



**Des moments poésie, proposés par les
Midis de la poésie, faciles et amusants
à faire chez soi...**

VAGUES À L'ÂME

1. Pensez à plusieurs manières qu'a l'eau de couler : un océan, une cascade, un geyser, des larmes, le robinet de votre cuisine, etc.
2. Ecrivez 5 phrases qui décrivent l'eau qui coule. Tracez-les sur votre feuille comme l'eau se disperse, jaillit, baigne. Laissez de l'espace entre les phrases.
3. Entre chacune de ces 5 phrases, intercalez 5 autres phrases qui évoquent 5 émotions qui vous ont traversé·e depuis le début du confinement.
4. « Et un renouveau semblait nécessaire », a dit Ilse Garnier pour expliquer sa démarche. Inspirez-vous de cette citation pour conclure votre poème.

LA MACHINE À REMONTER LE TEMPS

1. Fabriquez une longue-vue de fortune : faites un rond avec les doigts d'une main et regardez à travers en fermant l'autre œil. Que voyez-vous ? Dressez une liste. Faites l'exercice plusieurs fois, dans plusieurs endroits de la maison.
2. Si vous conservez des albums photos, des archives personnelles et des journaux intimes, faites la même chose en ouvrant des pages au hasard. Notez ce que vous voyez.
3. Mélangez tous ces éléments et composez un poème. Alternez les phrases au présent et les phrases au passé. Peu importe si les temporalités que vous choisissez restent fidèles à la réalité ou non.

FAITES-VOUS UNE FLEUR

1. Munissez-vous d'un flacon de parfum ou d'huile essentielle, d'une bougie ou d'un élément qui a une odeur florale.
2. Pensez à une fleur. Faites-en votre fleur préférée. Indiquez au milieu d'une feuille le nom de la fleur choisie.
3. Ouvrez le flacon de parfum, d'huile essentielle ou allumez la bougie. Humez. Choisissez un mot qui résume cette sensation et notez-le en haut à gauche de votre feuille. Prenez 45'' pour écrire tout autour des mots en lien avec votre fleur et vos impressions.
4. Écrivez un poème pour inventer des racines à votre fleur. N'utilisez ni le nom de la fleur ni aucun des mots que vous avez écrits précédemment. Le premier mot en haut à gauche sera le titre de votre poème.