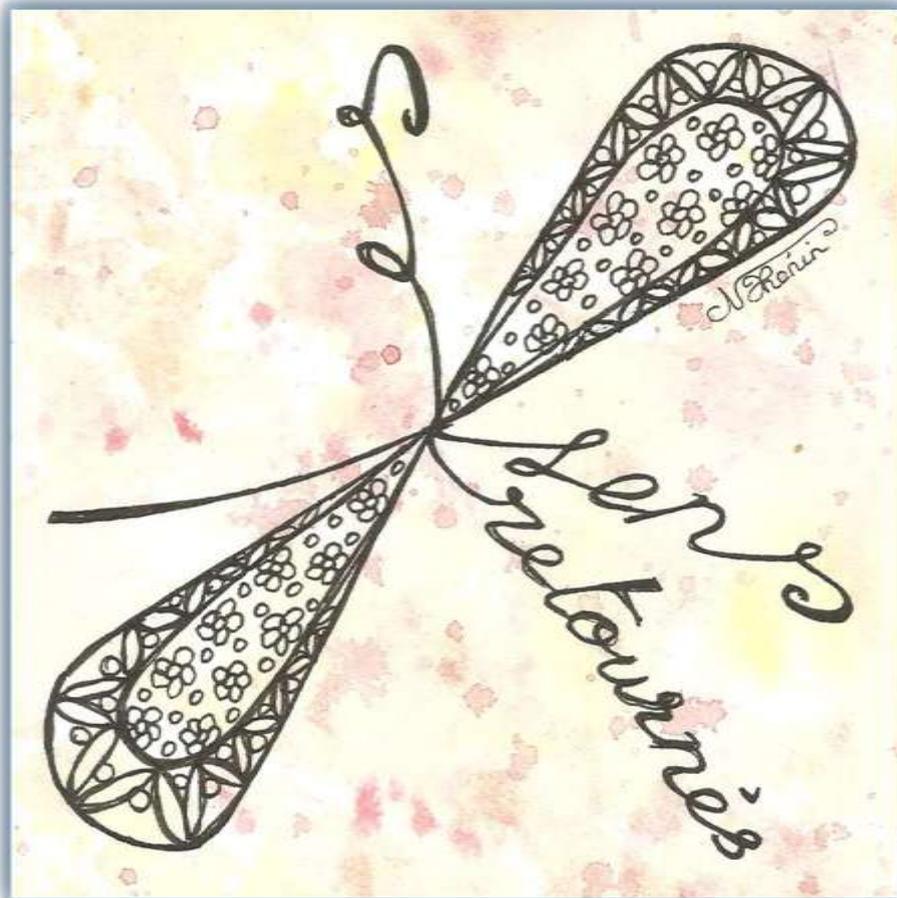


Les Sens Retournés

Revue numéro 44



Janvier 2026



Le chemin de l'association Les Sens Retournés

Fondée en décembre 2014 à Compiègne par *Nathalie Dhénin* (Artiste-Auteur) et *Myriam Quéru* (Bibliothécaire) puis rejointes par *Agnès Marin*, l'association culturelle **Les Sens Retournés valorise les créations d'artistes d'ici et d'ailleurs, dans le domaine littéraire, musical et visuel.**

l'association Les Sens Retournés envoie plusieurs fois par an par mail une revue en PDF qui est gratuite, que ce soit en France, Italie, Brésil, Afrique du Nord, Afrique centrale, etc.

L'ensemble des revues sont diffusées via le site internet *Calaméo* et via la page Facebook : *Association Les Sens Retournés*. Un format papier de la revue est édité sur le site : *Thebookeditions*.

Elle contient des entretiens ou la présentation d'auteurs, de musiciens, d'artiste-peintres, de photographes, de textes, reliés par des illustrations, la page du conte, les mots d'ailes. Elle propose la création d'anthologies poétiques, d'exposition sur l'art postal, des concours littéraires. Les adhésions permettent de soutenir les valeurs de la vie associative et sa logistique.

2015 :

Mes Racines

Anthologie du concours de poésie 2015

Editions « thebookeditions »

(épuisé)



2016 :

Un ouvrage collectif *A une différence près* réunit 9 auteurs qui se sont exprimés sur le thème de la différence.

Paru aux éditions Unicité,

À commander sur internet. : <http://www.editions-unicite.fr/poesie.php>



2017 :

Entre nous

Anthologie du concours de poésie 2016

Editions « thebookeditions »

(épuisé)



2025 :

De la ville aux champs

Anthologie de l'atelier d'écriture de la saison 2024-2025

Editions « thebookeditions »



Nos liens et partenaires

Depuis 2023 :

Le printemps des sens retournés.

En lien avec l'association nationale :

Le Printemps des Poètes

*Art postal et/ou textes d'après le thème annuel du *Printemps des poètes*
(Diffusion dans le hors-série de la revue d'avril)

**Printemps
des Poètes**

Depuis 2023 :

Prix international Arthur Rimbaud

Partenariat avec **l'association Poésie du point jour**

Poésie du point du jour

Depuis 2019 :

Partenariat avec **l'association L'Art en chemin**

L'Art en chemin est une association qui promeut l'art et la littérature en pleine nature

www.lartenchemin.com



Depuis 2014 :

Partenariat avec **l'association Haïti Oise**

Haïti-Oise a été créée par Chantal Guerrier, le 16 novembre 2004 à Creil.

– Elle promeut la culture haïtienne dans l'Oise et au-delà



L'association Les Sens Retournés propose **un atelier d'écriture**, soit par Zoom ou en présentiel, et est suivi de son anthologie publiée en fin de saison.

lessensretournes@gmail.com

Le thème de la saison 2025-2026 est : « Du polar au fantastique ».

Page Facebook :

Association Les Sens Retournés

QUELQUES MOTS...

La patience est l'art d'espérer.
Vauvenargues

S'asseoir sur un banc, accompagner du regard le vol d'un moineau, humer les effluves de la cuisine des voisins, sentir la pluie sur son visage, écouter le récit de vie d'un inconnu. À quoi tout cela mène-t-il si ce n'est qu'à saisir l'instant présent ?

Peut-être à poser ce fameux pas de côté que l'auteur [Damien Gabriels](#), auteur d'haïkus, nous explique dans son entretien. Peut-être à la considération et le soin à porter à l'autre, comme le vit au quotidien [Valérie Marchand](#). Tous deux écrivains, ils nous rappellent que l'écriture, comme l'amour est multiple et nous apporte ce petit truc en plus indispensable à la rencontre et à l'étonnement. Tout comme nous le rappelle [Olivier Lecoïnte et ses photographies](#) car la patience, comme l'oiseau de la paix, se fait rare ces temps-ci...Et pourtant ces créateurs dispensent leurs bienfaits dont les effets font bien plus que rage et colère !

Toute l'équipe de l'association [Les Sens Retournés](#) vous souhaite une heureuse année 2026 et tant de découvertes culturelles afin de feuilleter les merveilles du monde !

Ce 44^{ième} numéro vous propose aussi la page du conte de [Myriam Quéru](#) et les illustrations de [Nathalie Dhénin](#).

Bonne lecture !

La Présidente
Nathalie Dhénin



©Collage de Nathalie Dhénin. Janvier 2026

ENTRETIEN
AVEC
DAMIEN GABRIELS
AUTEUR DE HAIKUS



Sans plus de bruit que ça, il est des auteurs qui traversent les ans tels des pistils de fleur, allant où l'inspiration va, au gré du cours de la nature : si précieuse ! Quelque chose de tranquille émane de la lecture des courts poèmes d'origine japonaise de Damien Gabriels. Quelque chose d'évident dans ses haïkus, tant par les images qu'ils provoquent en nous qu'à la reviviscence des souvenirs qu'ils suscitent. Dans un moment d'égarement ou de contemplation, qui n'a pas en tête l'évocation suivante ?

Château de sable
après château de sable
la mer reconquiert la plage

* issu de : L'autre bout du ciel chez Eclats d'encre.

Après une douzaine de publications entamées en 2006, seule ou en ouvrage collectif, les lecteurs de ses ouvrages ne peuvent que savourer ses prochaines propositions !

Nathalie Dhénin

Nathalie :

Damien, de quelle façon avez-vous fait connaissance avec le haïku ?

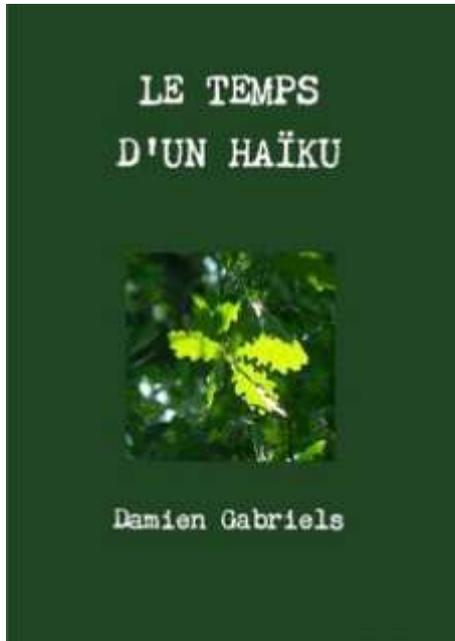
Damien :

Un peu par hasard, vers 2000/2001, en découvrant dans ma librairie un petit recueil aux couleurs vives intitulé : "Haïkus de Provence" d'Yves Gerbal. Les couleurs et le mot "Provence" m'ont attiré, d'abord pour des raisons liées aux vacances passées régulièrement dans cette région. Mais en l'ouvrant j'ai vite été accroché par les petits poèmes que je découvrais. Et la préface de l'auteur dans laquelle j'ai trouvé une excellente présentation de ce qu'est le haïku m'a immédiatement donné envie d'en savoir plus. J'ai lu ensuite "Neige" de Maxence Ferminé où j'ai retrouvé ce court poème. Le virus m'avait contaminé, et j'ai forcément, comme dans toute passion naissante, cherché à m'intéresser de plus en plus à cette forme de poésie via la lecture de recueils, anciens ou contemporains, que j'ai pu dénicher, et puis par des échanges sur Internet.

Pour être complet et remonter un peu plus loin, je dois aussi mentionner la lecture à la fin des années 1990 de " La première gorgée de bière et autres plaisirs minuscules" de Philippe Delerm qui a orienté mes lectures vers des formes courtes exprimant la saisie de petits moments et d'émotions fugaces. Ce n'étaient pas des poèmes japonais, mais je crois que cela a tracé un chemin vers la découverte que je ferai un peu plus tard.

Nathalie :

De là à en écrire... Il n'y a qu'un pas de côté que vous avez franchi aisément. Qu'est-ce qui vous a attiré dans ce court poème d'origine japonaise ? Et pourquoi aimez-vous tant en écrire ?



Damien :

Quand on découvre le haïku, on a, il me semble, assez vite l'envie ou tout au moins la tentation, d'en écrire soi-même : la forme est courte, n'impressionne pas, cela parle de choses qui nous entourent, de la nature, de petits événements du quotidien ... Le haïku m'a très rapidement paru être la forme adéquate à un souhait d'écriture ou d'expression qui était sous-jacent chez moi. Et j'ai adoré tout de suite pouvoir essayer de traduire en quelques mots la perception de petites choses, de sensations, de moments auxquels il me semble que je ne prêtais pas ou plus assez attention. Au-delà de l'écriture, c'est aussi cet aspect de l'attention à porter à ce qui nous entoure, à notre quotidien que requiert le haïku qui m'a attiré.

Une prise de conscience de ce qui se passe autour de nous, ici et maintenant, à tout moment, qui ne va plus de soi dans un quotidien où nous sommes trop souvent sollicités par l'urgence et la surabondance d'images et d'informations.

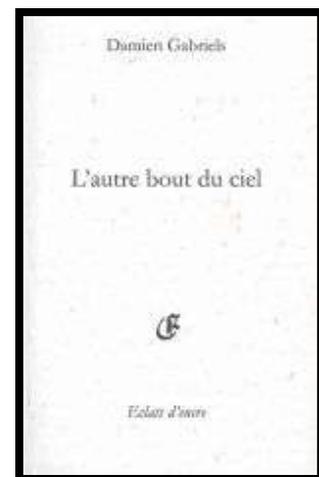
Sans oublier la faculté que donne ce petit poème de faire renaître, ressentir, à la relecture, même des années plus tard, les émotions éprouvées lors de la capture de ces instants.

Nathalie :

Puis vous êtes passé à l'édition avec deux livres publiés la même année, en 2006. De quelle façon concevez-vous l'écriture des haïkus ? Sont-ils le résultat d'une imagination débridée ?!

Damien :

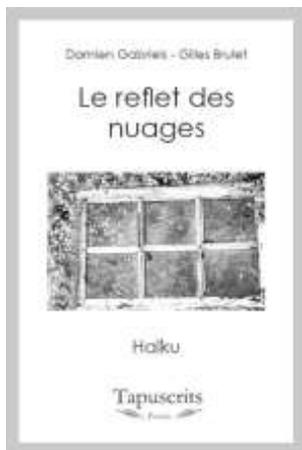
C'est vrai qu'après avoir testé pendant un certain temps mes haïkus sur les listes d'échanges qui existaient alors, et bénéficié des conseils et des encouragements d'auteurs plus chevronnés, j'ai eu envie, comme beaucoup de personnes qui écrivent, de partager mes textes via un support papier. Et j'ai eu la chance de pouvoir publier mes deux premiers recueils : "Le temps d'un haïku" chez Chloé des Lys et "Trios" aux Adex.



Comme je l'ai mentionné précédemment, mon écriture du haïku repose sur l'observation de choses, d'événements, de moments qui surviennent ou que mon attention capture dans ce qui nous entoure. Que ces choses soient belles ou moins, amusantes ou tristes, banales ou exceptionnelles, triviales ou empreintes de mystère... Mes haïkus ne naissent pas de mon imagination, mais ont pour point de départ des faits, des observations appréhendées par le biais de mes sens. Ils reposent toujours sur une perception réelle, vécue, ressentie d'une façon ou d'une autre.

Nathalie :

Mais vous aimez aussi publier à plusieurs voix ainsi que dans les anthologies proposées par d'autres auteurs...



Damien :

J'aime beaucoup l'idée que deux voix soient associées dans un recueil de haïkus, associées sur des thèmes communs. Cela permet de créer une sorte de dialogue entre deux auteurs, de faire entendre deux approches souvent proches mais distinctes, qui enrichissent mutuellement les textes, qui se répondent. J'ai eu l'opportunité d'être sollicité à plusieurs reprises pour des collaborations de ce genre par des auteurs dont j'appréciais déjà beaucoup les écrits : Danièle Duteil, Gilles Brulet ou André Cayrel, par exemple, et j'ai à chaque fois beaucoup aimé nos échanges et les recueils qui en sont nés.

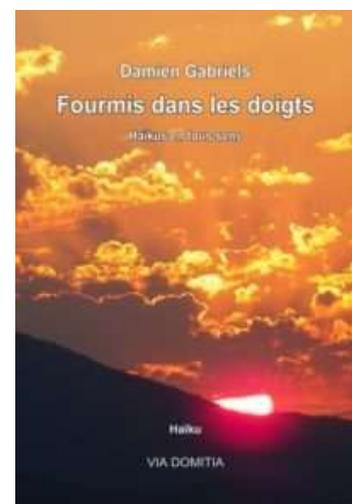
Je participe aussi très régulièrement à des anthologies. Je trouve ces recueils collectifs, qui ont tendance à être de plus en plus fréquents, très intéressants en ce qu'ils permettent souvent de découvrir de nombreuses voix, de présenter, autour d'un thème commun, une grande variété d'écritures et d'approches, reflétant toute la diversité du haïku actuel.

Nathalie :

Vos haïkus sont écrits d'après le format suivant : 5/7/5 syllabes. Pourtant depuis quelques années, cette forme tend à s'ouvrir sur un format de deux vers. Est-ce qu'il vous inspire ?

Damien :

Tous mes haïkus n'ont pas forcément la forme en 5/7/5 ; j'essaye de ne pas trop m'en éloigner, mais je n'en fais aucunement une règle intangible. Je veille à garder sa brièveté au poème, et de ne pas trop dépasser les 17 syllabes. Avant la forme, l'important pour moi est d'abord que le fond de mon texte soit le plus proche possible de la



sensation que j'ai souhaité traduire. Et qu'à sa lecture, le haïku ait un phrasé naturel, qu'il soit agréable aussi à l'oreille. Si c'est en 5/7/5, c'est très bien ; si ce n'est pas le cas, c'est très bien aussi !

Cependant, et même si cette démarche ne me gêne pas, je n'écris pas de haïku sur 2 lignes. Je reste attaché à une répartition sur 3 lignes, conformément à la présentation du haïku adoptée traditionnellement depuis son adaptation dans les langues occidentales. Il me semble qu'elle permet de mieux faire ressentir la césure, la mise en rapport de deux images qui doivent permettre, mais c'est souvent difficile, d'apporter un supplément de sens, de sensations. Et aussi éventuellement de souligner l'effet de surprise parfois présent dans la dernière ligne.

Nathalie :

Utilisez-vous des mots de saison ? Et quels sont vos thèmes d'inspiration ?

Damien :

Mes thèmes d'inspiration sont variés mais reposent d'abord sur l'observation de choses du quotidien, et non du spectaculaire, et sont majoritairement liés à la nature, sous toutes ses formes et en toutes circonstances.

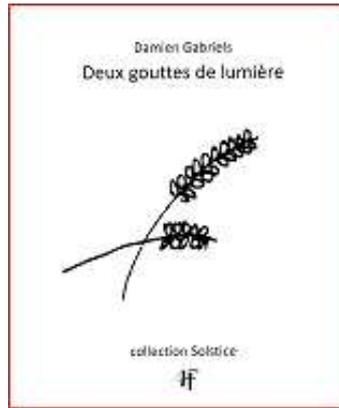
Dans cette mesure, la présence de mots de saison dans mes haïkus est quelque chose à laquelle j'essaie de veiller. Ce n'est pas forcément toujours le cas dans mes écrits liés à des petits faits de ma vie quotidienne. En revanche, dans les haïkus inspirés par la nature, la présence d'un mot de saison me paraît presque naturelle, c'est le cas de le dire, et s'impose généralement d'elle seule. Une manière d'ancrer les images dans un moment particulier de l'année, avec toutes les couleurs, les sensations que cela peut faire ressentir au lecteur. Pour moi, cela fait partie, avec la césure et la mise en rapport de deux images, des incontournables. Mais on pourra bien sûr toujours trouver des exceptions dans mes textes !

Nathalie :

Vous avez régulièrement publié jusqu'à « Deux gouttes de lumière » en 2025 pour la revue Gong. Quelle est votre lien avec La revue Gong ?

Damien :

Je suis adhérent de l'Association Francophone de Haïku, qui publie la revue Gong, depuis sa création en 2003. Sans avoir occupé de poste au sein de l'Association, j'ai participé à plusieurs reprises à des jurys de sélection des haïkus publiés trimestriellement dans la revue, ainsi qu'au comité de lecture chargé de retenir le recueil qu'édite l'AFH deux fois par an dans sa collection « Solstice ».



Nathalie :

Diffusez-vous vos courts poèmes sur internet ?

Damien :

J'anime deux espaces sur Internet. Tout d'abord, un site intitulé « Haïkus au fil des jours » sur lequel je présente notamment mes publications, une page de haïkus du mois, des montages de photo-haïku, des citations extraites de mes lectures en rapport avec la poésie et le haïku ... Et également un blog :« Carnets d'un haïjin », où je publie chaque semaine cinq haïkus ainsi que d'éventuelles actualités.

En revanche, je ne suis pas présent sur les réseaux sociaux ; j'ai simplement un compte Facebook et y suis quelques groupes de haïku. Mais je n'y publie toutefois pas de textes et ne les consulte, à vrai dire, que très occasionnellement. C'est une activité que je trouve chronophage au vu de la surabondance des publications, et sans que cela soit toujours synonyme d'intérêt. Seule exception, je participe depuis quelques années au « National Haïku Writing Month » (NaHaiWriMo) qui se tient via Facebook en février : il s'agit de partager, ce mois-là, un ou des haïkus sur un sujet choisi chaque jour par l'animateur. Un exercice intéressant et parfois surprenant, à l'image du thème défini par Sébastien Revon en 2025 et qui portait sur les émotions (l'admiration, l'inquiétude, la solitude, la fierté, etc.).

Nathalie :

Quelles sont vos autres activités autour du haïku ?

Damien :

Il m'arrive d'animer des ateliers de découverte et d'écriture de haïkus en école. C'est ainsi le cas cette année à l'École Saint Jean Baptiste de Roubaix, avec des classes de CP/CE1/CE2, autour du thème de leur exposition de fin d'année scolaire :« Exposition de rêves ». Une écriture de haïkus autour du ou des rêves sous toutes ses formes, qui permet de mesurer toute l'imagination poétique des enfants !

J'aime aussi m'essayer à mettre en rapport photo et haïku dans des montages qui associent les deux disciplines. J'en ai réuni un certain nombre dans des diaporamas présentés sur mon site « Haïkus au fil des jours ».

Nathalie :

Damien, comme de coutume, quel est votre mot de la fin ?

Damien :

Tout d'abord, merci beaucoup Nathalie, pour cet échange. Et pour le mot de la fin, j'ai envie de le partager avec Paul Bergèse :

« Le haïku se lit
comme on boit
son café.
Une gorgée,
pas plus,
et puis l'on pense. » *

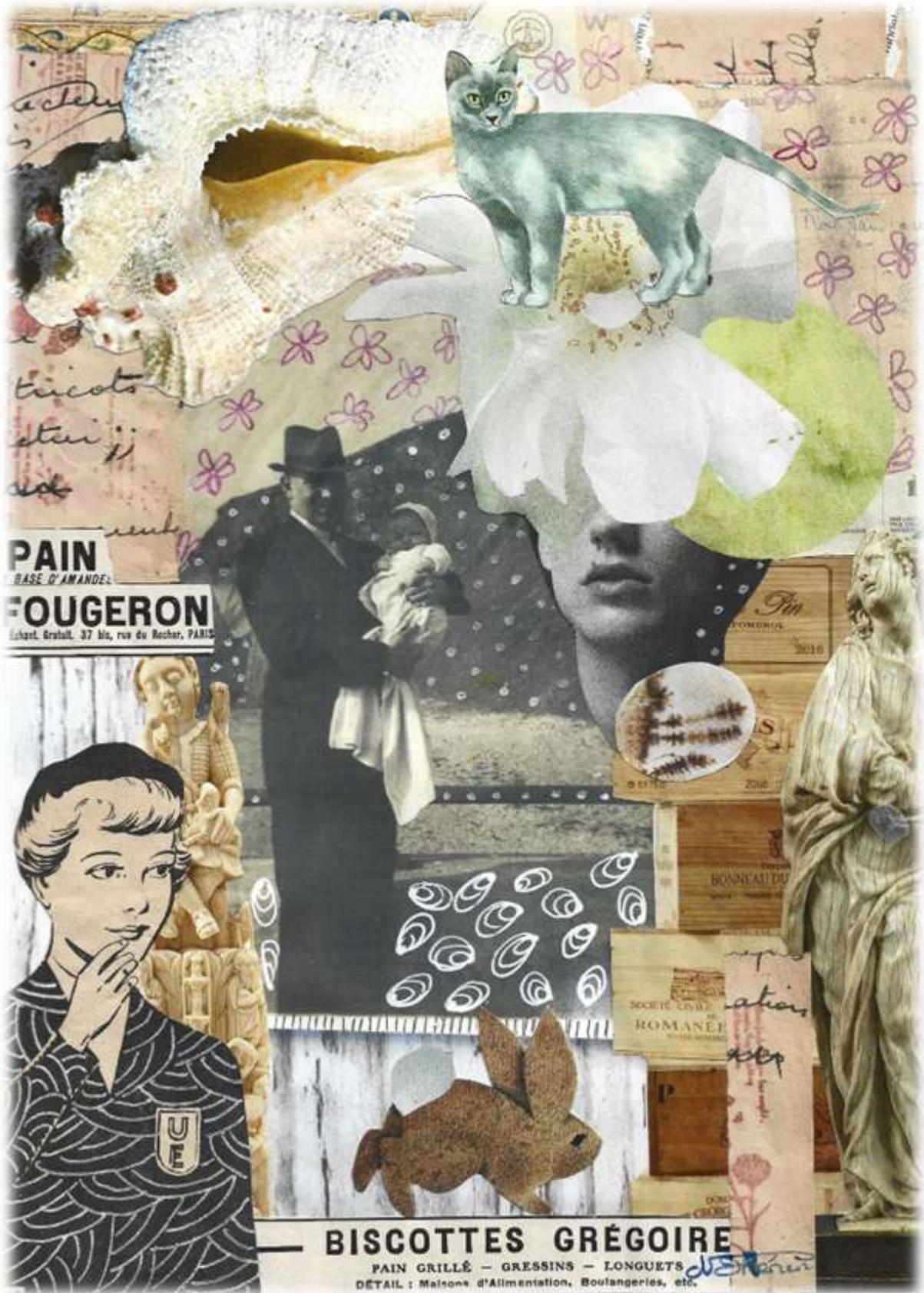
Je rêve d'écrire des haïkus qui donneraient envie d'être lus de cette façon !

** Paul Bergèse – Le coucou du haïku – Éditions de la Renarde Rouge*

BIBLIOGRAPHIE DE DAMIEN GABRIELS

Les textes et actualités de Damien Gabriels sont à retrouver sur le site « [Haïkus au fil des jours](#) » et sur le blog « [Carnets d'un haïjin](#) ».

- « Le temps d'un haïku » (Ed. Chloé des Lys – 2006 / Réédition Lulu.com– 2011)
- « Trios » (Les Adex – 2006)- « Marelle de lune » (AFH – 2008)
- « Sur la pointe des pieds » avec Paul de Maricourt (Éditions L'Iroli – 2008)
- « Parfum des thés » avec André Cayrel (Lulu.com – 2011)
- « L'autre bout du ciel » (Éditions Éclats d'encre – 2013)
- « L'odeur du fenouil sauvage » avec Danièle Duteil (Éditions Pippa – 2016)
- « Le reflet des nuages » avec Gilles Brulet (Éditions Tapuscrits – 2019)
- « Le haïku à 5 voix » avec Jean Antonini, Marie Derley, Iocasta Huppen et Serge Tomé (Éditions Unicité – 2022)
- « Fourmis dans les doigts » (Éditions Vis Domitia – 2024)
- « Deux gouttes de lumière » (Association Francophone de Haïku - 2025)



© Illustration de Nathalie Dhémin. Janvier 2026



ENTRETIEN

AVEC

VALÉRIE MARCHAND

AUTRICE

AQUARELLISTE/ILLUSTRATRICE
DOCTEUR EN PHARMACIE/FORMATRICE

Une onde d'énergie communicative m'a envahie pendant l'entretien avec Valérie Marchand ! La pertinence et la cohérence de son propos en adéquation avec ses publications révèlent un chemin de vie passionnant et créatif. Investie corps et âme dans la proposition de parcours de soins via la formation ou la pratique méditative et artistique, Valérie nous livre ses convictions avec force de propositions. Un régal !

Nathalie Dhénin

Nathalie :

Valérie, vos nombreux talents nécessitent que l'on se penche sur chacun d'entre eux ! Tout d'abord, alors que vous aviez démarré vos études en pharmacie, vous vous êtes intéressée de près à ce que vous nommez : *notre pharmacie intérieure*. Que pouvez-vous en dire et quel a été l'élément ou la rencontre qui vous fait mener ces deux activités en parallèle ?

Valérie :

La première prise de conscience, c'est la découverte des effets placebo et nocebo. C'est-à-dire que ce que l'on pense ou croit et la façon dont on nous dit les choses influencent notre santé physique. A l'époque, ce fut une révélation pour moi sur le lien corps-psychologie-relation.

Je me suis alors passionnée pour les neurosciences, la psychologie, la communication, l'intelligence émotionnelle, etc. Ces disciplines m'ont permis de comprendre, de mettre des mots sur beaucoup de phénomènes que je présentais sans les connaître vraiment.

La seconde prise de conscience a été lors de mon stage hospitalo-universitaire. Lorsque j'ai été confrontée à la souffrance, à la maladie, à la mort sans y avoir été préparée. Lorsque j'ai vu l'impact du manque de temps, de moyens, de personnel, de formation sur les soignants et les patients. Lorsque j'ai accompagné des personnes en fin de vie et que j'ai réalisé que même si je ne pouvais plus rien faire, je pouvais encore être là, ne pas les

laisser seuls. Que je pouvais leur offrir ma présence, mon attention. A la fin du stage, je me suis effondrée, épuisée émotionnellement, en perte de sens.

J'ai réalisé que je devais m'offrir, à moi-même, cette attention, pour connaître mes besoins, mes limites et prendre soin de moi. L'attention est au cœur du soin, et rencontrer la méditation de pleine conscience, qui est une pratique attentionnelle, m'a permis de trouver un équilibre entre l'attention que je donne aux autres (et on en donne beaucoup lorsque l'on est soignant) et celle que je me donne (prendre soin de soi n'est pas égoïste, mais nous aide à mieux prendre soin des autres, sans nous oublier, sans nous mettre en danger).

Cela m'a amenée vers une complémentarité de mes activités, plutôt que d'un exercice en parallèle. Nous ne prenons pas soin d'un corps isolé, d'un psychisme isolé, mais d'une personne. En avoir conscience est essentiel, notamment pour coopérer entre professionnels.

Un soignant qui prend soin de lui montre l'exemple à ses patients. Nous savons maintenant que nous apprenons beaucoup par imitation, par l'exemple, plus que par les conseils ou directives seuls. Donc incarner ce que l'on dit à nos patients est important.



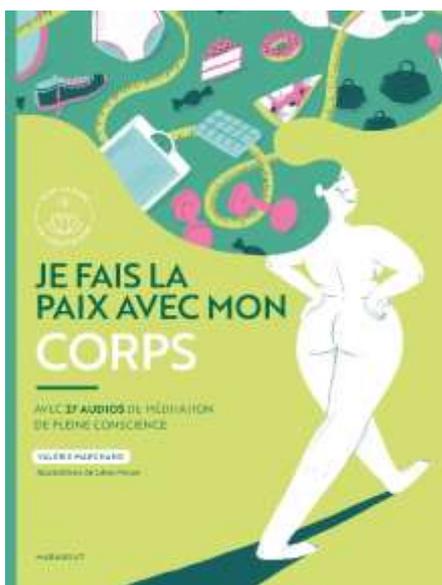
Nathalie :

Votre cheminement personnel en devenant mère de famille vous a conduite à animer des ateliers de bien-être à Familles rurales et autres jusqu'à la parution de votre premier livre de méditation pour les enfants, Happy méditations, rebaptisé ensuite Quatre saisons. D'autres livres de méditations ont suivi...Quelle était votre motivation alors ?

Valérie :

J'ai découvert des pratiques, des connaissances qui permettent de prendre soin de soi globalement de notre corps, de notre mental, de nos relations aux autres et au monde.

Transmettre au plus grand nombre des ressources pour prendre vraiment soin d'eux a été mon moteur. Il m'a paru évident de commencer par les enfants et les parents. Car si nous aidons nos enfants à développer leurs compétences psychosociales et leur bonne santé dès le début, ce sera naturel pour eux, plutôt que de devoir fournir un effort d'apprentissage et changer des habitudes, une fois devenus adultes. J'avais découvert comment accompagner facilement mon fils dans ses émotions, l'écoute de son corps, ses réflexions, ses difficultés. Oui, parfois nous avons besoin d'aide par des soins, des médicaments, mais notre santé est multifactorielle. Si nous ne prenons soin que d'une partie, le résultat n'est pas optimal.



Nous avons une pharmacie, une chimie intérieure. Celle-ci est influencée par notre alimentation, notre état psychique, nos modes de pensée, l'estime et le respect de soi, nos connaissances, nos schémas de fonctionnement, nos habitudes, nos croyances, nos émotions, notre capacité à répondre au stress, nos relations, notre environnement, notre activité physique, nos activités ludiques, etc.

J'ai eu envie d'écrire sur ces sujets.

Parce que toutes ces connaissances et pratiques m'ont aidée, mais aussi parce que je lisais les études sur ces domaines et que je savais que cela pouvait aussi soutenir d'autres personnes.

Nathalie :

Mais vous êtes aussi formatrice et vous animez des sessions de formation sur les compétences psycho-sociales, entre autres. Notamment auprès de soignants, et vous avez publié un livre différent des précédents : *Plaidoyer pour un système de santé plus humain*. Que propose-t-il ?

Valérie :

Une vision de la santé globale : comment prendre soin de notre santé physique, psychique, sociale et environnementale.

Une vraie démarche qualité : il ne s'agit pas de protocoliser comme dans un contrôle qualité, mais de prendre soin de tous les acteurs du soin, du médecin au livreur, de prendre soin de toutes les relations, avec un objectif central : la santé de tous !

Pour cela, je propose un état des lieux, des témoignages, une analyse des causes profondes de souffrance des soignants, des patients.



Puis je propose des solutions concrètes et l'une d'entre elles est la formation des soignants en compétences psychosociales, pour se connaître, prendre conscience de ses valeurs, de ses limites et se respecter, pour réguler son stress, ses émotions, son empathie, face à la souffrance et à la mort de nos patients, pour communiquer

clairement, coopérer avec les collègues et les patients, pour désamorcer certaines situations difficiles ...

L'une des pratiques permettant cela est la méditation de pleine conscience. Je l'explique et propose un programme gratuit, accessible, avec des audios que l'on peut retrouver sur l'application solidaire *Prezens*.

Nathalie :

Alors que vous proposez des outils innovants pour la vie professionnelle, avez-vous perçu des réticences ?

Valérie :

Pas à ma connaissance... mais j'adapte systématiquement aux besoins des personnes bénéficiant de mes interventions. Je propose toujours du *sur mesure*. Et comme mes outils sont variés et que je suis créative, cela me paraît facile.

Mes outils vont de tout ce qui constitue la santé, la pharmacie, la pédagogie, à tout ce qui permet de développer les compétences psychosociales comme la communication, la psychologie, la psychologie positive, la métacognition, l'intelligence émotionnelle, la régulation du stress, la coopération, la respiration, les mouvements comme les étirements et les automassages, etc. J'adore vulgariser les connaissances scientifiques et les rendre accessibles, ludiques.

J'adore également comprendre les mécanismes et les illustrer par des images, des histoires. Je peux proposer quelque chose à la fois de très scientifique, cérébral et de très pratique, concret et corporel. C'est ce qui me permet de travailler aussi bien auprès de professionnels que de particuliers, aussi bien auprès d'adultes que d'enfants.



Illustrations de couverture de Valérie Marchand

Nathalie :

Vous pratiquez également, depuis l'enfance, l'aquarelle. En quoi s'immisce-t-elle aujourd'hui dans votre travail de formatrice et quelle artiste-plasticienne êtes-vous ?

Valérie :

La peinture a été ma première façon de méditer : être dans l'instant présent, les sens en éveil, la pensée apaisée et créative, lâcher prise. Cela a été un moyen de prendre soin de moi dans une enfance qui n'était pas toujours rose. De trouver la paix alors que j'étais très anxieuse.

Aujourd'hui, c'est un art que j'exerce également en choisissant mes outils avec attention et en accord avec mes valeurs. La nature est ma source d'inspiration. Je choisis donc un papier local, fabriqué dans les Vosges, des pigments et des pinceaux français, des matériaux nobles et les plus respectueux possibles de l'environnement. Ce que je préfère transmettre : la lumière, la transparence, la paix.



Avec mes aquarelles, je travaille toujours avec une intention de transmettre un message, une intention qui a du sens, et la beauté de la nature dans les intérieurs.

Le Beau est pour moi un élément qui contribue à la santé. Je travaille aussi sur commande après un échange, une rencontre pour créer du lien avec la personne et comprendre son envie.

Dans mes ateliers en groupe, la méditation, l'aquarelle, l'eau, le papier, les pinceaux sont des vecteurs d'apprentissage de la qualité de présence à l'instant, à la vie et d'équilibre entre contrôle et lâcher-prise.

Ce sont les conditions pour que la magie des pigments et de l'eau opère.

Nathalie :

A présent que vous proposez une solide expérience personnelle et professionnelle auprès de différents publics, quelle est l'expérience que vous souhaitez affiner ?

Valérie :

J'ai à cœur de continuer à aider au développement des CPS pour les enfants, car prendre soin de la santé mentale, ça commence lorsque l'on va bien. J'œuvre également pour les soignants au sein de SPS-institut pour la santé des soignants et de la Maison des Soignants Grand Est, car les soignants sont au bord du gouffre.

Mais aujourd'hui, j'ai vraiment l'élan de développer mes ateliers aquarelle-méditation-santé. J'ai le sentiment d'y associer toutes mes compétences et de répondre à un besoin

de douceur et de beauté dans notre société qui est devenue si stressante et violente. Ces moments que je passe avec les participants sont incroyables ! Les partages sont tellement enrichissants, les créations de personnes qui n'ont jamais appris à dessiner sont étonnantes ! Nous développons confiance en soi, écoute et connaissance de soi, régulation du stress, créativité, lâcher-prise, audace et coopération ! Et chacun, chacune repart avec des compréhensions sur sa santé et des outils simples et concrets de prévention et de soin de soi.

Nathalie :

Valérie, voici venu le rituel " mot de la fin" ! je vous en laisse le soin :

Valérie :

L'attention est la forme la plus rare et la plus pure de générosité ", Simone Weil. Selon moi, au cœur du soin, il y a notre attention. Que ce soin soit pour les autres, pour nous-mêmes ou le monde qui nous entoure.

C'est l'incarnation de l'Amour, ce que nous avons de plus beau à offrir ! Quand je soigne, quand je médite, quand j'écris, quand j'anime des formations, quand je peins, j'y mets toute mon attention, tout mon *Amour*.



BIOBIBLIOGRAPHIE DE VALERIE MARCHAND

Valérie Marchand, à travers ses différents métiers, pharmacienne, formatrice en développement des compétences psychosociales et Mindfulness, auteure et Artiste Peintre, a à cœur de prendre soin globalement. La santé passe par notre corps, notre psychologie, nos liens aux autres, notre environnement. La santé passe par la prévention et le soin.

Chez Marabout :

Happy Méditation, devenu 4 saisons de méditation avec les enfants.

Je fais la paix avec mes émotions.

Je fais la paix avec mon stress.

Je fais la paix avec mes insomnies.

Je fais la paix avec mon corps.

J'arrête de me prendre la tête.

Je choisis ma voie et je prépare mes examens.

Aux éditions l'Alchimiste :

Plaidoyer pour un système de santé plus humain, prendre soin des soignants et des patients.

Voici les 4 livres que j'ai illustrés avec les aquarelles de Valérie Marchand :

Juste après la fin du monde, Frédéric Lenoir.

L'éloge de l'inattendu de Philippe Gabillet.

Les sept portes du Nil, Roselyne Giacchero.

Le petit prince d'Égypte, Roselyne Giacchero.

Réseaux sociaux et contacts :

marchand.valerie.pro@gmail.com

valerie-marchand.com

<https://youtube.com/@valeriemarchandmeditation>

<https://www.facebook.com/valerie.marchand.1004>

<https://www.instagram.com/valerie.marchand.peintre>

https://www.linkedin.com/in/val%C3%A9rie-marchand-aa41a9121?utm_source=share&utm_campaign=share_via&utm_content=profile&utm_medium=android_app



CENTRE
PIERRE
JANET
Psychotraumatologie intégrative

Recherche
Formation
Consultation



UNIVERSITÉ
DE LORRAINE



DATES

Le vendredi 20 mars et
samedi 21 et 28 mars 2026

en présentiel

Formation courte (réservée aux professionnels)

Prendre soin de soi lorsque l'on prend soin des autres : développer ses compétences psychosociales pour ne pas s'épuiser ou s'oublier

Que vous soyez soignant, psychologue ou professionnel du médico-social, les métiers du soin et de l'accompagnement vous exposent particulièrement à l'oubli de soi, au stress et au risque d'épuisement. Prendre soin de vous est essentiel, pour votre santé globale et pour les personnes que vous accompagnez. En développant vos compétences psychosociales (résolution de problème, prise de décision, connaissance de soi, régulation des émotions et du stress, communication, coopération, etc.), vous serez plus à même de traverser les exigences de votre vie, avec résilience et en y mettant du sens. Grâce aux neurosciences, à la psychologie positive, à la communication, à la méditation de pleine conscience, à des activités ludiques, vous apprendrez à être plus attentif à vous, à votre corps, à vos besoins, à vos limites, à vos valeurs et aux autres, dans un équilibre sain.

Objectifs :

- ✓ Comprendre le rôle des compétences psychosociales (CPS) et de l'attention, pour préserver la santé physique et mentale.
- ✓ Repérer les mécanismes qui nous amènent à nous oublier, pour retrouver son pouvoir de décision et d'agir.
- ✓ Détecter les signaux corporels permettant de déterminer limites et besoins.
- ✓ Réguler ses émotions et son stress de façon résiliente.
- ✓ Détecter les obstacles à l'autocompassion et trouver ses outils personnalisés pour la renforcer.
- ✓ Développer son empathie active, ou compassion, afin qu'elle soit un levier dans un accompagnement humain et global, sans épuisement émotionnel.

1^{er} jour : Ecoute de soi, pour une santé globale

- Faire l'état des lieux du contexte et du stress spécifiques aux métiers de soin pour s'autoévaluer. Grille d'évaluation de l'attention et du mode automatique.
- Définir la santé (physique, mentale, sociale, environnementale) et le soin global.
- Métacognition : repérer les schémas de pensées et les obstacles au « soin de soi » par le feedback. Journal de bord et partages en groupes.
- La place des CPS dans le soin

2^e jour : Régulation du stress, des émotions et de l'empathie

- Réguler son stress et ses émotions et les voir comme des alliés.
- Comprendre, expérimenter et développer l'empathie active et l'autocompassion.
- Établir son programme personnalisé pour développer ses compétences au quotidien et prendre soin de soi efficacement.

3^e jour : Décisions, communication et relation de soin

- Retour sur pratique : exprimer clairement son vécu, transformer les difficultés en leviers d'apprentissage. Brainstorming, retour réflexif.
- Retrouver son pouvoir d'action et faire des choix de façon éclairée en tenant compte de différents facteurs (éléments factuels, objectifs, besoins, limites, valeurs) pour trouver du sens.
- La relation de soin : s'entraîner à la présence attentive, à l'écoute active, à la communication claire et bienveillante (en ayant conscience des vulnérabilités mutuelles, des effets placebo et nocebo) et à la coopération.

PUBLIC

Professionnels de la santé
physique et mentale, des
secteurs médico-sociaux...

LIEU

Centre Pierre Janet
Université de Lorraine
site de Metz (Île du Saulcy)

DUREE

3 journées de 7h

TARIF

680 € / personne extérieure
600 € / partenaire Centre
Pierre Janet

INTERVENANTE

Valérie MARCHAND

Docteur en Pharmacie, Formatrice
développement de compétences
psychosociales et prévention du
stress au travail, instructrice de
méditation pour les associations
Mindfulness Solidaire, Prezens et
auteure de 8 ouvrages associant
méditation, psychologie et santé.

CONTACT

Centre Pierre Janet
Pôle Formation
03.72.74.83.32

cpi-formation@univ-lorraine.fr

www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr



Conditions Générales de Vente



© Illustration de Nathalie Dhénin. Janvier 2026.



ENTRETIEN

AVEC

OLIVIER LECOÏNTE

PHOTOGRAPHE

Pendant des années, sur le mur Facebook du photographe Olivier Lecoïnte, j'ai croisé son regard sans qu'il n'apparaisse sur les clichés qu'il postait chaque jour. L'image que je voyais était le prolongement de son acuité visuelle au milieu des juxtapositions de paramètres visuels perceptibles de lui seul. Des clichés uniques qu'Olivier a l'amabilité de mettre à disposition pour les lecteurs de la revue, entre les lignes de son entretien. Qu'il a ouvert à d'autres perspectives personnelles et professionnelles. Et dans chaque chose, voir plus loin...

Nathalie Dhénin

Nathalie :

Olivier, votre regard, à nulle autre pareille, se pose avec acuité sur les choses de la vie via votre appareil photographique. A quel moment de votre existence la photographie s'est-elle installée et de quelle façon ?

Olivier :

La photographie est arrivée très tôt dans ma vie. À l'âge de 14 ans, mon grand-père, qui coiffait les villageois pour réaliser leur photo d'identité, m'a offert son appareil photo à visée sportive. Ce qui va se produire dès lors changerait viscéralement ma vie. On s'intéresserait à moi, non plus pour me réprimander, mais pour me féliciter, ma révolution. La photographie avait commencé à me parler, à m'assagir, à me poser. La relation ainsi créée entre moi et mon moi profond serait le fil de ma vie.

Ce dialogue ne m'a plus jamais quitté, je n'ai cessé de regarder, capturer des moments de vie et cultiver mon imaginaire. Je suis resté cet enfant désireux de découvrir comment nourrir mon âme de rencontres et d'instantanés choisis.

Nathalie :

Pourtant autodidacte, vous êtes ensuite entré à France télévision. Pendant dix ans en tant que grand reporter comme preneur de son puis sur d'autres missions. De quelle façon la photographie a influencé votre travail de technicien audio-visuel et vice-versa ?

Olivier :

J'ai travaillé vingt-cinq ans au service de l'information de France Télévision comme opérateur de prise de son en reportage, pour les journaux télévisés ainsi que pour les magazines d'information comme Envoyé Spécial, Géopolis, Complément d'enquête, etc. J'ai couvert pendant plus de dix ans des conflits armés en Irak, Afghanistan, Kosovo et ailleurs, j'ai vu tant et tant de choses. J'étais face à l'image, à l'évènement sans être pour autant mandaté de rapporter l'image, ma mission était de capter le son.

Alors je dirais que la photographie n'a pas forcément influencé mon travail de technicien reporter, tant celui-ci était dense et parfois retord. Il m'arrivait très souvent de faire des images pour moi avec ma propre caméra vidéo, mais l'expérience de ces années de fraternité, de danger, d'aventures a surtout enrichi mon âme. Il viendra bientôt le temps où je me consacrerai à nouveau pleinement à la photographie et où je serai riche d'avoir vécu si fort, si intensément cette période bénie.



« Paris » d'Olivier Lecoïnte . Collection SOMEWHERE

Nathalie :

Pendant onze ans, vous vous êtes astreint à poster une photographie par jour de votre collection " Les vitrines aux reflets" sur votre page Facebook. Quel était le sens de cette démarche ? Quels sont les retours que vous en avez eus ?

Olivier :

Tout est une histoire de rythme. Une photo par jour sur un thème donné comme les Vitrines aux reflets était du domaine du possible, jamais je n'aurais pensé tenir ce rythme pendant onze ans et ce qui était au départ un partage simple, sans vraie raison, est devenu comme un rituel. J'ai créé grâce à ce partage une synergie, un groupe de suiveurs, quelques fans et obtenu énormément de retours divers et variés. Mes photos devenaient, par ce biais, une médecine pour certains et j'en étais flatté. Mon partage a aussi attiré des agences de publicité, des curieux et des envieux. Le monde était à nouveau réuni et j'en étais le centre. Je revivais le même intérêt que l'on me portait à l'aube de mes premiers clichés, la boucle était bouclée.



« Amsterdam » d'Olivier Lecoq. Collection SOMEWHERE

Nathalie :

De quelle façon photographiez-vous ce qui vous environne ?

Olivier :

Nous voici dans le cœur du photographe, dans son réacteur !

Je photographie avec envie, dans la paix de mon âme et pour cela j'ai quelques ficelles. Je m'ouvre à la rencontre, c'est la clef, sans elle, pas de passion. Je vagabonde et je me tiens prêt à rencontrer quoi que ce soit qui m'interpelle, me questionne, tout est bon à bien prendre.

Je me laisse aller à me perdre pour pouvoir mieux me retrouver, je suis en phase avec ce qui m'entoure, j'écoute le son, capte la lumière, me situe au meilleur endroit, je fais en sorte d'être simplement heureux !

La photographie est un art majeur, elle est aussi une façon de vivre, une philosophie. Quand tu sais qu'elle est là, tu la sais fidèle alors tu te laisses guider par la photographie et non l'inverse. Avec les années de pratique tu en oublies même la technique, car c'est

L'intention qui prime et le désir de capturer l'instant.

Tu deviens chasseur, tu cultives des thématiques, tu te réjouis alors de compléter tes albums. Quoi de plus beau que de se remettre à l'ouvrage avec un plaisir intact !

Mon univers est spéculaire, il est issu du reflet qu'on voit à peine, on pourrait penser alors qu'il est tiré par les cheveux. Malgré cela le résultat final est criant de vérité car au-delà de l'image que l'on perçoit, c'est la force de son créateur que l'on voit.

Je photographie comme je suis, librement, sans tabous, sans pressions.



« Paris » d'Olivier Lecoq. Collection SOMEWHERE

Nathalie :

Après les milliers de clichés que vous avez déjà pris, quelles sont les images que vous souhaitez explorer à présent ? Et pour quelle finalité ?

Olivier :

Je pense qu'il n'est jamais trop tard pour innover ou trouver d'autres chemins. En ce qui me concerne, je suis plutôt dans la continuité, même si j'ai déjà réalisé plus de cent mille clichés (rush) des *Vitrines aux reflets*, la thématique tout comme moi est loin d'être épuisée. Mes projets futurs seraient peut-être d'envisager une façon de pérenniser ma collection, soit par de l'édition ou une géante exposition présentant la rétrospective de mon travail sur les Vitrines aux Reflets.

Nathalie :

L'arrivée de téléphones portables aux fonctions photographiques de plus en plus sophistiquées semble bousculer les codes habituels des photographes. Qu'en est-il pour vous ?

Olivier :

Nous sommes tous photographes car nous avons tous un téléphone, est-ce que pour autant, cela nous donne le savoir de regarder ?

Un photographe vagabond ou un photographe artistique se soucie bien peu des codes.

Il suit son instinct, et s'il devait utiliser un téléphone, qui l'en blâmerait ?

Pour moi, il n'y a pas de débat, seule l'émotion à créer et partager son image compte et cela quel qu'en soit le médium.



« New-York » d'Olivier Lecoq. Collection SOMEWHERE

Nathalie :

Olivier, voici venu le mot de la fin : quel est -il ?!

Olivier :

Je tenais tout d'abord à vous remercier, Nathalie, d'apporter un peu de lumière sur ma passion, c'est très important pour des artistes comme moi de trouver de nouvelles voix, de voir de nouveaux visages se pencher sur ce que l'on a de plus cher, sa création. Je sais que dans le panorama artistique, je suis une personne atypique avec une démarche personnelle très ancrée et surprenante. J'aurais pu rêver meilleures contrées, j'aurais sûrement aimé être un autre, un qui « a réussi » comme on dit ! Mais dès demain, je vais sortir marcher dans la rue, avec mon appareil photo et je vais trouver quelque chose au coin d'une rue qui m'attendait, un peu de moi-même au milieu du grand tout.

Aujourd'hui je vous présente quelques photographies de ma série Somewhere, partie Intégrante de ma grande thématique des Vitrites aux Reflets. Des photos réalisées sans montages ni trucages. Seul un travail de nettoyage est effectué sur Photoshop pour accentuer les contrastes et saturations. Toutes ces images sont le résultat d'une unique prise de vue, d'une coïncidence.

Liens vers les réseaux sociaux d'Olivier Lecointe :

<https://www.facebook.com/banglassi/>

Ainsi que sur Instagram

[instagram.com/somewhereflet](https://www.instagram.com/somewhereflet)

[instagram.com/le.maitre.des.reflets](https://www.instagram.com/le.maitre.des.reflets)

[instagram.com/ame_nature](https://www.instagram.com/ame_nature)

BIOGRAPHIE (par Olivier Lecointe)

J'ai rencontré et suivi un photographe qui a la passion de l'excellence, cette passion qui ne peut s'enorgueillir que de la force de sa simplicité. Olivier Lecointe est un véritable « chasseur » au sens le plus noble du terme. Les instants qu'il capte sont pour lui une ode à la vie, en tout cas une infinie nécessité à la sienne. Pour cela, il ne recule devant rien. Les premiers rayons du soleil l'accueillent dans leur grandeur, jusqu'aux grands espaces feutrés et rougis par cette lumière qui le guide et le conduit.

De l'Aube à l'aurore, il n'a de cesse de voir, sans rien dire, la nature ou les monuments, les ombres ou le vivant. Mais il nous raconte des histoires ; certes, son métier l'adjoint au plus près de la technicité dans sa perfection, toutefois il retranscrit une réalité sublimée par son grand talent d'Artiste.

Nous l'accompagnons alors dans ses suggestions ou dans ses rêves, dans un lieu qui, sans la force d'une âme enrichie d'imagination et de mondes à part n'aurait su nous être un présupposé.

Quel paradoxe, y aurait-il autre chose, ailleurs, autrement ? Comment fait-il pour rendre vivant ce qui paraît figé ? Pour cueillir un instant et le faire éternité ?

C'est le privilège des poètes, sa force est éminemment plurielle, la photographie ne lui suffit et son appétence pour l'art en général donne matière à des terrains qu'il ne laisse inexplorés.

Il peut rire ou pleurer, être ému, émouvoir ; large est la palette allant de la gaité au désespoir. Toutefois, c'est lorsqu'on a cette force et cette sensibilité que l'on va chercher ce qu'il y a de plus profond, ce que la vie ne nous donne à voir mais qui va aiguïser sa curiosité.



« Arras » d'Olivier Lecoïnte. Collection SOMEWHERE

La page du conte de Myriam Quéru



La fille de l'oiseau vert / Patricia MUSA ;
ill. Fathi OSMAN, éditions Grandir.

Pour les enfants à partir de 9 ans. Conte du Soudan.

Ce conte est probablement une version africaine de « Les trois oranges » et de « La vraie fiancée ».

Une jeune fille, cachée dans un arbre, se fait connaître d'un prince qui l'épouse malgré sa mère. Peu après, le prince part en voyage (ou à la guerre). Que va-t-il arriver à la princesse ?

Cette version est particulièrement violente, surtout pour nos oreilles modernes. N'oublions pas que les contes occidentaux, lorsqu'ils ne sont pas édulcorés, peuvent aussi se montrer très offensifs – il suffit de réfléchir au « Petit Poucet », par exemple.

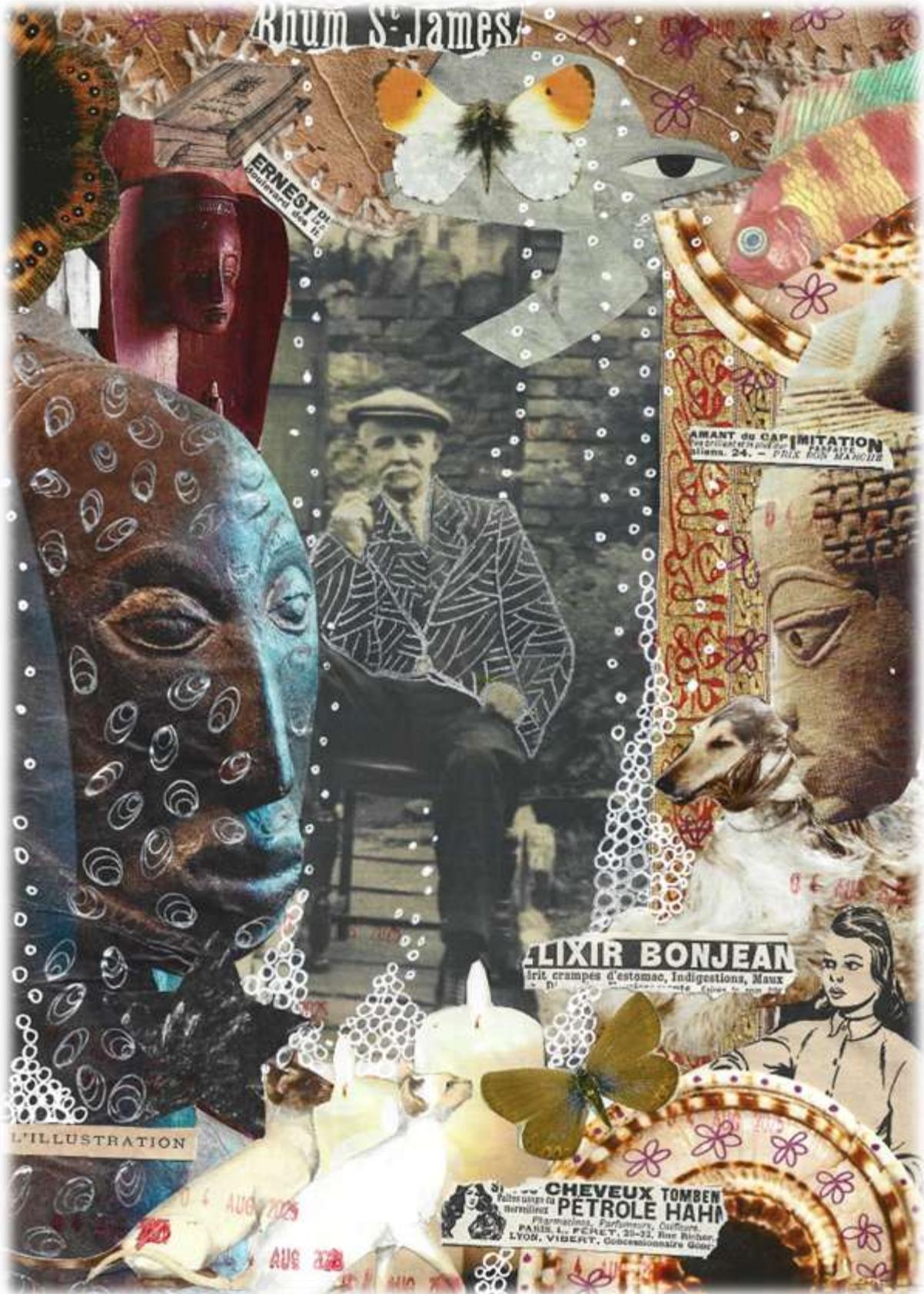
Les illustrations à l'aquarelle, dans des tons gris-noirs agrémentés quelquefois de touches de couleurs renforcent le propos du conte.

Aujourd'hui, on peut trouver beaucoup d'albums de contes, de plus ou moins bonne qualité, que ce soit sur le plan littéraire ou pictural. Deux des meilleures maisons d'édition pour les contes sont les éditions Grandir, et les éditions Lirabelle.

Vous pouvez commander directement sur leurs sites respectifs ;

[Editions Grandir site officiel - Livres, kamishibai –](#)

[Lirabelle - Livres, CD, DVD, kamishibai –](#)



© Illustration de Nathalie Dhénin. Janvier 2026