

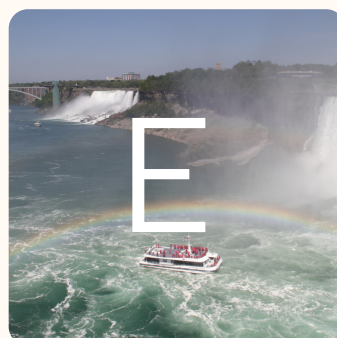


PASSEPORT pour Soi

le Carnet de voyage du Tour du monde créatif

Etape 11
Ghana

Bienvenue!



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

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



www.passeportpoursoi.be



Le 15 mai 2011, je partais pour l'aventure d'une vie, un tour du monde ("tdm" pour les intimes) en solo pendant un an, que j'avais intitulé The Friendly Tour.

Des années plus tard, au delà des souvenirs inoubliables, cette expérience extraordinaire fait partie intégrante de la personne que je suis et m'a façonnée pour ma vie entière.



En 2021, pour fêter les 10 ans de mon départ, j'ai eu envie de célébrer ces moments et de continuer à faire vivre cet esprit de découverte qui m'a animée pendant mon voyage. C'est comme ça qu'est né le concept du

Tour du monde créatif



En ces temps où nos libertés sont parfois très limitées (hello pandémie, crises...), on a bien besoin de s'évader et de voyager. La créativité est une porte merveilleuse pour oublier nos soucis et nous permettre de nous sentir mieux.

A l'origine, ce voyage créatif était un challenge que j'ai proposé sur les réseaux sociaux du 15 mai 2021 au 15 mai 2022.

Chaque mois, je postais une nouvelle destination avec des propositions créatives et chacun pouvait participer et partager sa création avec le #tdmcreatif.

A la fin du mois, je tirais au sort une personne parmi toutes les créations partagées et je lui envoyais une petite surprise.



Ce carnet de voyage est la compilation de ce tour du monde créatif, avec quelques propositions inédites, que je souhaite mettre à votre disposition, comme un grand voyage à travers votre créativité ! En fonction de l'option choisie, vous aurez accès à une ou plusieurs étapes...



Alors, partant*e pour tenter l'aventure ?



Avant le départ

Etape 11
Ghana

➤ C'est quoi le Journal créatif® ?

Présentation de l'outil - p.3

➤ Dans ma valise

De quoi aurez-vous besoin comme matériel ? - p.4

➤ Votre guide pendant ce voyage

Présentation de Passeport pour soi et sa fondatrice - p.7

➤ Pour un voyage tout confort

Rails et considérations pratiques - p.8

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





C'est quoi le Journal créatif® ?

Le Journal créatif® est une méthode conceptualisée par Anne-Marie Jobin, art-thérapeute québécoise et autrice de 8 livres sur le sujet. Il peut être défini comme suit :



"Il s'agit d'un journal intime non conventionnel, d'un outil d'exploration de soi qui allie les mondes de l'écriture, du dessin et du collage, de façon originale et créative. Cette méthode s'appuie sur des notions de psychologie, d'art-thérapie, de journal-thérapie et de créativité ; elle s'inspire aussi de multiples techniques d'écriture créative et d'autres techniques issues du journal d'artiste."

(...) ce journal créatif a pour objectif non pas l'acquisition de capacités littéraires ou artistiques, mais plutôt le développement général de la personne. C'est un outil facile à utiliser et accessible à tous."

Cette définition est extraite du livre «Le nouveau journal créatif » publié par Anne-Marie Jobin en 2020, aux Editions de l'Homme.

JOURNAL	CRÉATIF
Journal intime ↓ Objectif : développement personnel ↓ Activité solitaire, hors cadre thérapeutique ↓ ≠ art-thérapie ↓ Le processus plus que le produit ↓ ≠ journal d'artiste	Outils de créativité ↓ Objectif : stimulation de l'énergie de vie ↓ Trois langages : écriture, dessin, collage + Techniques créatives : stimulation du mode intuitif/mode droit, techniques inhabituelles, déclencheurs, etc. + Aspect ludique : hasard, jeux, plaisir de créer



Pour une vidéo explicative, je vous suggère de scanner le code QR et regarder Anne-Marie Jobin en parler.

Plus d'infos sur le Journal créatif sur le site : www.journalcreatif.com



Dans ma valise

De quoi aurez-vous besoin
comme matériel ?

Comme vous le verrez, la pratique du Journal étant axée sur le processus plutôt que sur le résultat, le matériel de base est assez simple et n'a pas à être haut de gamme.

Pour débiter, l'important est d'avoir un peu de variété dans les types de crayons et dans les largeurs de pointes. Vous trouverez souvent tout le matériel nécessaire dans la maison (ou chez vos enfants !), sans avoir besoin d'investir.

Assurez-vous simplement d'avoir un cahier, des médiums avec des couleurs variées, des ciseaux, de la colle et des magazines pour les collages.



Le journal

La base, c'est évidemment le cahier !

Pour commencer le Journal créatif®, je vous suggère un journal de taille A4 aux pages blanches.

Peu importe la qualité du papier, la taille, s'il y a des spirales ou une reliure, une couverture souple ou cartonnée, les pages doivent être entièrement vierges.

Si vous souhaitez amener des médiums à l'eau, assurez vous que les pages soient suffisamment épaisses (min 150g/m2).



Ecrire



Chacun a son outil préféré : stylo à plume ou à encre, simple bic noir ou bleu, feutre ou crayon... Utilisez ce que vous préférez !

Pas besoin de gomme ou d'effaceur, en Journal créatif®, il n'y a pas de ratures !

Pour écrire sur la peinture ou les images, vous aimerez peut-être investir dans des marqueurs à la peinture type Posca ou des gels pens mais ce n'est pas du tout indispensable !

Et essayez de varier les pointes pour tester l'effet que ça vous fait d'écrire avec différents médiums...

Dessiner

La base, ce sont des crayons de bois de couleurs. Pour être polyvalent et si vous devez investir, choisissez-les de préférence aquarellables !

Pour le dessin spontané, je vous invite à utiliser des pastels secs et/ou gras (pastels à l'huile). L'avantage du pastel sec, c'est qu'on peut l'étaler avec les doigts. Une boîte de 10-12 est amplement suffisante pour débuter.

Choisissez un médium à l'eau comme de l'aquarelle, de la gouache, de la peinture acrylique ou comme vu précédemment, des crayons aquarellables. La boîte de gouache des enfants est parfaite pour commencer... A vous de voir si vous avez envie d'investir dans de l'acrylique, qui a la particularité d'être facile à étaler et qui sèche très vite.



Coller



Il vous faudra des ciseaux et de la colle (type Pritt, colle en bâton).

Pour les collages, utilisez de vieux magazines ou de vieux papiers. Avant d'acheter des magazines, demandez à vos proches ou vos voisins s'ils n'en ont pas qui traînent chez eux, fouillez votre bac à recyclage, visitez la donnerie la plus proche, regardez dans les boîtes à livres... on peut se fournir en images très facilement quand on prend la peine de chercher !

Une option est aussi de chercher des images sur des banques de données d'images sur Internet et de les imprimer.

Petit résumé de la liste de matériel à emporter pour ce voyage :

- Cahier de format A4 avec des feuilles blanches. Si possible, suffisamment épais pour amener un médium à l'eau.
- Stylo, bic ou crayon préféré pour écrire
- Crayons de bois de couleurs variées
- Pastels secs et/ou pastels gras (pastels à l'huile)
- Un médium à l'eau comme aquarelle en pastilles, gouache, acrylique en petits tubes ou n'importe quelle sorte de crayons aquarellables (style Caran d'ache)
- Pinceaux
- Crayons feutres (marqueurs)
- Ciseaux
- Colle en bâton (type Pritt)
- 2-3 magazines pour les collages et/ou papiers divers (par ex : papier de soie, papier chinois, papier journal, papiers récupérés dans le bac/poubelle de recyclage)
- Mouchoirs en papier ou essuie-tout à proximité
- Pot d'eau



Votre guide pendant ce voyage

Avant de partir en voyage ensemble, une petite présentation s'impose ! Moi, c'est Julie, et j'aime parler de moi comme une grande voyageuse créative...

Après avoir bourlingué pendant des années autour du monde pendant mes études de droit et de criminologie (échanges en Australie et au Canada), pour mon travail dans le droit international humanitaire ou par passion (le fameux tour du monde en solo), j'ai été arrêtée brutalement dans mon élan par un beau burn-out et la pandémie de COVID-19...

Mais cet arrêt fut l'occasion d'un autre grand voyage, celui de la rencontre avec moi-même. Tout un programme !

Passionnée par la photo de voyage, le collage, les carnets et l'écriture, tout me prédestinait à rencontrer le Journal créatif® en 2019. Ce fut le coup de foudre et après m'être initiée à ses subtilités lors de ma formation certifiante auprès d'Anne-Marie Jobin (2021), j'ai aujourd'hui la joie de vous accompagner avec ce bel outil.

En parallèle, j'ai également été certifiée par Nathalie Hanot, psychologue belge, pour l'accompagnement du burn-out avec le Journal thérapie et l'accompagnement du deuil avec le Carnet de deuil© (2021).



Passeport pour Soi est né d'une envie de partager ma passion pour le voyage et la créativité.

Si vous avez envie de participer à un atelier de Journal créatif® avec moi, n'hésitez pas à consulter la page Agenda de mon site pour les prochaines dates !



passeportpoursoi@gmail.com

www.passeportpoursoi.be

 [monjournalcreatif](https://www.instagram.com/monjournalcreatif)

 [passeportpoursoi](https://www.instagram.com/passeportpoursoi)

 [Passeport pour Soi](https://www.facebook.com/Passeport.pour.Soi)



Pour un voyage tout confort

On reste dans les rails !

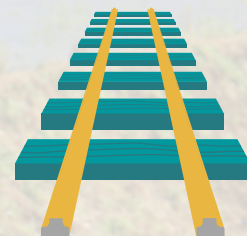
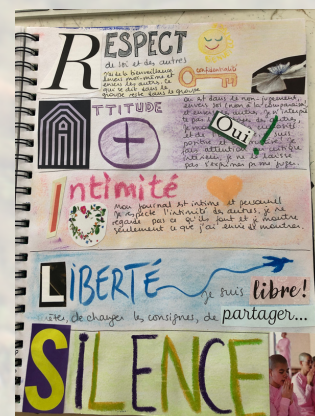
R **Respect** de soi et des autres : La bienveillance envers soi-même, son processus et ses pages est de mise car elle favorise la connexion avec soi et la créativité.

A **Attitude positive** : Attention au critique intérieur (éviter de se juger et se comparer).

I **Intimité** : Le journal est intime et personnel, y faire attention favorise la sécurité.

L **Liberté** : Chacun-e est libre de changer les consignes et d'arrêter un exercice au besoin.

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



Considérations pratiques avant le départ

Chaque pays est présenté par une brève fiche avec des informations générales et un focus sur un aspect particulier, qui m'a été inspiré par mon tour du monde.

Il y a 2 propositions créatives par étape et le lien YouTube est un lien vers une vidéo explicative de l'exercice, où vous me voyez le réaliser. Ces liens sont cliquables directement à partir du document PDF si vous utilisez la version électronique. Pour la version papier, scannez les code QR pour y arriver directement.

Les indications de temps sont approximatives et sont marquées par le signe .

Les exercices inédits (qui n'ont pas été présentés sur les réseaux sociaux dans le cadre du challenge #tdmcreatif) sont marqués par le sceau .

N'oubliez pas que le processus importe plus que le résultat et amusez-vous ! 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

Itinéraire

du Tour du monde créatif

par étape



Mexique



Ouest américain



Vietnam



Nouvelle-Zélande



Canada



Birmanie



Australie



Afrique du Sud



Cambodge



Namibie



Ghana - p.10

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

Mma aché!

Ghana





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.



Mes boulets et ma cage

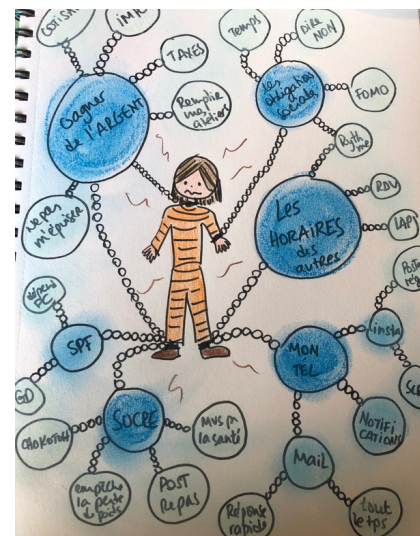
<https://youtu.be/kulcxhuHuGU>



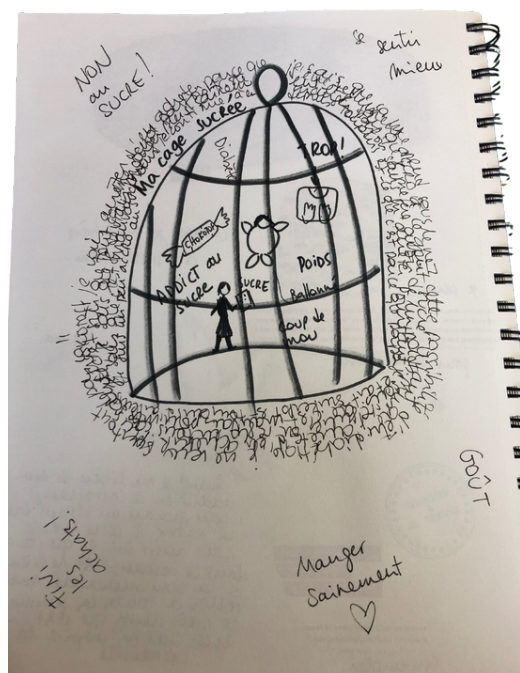
1. Mes boulets

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>



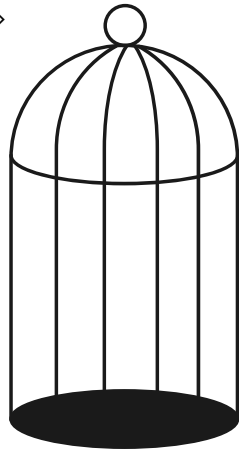
Dans la cage de l'exercice précédent, dessinez une porte ouverte dans votre cage. Découpez un oiseau dans un magazine ou utilisez le modèle proposé en annexe 3.

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>

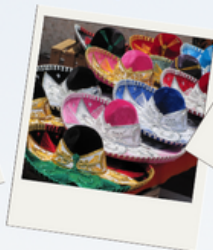
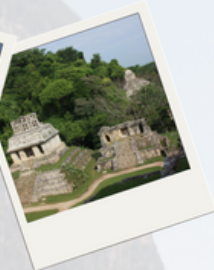
et vous pouvez retrouver des photos de ce voyage ici :

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

Prochaines étapes :

Etape 1

Mexique



Focus sur... Frida Kahlo

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



Propositions de Journal créatif®



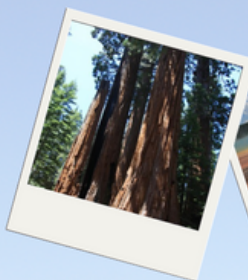
Autoportrait à la manière de Frida



Dessin spontané en musique

Etape 2

Ouest américain



Focus sur... les Parcs nationaux

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



Propositions de Journal créatif®



Collage liberté et grands espaces



Ode à la liberté

libERTÉ



Crédits

Etape Ghana



Cette étape au Ghana, a été proposée pour la première fois en mars 2023 lors du weekend Escapade Creative – Voyage au Coeur de Soi. Elle a été ajoutée au Carnet de voyage du Tour du monde créatif à l'occasion du premier anniversaire du Carnet en mars 2024.



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 EGHA1.0

Toute reproduction, même partielle, interdite sans autorisation écrite

