

# *Nourrir autrement*

Petit manifeste pour les  
âmes sensibles





# Et si on nourrissait notre monde autrement ?

On étouffe à force d'images.

Ce que l'on montre.

Ce que l'on nous dit d'être.

Ce que l'on se persuade d'être.

Ce que l'on veut que l'on voie et pense de nous.

Des mots bien alignés,  
des masques bien portés,  
des gestes creux, vidés de leur sens.





*Ce que nous offrons ne tient pas dans ce qu'on montre.*

Mais dans ce qu'on **ressent**,  
dans ce qu'on **sème**,  
dans ce qu'on **transmet**,  
même sans mots, en silence.

*Et si on nourrissait notre monde autrement ?*

Pas seulement avec du pain,  
mais avec des **liens**,  
du **vrai**, du **beau**, du **sensible**.

Si au lieu de consommer, on **cultivait**.

Si au lieu de posséder, on **partageait**.



*Et si l'art était un acte de résistance ?*

Un cri doux contre le vide,  
Une pièce qu'on tend,  
pour nourrir ce qui meurt de silence.

Nourrir autrement,  
**c'est offrir ce que l'on est, pas ce que l'on vend.**  
C'est choisir la présence à la performance,  
l'âme à l'image,  
la caresse invisible à l'impact tapageur.

**C'est oser être vrai, même tremblant.**

*C'est créer pour relier,  
parler pour élever,  
agir pour réparer.*



*On ne nourrit pas un monde avec des chiffres.*

Nourrir,  
c'est tendre la main avec le **cœur ouvert**,  
pas construire une vitrine bien lustrée.

Ce que nous offrons vraiment ne se mesure pas.

Il se **ressent**.

Il se **vit**.

Il se **partage**.

Et si, pour une fois,  
on osait enfin... **être**.

Nourrir, c'est offrir une part de soi —  
pas une part de marché.



# Carnet de retour à soi

Trois jours pour respirer  
autrement.

Petites pauses pour regarder  
avec l'âme.

Ralentir, ressentir, semer.



## **Ce carnet est une invitation.**

Une invitation à sortir du bruit, des apparences,  
des attentes, à ralentir, à regarder autrement.

Trois jours, trois gestes simples pour revenir à  
l'essentiel :

*ce qui vous entoure, ce que vous ressentez, ce qui  
cherche à s'exprimer.*

*Il ne s'agit pas d'un exercice à réussir.*

Il n'y a pas de mauvaise forme, pas de trop, pas de  
trop peu, pas de raté.



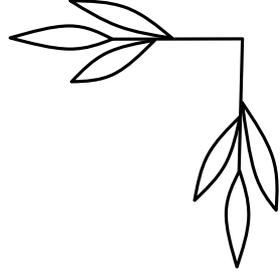
*Observez. Écoutez. Créez.*

Il s'agit d'un espace pour respirer, pour laisser  
survenir ce qui a peut-être été étouffé.

Prenez ce temps comme un cadeau,  
même s'il est court, même s'il est flou.

Le monde court. **Vous pouvez marcher.**  
Le monde montre. **Vous pouvez observer.**  
Le monde prend. **Vous pouvez semer.**





## Jour 1 — L'invitation au regard

Prenez un instant pour sortir.

Ou regarder depuis une fenêtre.

Ou même tout simplement autour de vous, là où vous  
êtes.

**Laissez un élément vous appeler.**

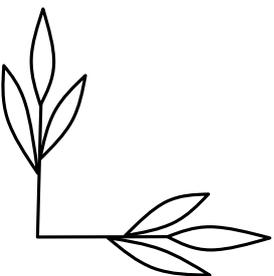
Ce peut être une feuille, une ombre, une pierre, une tige, un insecte, une fissure dans un mur, une tache sur le sol, un objet du quotidien, un motif sur un tissu.

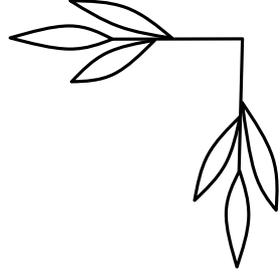
*Ne le choisissez pas : laissez-le venir à vous.*

Restez avec lui quelques instants.

Observez ses détails.

La forme, la couleur, la matière, les bordures, les creux, les plis.





*Vous souvenez-vous de l'enfant que vous étiez,  
capable de fixer un brin d'herbe ou un caillou pendant de  
longues minutes ?*

*Vous n'étiez pas ailleurs, "dans la lune".*

***Vous étiez là.***

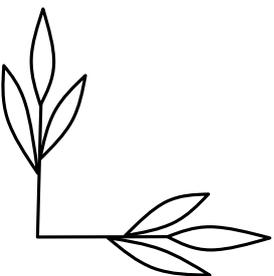
*Entièrement présent. Entièrement attentif.*

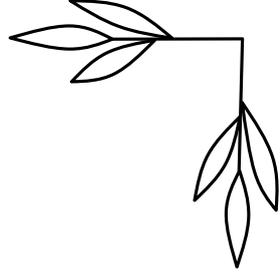
*C'est ce regard que vous retrouvez aujourd'hui.*

 ***Décrivez ce que vous avez vu. Ce que vous avez  
ressenti.***

 ***Ou bien dessinez. Même maladroitement.***

*Il ne s'agit pas de représenter, mais de laisser une trace  
de ce souvenir, de  
cette sensation que vous avez retrouvés  
grâce à ce petit "rien" qui réveille tout.*





## Jour 2 — L'invitation à l'écoute

Accordez-vous quelques minutes de silence.

Fermez les yeux. Respirez.

Restez là, sans attente.

*Écoutez ce qui vous entoure.*

Puis, tout doucement...

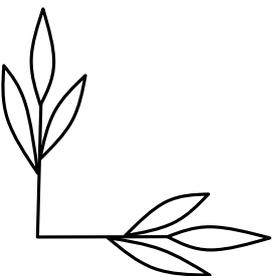
*Écoutez ce qui vous habite.*

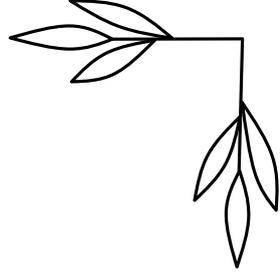
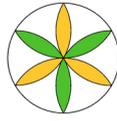
Il peut s'agir d'une émotion floue, d'un bruit, d'un souvenir, un élan, une trace, un tremblement.

Laissez-le venir. **Sans forcer.**

Ne cherchez pas à l'analyser.

**Accueillez.** Rien d'autre.



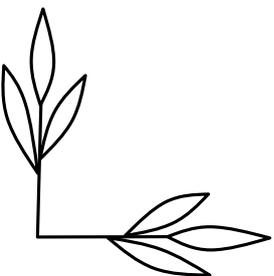


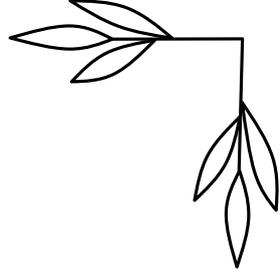
Lorsque vous le souhaitez,  
prenez un crayon, un stylo, un pinceau...  
une toile, un vieux papier.

 *Commencez à écrire, à dessiner. Sans réfléchir.*

Écrivez ce qui vous vient.  
Sans ordre. Sans souci de lisibilité.  
Laissez couler les mots. Ou les lignes. Ou les formes.

**Laissez votre main faire,**  
comme si elle savait, avant vous.  
Il ne s'agit pas d'un message à décoder.  
Il s'agit d'un passage à ouvrir.  
D'un mouvement intérieur à laisser exister.





## Jour 3 — L'invitation à se rassembler

Vous avez observé.

Vous avez écouté.

Aujourd'hui, prenez un temps pour **retranscrire**.

*Pas pour comprendre, ni analyser, mais pour laisser un passage à ce qui veut s'exprimer.*

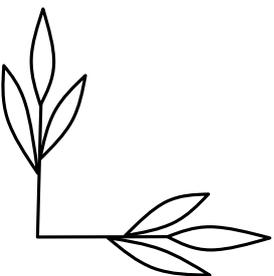
Ce que vous avez ressenti, aperçu, deviné — même de façon floue — peut maintenant se déposer autrement.

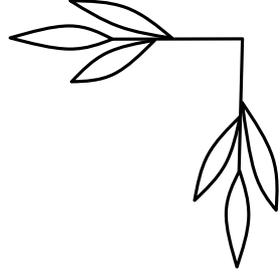
Prenez une feuille, un crayon, un morceau de papier,  
un objet trouvé.

*Assemblez. Gribouillez. Associez.*

Il ne s'agit pas de produire.

Mais de restituer l'essentiel.





Vous pouvez écrire un **mot**, celui qui résume le mieux  
votre traversée.

Ou bien le cacher dans **une forme**. Ou même ne pas le  
nommer et **laisser juste être**.

Vous pouvez découper, coller, dessiner, écrire,  
gribouiller, souligner une absence.

**Ce moment vous appartient.**

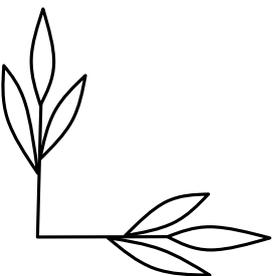
 *Composez librement.*

*Ce que vous créez ici ne regarde personne.*

Il s'agit d'un portrait intérieur, libre de toute attente  
et jugement.

Une empreinte.

Une graine.

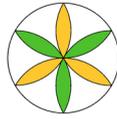




Ce carnet est à vous.

Vous pouvez le garder, le recommencer,  
le déchirer, l'oublier, ou l'offrir.

Ce qui compte, ce n'est pas ce que vous  
en avez fait,  
mais l'espace que vous avez ouvert.

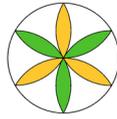


## Portrait intérieur

—

# 5 gestes pour se rencontrer autrement



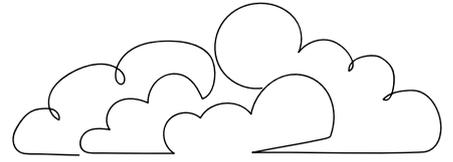


Voici cinq pistes pour aller un peu plus loin.  
Des gestes simples, symboliques, pour faire émerger  
un autoportrait:  
non pas de votre visage, mais de *votre monde*  
*intérieur du moment.*

Vous pouvez en choisir une, en essayer plusieurs, ou  
les garder pour plus tard.

Il n'y a pas d'ordre. Pas de bonne réponse.  
Seulement un fil à suivre : **créer à partir de ce que**  
**vous ressentez.**





# 1. Dessiner un paysage émotionnel

Prenez une feuille blanche.

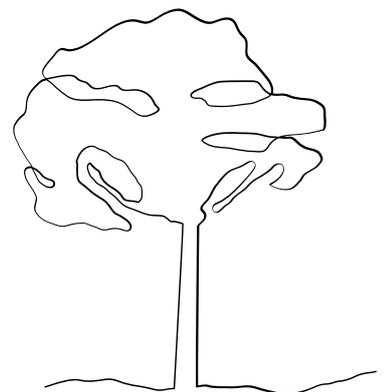
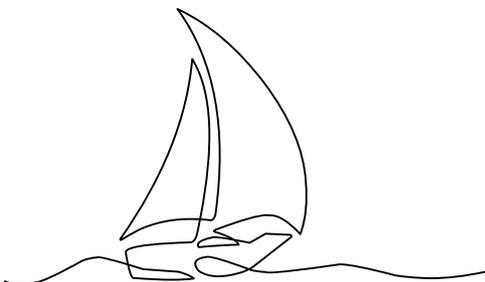
Dessinez un paysage imaginaire qui représente  
**votre état intérieur du moment.**

Il peut être calme, tourmenté, plat, montagneux,  
minéral, végétal...

*Ce n'est pas un décor, c'est un reflet symbolique de vous.*

Il n'est ni bon ni mauvais. Il est. Laissez-le être.

Que dit le ciel ? Est-ce qu'il y a des chemins, des  
barrières, de la lumière, de l'eau... ?





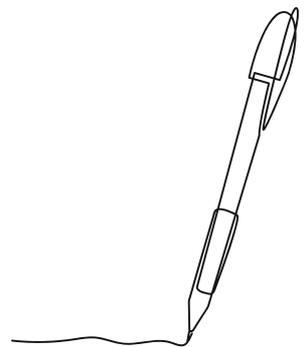
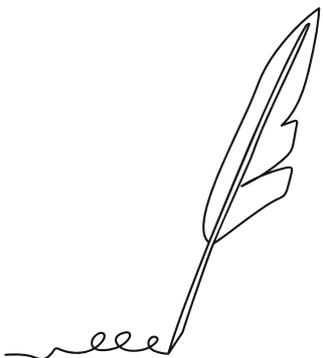
## 2. Écrire une lettre à vous-même, comme à un ami

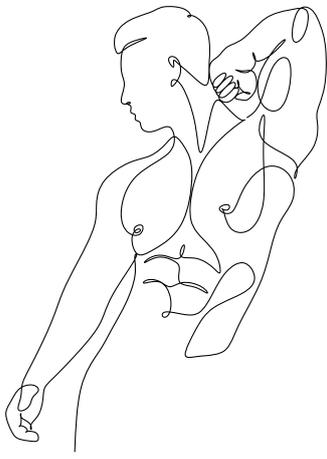
*Écrivez à la version de vous d'hier, d'aujourd'hui, ou de  
demain.*

Soyez doux. Honnête. Accueillant.

Vous pouvez y glisser des mots d'encouragement,  
une tendresse, un pardon, une question.

Ou simplement raconter ce que vous avez traversé,  
sans attendre de réponse.





### 3. Créer un autoportrait sans miroir

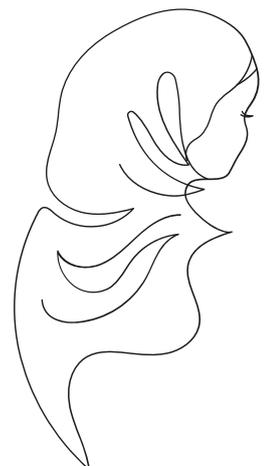
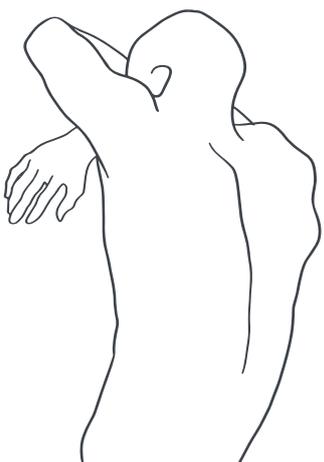
Prenez un crayon ou un stylo.

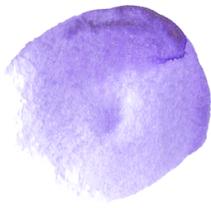
Dessinez ce que vous imaginez de vous-même.

*Non pas vos traits, mais ce que vous ressentez de vous.*

Où se trouve la tension ? Où est le feu ? Où est la douceur ?

Ajoutez des mots, des textures, des couleurs si vous le souhaitez.





## 4. Associer une couleur ou une texture à votre émotion dominante

Choisissez une émotion présente aujourd'hui.  
Peur, joie, fatigue, espoir, tendresse...

*Quel serait sa couleur ? Sa matière ?*

*Serait-elle rugueuse ou lisse, mate ou brillante, fluide  
ou fixe ?*

Représentez cette émotion non pas avec des mots,  
mais avec **matière et teinte.**





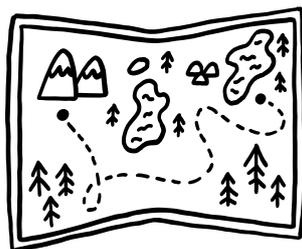
## 5. Créer la carte symbolique de votre monde intérieur

Dessinez une carte imaginaire.  
Pas celle d'un pays, mais celle de votre paysage intime.

Vous pouvez y faire apparaître :

- *des zones sûres, des terres inconnues,*
- *des tempêtes passées, des routes en friche,*
- *des lieux-refuges, des mots-étapes, des frontières franchies.*

Pas besoin d'être lisible.  
Juste une mémoire de votre voyage.





Chaque trace que vous laissez vous rapproche un peu  
de vous-même.

Ce portrait ne dit pas “qui vous êtes”,  
mais “comment vous vous sentez ici et  
maintenant”.

Et c’est peut-être là que tout commence.

