

INFORMATIONS



MULHOUSE Visio-atelier



Début le lundi 02 mars 2026



DURÉE : 01:30

Prix : **99.00 €**

PROFILS : Autrice | Coach d'écriture

PRE REQUIS :

Pas de pré-requis

MATERIEL :

À prévoir:

Un petit carnet (A6 ou encore plus petit à feuilles blanches) qui servira de support à votre créativité, un stylo et des feuilles de brouillon pour la partie créative.

Vous pouvez apporter des stickers, feutres, crayons de couleurs, washi-tape, aquarelles ou toute autre décoration pour la forme finale de vos poèmes dans le petit carnet.

CODE ACTIVITÉ : 10MA0942

DESCRIPTION

Le haïku, ce petit poème d'origine japonaise, est pratiqué dans les écoles comme dans les ateliers d'écriture partout dans le monde. Que ce soit les plus grands poètes ou de simples amateurs de poésie, il constitue un moyen d'expression poétique mais aussi un art de vivre. Pour certains, même de la thérapie artistique.

Cette forme japonaise de poésie permet de noter les émotions, le moment qui passe et qui émerveille ou qui étonne. Il capture l'instant présent dans ce qu'il y a de singulier et d'éphémère à la croisée de la permanence et l'impermanence. Peinture d'ici et maintenant, de l'ordinaire saisi avec une simplicité extrême afin d'apprivoiser l'émotion.

Considéré comme « le plus petit poème au monde », il s'écrit principalement sur trois lignes selon le rythme court / long / court : 5 / 7 / 5 syllabes dans sa forme classique.

Komorebi : difficile à traduire, le komorebi c'est l'image de la lumière du soleil qui filtre à travers les feuillages des arbres, un concept très présent dans les haïkus.

Une **musique relaxante** et une **thématique** s'ajoutent à cet atelier qui vous propose **d'écrire des haïkus** comme un livre manuscrit afin d'explorer votre créativité, écrire et profiter d'un moment de détente dans l'instant présent.

Voyageur, le haïku

vole de langue en langue.

Oh, le drôle d'oiseau !

(Florence Olivier)

Le déroulement d'une séance :

Présentation de la thématique du jour, des haïkus et des images inspirantes.

Création artistique et d'écriture au son d'une musique apaisante avec le support de l'animatrice.

Partage et **retours** bienveillants et constructifs.

Distinction pour la première et dernière séance :

1ère séance : nous allons approfondir dans l'art des haïkus et voir des exemples ainsi que démarrer la création par un tout premier petit exercice.

Dernière séance : nous allons combiner la création artistique des haïkus avec la préparation de notre carnet de poèmes dans sa version finale ainsi qu'une carte décorée, voir illustrée à encadrer avec notre création poétique favorite.

La lecture des textes et le retour du collectif permettent de vivre un moment constructif et bienveillant dans lequel tout le monde apprend de ses coéquipiers créatifs.

En attendant, vous pouvez déjà rejoindre la communauté créative autour de cet atelier sur Substack, Écrire avec Oana Frumuzache(écriture, art, des idées et des discussions aux chandelles) en suivant ce lien : <https://ecrireoanafru.substack.com/>.

Les anciens et moi aussi vous y attendons !

L'atelier peut se réaliser en complément avec les autres ateliers : « Écriture Créative » et « Créez un fanzine poétique ».



OBJECTIFS

Dans cet atelier vous pourrez :

- Oser, essayer, jouer, imaginer
- Développer votre créativité
- Améliorer votre confiance en vous
- Inventer à partir de contraintes données
- Gérer le stress (lors des lectures particulièrement)
- Convoquer votre imaginaire et vous ouvrir à celui des autres
- Faire des critiques constructives et bienveillantes
- Vous impliquer de manière active à un projet de groupe
- Apprendre à capter l'émotion dans l'ordinaire
- Apprendre la technique de l'écriture poétique des haïkus
- Pratiquer la pleine conscience
- Écrire spontanément et savoir retravailler ce type d'écriture
- Affronter la peur de la page blanche

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	02-03-2026	09:00	01:30	Visio-atelier, Visio -
Lundi	09-03-2026	09:00	01:30	Visio-atelier, Visio -
Lundi	16-03-2026	09:00	01:30	Visio-atelier, Visio -
Lundi	23-03-2026	09:00	01:30	Visio-atelier, Visio -
Lundi	30-03-2026	09:00	01:30	Visio-atelier, Visio -
Lundi	27-04-2026	09:00	01:30	Visio-atelier, Visio -