

## Art & écriture

# Ode à l'instant présent

**Recueil des textes et *haikus*  
écrits en atelier d'écriture  
à partir des broderies *sashiko* de MaïPi**



**4 octobre 2024**

**La cadrerie & La plume interlude – Saint Sorlin en Bugey**

## Table des matières

<b>Méditation à la lune</b> .....	<b>3</b>
Par Sylvie Lob .....	3
<b>Rêverie au bord de l'eau</b> .....	<b>4</b>
Par Marie-Laure Dussert.....	4
<b>Embarquement immédiat</b> .....	<b>5</b>
Par Muriel Pitollat.....	5
<b>Jardin d'être</b> .....	<b>6</b>
Par MaïPi .....	6
<b>Tristesse</b> .....	<b>7</b>
Par Régine Deliant.....	7
<b>Pour en savoir plus...</b> .....	<b>8</b>

---

### En quelques mots :

Si la broderie japonaise Sashiko était utilisée en première intention pour rapiécer des vêtements, cette technique est aujourd'hui essentiellement utilisée à des fins décoratives. Le Japon est par excellence un pays qui invite à la rêverie, à la paix intérieure, à vivre l'instant présent, déconnecté de soi, et pourtant connecté à soi. Dans son processus créatif, MaïPi se plonge corps et âme dans cet état d'esprit : l'utilisation de cette technique la transporte, la fait voyager, et se détendre avec précision et délicatesse.

Quand la puissance d'une œuvre d'art se confronte à la puissance créatrice de l'écriture : c'est l'expérience qui est ressortie de ce beau moment de rencontre et de partage autour du vécu et des sensations de l'instant présent.

---

Par Sylvie Lob



C'est le soir, la nuit tombe peu à peu sur moi. Je n'entends plus rien des bruits extérieurs. Sur la plage, je décide de laisser partir tous mes sentiments actuels, de lâcher prise et de me laisser envahir par le moment présent. C'est presque un moment méditatif que j'ai envie de m'offrir, dans lequel je veux m'immerger.

Allongée. L'air est si tiède. C'est la fin de l'été. La lune est pleine et brille de mille éclats. Ses nuances rouges et jaunes s'opposent au sombre de la nuit qui l'entoure.

Cette lune me fascine et en même temps m'effraie un peu : elle est si présente et en même temps si lointaine. Je me sens vraiment connectée à elle. Je la regarde et mon esprit divague. Je laisse tous ces sentiments m'envahir sans chercher à mettre des limites.

L'eau aussi est présente et apporte ses odeurs salées. Le ressac, le bruit des vagues, je suis suffisamment proche pour sentir les embruns sur mon visage et dans mes cheveux. Le bruit des vagues s'intensifie et devient très présent. Attentive à tous ces changements de la nature, je ne fais qu'un avec le paysage.

C'est un peu comme un voyage immobile. Mes sens sont en alerte et pourtant je me laisse glisser vers cet état méditatif où plus rien n'a d'importance.

Rêve ou réalité, je ne sais plus, mais quand même la douceur du sable contre ma peau est bien réelle. De temps en temps, j'ouvre les yeux pour ne pas perdre de vue cette présence qu'impose la lune. Elle est forte et en même temps si calme. La tête me tourne un peu comme si j'avais bu. En fait, je crois que je suis enivrée par tout cet espace que je sens beaucoup plus grand, beaucoup plus lumineux : tout me dépasse. Je décide de me laisser faire et de voyager encore et encore, et presque de faire partie de ce tout : la mer, la nuit, la lune, le sable font partie de moi ; et cette nuit, je fais un peu partie de tous ces éléments.

*Voyage au bout de la nuit  
Avec la sérénité  
Et la lumière de la lune*

*Au-delà du temps  
Méditation lumineuse  
Au-delà du présent*

## Rêverie au bord de l'eau

Par Marie-Laure Dussert



Assise sur les galets, les pieds dans l'eau,  
je me pose et me dépose.

Pas un souffle d'air dans les voiles bleues  
de ces barques posées sur l'eau.

Le reflet des voiles m'attire dans les  
profondeurs.

Je flotte entre deux eaux.

Légère caresse de l'air dans mes  
cheveux.

Cris des mouettes dans le ciel.

S'envoler ou plonger dans tout ce bleu.

Temps arrêté

L'infini m'attire et m'aspire.

Plénitude.

Clapotis de l'eau.

Plus rien n'a d'importance que la respiration de l'instant présent.

*Immobile au bord de l'eau*

*Je flotte*

*Dans l'infini*

Par Muriel Pitollat



Après un long parcours, la jeune reporter Hélène s'apprête à monter à bord de ce beau bateau. Une mission importante qui pourrait influencer sur son avenir.

En effet, après avoir vu cette petite annonce : « Cherche jeune photographe pour accompagner une croisière scientifique afin de répertorier baleines, dauphins et cachalots dans le Pacifique. Une motivation élevée et une disposition à la navigation seront les seuls critères demandés », Hélène s'était empressée de postuler.

Et aujourd'hui la voilà enfin sur le pont d'embarcation, admirant sans retenue cet environnement calme et lumineux.

Tous ses sens sont en éveil et l'habitent complètement.

Un bastingage raffiné de volutes blanches l'aide à accéder au pont du bateau. « Elle aura le pied marin c'est sûr, il le faut ! L'engagement auprès de la compagnie ne peut laisser de faille ».

Elle tourne la tête à droite puis à gauche, tentant de trouver de l'aide pour la renseigner sur le déroulement de cette matinée.

Ne voyant personne aux alentours, elle plonge son regard à l'infini dans le bleu saisissant et profond de la mer ; dans ses eaux paisibles, ce jour, le temps s'est arrêté.

Poursuivant son chemin seule, elle trouve sa cabine, s'installe et à travers le hublot savoure le bonheur de ce moment présent.

Le clapotis de quelques vagues projette des gouttelettes sur la petite lucarne. Rassurée et heureuse, elle sait à cet instant que la découverte commence. Soudain elle eut envie d'écrire.

*Mon journal de croisière.*

*Premier jour à bord du taki.*

*En partance pour l'aventure.*

Par MaïPi



Après un long parcours, j'arrive enfin à ma destination.

Il est là, cet arbre de mon enfance qui a grandi lui aussi. Comme un frère, une sœur, un confident qui est resté là, à m'attendre dans mes péripéties. Il me présente ses réussites en équilibre avec les miennes. Chacun a fait fleurir de magnifiques fleurs. Certaines fleurs sont en pleine exposition, exploration ; nous les partageons, nous les échangeons dans un dialogue muet où seuls nos sens sont en éveil. Ce doux parfum... un apaisement, une sérénité, le plaisir d'être juste là.

Oh, une fleur tombe !

Suspendue dans le temps et l'espace...

« Mille mercis d'avoir fleuri, d'avoir embelli mon cœur. »

Je la prends dans mes mains. Sa délicatesse comme une caresse en signe d'un aurevoir. Je la dépose au vent et la laisse partir vers ce soleil couchant qui me réchauffe.

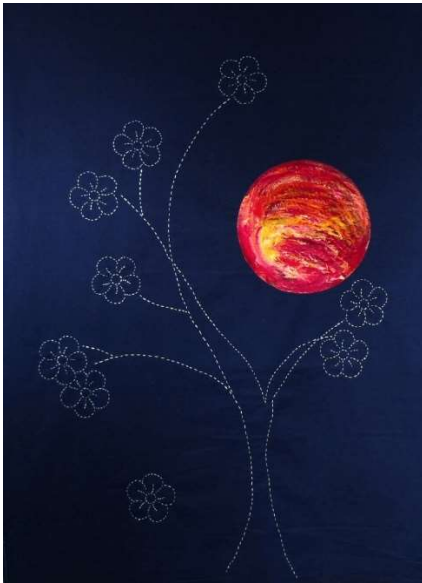
Un point, un pas, encore de beaux pétales à fleurir, à rayonner, à être.

*Fleurs dans le vent*

*Au temps qui va*

*Demain sera.*

Par Régine Deliant



Allongée dans son hamac, la jeune fille contemple l'arbre auquel il est accroché. Ses fleurs sont blanches et embaument l'atmosphère.

Mais son cœur est triste, et les fleurs qui tombent lentement semblent l'accompagner. Point de couleurs sur cet arbre, que du blanc : le blanc du deuil et du recueillement.

Le ciel présente des nuances sombres et lui aussi paraît sensible à sa tristesse. Pas de chants d'oiseaux, pas de bourdonnements d'insectes, aucun des bruits familiers qui, d'habitude, sont synonymes de vie et de joie.

Son cœur est lourd. Elle ferme les yeux et une larme coule...

Soudain, à travers ses paupières closes, une lumière envahit son obscurité. Elle ouvre les yeux et voit une boule de feu qui jaillit à l'horizon. C'est le soleil.

Couleurs flamboyantes et aveuglantes, il monte à l'assaut de ce ciel obscur, lutte pour le remplir de lumière.

La princesse ouvre les yeux et, à travers ses larmes, sourit.

*L'obscurité et la tristesse*

*Ne gagneront pas*

*L'espoir est là...*

## Pour en savoir plus...

Les textes présentés dans ce recueil ont été écrits le 4 octobre 2024 lors d'un atelier d'écriture dédié à l'instant présent. Ce thème est ressorti très naturellement des œuvres que MaïPi exposait à La cadrerie de Saint Sorlin. Les textes ont ainsi été lus en présence de l'artiste, qui a elle-même participé à l'atelier d'écriture.

**MaïPi** (<https://ainpleindarts.com/>) « réalise de l'art textile en mélangeant la peinture acrylique et le sashiko sur du tissu. Elle joue avec la différence de temps d'exécution entre les deux techniques. Avec l'acrylique tout va vite, il y a de la spontanéité, de la rapidité, des couleurs, voire un fouillis. Avec le sashiko, il y a une préparation, un besoin de calme, de patience, de rigueur, de concentration intérieure, un apaisement, un besoin d'être posé, presque en méditation. MaïPi propose un appel à un voyage dans le temps et dans l'espace et en même temps un voyage intérieur, en soi. Serait-ce un appel à retrouver son calme intérieur parmi l'agitation actuelle, un retour à l'essentiel ». <sup>1</sup> N'hésitez pas à explorer les autres univers de MaïPi, y compris en tant que créatrice de bijoux, sur son site internet.

- Suivez l'actualité de MaïPi sur Facebook (Ain Plein d'Arts - MaïPi) & LinkedIn (Marie-Pascale (MaïPi) Dussaussois)

**La Cadrerie** (<https://la-cadrerie.fr/>) est un lieu incontournable de créativité et d'échange, avec une variété d'ateliers artistiques proposés. C'est aussi une boutique unique sur la Plaine de l'Ain qui met en valeur tableaux, cartes, photos, etc. grâce à des encadrements contemporains ou anciens.

- Suivez l'actualité de La Cadrerie sur Facebook
- Contact : Sandrine Blondeau : [lacadrerie.saintsorlin@gmail.com](mailto:lacadrerie.saintsorlin@gmail.com)

**La plume interlude** (<http://la-plume-interlude.fr/>) organise une diversité d'ateliers d'écriture, répondant à une variété d'objectifs et de besoins. Dans le cadre des ateliers proposés à la Cadrerie, l'objectif est de s'appuyer sur l'art pour écrire, s'évader et lâcher prise, et faire preuve de créativité et d'imagination. En somme, l'art devient le déclencheur du processus d'écriture, révélant au passage que l'écriture est elle-même un vecteur de créativité, de dépassement de soi, de création de liens et du vivre-ensemble. Un projet d'écriture individuel ou collectif ? La plume interlude peut vous accompagner !

- Suivez l'actualité de La plume interlude sur Facebook & LinkedIn
- Contact : Stéphanie Massoni : [massoni.stephanie@yahoo.com](mailto:massoni.stephanie@yahoo.com)

---

<sup>1</sup> Source : Post sur Facebook de La Cadrerie, annonçant l'exposition.