

## GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT DU RECUEIL

# *Hommage aux Mamans*

Un chemin de lecture active, libre et inspirante



Ce guide a été conçu pour accompagner la lecture du recueil *Hommage aux Mamans*. Il s'agit d'un **espace de liberté** : chacun peut y relever ce qui lui parle, tracer son propre chemin, avancer à son rythme.

L'objectif est simple : **faire de chaque poème une expérience personnelle**. Une lecture qui inspire, apaise, réveille, questionne ou éclaire selon ce que l'on traverse.

Ce guide propose une méthode douce pour prolonger la lecture, l'approfondir ou l'utiliser comme un point de départ vers une réflexion plus intime.

### *Choisir un poème*

#### ➊ Le choix spontané

Ouvrir le recueil au hasard et lire le poème qui s'y trouve.

Souvent, cette approche amène vers un texte qui résonne de manière étonnamment juste.

#### ➋ Le choix progressif

Lire les poèmes dans l'ordre, comme un fil narratif qui se déroule.

#### ➌ Le choix selon l'humeur

S'orienter vers un poème en fonction d'un état intérieur ou d'une situation : fatigue, joie, manque, souvenir, questionnement, gratitude, besoin de douceur...

#### ➍ Le choix ritualisé

Créer un moment régulier : un poème par jour, par semaine ou après un événement. Faire du recueil un compagnon de route.

## *Lire un poème*

### • **Lecture lente**

Lire sans se presser, laisser les mots se déposer, respirer entre les strophes.  
Idéal pour capter l'émotion et la nuance.

### • **Lecture rapide**

Lire d'un souffle, comme on écoute une histoire courte.  
Utile pour ressentir l'énergie et le rythme du texte.

### • **Double lecture**

Première lecture : globale, intuitive.  
Deuxième lecture : attentive, centrée sur les détails

### • **Lecture à voix haute**

Pour entendre la musique du poème, sentir la présence des mots dans l'air.

### • **Lecture ciblée**

Lire uniquement les mots mis en évidence. Lire tout en mettant de côté ces mêmes mots pour découvrir d'autres subtilités. Deux angles de lecture, deux expériences.

## *Relever un élément du poème*

Après la lecture, choisir **un seul élément** qui attire l'attention.  
Sans réfléchir, sans chercher ce qui « devrait » être choisi.

Cela peut être :

- un mot, une phrase
- un paragraphe
- une image évoquée
- un souvenir réveillé
- un détail inattendu
- une idée, un symbole
- une sensation légère qui apparaît
- une question qui émerge

La consigne clé : **aller vers ce qui accroche naturellement.**

## *Ecrire pendant 5 à 10 minutes*

À partir de l'élément choisi, écrire de façon **libre, spontanée, sans contrainte**.  
Pas d'objectif littéraire, pas de forme imposée, pas de "bon" résultat attendu.

Simplement écrire ce qui vient :

- impressions
- souvenirs
- réflexions
- émotions
- images
- liens avec son histoire
- constats
- envies
- résistances
- questions
- prises de conscience

Le texte peut être long ou très court. Tout est valable tant que c'est sincère.

## *Sé relire*

Prendre un moment pour relire calmement ce qui a été écrit.

Observer ce que cela révèle.

Trois questions guident cette étape :

### • **Quelle émotion ressort ?**

Une émotion peut être évidente ou diffuse.

Quelques repères possibles :

- Joie
- Tristesse
- Apaisement
- Nostalgie
- Fatigue
- Colère
- Douceur
- Peur
- Surprise
- Tranquillité

### • **Quel besoin apparaît ?**

Derrière chaque émotion, il y a souvent un besoin.

Exemples :

- besoin de repos
- besoin de réassurance
- besoin de lien
- besoin de temps
- besoin de parler
- besoin de légèreté
- besoin de clarté
- besoin de reconnaissance
- besoin d'être seule
- besoin d'être compris

### • **Quelle petite action peut en découler ?**

Choisir une action simple, concrète, à portée de main.

Exemples :

- envoyer un message
- prendre une pause
- ranger un endroit qui pèse
- écrire une phrase importante
- revoir une photo
- s'offrir dix minutes de calme
- dire non à quelque chose
- faire une démarche reportée
- relire le poème demain
- noter une intention pour la journée

Une seule action suffit.

Elle peut être ponctuelle ou répétée selon ce qui semble juste.

## *Refermer le temps de lecture*

Prendre une dernière minute pour intégrer :

### **Qu'est-ce que le poème m'a apporté aujourd'hui ?**

- Un éclairage ?
- Une prise de conscience ?
- Un apaisement ?
- Une idée ?
- Une envie ?
- Un début de réponse à quelque chose qui me travaille ?
- Autre : ...

Le guide ne vise pas la performance, mais la présence à soi.

Chaque poème devient alors plus qu'une lecture :

**un espace pour comprendre, ressentir, avancer et se soutenir.**

## MODÈLE DE PAGE

*Titre du poème*

.....

*Choix du poème*

- Spontané
- Selon l'humeur
- Autre :...
- Progressif
- Ritualisé

*Lecture du poème*

- Lente
- Double
- Ciblée
- Rapide
- À voix haute
- Autre :...

*Ce qui retient mon attention*

Notez un seul élément qui vous attire spontanément :

- un mot
- une image évoquée
- un souvenir
- une phrase
- un paragraphe
- une sensation
- une idée
- un symbole

Élément choisi :

.....

.....

*Écriture libre - 5 à 10 minutes*

À partir de l'élément choisi, écrivez librement : impressions, émotions, réflexions, souvenirs, liens avec votre histoire...

.....

.....

.....

.....

.....

.....



### *Relire et observer*

Quelle émotion ressort ?

.....  
.....  
.....

Quel besoin apparaît ?

.....  
.....  
.....

Quelle petite action pouvez-vous poser ?

.....  
.....  
.....

### *Pour conclure*

Une phrase-clé ou une idée à retenir de ce moment :

.....  
.....  
.....



## MODÈLE DE PAGE

*Titre du poème*

.....

*Choix du poème*

- Spontané
- Selon l'humeur
- Autre :...
- Progressif
- Ritualisé

*Lecture du poème*

- Lente
- Double
- Ciblée
- Rapide
- À voix haute
- Autre :...

*Ce qui retient mon attention*

Notez un seul élément qui vous attire spontanément :

- un mot
- une image évoquée
- un souvenir
- une phrase
- un paragraphe
- une sensation
- une idée
- un symbole

Élément choisi :

.....

.....

*Écriture libre - 5 à 10 minutes*

À partir de l'élément choisi, écrivez librement : impressions, émotions, réflexions, souvenirs, liens avec votre histoire...

.....

.....

.....

.....

.....

.....



### *Relire et observer*

Quelle émotion ressort ?

.....  
.....  
.....

Quel besoin apparaît ?

.....  
.....  
.....

Quelle petite action pouvez-vous poser ?

.....  
.....  
.....

### *Pour conclure*

Une phrase-clé ou une idée à retenir de ce moment :

.....  
.....  
.....



## MODÈLE DE PAGE

*Titre du poème*

.....

*Choix du poème*

- Spontané
- Selon l'humeur
- Autre :...
- Progressif
- Ritualisé

*Lecture du poème*

- Lente
- Double
- Ciblée
- Rapide
- À voix haute
- Autre :...

*Ce qui retient mon attention*

Notez un seul élément qui vous attire spontanément :

- un mot
- une image évoquée
- un souvenir
- une phrase
- un paragraphe
- une sensation
- une idée
- un symbole

Élément choisi :

.....

.....

*Écriture libre - 5 à 10 minutes*

À partir de l'élément choisi, écrivez librement : impressions, émotions, réflexions, souvenirs, liens avec votre histoire...

.....

.....

.....

.....

.....

.....



### *Relire et observer*

Quelle émotion ressort ?

.....  
.....  
.....

Quel besoin apparaît ?

.....  
.....  
.....

Quelle petite action pouvez-vous poser ?

.....  
.....  
.....

### *Pour conclure*

Une phrase-clé ou une idée à retenir de ce moment :

.....  
.....  
.....

