

FICHE PRATIQUE : CRÉER SON POÈME NATURE

LA CITATION

"Il y a deux réponses...
celle du savant et celle
du poète."

Ellana - Pierre Bottero

LE MATÉRIEL MINIMUM



• Carnet



• Stylo



• Coin de
nature

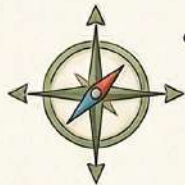


• 10 min
de calme

LA BOUSSOLE DE L'ATTENTION



• REMARQUE...
Observations
via 5 sens



• DEMANDE...
Curiosité

• RAPPELLE...
Liens avec
souvenirs

LA RECETTE PAS À PAS



1. REGARD VERS
L'EXTÉRIEUR

- Observations brutes
- Questions
 - Famille de canards...
 - Mouvement de feuilles...



2. REGARD VERS
L'INTÉRIEUR

- Sensations (Fraîcheur, calme)
- Émotions (Joie, gratitude)
 - Pourquoi je suis là ?



3. LE MÉLANGE
MAGIQUE

- Synthèse
- Assembler les mots
- Rédiger

EXEMPLE DE POÈME IMPROVISÉ

*L'hiver est si proche et c'est déjà le printemps,
Les fleurs blanches résonnent avec la neige,
Le renouveau est là, je me sens joyeux,
Une famille de canards passe, maman vérifie,
C'est bon, tout le monde est bien là,*

*Le temps file, chaque instant est précieux,
Pourquoi je ne passe pas plus de temps dehors ?
Peut-être que le vent dans les feuilles,
Aura la réponse à cette question.*

VARIANTES RAPIDES



Le Haïku

Un poème très court, saisissant
un instant de nature, souvent
sans rimes.



La Métaphore

Comparer l'observation avec un
sentiment ou une image (ex: 'se
sentir léger comme une feuille').

CONSEIL FINAL : Faites confiance à votre intuition et à vos sens. Ce guide
est un outil, pas une contrainte. Laissez-vous porter par la nature.