. Quand le lac Tekapo me dévoile son turquoise scintillant, je tombe instantanément amoureuse de cet endroit. (...) Je suis sans voix, je suis heureuse, je suis au paradis.

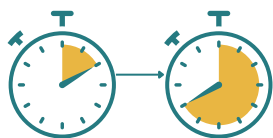


Tekapo 2011





Nouvelle Zélande



Le lieu refuge

https://youtu.be/xnABG_me1cc



Exemple de lieu refuge dessiné

Quand on me propose une visualisation d'un endroit où je me sens bien ou même quand je souffre dans la chaise du dentiste et que j'essaie de m'évader par la pensée, c'est toujours le Lac Tekapo (voir page précédente) qui revient. L'expérience de cet endroit est vraiment profondément ancrée en moi, comme un lieu refuge dans mon esprit.

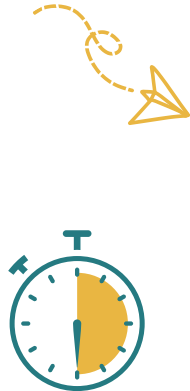
Dans cette étape du #tdmcreatif, je vous propose de vous créer un lieu refuge dans votre journal, dans lequel vous pouvez retrouver un ressourcement profond en y voyageant par la pensée. Il y a plusieurs façon de le faire :

- Soit, par une méditation guidée comme celle proposée dans la vidéo : écoutez la vidéo et venez ensuite concrétiser ce lieu refuge dans votre journal, par du dessin ou du collage.
- Soit en fermant les yeux, en inspirant et expirant plusieurs fois profondément et en vous imaginant quelle forme, quelle couleur, quelle image vous vient à l'esprit quand vous pensez à un lieu-ressource où vous vous sentez bien. Ensuite, essayez de lui donner forme, couleur ou image sur le papier par le dessin ou le collage.
- Si vous ne réussissez pas à visualiser avec une méditation guidée ou en fermant les yeux, créez simplement un lieu refuge dans votre journal à votre façon, en y intégrant du dessin et/ou du collage.



Exemples de lieux refuges en collage





Nouvelle Zélande

Je lâche mes peurs

<https://youtu.be/BgUy182W2Qc>



En NZ, j'ai dépassé mes peurs, en sautant à l'élastique puis en sautant en parachute. Vous me direz que je n'avais pas le vertige et que j'avais envie de le faire mais je peux vous dire qu'une partie de moi était terrorisée, surtout sur la plateforme du pont d'où je devais m'élancer les pieds dans le vide... "Et si l'élastique craque, et si je touche l'eau, et si mon harnais est mal accroché..."

Dans cette étape, je vous propose de penser à vos peurs et d'essayer de les lâcher. Tout le déroulé se trouve dans la vidéo.

Prenez un carré de papier de couleur de votre choix et écrivez dessus toutes vos peurs du moment. Vous pouvez commencer par "j'ai peur de...", "ce qui me terrorise, c'est... ". Remplissez votre papier en écrivant de manière illisible sans vous arrêter.

Ensuite, pliez tous les triangles (à partir de 0:17' dans la vidéo) et découpez un morceau pour faire apparaître une sorte de fleur. Découpez un pétale et collez la fleur de manière à en faire une sorte de parachute (vidéo 1:08').

Dans votre journal, faites un fond à l'acrylique ou à la gouache de la couleur qui vous inspire. Collez votre toile de parachute et dessinez-vous sous la toile. Ecrivez "Je lâche mes peurs" ou toute autre phrase positive qui vous inspire pour vous débarrasser de vos peurs et décorez la page comme vous le voulez.





Nouvelle Zélande

Pour aller plus loin ...

Aujourd'hui, j'ai encore des étoiles qui s'allument dans les yeux à l'évocation de mon séjour dans ce pays somptueux. Pourtant, c'est probablement le pays où le temps a été le plus capricieux "If you don't like the weather, just wait for 5 minutes", qui m'a souvent obligé à changer mes plans à la dernière minute.

De la pluie, du vent, du brouillard, du froid. Mais aussi des lumières dingues, des arcs-en-ciel, du soleil, de la beauté à chaque tournant. De la NATURE plein les mirettes.



Pour moi, c'est le pays de la glace hockey pockey, des t-shirts Icebreaker en laine mérino (que j'ai mis tous les jours pendant deux mois sans le laver, pour répondre au challenge du vendeur !), des frites de kumara (patates douces), des randonnées de fous, de plusieurs sauts (à l'élastique et en parachute), des montagnes incroyables, des chasses aux pingouins, des lacs turquoise, des forêts touffues, des arbres géants (les kauris), des auberges de jeunesse où on se sent accueilli comme à la maison, des rencontres chaleureuses, des animaux particuliers, des moutons partout, de la météo capricieuse, des superlatifs les plus giga méga dingues !

Bref, un pays incroyable dont on ne peut que tomber amoureux...



The Friendly Tour

Si vous voulez vous plonger dans les moments kiwis de mon tour du monde, je les raconte ici :



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

et vous pouvez retrouver des photos de ce voyage ici :

<https://www.flickr.com/photos/thefriendlytour/collections/72157627586346503/>

Allo!

Canada





Le Canada est le 2ème plus grand pays au monde après la Russie, puisque sa superficie fait presque 10 millions de km², soit un territoire 327 fois plus grand que ma petite Belgique natale...

Le roi Charles III est le chef de cette monarchie constitutionnelle à régime parlementaire où on parle l'anglais et le français puisque Jacques Cartier y posa le pied le premier au XVIème siècle.

Avant la colonisation européenne, le pays était occupé par des populations autochtones, dont les descendants aujourd'hui sont les Premières nations, les Inuits et les Métis. Sa capitale est Ottawa (et non Toronto ou Montréal, bien que plus peuplées et cosmopolites).

Le Canada est aussi le pays des grands espaces (d'ailleurs, la plus longue autoroute du monde est la transcanadienne - 7821 km, rien que ça !), des lacs (20% des réserves d'eau douce mondiales !) et des forêts à perte de vue (et oui, le Canada a 10% de la surface forestière mondiale). Avec toute cette nature, on pense évidemment aux animaux, puisque le pays des caribous a adopté le castor comme animal emblématique (cf. les célèbres trappeurs). On pourrait encore parler longtemps de ce pays gigantesque et fascinant, je préfère vous laisser le découvrir par vous-même...

Focus sur... l'érable

Sa feuille est l'emblème du drapeau canadien et sa sève récoltée chaque printemps dans les fameuses cabanes à sucre permet la fabrication du célèbre sirop.

Cuisiné à toutes les sauces, le sirop d'érable est un incontournable de la gastronomie du pays.

La "Fall colour season" est la période de l'année en Amérique du nord, surtout dans l'est, où les arbres feuillus changent de couleur avant de perdre leurs feuilles.

L'abondance de la présence de l'érable à sucre apporte une importante teinte de rouge à l'orange et au jaune des autres arbres dans les grands espaces arborés (forêts, parcs nationaux ou de villes). Ajoutez un peu de soleil et voilà, c'est le paysage de carte postale assuré !

Si vous visitez une cabane à sucre, vous pourrez y goûter les produits extraits de la sève comme le gin réduit ou de la tire sur neige (du sirop chauffé et déposé sur la neige). 75% de la production mondiale de sirop d'érable est produite au Québec !





Journal en balade

<https://youtu.be/FvhzaWjoQxo>



Je vous propose d'emmener votre journal en balade, d'aller profiter des belles couleurs de l'automne si c'est la saison par exemple.

Emmenez au minimum un bic et quelques couleurs (ex: de la gouache, des crayons aquarellables, des pastels ou des crayons de couleur).

Quand vous avez trouvé un joli coin, installez-vous et ouvrez votre journal sur une nouvelle page.

Observez bien le paysage en face de vous (montagne, mer, parc, forêt...) et lentement, reproduisez les lignes de celui-ci à l'aveugle (sans regarder votre feuille ou votre crayon).

C'est pas grave si ça ressemble à un gribouillis, l'idée, ce n'est pas de reproduire le paysage de manière réaliste mais de se détendre.

Quand vous avez terminé, ajoutez des taches de couleurs. Ici, j'ai utilisé de la gouache en pastille mais ça marche très bien avec des crayons de couleurs ou des pastels.

Enfin, écrivez spontanément "Aujourd'hui, ce paysage/cette forêt/cette montagne/.. me dit..." et écoutez son message...





L'arbre à souhaits

<https://youtu.be/AUa2zykJus8>



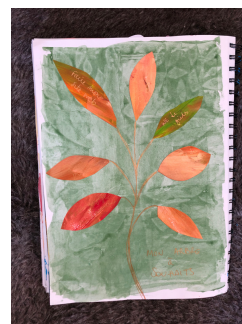
Je vous invite à réaliser un arbre à souhaits.

D'abord, remplissez une feuille volante de couleurs automnales : mélangez du jaune, de l'orange, du rouge, du brun, du vert et du doré. Je l'ai fait à la peinture acrylique mais si vous n'en avez pas, rien de vous empêche de le faire à l'aquarelle, à la gouache, aux pastels ou même aux crayons de couleur.

Quand la feuille est bien sèche, découpez des feuilles d'arbres de tailles différentes.

Faites un fond de couleur dans votre journal (ici à l'acrylique étalée avec une carte), dessinez-y un arbre et collez-y de petites feuilles. Ensuite, écrivez tous vos souhaits pour la saison dans le tronc, les branches et/ou les feuilles.

Une alternative : faites un fond de couleur dans votre journal, inscrivez vos souhaits sur des feuilles plus grandes et collez-les de manière à former un arbre. Il ne restera plus qu'à dessiner le tronc et vous aurez votre arbre à souhaits !





Pour aller plus loin ...

Les Québécois parlent français avec tout un tas d'expressions qui peut rendre la compréhension mutuelle difficile au début ! Personnellement, il m'a fallu 3 semaines pour m'y faire quand j'ai vécu quelques mois à Montréal pendant mes études.

Voici quelques-unes de mes expressions préférées :



Capoter : être très content

Fa' frette : il fait froid

Magasiner/magasinage : faire du shopping

Pantoute : pas du tout

Magané : quelque chose qui est abîmé ou quelqu'un qui est en mauvais état ou encore un peu saoul de la veille

Tire-toi une bûche : prends une chaise, assieds-toi

Tu m'niaises : sérieusement?

Mets-en : c'est clair

Si vous voulez en découvrir d'autres :

<https://www.dufrançaisaufrançais.com/articles/25-expressions-quebecoises-droles-a-decouvrir/>

<https://www.authentikcanada.com/fr-fr/blog/top-10-des-expressions-quebecoises>



The Friendly Tour

Si vous voulez vous plonger dans mes moments au Pays de l'érable, je les raconte ici :



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

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

et vous pouvez retrouver des photos du Canada ici :

<https://www.flickr.com/photos/thefriendlytour/collections/72157627166709867/>

Mingalabar!

Birmanie



Birmanie



La Birmanie est un pays d'Asie du Sud-est, bordé par la Chine, la Thaïlande, le Laos, l'Inde et le Bangladesh.

Ancienne colonie britannique, la Birmanie a connu depuis son indépendance une succession de dictatures militaires. En 2011 (au moment de mon passage), la junte a laissé la place à un pouvoir civil mais l'influence des militaires reste encore aujourd'hui bien présente.

En 2012, avec ces signes de libéralisation du pays, l'Union européenne et les Etats-unis lèvent l'embargo qu'ils imposaient au pays depuis une vingtaine d'années.

En 2016, la figure de proue de la résistance civile birmane, Aung San Suu Kyi, est nommée Premier ministre après avoir passé des années en prison. Elle est toutefois arrêtée à nouveau en février 2021 par l'armée qui déclare l'état d'urgence. Ces dernières années, l'image du Prix Nobel de la Paix a été ternie par l'inaction des autorités birmanes face à la persécution de la minorité ethnique des Rohingas, contraints de fuir massivement vers le Bangladesh voisin.

 ? Doit-on dire Birmanie ou Myanmar ? Les deux coexistent suite au changement de Birmanie en Myanmar effectué par le pouvoir. Aujourd'hui, même si l'ONU parle de Myanmar, dans le langage courant, on parle plutôt de Birmanie, un terme apparemment plus englobant. Mais même le nom du pays est signe de tensions politiques...

Focus sur... Bouddha

Selon un recensement de 2014, 88% de la population birmane pratique le bouddhisme ! C'est le pays bouddhiste le plus religieux pour ce qui est de la proportion de moines dans la population et la proportion de revenus consacrés à la religion. Les moines sont intégrés dans la société birmane. S'il s'agit principalement du bouddhisme Theravada, il a la particularité d'avoir assimilé des croyances populaires relatives aux esprits (les nats).



Les campagnes birmanes regorgent de pagodes, souvent recouvertes d'or, où se côtoient aussi les autels pour les esprits. La Paya Shwedagon à Rangoun est une des plus célèbres et s'illumine comme un arbre de Noël à la nuit tombée. Lors de mon séjour, j'ai eu également la chance de visiter le site de Monywa, où se trouve la 3ème plus haute statue de Bouddha au monde (167m quand même !), un énorme Bouddha couché de 116m de long et une plaine recouverte de milliers de statues de Bouddha. Impressionnant !





Ce qui me donne le smile

<https://youtu.be/jSWEFhYkAmk>



S'il y a bien une chose qui m'a marqué chez le peuple birman, c'est sa gentillesse et son sourire. Alors, en souvenir de leurs sourires lumineux, je vous propose de réfléchir à ce qui vous donne le smile. 😊

Prenez d'abord un petit temps pour déposer tout ce qui vous pèse en ce moment : gribouillez, griffonnez, écrivez, dessinez ce qui vous pèse sur une page.

Ensuite, recouvrez cette page de couleur noire (gesso noir ou peinture acrylique noire). En attendant qu'elle sèche, feuillotez un magazine en choisissant spontanément des images qui vous donnent le sourire. 😊

Sur une feuille à part ou une autre page de votre journal, dessinez au crayon la forme d'un sourire et collez-y vos images. Découpez le sourire.

Sur la page noire, écrivez au gel pen ou autre crayon blanc toutes les choses qui vous donnent le sourire. Allez-y spontanément, sans censure.

Quand vous avez rempli la page, collez votre sourire au milieu et finissez votre page comme vous le souhaitez.

Alors, on a la banane après cette proposition, non ?





Mon état Bouddha

<https://youtu.be/Xa6VMUS8NY8>



Comme vous l'avez vu, les Birmans sont très religieux et pratiquent le bouddhisme. Dans cette proposition, j'ai envie de vous inviter à vous relier à votre tête, à votre coeur et à votre corps.

Dessinez un bouddha simple sur votre page de journal (une tête et deux boudins). Prenez un petit moment, inspirez, fermez les yeux et essayez de vous connecter à vos sensations. Vous pouvez penser à une question particulière ou simplement laisser venir ce qui vient.

Dans la tête, écrivez spontanément "Aujourd'hui, ma tête me dit..."

Quand vous arrivez à hauteur du coeur, fermez à nouveau les yeux pour vous connecter à votre coeur et écrivez spontanément "Aujourd'hui, mon coeur me dit..."

Enfin, quand vous arrivez à la base, faites une pause pour ressentir vos sensations corporelles et écrivez de manière spontanée "Aujourd'hui, mon corps me dit..."

Quand vous avez terminé, remplissez votre Bouddha de couleurs qui reflètent votre état. Je vous suggère d'utiliser du pastel sec ou des crayons de couleur. L'important, c'est de sentir le relâchement pendant l'exercice.

Décorez votre page comme vous le voulez. Vous pouvez rajouter des images par exemple. Terminez par une phrase de conclusion inspirée de votre page.





Pour aller plus loin ...

Je garde un souvenir émerveillé de mon séjour en Birmanie, à la fois pour la beauté du pays et pour la gentillesse de ses habitants (ce qui est malheureusement souvent le cas des populations vivant dans une dictature).

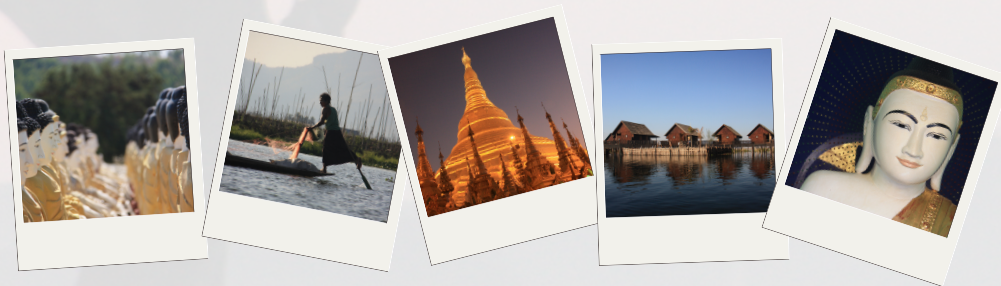
En 2012, le pays commençait tout juste à s'ouvrir au tourisme grâce à des avancées démocratiques mais y voyager était assez challengeant à cause du manque d'infrastructures. Il n'y avait presque pas d'internet, pas de téléphones portables (une carte SIM coûtait \$500 à l'époque !), peu d'hôtels, peu de place dans les transports. Et pourtant, ce fut inoubliable !

En janvier 2012, je conclusais mon post de blog en disant qu'il faut aller en Birmanie pour :

- la gentillesse, le sourire et l'accueil des Birmans
- voir ces pagodes toutes dorées
- la beauté des sites naturels et archéologiques

Par contre, il ne faut pas y aller pour :

- la nourriture (pas mauvaise mais très peu variée)
- payer des entrées de site qui vont dans la poche du gouvernement
- être tout seul car oui, il y a du tourisme !



The Friendly Tour

Si vous voulez vous plonger dans mes moments en Birmanie,
je les raconte ici :



<https://the-friendly-tour.blogspot.com/search/label/Birmanie>
<https://oneimageonestory.blogspot.com/search/label/Myanmar>

et vous pouvez retrouver des photos de ce voyage ici :

<https://www.flickr.com/photos/thefriendlytour/collections/72157629186790825/>

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 pénitenciers. 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.

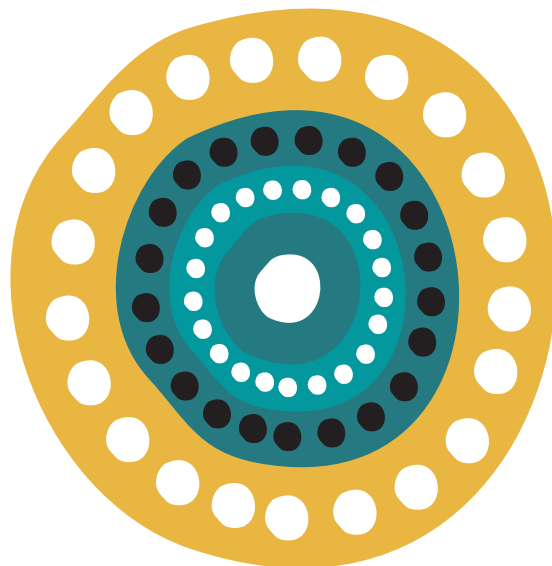
Les Aborigènes tracent leurs point avec un bâton, j'ai utilisé un pinceau à l'envers. Laissez ensuite bien sécher votre création (la mienne a séché toute une nuit), vous pouvez accélérer le processus en utilisant un sèche-cheveux.

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...

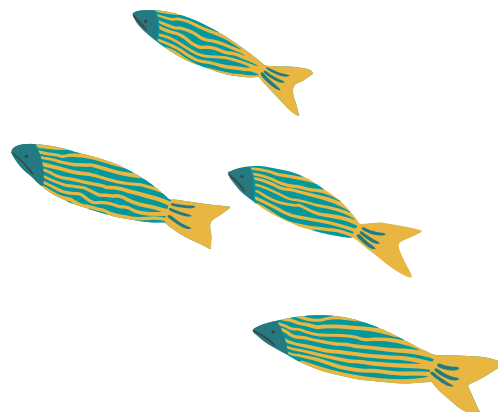
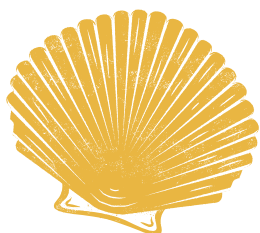
Pour commencer, je vous invite à réaliser un fonds marin. Utilisez une feuille d'épaisseur suffisante, comme du papier aquarelle (minimum papier 200g) ou au besoin, doublez votre page de journal en la collant avec la suivante.

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-australiens.html>

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



The Friendly Tour

L'Australie, c'est encore un endroit cher à mon petit cœur... 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/>

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 mégalopoles et de petits villages perdus.

Colonisée par les Hollandais au XVII^{ème} 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".

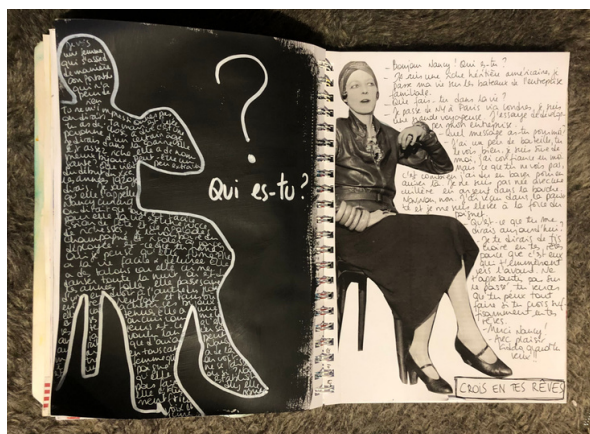
Le musée retrace le combat des "freedom fighters", ces combattants de la liberté qui se sont opposés au régime, d'abord par la non-violence puis par des actes de sabotage, pour mettre fin à la discrimination.

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.

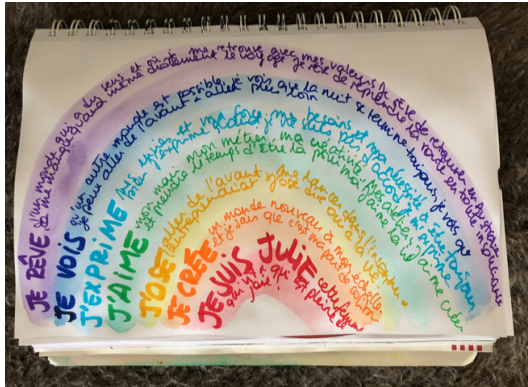


Afrique du Sud



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

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 XI^{ème} et le XIV^{ème} 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.

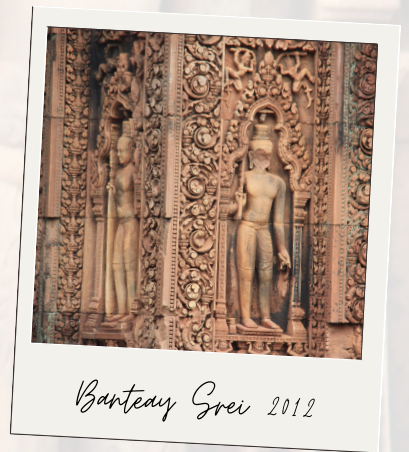
Pays essentiellement agricole et bouddhiste, le Cambodge est un pays pauvre qui tente de se développer mais dont le PIB par habitant reste faible. Célèbre pour ses temples d'Angkor, le tourisme est un des secteurs industriels principaux du pays avec la confection.

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.



Banteay Srei 2012

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



Astuce !

Si vous ne souhaitez pas effectuer un travail trop personnel, vous pouvez aussi réaliser ce temple avec des femmes qui vous inspirent ou des images de femmes anonymes. L'idée est de mettre à l'honneur les femmes !

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 œuvre 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>

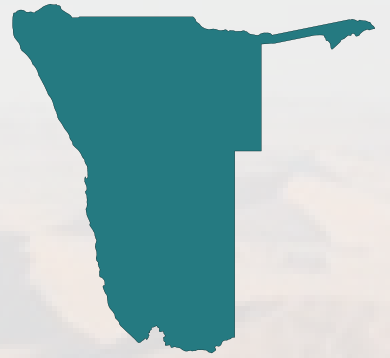
et vous pouvez retrouver des photos de ce voyage ici :

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



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.



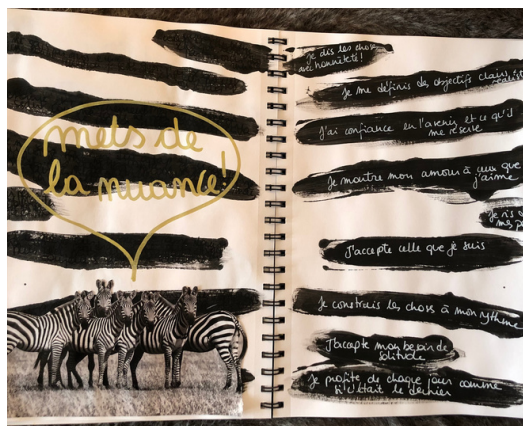
J'ai adoré escalader ces dunes (notamment la célèbre Dune 45 de Sossusvlei) et admirer de l'eau dans Dead Vlei lors de mon passage en mars 2012. J'ai eu la chance immense de survoler ce désert en avion et les panoramas sur les dunes, les anciens camps de mineurs, les épaves échouées le long de la Skeleton 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.

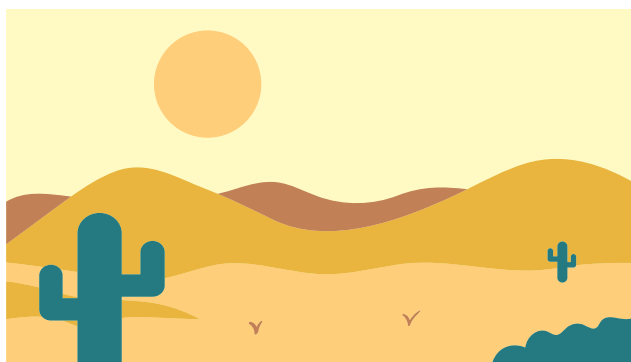
Choisissez une image de désert ou imprimez-en une d'internet si vous n'en trouvez pas.

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...

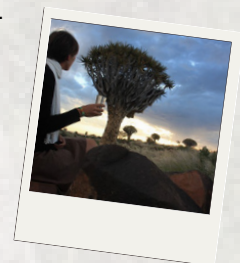
Mes 4 constatations sur le voyage en solo

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/>

Mma aché!

Ghana





Le Ghana est un pays africain coincé entre la Côte d'Ivoire, le Togo et le Burkina Faso.

Devenu indépendant des Britanniques en 1957, son ancien nom colonial de Côte-de-l'Or vient des très nombreuses mines d'or du pays qui, avant d'être exploitées par les colons britanniques, allemands, hollandais et français, étaient abondamment utilisées par l'ethnie ashanti, qui garde la tradition de bijoux en or.

Après une longue période d'instabilité politique due notamment à de nombreux coups d'états, le Ghana est aujourd'hui une république parlementaire où l'alternance politique est de mise.

Bénéficiant d'un climat tropical pluvieux, le pays est constitué de denses forêts tropicales au sud et de savane au nord. Le Ghana est riche en matières premières, notamment en minerais et en pétrole. Son économie demeure cependant essentiellement basée sur l'agriculture, même s'il a longtemps été le premier producteur mondial de cacao.

Focus sur... l'esclavage

Le Ghana fût l'un des principaux lieux de départ de la traite des esclaves, du XVe au XVIIIe siècle.

Au Ghana, les forts et les donjons construits le long de la côte Atlantique témoignent encore aujourd'hui du sort des esclaves envoyés par bateaux en Amérique.

Pendant trois siècles, la Côte-de-l'Or britannique, ancien nom du Ghana, a été l'un des principaux points de départ de ce trafic.



Les hommes, les femmes et les enfants capturés par les négriers, pouvaient parfois parcourir enchaînés 200 km à pied avant d'être enfermés dans ces lieux de détention. Puis montés à bord des navires, ils ne revoyaient jamais leur pays. D'après les estimations de l'Unesco, cette traite a déraciné 15 à 20 millions d'Africains



Cape Coast 2012

En 2019, le gouvernement ghanéen a lancé une vaste campagne pour attirer sur son territoire les descendants de ces hommes et femmes arrachés de force à leurs terres et réduits à l'état de marchandises.

En 2009, le président américain Barack Obama s'était rendu avec sa famille à Cape Coast. "En tant qu'Afro-Américains, nous ressentons dans cet endroit d'un côté une profonde tristesse, et de l'autre le sentiment que le voyage d'une multitude de (futurs) Afro-Américains a commencé ici", avait-il alors déclaré.



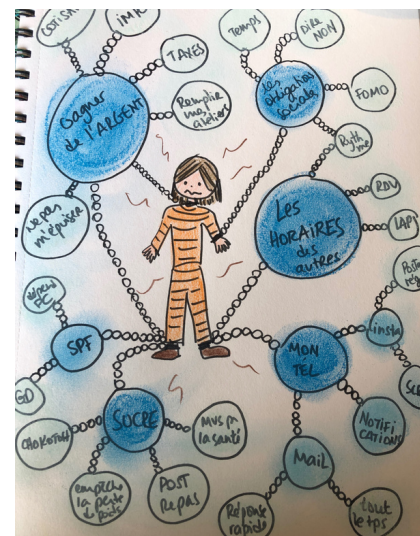
Ghana



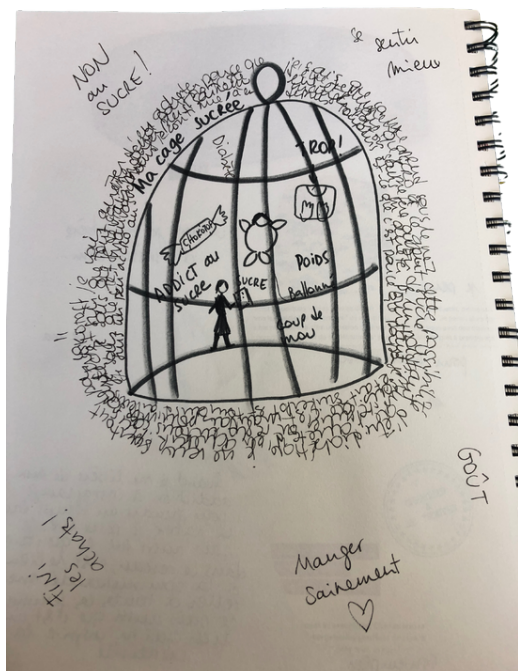
<https://youtu.be/ku1cxhuHuGU>

Dessinez-vous au milieu de la page (un bonhomme
allumette suffit).

Autour, dans des bulles, notez en mode brainstorming toutes les choses qui vous rendent prisonnière, qui vous empêchent d'être vous-même, de vous sentir libre, qui vous empêchent d'avancer, qui vous freinent, qui vous enchaînent, dont vous êtes parfois ou souvent l'esclave. Coloriez ou décorez votre page comme vous le souhaitez.



2. Ma cage



Choisissez un de vos boulets dont vous avez envie de vous libérer.

Sur une page de gauche, dessinez une cage ou utilisez le modèle proposé en annexe 3.

Dans la cage, dessinez-vous quand vous êtes dans cette situation et explorez avec l'écriture, le dessin, comment vous vous sentez dans la cage.

Donnez un titre à votre cage ex : ma cage sucrée, ma cage instagram, etc.

Commencez une écriture en spirale autour de la cage qui peut commencer par « Quand je suis dans ma cage, je me sens... » « Je sais que ce qui m'enferme, c'est... »

Continuez à écrire tout autour, explorez les pour, les contre, ce que cette situation vous amène de positif ou de négatif, comment vous pourriez vous en libérer, ce que ça vous amène...

Au fur et à mesure de votre écriture, si vous tombez sur quelque chose qui est plutôt positif par rapport à cette situation, notez-le en dehors de la cage. De la même manière, vous pouvez aussi ajouter d'autres choses qui sont dans la cage si nécessaire.



Je me libère de mes chaînes

<https://youtu.be/kulcxhuHuGU>



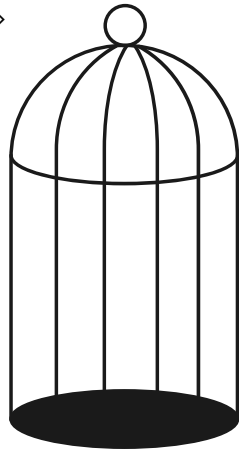
Dans la cage de l'exercice précédent, dessinez une porte ouverte dans votre cage. Découpez un oiseau dans un magazine ou utilisez le modèle proposé en annexe 3.

Faites-en sortir votre oiseau avec un trait de couleur

Collez votre oiseau sur la page de droite et trouvez 3 images et 3 mots dans des magazines pour exprimer comment vous vous sentez quand vous vous libérez de cette situation.

Complétez votre page en notant vos réflexions.

Terminez en écrivant votre conclusion qui peut commencer par « Quand j'observe ma page, je constate... »





Pour aller plus loin ...

Quelques articles pour en savoir plus sur l'esclavage au Ghana :

https://www.francetvinfo.fr/monde/afrique/ghana/au-ghana-les-afro-americains-retournent-sur-les-traces-des-esclaves-deportes-outre-atlantique_3596905.html

<https://www.nationalgeographic.fr/histoire/2018/08/lesclavage-de-la-traite-labolition>



The Friendly Tour

Si vous voulez vous plonger dans mes moments ghanéens de mon tour du monde,
je les raconte ici :

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

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

et vous pouvez retrouver des photos de ce voyage ici :

<https://www.flickr.com/photos/thefriendlytour/sets/72157629770400038/>

Pour conclure ce voyage...

➤ Bilan du voyage – p. 67

➤ Remerciements – p. 68

➤ Annexes – p. 69

➤ Badge de Tour-du-mondiste – p. 75

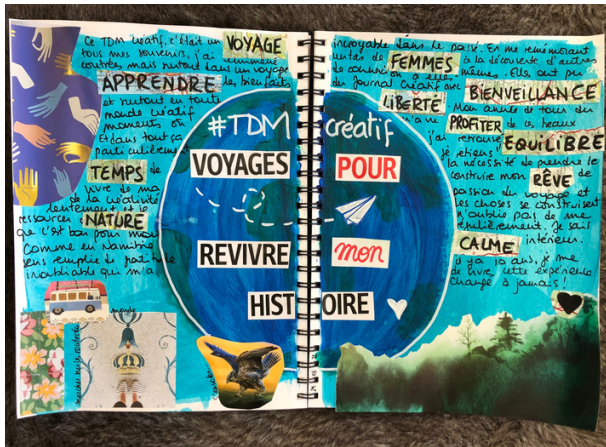
➤ Crédits – p. 77





L'heure du bilan

<https://youtu.be/Ff5UEGkmSCg>



Après ce long voyage, je vous propose de faire le bilan de votre tour du monde créatif, de ce que cette expérience vous a amené.

Feuilletez votre journal depuis que vous avez entamé ce tour du monde. Faites une liste de tout ce qui vous vient à l'esprit en relisant vos pages.

Quand vous avez terminé, relisez votre liste et dégagez-en 10-12 mots clés.

Réécrivez ces mots clés sur des petits bouts de papier.

Prenez une nouvelle page dans votre journal (ici j'ai carrément pris une double !) et faites un fond en lien avec ce voyage. Je vous suggère de dessiner la Terre mais toute autre image qui vous vient à l'esprit peut parfaitement convenir.

Cherchez spontanément dans un magazine quelques images et/ou mots en rapport avec votre tour du monde créatif et collez-les sur votre page (en laissant de la place pour votre conclusion).

Ecrivez votre bilan en utilisant les 10-12 mots que vous collerez au fur et à mesure.

Décorez librement.

Alors, quelle est votre conclusion ?

“ Une destination n'est jamais un lieu, mais une nouvelle façon de voir les choses. ”

Henri Miller



Merci d'avoir embarqué avec moi pour cette incroyable aventure !
Vos magnifiques créations, vos partages, votre enthousiasme et vos encouragements ont été un fabuleux moteur pour ce projet un peu fou.

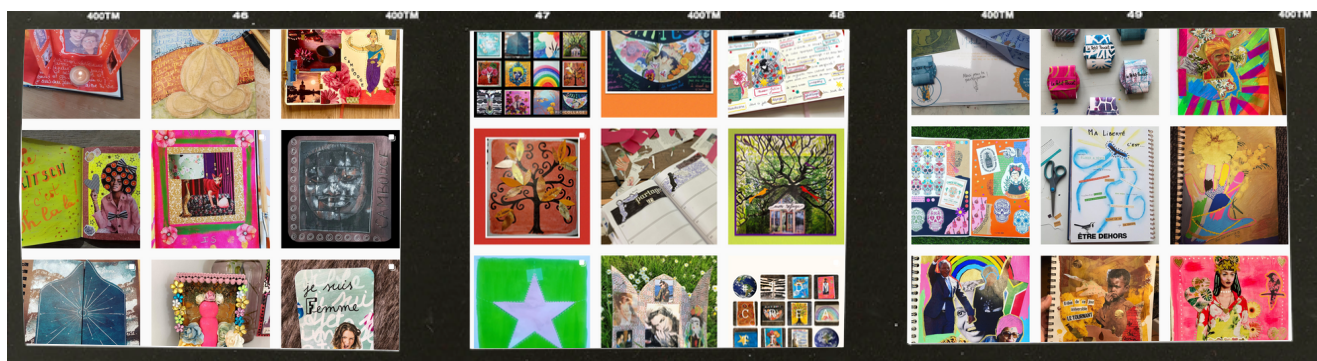
Merci à tous les participants du challenge #tdmcreatif qui fut à l'origine de ce carnet de voyage, votre engouement n'a pas faibli au fil des mois et ce fut un plaisir de pouvoir vous proposer ces exercices de Journal créatif® en lien avec les pays que j'avais visité pendant mon tour du monde.

N'hésitez pas à partager vos créations sur les réseaux sociaux avec le hashtag #tdmcreatif et/ou dans le groupe privé Facebook Les escapades créatives de Passeport pour Soi, je suis toujours ravie de les admirer !

J'espère que vous avez apprécié ce voyage, que vous avez pu découvrir de nouveaux endroits de notre belle planète et que cela vous aura permis de voyager très loin sans impacter votre bilan carbone !

A bientôt pour d'autres escapades créatives ensemble ! 😊

Julie



Si vous souhaitez
participer à d'autres
escapades créatives avec
moi, restons en contact !



passeportpoursoi@gmail.com

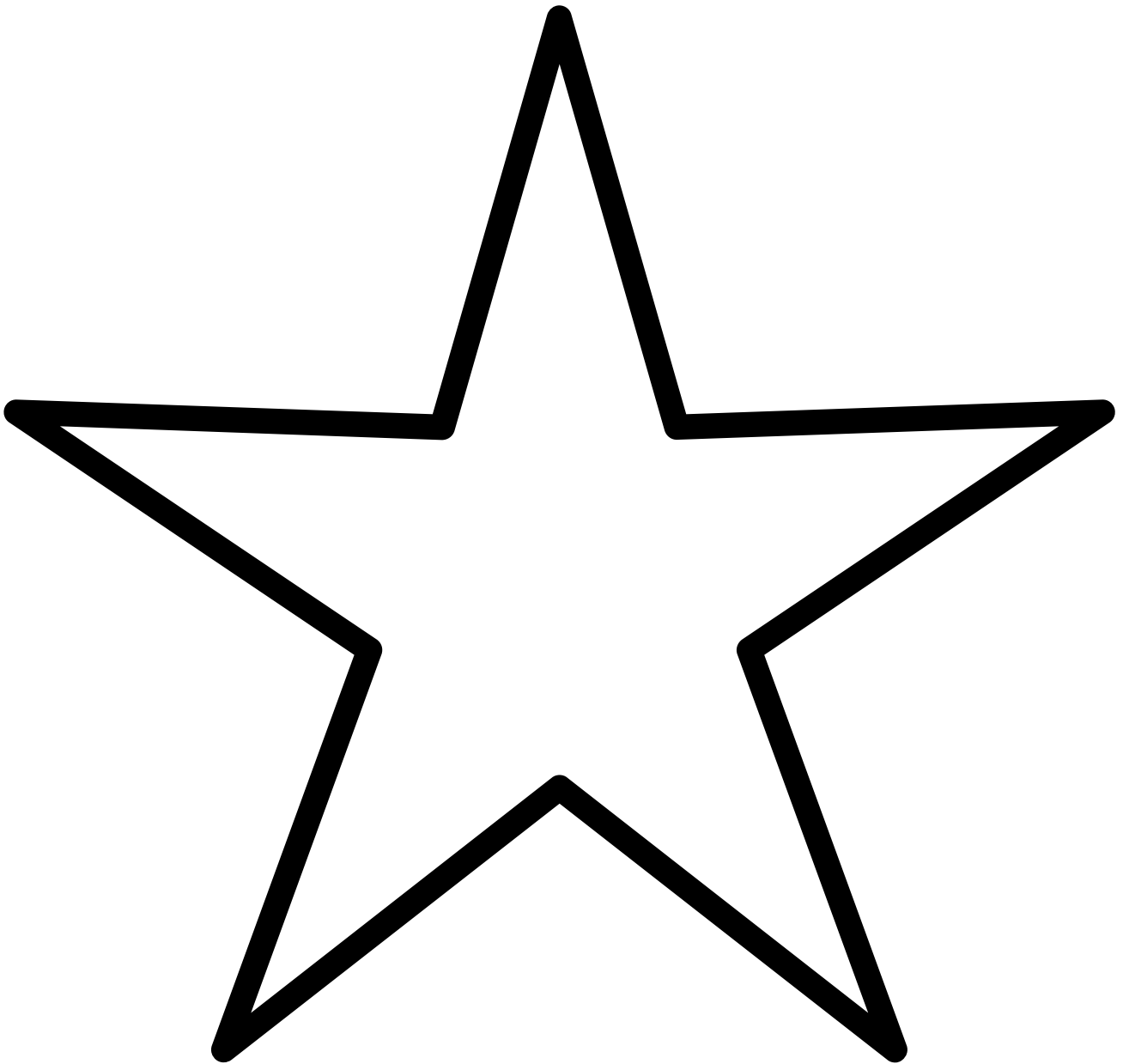
www.passeportpoursoi.be

 [monjournalcreatif](#)

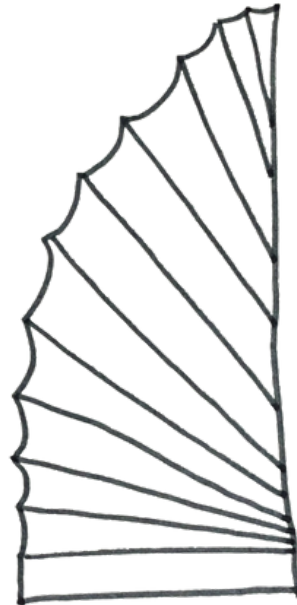
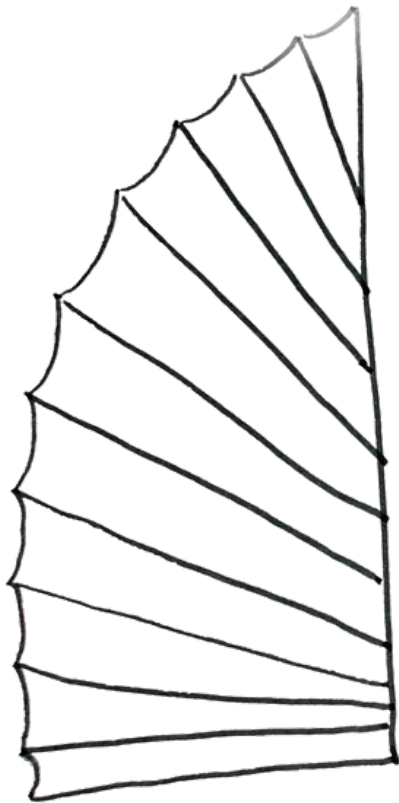
 [passeportpoursoi](#)

 [Passeport pour Soi](#)

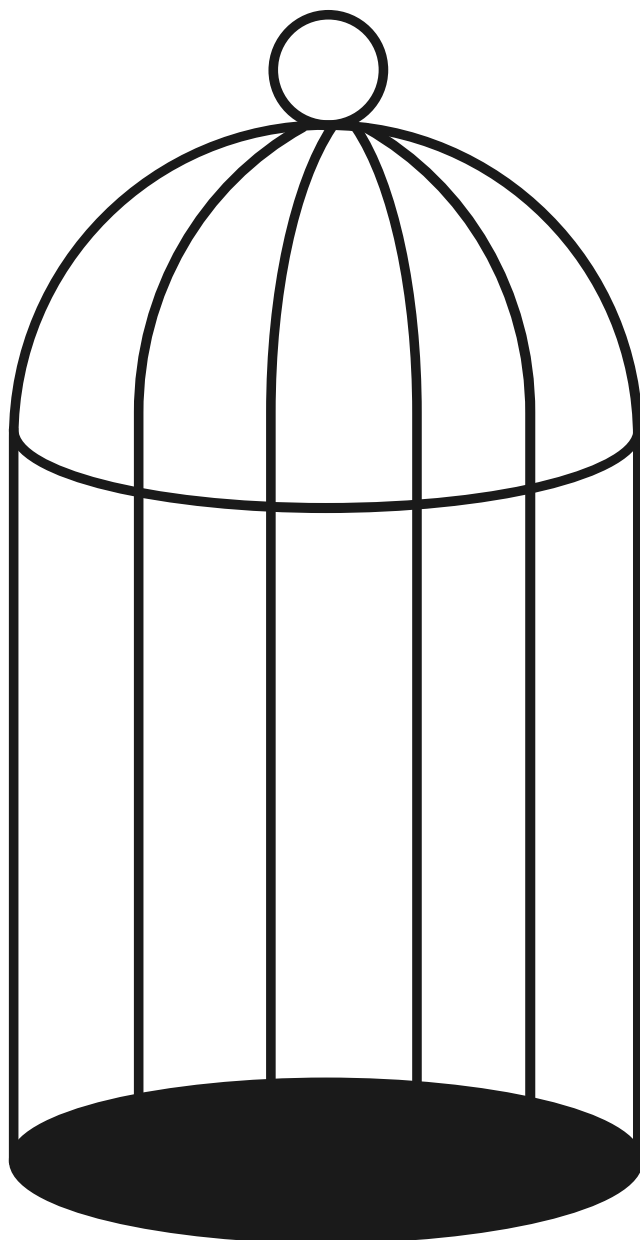
Annexe 1



Annexe 2



Annexe 3





Bravo!



Vous avez obtenu votre badge de tour-du-mondiste créatif !
Il ne vous reste plus qu'à imprimer/découper cette
attestation et la coller dans votre journal, en décorant
votre page comme vous le souhaitez !



Attestation

.....
a obtenu son badge de Tour-du-mondiste créatif en participant
aux dix étapes du Tour du Monde créatif



Votre guide,
Julie





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 ce carnet de voyage ?

Laissez moi un commentaire sur ce formulaire :

<https://forms.gle/Q1pWQTsBRo1CTWqP6>



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”**



créé sur Canva Pro

© Julie de Hults, mars 2024

version 2.0

Toute reproduction, même partielle, interdite sans autorisation écrite



www.passeportpoursi.be