

Pascale Senk

Préface de Dominique Loreau

# L'effet HAÏKU

Lire et écrire  
des poèmes courts  
agrandit notre vie



Le jour

Le haïku est le poème méditatif par excellence. Grâce à cet ouvrage de Pascale Senk, aussi unique que profond, vous pourrez vous aussi vous initier à l'art d'en lire et à l'art d'en écrire et apprendre ainsi à mieux apprécier le moment présent, c'est-à-dire tout simplement à mieux vivre.

FABRICE MIDAL

La pratique du haïku permet de se sentir pleinement exister, ouvert aux émotions nouvelles. J'en fais l'expérience dans mes ateliers sur l'aventure de vieillir. Le livre de Pascale Senk donne envie d'initier à tout âge à cette pratique spirituelle et poétique qui garde l'âme vivante. Merveilleux antidote à la dépression que l'écriture quotidienne d'un haïku!

MARIE DE HENNEZEL

Quelques mots au bord du silence, un « instant-étincelle », un éclat de vie qui vous saisit, vous aime et tranche sur l'oubli... Voilà une première approche du haïku. Pascale Senk en détaille les mérites singuliers avec subtilité et justesse. Elle y voit même une thérapie. Qui soigne de quoi? De l'inattention, qui est un des noms de la mort.

ROGER-POL DROIT



## PRÉFACE

PAR DOMINIQUE LOREAU<sup>1</sup>

Plus que jamais le minimalisme a eu, ces dernières décennies, le vent en poupe. Le nombre d'ouvrages traitant de ce thème est devenu tel qu'apparemment, les idées nouvelles semblent tarir et le sujet s'épuiser.

*Moins, toujours moins!*

*Oui mais*

*Et après?*

Lorsque j'ai reçu le manuscrit de Pascale Senk, j'étais loin d'imaginer à quel point j'en serais « retournée ». Adorant le Japon et sa culture, je ne pouvais imaginer ce qu'une Française n'ayant jamais mis les pieds dans ce pays, et n'en connaissant ni la langue ni la culture, pourrait bien écrire à propos d'un art on ne peut plus japonais.

Et pourtant, lorsque j'ai lu les premières lignes de cet ouvrage, un dimanche matin à 6 heures, je n'ai pu détacher mes yeux de l'écran jusqu'à la dernière ligne, à la tombée de la nuit. J'ai consulté de nombreux recueils de haïkus ainsi que des ouvrages sur les techniques pour les composer, mais jamais personne, selon moi, n'a pu mieux qu'elle nous aider, non pas à découvrir les haïkus, mais à nous les faire aimer encore plus et surtout à nous donner l'envie d'en composer à notre tour.

Ce livre ne parle que de haïkus. Mais en réalité, c'est toute l'essence du Japon qu'il explore, tout son génie, toute sa beauté, toute sa grandeur. Pascale a le don de nous « décomplexer » en nous expliquant qu'il n'est pas nécessaire d'écrire des haïkus parfaits. Elle apporte une nouvelle clé au minimalisme à un stade bien plus élevé que celui de réduire le nombre de petites cuillères dans le tiroir de la cuisine. Elle nous explique comment apprendre à concentrer nos émotions pour n'en faire ressortir que quelques mots. Elle résume ce que le zen a depuis toujours enseigné : chasser l'ego pour parvenir à la sérénité. Gary Snyder disait d'ailleurs que, selon lui, ce qui fait l'esthétique et la qualité d'un haïku, c'est entre autres que l'ego n'y est jamais mentionné.

Le haïku est une véritable petite pilule de bonheur. Personnellement, ma passion a été, plus que d'en composer, de collectionner tous ceux qui me touchaient le plus. Pascale a ré-alisé l'exploit de mettre des mots sur les raisons de ma passion pour cette forme de poésie mais aussi sur la puissance de cette forme d'ascèse zen qui consiste à n'exprimer que l'essentiel, à demi-mot, le temps maximum d'une respiration, disent les Japonais.

Ce livre aurait tout autant pu être un livre sur le zen. Car le zen, tout comme le haïku, est une forme de thérapie, une clé pour vivre mieux. Ce sont le zen et les haïkus combinés qui

*Le haïku  
est une véritable  
petite pilule de  
bonheur*

m'ont appris à aimer, entre autres, la pluie, la neige, la pauvreté en tant qu'esthétique. Ce sont eux qui m'ont aidée à comprendre toutes sortes de concepts assez opaques en Occident, tels que le *wabi-sabi*, le *mono no aware*, le *yugen*... Sans les haïkus, le monde du zen me serait probablement resté plus fermé, plus inaccessible. Sans eux, je n'aurais probablement jamais pu non plus capter toutes sortes de sentiments et de sensations présents en chacun de nous mais sur lesquels Occidentaux n'ont jamais mis de mots.

Ma petite collection de haïkus préférés, glanée au fil des années, me permet, chaque jour, d'apprécier encore un peu plus la vie. Lorsque je vois une pivoine sur le pas de la porte d'une vieille demeure, l'éventail avec lequel se rafraîchit un vieux monsieur dans le bus, un corbeau croissant au petit matin, ou bien lorsque je soulève le couvercle d'un bol laqué sur un morceau de poisson blanc au fond de son bouillon, je pense à l'un de « mes » haïkus. Et j'ai l'impression de vivre aussi heureuse que dans un rêve. C'est pourquoi aussi, comme ont dû le remarquer mes lecteurs, j'ai... usé et abusé de l'usage des haïkus dans la plupart de mes ouvrages. Un haïku placé en début de paragraphe apporte au texte une sorte de coupure entre différents sujets, une sorte de respiration, de répit.

La démarche de Pascale Senk est donc un précieux cadeau à l'Occident. Son livre incite, avant même d'en avoir fini la lecture, à « passer à l'acte » : écrire les siens (ou bien les collectionner avec encore plus de ferveur). Pour moi qui suis ultraminimaliste, les haïkus sont le summum de l'excellence en écriture. En quelques mots seulement, ils nous aident à élargir notre conscience, et donc notre joie de vivre. Ils nous permettent de savoir ce que nous ressentons sans avoir recours à un torrent de mots et d'explications alambiquées.

Comme le dit si justement Pascale Senk, ils nous réveillent de notre torpeur, de notre ennui parfois.

Voilà donc la force de cet ouvrage : nous donner envie de vivre encore plus intensément, plus légèrement, plus pleinement. Et, aussi, de composer ses propres haïkus...



## PROLOGUE

Alors que j'étais plongée dans l'écriture de ce texte, l'effroi des attentats du 13 novembre 2015 s'est imposé. Rage, chagrin, sidération m'ont envahie. Je me suis alors demandé quel sens cela pouvait avoir d'écrire sur de minuscules poèmes... et un matin, la réponse m'est venue : plus ce monde est fou et cruel, plus nous avons besoin d'être attentifs à ce qui vaut la peine de vivre. Une envie encore plus forte de faire connaître les haïkus est montée en moi, comme une vague irrépressible.

Et allant me recueillir quelques jours plus tard devant le restaurant *Le Petit Cambodge*, j'ai écrit :

*sur le trottoir gris  
les bouquets de fleurs fanées  
comme ils sont mouillés*

Tous les haïkus qui scandent ce livre, ces « instants étincelles », je les dédie à ces vies si précieuses qui, cette nuit tragique, ont été lâchement arrachées à leur éclat fondamental.



## INTRODUCTION

Dans le peu, on trouve parfois l'abondance ; dans le petit, l'immense ; dans le bref, l'éternel.

Voilà quelques-unes des découvertes que m'ont apportées les haïkus, ces poèmes courts nés à l'extrême est du monde, il y a plusieurs siècles. Et il en est bien d'autres, que je souhaite transmettre ici.

Pourtant, je ne suis pas une spécialiste de la littérature nipponne. Je ne parle pas le japonais. Je ne suis même jamais allée dans ce pays. «Et pourtant, et pourtant...», comme dirait Issa, grand maître en la matière, le haïku est entré avec puissance dans ma vie d'urbaine du <sup>xxi</sup><sup>e</sup> siècle. Je dirais même qu'il s'est imposé à moi avec la plus grande des forces : l'évidence.

Mon texte ne s'adresse donc ni aux experts du Japon, ni à ceux de sa littérature, ni à ceux du haïku. Car ils savent déjà ce qu'il y a à savoir du poème court – je recommanderai d'ailleurs en bibliographie les écrits de ceux qui m'ont beaucoup appris sur le sujet.

Ce livre s'adresse à la fois aux «intrigués du haïku», qui aimeraient bien comprendre ce format si étranger à notre culture, et aux «intrigués de la vie», ceux qui se posent des questions sur la manière de vivre, doutent de leur place dans le monde. Car j'ai moi-même fait cette expérience : lire et écrire des haïkus intensifie le sentiment d'exister. Certains l'ont observé aussi : «Le haïku a sans doute plus à voir avec la vie qu'avec la littérature<sup>2</sup>.»

C'est d'ailleurs la passion que leur vouait une amie qui m'a guidée vers eux. Avec une lumière dans les yeux, elle m'a un jour confié sa « haïku mania », m'avouant qu'elle y passait ses nuits, se reliant sur Internet avec d'autres haïjins<sup>3</sup> du monde entier,

*La poésie est sève,  
feu, parfum envahissant,  
énergie transformatrice  
passant d'un être  
à un autre...*

s'investissant dans l'Association francophone de haïku, participant désormais à des concours... Des concours poétiques? Quelle originalité!

Puis, lors d'un concours organisé à la Maison de la culture du Japon, quai de Grenelle à Paris, je vérifiai ce grand pouvoir rassembleur du mini-poème. Des hommes, des femmes, de tous âges, de toutes nations, engagés dans des conversations passionnées, un verre à la main, attendant la lecture à haute voix des haïkus sélectionnés...

J'échangeai quelques mots avec un homme aux cheveux grisonnants, costumé et cravaté. Lorsque je lui demandai s'il connaissait bien ce format poétique, il éclata de rire: « Bien le connaître? Oh non, je ne lis des haïkus que depuis quelques années, et il y en a tant à découvrir! Mais j'en écris un par jour, et si jamais mon emploi du temps m'en empêche, je me sens mal réveillé dans la journée qui suit, comme si je n'étais pas en ordre! »

Cadre à haute responsabilité, cet haïjin clandestin m'apprenait que prendre le temps de rédiger trois versets, à peine une scansion, un expir de 5, 7, 5 syllabes, pouvait devenir un plaisir, une ascèse... Et s'il ne pouvait plus s'en passer, s'il était comme « accro » à ces trois petites lignes, c'est bien que celles-ci avaient des pouvoirs bénéfiques.

Que le lecteur ne se méprenne pas<sup>4</sup>, je ne cherche nullement ici à vanter l'aspect « utilitaire » du haïku, comme une nouvelle recette de bien-être qu'on apprendrait pour parvenir à un résultat escompté.



Je souhaite simplement explorer et, peut-être, donner envie de goûter les saveurs auxquelles celui-ci donne accès.

Le grand passeur Fabrice Luchini l'affirme souvent, et le vit : la poésie n'a pas à être enfermée dans les tiroirs de quelques lettrés « sachants » qui affirment haut et fort que celle-ci doit rester au-dessus des lois du monde en ne « servant à rien ». L'écriture poétique n'est pas un exercice vain, un ornement détaché de l'existence, comme une plante verte exposée en décoration sur une cheminée ; la poésie est sève, feu, parfum envahissant, énergie transformatrice passant d'un être à un autre... Elle imprègne le cœur et le corps de celui qui l'écrit, certes, mais aussi de celui qui la lit. Fréquentée régulièrement, ou passionnément, elle ne peut qu'influencer sa manière d'être au monde.

Je me mis donc à fréquenter les recueils des maîtres classiques en la matière : Bashō (1644-1694), Issa (1763-1827), Hosai (1885-1925), Shiki (1866-1902), Santoka (1882-1940), Buson (1715-1783)... L'extrême fraîcheur de leur œuvre m'étonna, me toucha, et me devint nécessaire. Journaliste, je voulus aussi enquêter sur les formes contemporaines de cet art singulier. Je me mis en contact avec des « haijins » d'aujourd'hui, désormais si nombreux, notamment en Amérique du Nord, mais aussi dans toute l'Europe, dévorai leurs blogs, visitai des « ateliers haïku », fis des interviews de ces passionnés, les questionnai sur leur pratique et rédigeai un premier grand article pour le magazine où je travaillais alors<sup>5</sup>.

C'est au moment où je commençai à écrire fébrilement mes premiers haïkus que l'éditeur Fabrice Midal me demanda un texte de présentation, la préface d'une anthologie brillamment orchestrée par Vincent Brochard<sup>6</sup>.

J'entrai à petits pas, comme il se doit, dans le monde des mini-poèmes. Depuis, ceux-ci ne m'ont pas quittée. Je ne suis devenue ni une spécialiste, ni une « technicienne » des haïkus. Mais ils m'accompagnent et sont devenus pour moi des points

*J'ai voulu un livre  
qui soit comme une  
promenade au pays des  
poèmes brefs*

d'appui dans le chaos du monde, des alliés dans ce que j'oserais appeler ma quête de conscience.

En lire m'éclaire toujours, et rafraîchit mes pensées. Ils me font sourire, m'aident à accueillir nostalgie ou tristesse. En écrire me permet de saisir les instants en fuite, et de me constituer peu à peu une singulière « liste de souvenirs » grâce à laquelle j'ai pu incarner des sentiments complexes et encombrants.

Je m'étonne toujours de constater à quel point ces trois petites lignes, et dix-sept syllabes – un minuscule cadre formel et, de plus, possible à détourner – ont un impact aussi puissant sur mes états d'âme.

C'est donc en « amateur », et assumant toutes les acceptions du mot – surtout celles qui évoquent le fait d'aimer profondément – que j'ai conçu cette « haïku thérapie ». J'ai voulu un livre qui soit comme une promenade au pays des poèmes brefs; un voyage que le lecteur puisse entamer ou reprendre comme il le souhaite, à l'étape où il en est, ouvrant un chapitre ou l'autre comme il le sent.

Dans la première partie, j'évoque comment une lecture régulière des haïkus peut imprégner notre manière d'être et d'envisager la vie. Chaque chapitre s'intéresse à une facette du haïku, et à la leçon qu'il nous transmet. Mais pas de sagesse sans pratique : aussi souvent que possible, j'ai osé suggérer au lecteur une expérience en rapport avec ce que je venais de développer. Celle-ci est simple, accessible, et si j'y invite, c'est parce que je l'ai moi-même éprouvée.

La deuxième partie souhaite donner quelques points de départ pour écrire ses propres haïkus et montrer comment cette pratique nous permet de jouer, de devenir plus conscients, de nous apaiser, de remercier, de célébrer l'amitié...

Voilà donc un art simple, que chacun peut s'appropriier à sa hauteur. Le but n'est pas de parvenir à écrire des poèmes comme Bashō ou Issa. Contrairement à ceux qui affirment avec certitude que la pratique du haïku doit être ceci ou cela, ou déplorent qu'elle soit *trop ou pas assez* « zen », *trop ou pas assez* « littéraire », *trop ou pas assez* « humoristique »... je dirai qu'un haïku réussi est trop immense pour être enfermé dans un dogme. Comme la vie, il garde son mystère en vous touchant au cœur, et de plein fouet. Ou alors, il vous désarçonne et vous dérouté. Avec lui, on se sent soudain, et pour un bref instant, plus vivant.

## NOTE DE L'AUTEURE

Conformément aux recommandations formulées par le Conseil supérieur de la langue française, les mots intégrés au vocabulaire français commun seront francisés. Ainsi on gardera ici la marque du pluriel : « un haïku, des haïkus ; un haïjin, des haïjins ».

Nous avons également fait le choix de composer les haïkus dans la forme donnée par les éditeurs ou traducteurs, concernant leur ponctuation, l'usage de majuscules ou non.



**PREMIÈRE PARTIE**

LIRE DES HAÏKUS  
POÈMES À GOÛTER

Un ami, lorsque je lui parle du sujet de mon livre, me confie tout de go : « Alors là, franchement, autant je veux bien comprendre qu'on écrive des haïkus, mais en lire ! Non, je ne saisis vraiment pas ! »

Quelle étrange démarche en effet que de parcourir de minuscules textes, apparemment sans lien les uns avec les autres, comme des galets éparpillés sur une plage... Et pourtant tout commence par là. Par une déambulation étonnée dans les différentes anthologies ou recueils de haïjins classiques japonais ou contemporains, plus souvent américains ou québécois, mais aussi français. Certains en dévorent goulûment pendant quelques heures pillées à un emploi du temps chargé ; d'autres n'en consomment qu'une page de temps en temps, pour « s'aérer l'esprit » comme on ouvre une fenêtre...

J'ai toujours l'impression, quand je parcours de tels livres, d'entamer une promenade. Mais pas de celles que l'on fait dans des lieux connus, mille fois arpentés. Il s'agit là, plutôt, d'avancer dans l'inconnu.

Aussi faut-il être prêt à se laisser surprendre, car le mini-poème est très éloigné de nos *habitus* littéraires – mais au lecteur fidèle qui osera dessiller ses yeux, et faire taire sa tendance à juger, ces « miettes » de réel offriront des perspectives vivifiantes.

## LEÇON 1

### Dans le minuscule, on peut trouver l'immense

*À moitié petite  
la petite,  
montée sur un banc  
Paul Éluard*

Je suis dans le métro, affalée sur un strapontin, la tête coincée contre la hanche d'une voyageuse occupée à téléphoner en criant presque, mes pieds écrasés par le sac de sport de mon voisin. En cette fin de journée où se sont enchaînés réunions de travail, sessions intenses de documentation et dîner avec une amie en pleine crise de couple, je me sens épuisée.

Mon esprit est comme une zone grisée sur un disque dur en panne, mes lèvres sont sèches, comme mes mains. Je saisis alors dans mon sac l'anthologie de haïkus dont je ne me sépare plus ces temps-ci, et l'ouvre au hasard :

*Immobile et sereine  
la grenouille fixe  
les montagnes  
Issa*



lumière sur la place  
en haut des arbres  
tous les reflets des feuilles

*Pascale Senk*

Véritable voie de méditation et d'épanouissement, les haïkus, poèmes courts d'inspiration japonaise, invitent à développer son attention au monde et à la nature, à exprimer sa vie intérieure et ses émotions, et à saisir les instants précieux de la vie... Dans ce livre, découvrez les plus beaux haïkus des maîtres japonais et des haïkistes contemporains, puis apprenez les secrets pour créer et écrire vos propres poèmes courts. Que vous soyez novice ou expert, que vous souhaitiez écrire dans la solitude ou en groupe, dans un cadre personnel, scolaire ou professionnel, partez pour cette promenade dans le monde des haïkus. Vous sentirez la magie opérer, car lire et composer des haïkus intensifie le sentiment d'exister.

«Voici donc la force de cet ouvrage: nous donner envie de vivre encore plus intensément, plus légèrement, plus pleinement. Et, aussi, de composer ses propres haïkus ... »

Dominique Loreau, auteur de *L'art de la simplicité*

**Pascale Senk** est journaliste, auteur et éditrice spécialisée en psychologie. Elle a notamment la charge de la page hebdomadaire « Psycho-Santé » du *Figaro*. Elle a préfacé l'anthologie *L'art du haïku* (Belfond, 2009).