

## Les Haïkus

Ces petits poèmes sont nés au Japon autour du XVII<sup>e</sup> siècle. Ils ont été inventés par les poètes, les moines et les méditants zen. Ils suivent tous une formulation bien précise, avec un rythme codifié et des mots évocateurs de sentiments multiples.

Ils célèbrent l'émotion de l'instant présent, le plus souvent en relation avec la nature, et plusieurs lectures peuvent se faire à partir du même texte, comme si ils pouvaient nous éduquer à changer de regard d'un instant à l'autre.

Les Haïkus peuvent aussi bien se lire et s'écrire.

Selon Pascale Senk<sup>1</sup>, ils « intensifient le sentiment d'exister », leur lecture peut s'apparenter à une forme de visualisation - méditation.

De nombreux sites de Haïkus existent, et j'en ai inséré régulièrement dans l'infolettre depuis plusieurs années.

Il semblerait que l'écriture d'haïkus puisse aussi avoir un effet thérapeutique : elle nous relie à notre intuition, éclaire nos émotions, nous permet de prendre un recul bénéfique en favorisant la résilience.

Rédiger des haïkus ne demande pas de grand talent littéraire, mais plutôt une qualité d'observation et de recul à la fois, un peu comme un photographe. Un bon haïku part du ressenti de la situation, pas des mots. On évite d'ailleurs les métaphores, les comparaisons, les adverbes.

Un Haïku, c'est sobre, juste, beau.

Voici les deux premiers choisis pour mes premières infolettres, au printemps 2012 :

*Dans l'eau que je puise  
Scintille le début  
Du printemps*

Ringai

@@@@@@@@@@@@@@@@

*Ici et là,  
Écoutant les cascades.  
Jeune feuillage.*

Buson

---

<sup>1</sup> Pascale Senk : *L'effet Haïku*. Ed. Leduc