

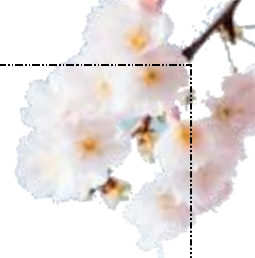


Pourquoi le Haïku est un outil très utile pour savourer la vie ? :

Mon Cahier Créatif

Réalisé par Stéphanie Labarre
Auteure du Blog SuccessCreativeWoman.be





Sommaire

Qui suis-je ?.....	3
C'est quoi un Haïku ?.....	5
En quoi cela consiste cette technique ?.....	6
Qu'est ce que cela peut vous apporter dans votre vie ?.....	8
voici mon Rituel Haïku !.....	10
Mon petit Haïku.....	14



Qui suis-je ?

Pour celles qui ne me connaissent pas encore, je suis Stéphanie Labarre, auteure du site www.SuccessCreativeWoman.be.

Sur ce site, je propose différents ateliers, parcours créatifs et accompagnements tant personnel que professionnel. A travers ces accompagnements, j'explore la créativité comme outil de connexion à soi afin de vous ouvrir les portes de votre propre potentiel créatif (dans votre Journal mais aussi et surtout dans votre vie).

Ma raison d'être là est qu'il me semble important de vivre une vie heureuse en toute liberté d'être Soi et en paix avec Soi. C'est dans cette optique que j'ai créé bon nombre de mes ateliers et parcours de développement personnel.

Je crois profondément en la citation de SHARON BLACKIE :

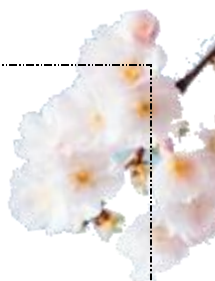
"On assiste à l'effondrement de ces vieilles histoires qui guident la civilisation occidentale depuis quelques siècles, ces histoires de progrès infini, de croissance illimitée, de la séparation des humains et de la nature et de leur domination sur le monde. Ce sont les histoires du patriarcat. Plus que toujours, je crois que les histoires dont nous avons besoin pour remplacer ces contes destructeurs jailliront de la source de sagesse créative et régénérante qui émane du féminin."

Vous avez ce potentiel en vous, vous pouvez aider à faire changer le monde, moi j'ai déjà commencé à le faire avec de magnifiques femmes de tout âge et de tout horizon, pourquoi pas vous ?

Comprenez par là que je crois en l'équilibre HOMME - FEMME, masculin - féminin. Je crois à la douceur et à la force, à la vie et à la mort, à la beauté et au brouillon... Je crois que tout a un sens et je vois dans les créations qui me sont partagées lors d'atelier qu'il y a toujours une histoire qui s'y cache, celle d'une Femme blessée, celle d'une Femme créative, celle d'une Femme amoureuse.

Jusqu'à votre dernier souffle, vous avez le potentiel de créer, de partager, de conter, d'ouvrir vos





yeux et donner l'exemple aux autres... Alors ne laissez pas ce potentiel s'affaiblir, se briser...

vous aussi vous pouvez être une SuccessCreativewoman ! (vous l'êtes d'ailleurs déjà, mais peut être n'est pas encore venu à votre conscience)

En tout cas, j'espère que ces prochaines pages vous plairont (tout autant que moi quand je les ai réalisées !) qu'elles sauront faire pétiller la Puissante et Créative Dame qui se sommeille en vous.

J'espère vous retrouver bientôt dans un cercle Facebook ou durant une séance virtuelle de Cercle de Femmes, un autre atelier ou parcours de développement personnel...

En tout cas, j'en serai ravie de compter parmi nous une nouvelle SuccessCreativewoman !

Je vous embrasse,

Stéphanie ♥



Etre une
SuccessCreativewoman
c'est s'ouvrir à Soi pour
créer des Liens autour de
Soi et réaliser la vie de ses
Rêves !



C'est quoi un Haïku ?

Pour faire rapide et simple, c'est une technique de poésie qui a été élaborée au Japon par plusieurs personnes en réalité. C'est avec le temps que cet outil a été largement popularisé et codifié au XVII^e siècle par Matsuo Bashō, un poète japonais renommé de l'époque Edo (1603-1868).

Matsuo Bashō est souvent considéré comme le maître incontesté du haïku. Il a contribué de manière significative à définir et à perfectionner la forme, en mettant l'accent sur la simplicité, la spontanéité et la connexion avec la nature. Ses œuvres, notamment le recueil intitulé "Oku no Hosomichi" (La Sente des Contrées Secrètes), ont influencé de nombreux autres poètes et ont établi des normes pour l'écriture du haïku.

Voici quelques-uns de ses Haïkus :

"Dans le vieil étang
Une grenouille saute
Un ploc dans l'eau !"

"Sur une branche morte
Un corbeau s'est posé
Soir d'automne."

Poèmes traduits et réunis par G. Renondeau, Anthologie de la poésie japonaise classique, N.R.F.- Poésie/Gallimard, © Unesco, 1971.



En quoi cela consiste cette technique ?

Il y a quelques contraintes à prendre en compte lors de la rédaction d'un Haïku, notamment :

1. **Structure syllabique** : Traditionnellement, un haïku est composé de trois lignes. La première ligne a généralement 5 syllabes, la deuxième ligne a 7 syllabes, et la troisième ligne a à nouveau 5 syllabes. Ainsi, la structure syllabique est de 5-7-5.
2. **Brièveté** : Un haïku est court et concis. Il capture un instant donné, une impression ou une émotion en quelques mots. La forme condensée du haïku encourage la contemplation et l'appréciation de la beauté simple de la nature ou de la vie quotidienne.
3. **Nature et saison** : Les haïkus traditionnels japonais sont souvent liés à la nature et font référence à une saison spécifique. Ils cherchent à capturer l'instant présent et à exprimer une connexion profonde avec la nature. L'utilisation de kigo (mots de saison) est fréquente. Exemple de kigo : "cerisiers en fleurs" pour le printemps ou "neige" pour l'hiver. Cependant, ils peuvent également être des références plus subtiles, évoquant des activités, des phénomènes naturels ou des objets associés à une saison donnée.
4. **Kireji (césure)** : Certains haïkus utilisent une césure ou un découpage, appelé "kireji", généralement à la fin de la première ou de la deuxième ligne. Cela peut ajouter une pause ou un changement de ton dans le poème.
5. **Simplicité et suggestivité** : Les haïkus évitent généralement les descriptions détaillées et préfèrent suggérer des images ou des émotions avec un minimum de mots. Ils laissent souvent place à l'interprétation du lecteur.
6. **Évocation du moment présent** : Un bon haïku capture souvent un instant fugace, éphémère, créant une connexion entre le poète, la nature et le lecteur.





Voici encore quelques exemples de Haïku pour que vous puissiez retrouver les quelques éléments listés ci-dessus :

"Fleurs d'amandiers
En vol
Neige de printemps"

Yves Gerbal, Haïkus de Provence, ©Éditions Autre Temps/Fondation, Regards de Provence, 1999.

"Ni fées ni anges
mais autour de nos granges
les mésanges."

J. Charpentreau, Jouer avec les poètes, Éd. Hachette Jeunesse, 2002

Vous pouvez constater que les règles du Haïku ne sont pas toujours respectées mais que cela n'enlève rien à la beauté du poème.



Qu'est ce que cela peut vous apporter dans votre vie ?

En lisant les quelques Haïkus ci-dessus, je suis sûre que vous avez pu vous imaginer des mésanges voltigeant autour d'une grange, vous avez même peut être pu les entendre crier. Ou peut être vous êtes vous imaginer ces fleurs d'amandiers cachés par une fine couche de neige de printemps...

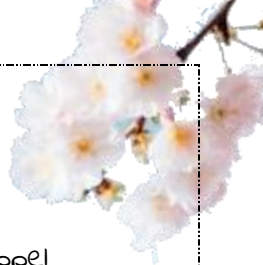


Le Haïku est un outil qui permet de figer un instant précis et qui permet de le revivre soi ou le faire revivre au lecteur. Il est précis, clair, concis et pourtant, il insuffle en nous des images, des bruits, des sensations en lien avec notre passé d'observateur/observatrice.

Voici comment le haïku peut être utile dans nos vies quotidiennes :

1. **Pratique de la pleine conscience** : Créer des Haïkus nous met dans une posture de contemplation et de création. Nous sommes dans le moment présent, à l'affût d'un bruit, d'un phénomène commun que nous voulons mettre en valeur. C'est comme nous rendons magique et mystérieux chaque petit détail de notre vie. Mettez vous dans la peau d'un enfant qui découvre une libellule aux reflets irisés par exemple.
2. **Expression émotionnelle** : Les haïkus capturent souvent des émotions subtiles, des impressions fugaces ou des expériences intimes. Écrire ou lire des haïkus peut offrir un moyen d'exprimer et de comprendre ses propres sentiments, ainsi que de se connecter aux émotions des autres.



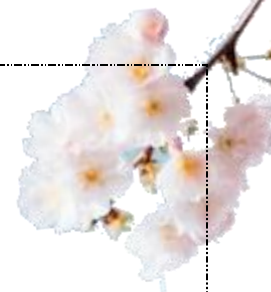


3. **Connectivité avec la nature** : Traditionnellement ancré dans la nature, le haïku encourage une connexion profonde avec le monde naturel. Il peut servir de rappel constant de l'importance de respecter et d'apprécier l'environnement, ainsi que de reconnaître la beauté dans les petites choses. Focalisez-vous par exemple, sur les différentes saisons, le phénomène du ciel, les paysages, les activités humaines...
4. **Concentration sur l'essentiel** : En raison de sa structure concise, le haïku oblige à condenser des idées et des images en quelques mots. Cela encourage la clarté et l'élimination du superflu, ce qui peut être une compétence utile dans la communication et la réflexion.
5. **Inspiration créative** : La pratique du haïku peut stimuler la créativité en encourageant une approche poétique de l'expression. Les contraintes de la forme peuvent également inspirer des façons nouvelles et innovantes de percevoir le monde.
6. **Résilience et acceptation** : Certains haïkus capturent des moments de beauté éphémère ou des aspects de la vie qui peuvent être difficiles. En méditant sur ces réalités, le haïku peut aider à développer la résilience et à promouvoir l'acceptation de l'inévitable impermanence de la vie.

En résumé, le haïku peut être un outil puissant pour cultiver la présence, exprimer des émotions, apprécier la nature et affiner la pensée créative, offrant ainsi une variété de bénéfices pour la vie quotidienne et le bien-être personnel.

Vous êtes donc maintenant sur le point de réaliser une création sur base de l'outil du Haïk





voici mon Rituel Haïku !

Je vous livre ci-dessous, mon petit Rituel Haïku que j'adore faire au moins une fois par semaine.

A vous de prendre une feuille, un crayon, un bic... et de suivre ce qui suit :

1. **Choisissez un moment propice** : Trouvez un moment calme où vous pouvez vous concentrer sur l'observation et la réflexion.
2. **Créez une atmosphère propice** : Créez un environnement qui favorise la créativité et la tranquillité (musique douce, des bougies... tout ce qui vous met dans un état d'esprit propice à la réflexion et à la contemplation)
3. **Observez votre environnement** : Prenez le temps d'observer ce qui se passe autour de vous. Portez une attention particulière aux détails souvent négligés, aux interactions subtiles, ou à des moments fugaces qui pourraient capturer votre imagination. Soyez curieux/se, laissez votre imagination vagabonder.
4. **Prenez des notes** : Notez vos observations sous forme de phrases, de mots ou de croquis. Ne vous préoccupez pas de la structure du haïku à ce stade. Laissez simplement vos pensées s'exprimer librement.

5. Identifiez le kigo (mot de saison) :

Traditionnellement, les haïkus japonais incluent souvent un mot de saison, appelé "kigo". Identifiez la saison ou l'atmosphère que vous souhaitez transmettre dans votre haïku.

6. Jouez avec la structure syllabique :

Construisez votre haïku en respectant la structure syllabique traditionnelle de 5-7-5. Cependant, n'hésitez pas à expérimenter avec des structures plus libres si cela renforce l'expression de votre idée. **Je privilégie le plaisir aux contraintes** (dont notre vie est déjà bien remplie).

7. **Réviser et simplifier** : Réviser votre haïku et simplifiez-le autant que possible. Retirez les mots superflus et cherchez à capturer l'essence de votre observation en quelques mots.

8. **Laissez reposer** : Une fois que vous avez écrit votre haïku, laissez-le reposer pendant un certain temps. Revenez plus tard pour le





réexaminer avec un regard frais.

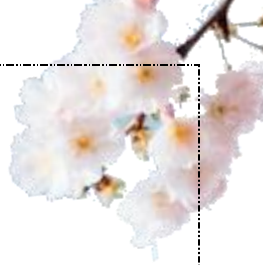
9. **Partagez ou gardez-le pour vous** : Vous pouvez choisir de partager votre haïku avec d'autres, ou vous pouvez le conserver comme une expression personnelle. Le haïku peut être un moyen puissant de capturer des moments significatifs de votre vie.

Adaptez ce rituel selon vos préférences personnelles et expérimentez différentes approches pour découvrir celle qui vous convient le mieux. En effet, parfois, une simple image peut nous donner l'envie de faire un Haïku. En réalité, l'essentiel est de créer un espace propice à l'observation et à la créativité, permettant ainsi à votre haïku de refléter vos expériences et émotions de manière authentique.

Voilà vous venez de figer dans le temps, une partie de votre vie. Relisez-vous dans une semaine ou un an et vous ressentirez à coup sûr le sentiment, les émotions qui vous ont animés lors de l'écriture de ce Haïku.

vosre Haïku :





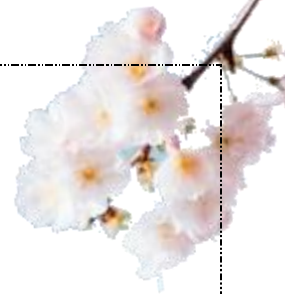
Et si on corsait un peu l'exercice ?

1) Créez un haïku avec trois variations autour du mot "soleil" :

2) Placez dans votre Haïku 4 mots parmi ceux-ci : pluie - orage - sauterelle - lavande - vent - histoire - vert - amuser - jouer - herbe



3) Composez deux haïkus sur le thème du "vent"



Mon petit Haïku

J'aime me promener dans la Nature et réaliser des photos de ce petit monde qui m'entoure. Parfois, je tombe sur des situations insolites, parfois, je photographie simplement la vie qui se déploie. Lorsque les premiers rayons du soleil arrivent, les petits êtres volants de la Nature nous offrent de beaux spectacles de douceur. Cette fois-là, j'ai aimé faire partie de ce petit moment de complicité entre une abeille et un muscari.



voici le haïku que j'ai créé:

"Quand l'abeille est là
Toute la fleur se met en émoi
Instant volage"

J'ai sûrement bafoué toutes les règles du Haïku... mais j'ai pris beaucoup de plaisir à faire partie de ce petit moment, de le voir encore maintenant dans ce carnet et d'entendre secrètement, le doux bourdonnement de cette abeille...

Qu'avez vous pensé de cet exercice ? Avez-vous pris plaisir à le réaliser ?

Partagez moi vos retours ou créations ci-dessous ou si cela vous en dit à info@successcreativewoman.be. Je me ferai un plaisir de vous répondre et de vous aider si besoin.

