

HAÏKU

LA VÉRITÉ DU MOMENT

CE PETIT POÈME NIPPON, DATANT DU XVII^{ÈME} SIÈCLE, CONNAÎT UN FRANC SUCCÈS EN OCCIDENT ALORS QU'IL EST BOUDÉ, PARCE QUE CONSIDÉRÉ TROP SIMPLE, PAR LES JAPONAIS EUX-MÊMES. POÈME DU QUOTIDIEN, ANCRANT L'HOMME DANS LA (OU SA) NATURE, À L'INSTANT, ET AU CŒUR DE SES SENTIMENTS, LE HAÏKU EST UN MÉDIATEUR DE PLUS EN PLUS UTILISÉ POUR L'ACCOMPAGNEMENT DE LA SANTÉ.

Par Nolwenn Huyart



Pascale Senk, journaliste au Figaro et auteur de *L'Effet Haïku* (Leduc Editions), relie haïku et psychologie positive, tous deux célébrant le meilleur de la journée, ces petites choses du quotidien pourtant indicibles que nous prenons le temps de remarquer et de savourer. Pleinement.

LE HAÏKU, SOURCE DE BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE

Pas étonnant que ce petit poème bref de 3 vers et de 17 mores (sons élémentaires prononcés dans une phrase) trouve sa place dans notre société, submergés d'informations que nous sommes. Cette pause que nous nous accordons est une façon de nous ramener à l'essentiel du moment présent. Christine Daval Do Phan, animatrice d'ateliers d'écriture et créatrice du Haïku Experience Group Geneva, remarque que le haïku est un remède contre la routine et l'ennui, et peut même nous aider à apprécier les petits incidents du quotidien : *« si je renverse mon café, je peux écrire un haïku qui va glorifier la jolie forme de la tâche ! »* Une pratique de correction des pensées bien connue de la Thérapie Cognitive. Il peut être aussi une *« consolation contre le temps qui passe, en ayant l'impression de fixer un moment d'éternité »*, précise Christine.

« Regardons-nous,
Comme si c'était
Pour ne jamais finir ». Eugène Guillevic

LE HAÏKU DANS LES SOINS PSYCHO-ONCOLOGIQUES

L'Université Aix-Marseille et l'Hôpital de la Timone ont publié en 2015 les résultats d'une étude* qualitative et exploratoire visant à décrire les effets d'un protocole poétique centré sur l'écriture d'haïkus en psycho-oncologie chez un patient atteint d'un cancer. Le travail consistant à suivre les variations discursives du patient sur le récit de sa maladie. Les auteurs, Alfonso Santarpia**, Mélanie Paul** et Eric Dudoit***, ont confirmé les effets de la Poésie-Thérapie, décrits dans la littérature, en observant des changements de discours du patient (de

l'entretien préliminaire à l'entretien final) qui témoignent une mise au travail psychique sur l'expérience du cancer. Au terme des différentes sessions d'atelier d'écriture, le patient ne fait plus référence, comme lors du premier entretien, aux termes tels que « maladie », « malade », « mort » et n'apparaît plus dans son discours de processus défensif classique, comme le déni du cancer. Le haïku fondé sur un type de structures poétiques brèves a permis la production d'un discours plus élargi et moins chargé d'émotions négatives. En conclusion, la poésie haïku peut constituer en psychologie clinique (en particulier en psycho-oncologie) une ressource psychothérapeutique précieuse pour accompagner « le travail de la maladie » des patients atteints de cancer et peut-être même, les aider à parvenir à « l'élévation la plus transcendante ».

UNE PURGE ÉMOTIONNELLE

Robert Epstein, cité par Pascale Senk, psychologue américain, est aussi auteur de haïkus et les a intégrés à sa pratique clinique. *« La pratique du haïku nous reliant à l'intuition, que je considère comme une forme de connaissance préreflexive, peut « éclairer » l'émotion et permettre ainsi de se libérer de l'emprise négative de la colère, peur, tristesse ou du manque... »*.

Écrire un haïku sur un événement qui nous a touchés ou qui nous bouscule a une vertu cathartique : en faisant de la place à l'émotion douloureuse et en réfléchissant à la façon de la formuler au plus juste, au plus simple, on accède à une prise de recul bénéfique. En 3 vers seulement !

« Couvert de papillons -
L'arbre mort
Est en fleurs ! ». Kobayashi Issa (1763/1828) ■

► **d'infos** : **L'usage de la poésie haïku en psycho-oncologie* - A. Santarpia, M. Paul, E. Dudoit - Revue Francophone de Psycho-Oncologie, Springer Verlag, 2015, 9 (2), pp.127-134. I **Université Aix-Marseille. I ***Service d'oncologie médicale, AP-HM, Timone, Marseille
Haïku Experience Group Geneva sur Facebook