

COLLECTION 06 · ÉDITION FRANÇAISE ENRICHIE

Carnets de voyage Inde & Japon

Récits sensibles, cuisine et regard artistique

FOOD · ART · VOYAGE · BIEN-ÊTRE

DORIS WAECHLI GIRAUD

Une invitation à faire avec attention

Deux géographies, deux rythmes et une même invitation à regarder avec respect. Un carnet d'inspiration, sans réduire les cultures à des images décoratives.



Cette édition a été conçue comme un véritable compagnon de pratique. Les gestes sont détaillés, les variantes restent réalistes et chaque proposition laisse une place à l'intuition. L'objectif n'est pas d'accumuler des règles, mais de comprendre quelques principes solides afin de pouvoir ensuite les adapter.

Comment utiliser ce carnet

Lire une première fois, préparer le matériel, puis suivre les étapes sans chercher la perfection. Noter ce qui fonctionne, ce qui résiste et ce que l'on souhaite transformer la prochaine fois.

Sommaire



- 01 Inde - entrer par les sens

- 02 Inde - le repas comme relation

- 03 Inde - architecture de la lumière

- 04 Inde - l'objet utile

- 05 Japon - l'attention au seuil

- 06 Japon - la saison dans l'assiette

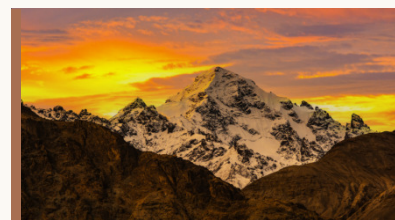
- 07 Japon - répéter pour approfondir

- 08 Japon - beauté de l'imparfait

- 09 Deux pays, deux rythmes

- 10 Le retour - traduire plutôt que copier

Avant de commencer



Lire lentement

Un chapitre peut accompagner une semaine entière. Il n'est pas nécessaire de tout appliquer.



Rester précis

Décrire un fait avant une interprétation évite les conclusions rapides.



Choisir un geste

Transformer une idée en action très simple: cuisiner, dessiner, marcher, appeler ou noter.



Relire

Le sens d'une expérience apparaît parfois plus tard. Revenir aux notes permet de mesurer le chemin.



Inde - entrer par les sens

En Inde, l'arrivée se vit souvent comme une superposition: circulation, voix, poussière, fleurs, vapeur de thé et couleurs franches. Pour ne pas réduire cette densité à une image spectaculaire, il faut commencer par ralentir. Regarder comment une rue s'organise, où l'on s'arrête, ce que l'on offre, la manière dont un repas circule entre les convives. Le carnet devient alors un outil de présence plutôt qu'un inventaire. Prendre le temps de distinguer ce qui est observé de ce qui est supposé permet de garder un regard curieux, précis et respectueux.

À expérimenter

- Noter trois sons avant de prendre une photo
- Observer un geste quotidien
- Choisir une couleur fil conducteur

Du regard au geste



Regarder avec précision

Une culture ne se résume jamais à un décor, une recette ou une valeur. Le carnet gagne en profondeur lorsqu'il conserve les noms, les circonstances, les différences régionales et les personnes qui ont rendu une découverte possible. Décrire précisément protège de la généralisation et permet de partager l'inspiration avec respect.

Une expérience de sept jours

À partir de « Inde - entrer par les sens », choisir un seul détail et le traduire dans sa propre pratique. Il peut devenir une palette, une façon de présenter un repas, une règle de composition ou une question à approfondir. Citer l'origine de l'idée et expliquer l'adaptation plutôt que présenter celle-ci comme une tradition authentique.

Garder un cadre juste

Avant de publier une image ou un récit, vérifier le consentement, la dignité des personnes représentées et la justesse de la légende. Le voyage utile ne cherche pas à prouver que l'on a beaucoup vu; il montre que l'on a appris à mieux regarder.

Trois pistes

- Noter trois sons avant de prendre une photo
- Observer un geste quotidien
- Choisir une couleur fil conducteur



Inde - le repas comme relation

Un thali n'est pas seulement une addition de préparations. Il met en dialogue l'acide, le doux, le pimenté, le croquant et le fondant. Cette logique est plus importante à rapporter qu'une recette figée. À la maison, on peut composer un plateau simple: une céréale, une légumineuse, un légume, un condiment frais et un élément croustillant. La variété devient accessible sans multiplier les difficultés. Prendre le temps de distinguer ce qui est observé de ce qui est supposé permet de garder un regard curieux, précis et respectueux.

À expérimenter

- Goûter chaque élément séparément
- Repérer le rôle des condiments
- Demander avant de photographier la table

Du regard au geste



Regarder avec précision

Une culture ne se résume jamais à un décor, une recette ou une valeur. Le carnet gagne en profondeur lorsqu'il conserve les noms, les circonstances, les différences régionales et les personnes qui ont rendu une découverte possible. Décrire précisément protège de la généralisation et permet de partager l'inspiration avec respect.

Une expérience de sept jours

À partir de « Inde - le repas comme relation », choisir un seul détail et le traduire dans sa propre pratique. Il peut devenir une palette, une façon de présenter un repas, une règle de composition ou une question à approfondir. Citer l'origine de l'idée et expliquer l'adaptation plutôt que présenter celle-ci comme une tradition authentique.

Garder un cadre juste

Avant de publier une image ou un récit, vérifier le consentement, la dignité des personnes représentées et la justesse de la légende. Le voyage utile ne cherche pas à prouver que l'on a beaucoup vu; il montre que l'on a appris à mieux regarder.

Trois pistes

- Goûter chaque élément séparément
- Repérer le rôle des condiments
- Demander avant de photographier la table



Inde - architecture de la lumière

Dans un temple, un palais ou une maison, la lumière guide souvent le regard par passages: une cour éclatante, un couloir sombre, un reflet sur la pierre. Pour l'artiste, ces transitions enseignent davantage que le détail décoratif. Dessiner les masses d'ombre permet de comprendre l'espace; limiter la palette évite de transformer la richesse visuelle en confusion. Prendre le temps de distinguer ce qui est observé de ce qui est supposé permet de garder un regard curieux, précis et respectueux.

À expérimenter

- Faire trois vignettes en noir et blanc
- Dessiner une porte comme cadre
- Noter la température de la pierre

Du regard au geste



Regarder avec précision

Une culture ne se résume jamais à un décor, une recette ou une valeur. Le carnet gagne en profondeur lorsqu'il conserve les noms, les circonstances, les différences régionales et les personnes qui ont rendu une découverte possible. Décrire précisément protège de la généralisation et permet de partager l'inspiration avec respect.

Une expérience de sept jours

À partir de « Inde - architecture de la lumière », choisir un seul détail et le traduire dans sa propre pratique. Il peut devenir une palette, une façon de présenter un repas, une règle de composition ou une question à approfondir. Citer l'origine de l'idée et expliquer l'adaptation plutôt que présenter celle-ci comme une tradition authentique.

Garder un cadre juste

Avant de publier une image ou un récit, vérifier le consentement, la dignité des personnes représentées et la justesse de la légende. Le voyage utile ne cherche pas à prouver que l'on a beaucoup vu; il montre que l'on a appris à mieux regarder.

Trois pistes

- Faire trois vignettes en noir et blanc
- Dessiner une porte comme cadre
- Noter la température de la pierre



Inde - l'objet utile

Textile, boîte, tasse ou carnet peuvent devenir des souvenirs justes lorsqu'ils prolongent un usage réel. Avant d'acheter, prendre le temps de comprendre la matière, le travail et l'origine. Un objet choisi avec lenteur porte une relation; une accumulation anonyme se détache vite de l'expérience. Le voyage responsable commence dans ces micro-décisions. Prendre le temps de distinguer ce qui est observé de ce qui est supposé permet de garder un regard curieux, précis et respectueux.

À expérimenter

- Choisir un artisan identifié
- Demander l'entretien de l'objet
- Conserver le nom du lieu

Du regard au geste



Regarder avec précision

Une culture ne se résume jamais à un décor, une recette ou une valeur. Le carnet gagne en profondeur lorsqu'il conserve les noms, les circonstances, les différences régionales et les personnes qui ont rendu une découverte possible. Décrire précisément protège de la généralisation et permet de partager l'inspiration avec respect.

Une expérience de sept jours

À partir de « Inde - l'objet utile », choisir un seul détail et le traduire dans sa propre pratique. Il peut devenir une palette, une façon de présenter un repas, une règle de composition ou une question à approfondir. Citer l'origine de l'idée et expliquer l'adaptation plutôt que présenter celle-ci comme une tradition authentique.

Garder un cadre juste

Avant de publier une image ou un récit, vérifier le consentement, la dignité des personnes représentées et la justesse de la légende. Le voyage utile ne cherche pas à prouver que l'on a beaucoup vu; il montre que l'on a appris à mieux regarder.

Trois pistes

- Choisir un artisan identifié
- Demander l'entretien de l'objet
- Conserver le nom du lieu



Japon - l'attention au seuil

Le Japon rend visible l'art du passage: retirer ses chaussures, franchir un noren, entrer dans un jardin, s'asseoir au comptoir. Ces seuils donnent un rythme. Ils invitent à quitter une attitude avant d'en adopter une autre. Dans un carnet, on peut traduire cette sensation par des pages aérées, des marges généreuses et des séquences courtes. Prendre le temps de distinguer ce qui est observé de ce qui est supposé permet de garder un regard curieux, précis et respectueux.

À expérimenter

- Photographier un seuil sans personne
- Dessiner l'espace vide
- Observer le changement de son

Du regard au geste



Regarder avec précision

Une culture ne se résume jamais à un décor, une recette ou une valeur. Le carnet gagne en profondeur lorsqu'il conserve les noms, les circonstances, les différences régionales et les personnes qui ont rendu une découverte possible. Décrire précisément protège de la généralisation et permet de partager l'inspiration avec respect.

Une expérience de sept jours

À partir de « Japon - l'attention au seuil », choisir un seul détail et le traduire dans sa propre pratique. Il peut devenir une palette, une façon de présenter un repas, une règle de composition ou une question à approfondir. Citer l'origine de l'idée et expliquer l'adaptation plutôt que présenter celle-ci comme une tradition authentique.

Garder un cadre juste

Avant de publier une image ou un récit, vérifier le consentement, la dignité des personnes représentées et la justesse de la légende. Le voyage utile ne cherche pas à prouver que l'on a beaucoup vu; il montre que l'on a appris à mieux regarder.

Trois pistes

- Photographier un seuil sans personne
- Dessiner l'espace vide
- Observer le changement de son



Japon - la saison dans l'assiette

La cuisine japonaise rappelle qu'un plat peut évoquer une saison par une couleur, une découpe ou un contenant. Il n'est pas nécessaire de reproduire une cuisine complexe: une soupe claire, un bol de riz, des légumes brièvement cuits et un condiment suffisent pour travailler la précision. Le produit reste reconnaissable; la présentation soutient le goût au lieu de le masquer. Prendre le temps de distinguer ce qui est observé de ce qui est supposé permet de garder un regard curieux, précis et respectueux.

À expérimenter

- Choisir un seul produit saisonnier
- Limiter l'assiette à trois couleurs
- Observer le choix du bol

Du regard au geste



Regarder avec précision

Une culture ne se résume jamais à un décor, une recette ou une valeur. Le carnet gagne en profondeur lorsqu'il conserve les noms, les circonstances, les différences régionales et les personnes qui ont rendu une découverte possible. Décrire précisément protège de la généralisation et permet de partager l'inspiration avec respect.

Une expérience de sept jours

À partir de « Japon - la saison dans l'assiette », choisir un seul détail et le traduire dans sa propre pratique. Il peut devenir une palette, une façon de présenter un repas, une règle de composition ou une question à approfondir. Citer l'origine de l'idée et expliquer l'adaptation plutôt que présenter celle-ci comme une tradition authentique.

Garder un cadre juste

Avant de publier une image ou un récit, vérifier le consentement, la dignité des personnes représentées et la justesse de la légende. Le voyage utile ne cherche pas à prouver que l'on a beaucoup vu; il montre que l'on a appris à mieux regarder.

Trois pistes

- Choisir un seul produit saisonnier
- Limiter l'assiette à trois couleurs
- Observer le choix du bol



Japon - répéter pour approfondir

Revenir au même jardin, au même café ou au même carrefour révèle ce que la première visite avait caché. La répétition n'est pas un manque de curiosité: elle permet de mesurer la lumière, la fréquentation et son propre regard. Une série de trois dessins du même lieu raconte le temps mieux qu'une collection d'images dispersées. Prendre le temps de distinguer ce qui est observé de ce qui est supposé permet de garder un regard curieux, précis et respectueux.

À expérimenter

- Revenir matin, midi et soir
- Garder le même cadrage
- Écrire ce qui n'avait pas été vu

Du regard au geste



Regarder avec précision

Une culture ne se résume jamais à un décor, une recette ou une valeur. Le carnet gagne en profondeur lorsqu'il conserve les noms, les circonstances, les différences régionales et les personnes qui ont rendu une découverte possible. Décrire précisément protège de la généralisation et permet de partager l'inspiration avec respect.

Une expérience de sept jours

À partir de « Japon - répéter pour approfondir », choisir un seul détail et le traduire dans sa propre pratique. Il peut devenir une palette, une façon de présenter un repas, une règle de composition ou une question à approfondir. Citer l'origine de l'idée et expliquer l'adaptation plutôt que présenter celle-ci comme une tradition authentique.

Garder un cadre juste

Avant de publier une image ou un récit, vérifier le consentement, la dignité des personnes représentées et la justesse de la légende. Le voyage utile ne cherche pas à prouver que l'on a beaucoup vu; il montre que l'on a appris à mieux regarder.

Trois pistes

- Revenir matin, midi et soir
- Garder le même cadrage
- Écrire ce qui n'avait pas été vu



Japon - beauté de l'imparfait

Une surface patinée, une céramique irrégulière ou une réparation visible déplacent la notion de perfection. Cette sensibilité peut libérer la création: laisser une trace de pinceau, accepter une asymétrie, préférer la matière vivante à la finition uniforme. Il s'agit moins d'imiter une esthétique que d'apprendre à regarder le temps comme une composante de l'objet. Prendre le temps de distinguer ce qui est observé de ce qui est supposé permet de garder un regard curieux, précis et respectueux.

À expérimenter

- Dessiner une fissure ou une patine
- Utiliser un papier imparfait
- Conserver une trace non corrigée

Du regard au geste



Regarder avec précision

Une culture ne se résume jamais à un décor, une recette ou une valeur. Le carnet gagne en profondeur lorsqu'il conserve les noms, les circonstances, les différences régionales et les personnes qui ont rendu une découverte possible. Décrire précisément protège de la généralisation et permet de partager l'inspiration avec respect.

Une expérience de sept jours

À partir de « Japon - beauté de l'imparfait », choisir un seul détail et le traduire dans sa propre pratique. Il peut devenir une palette, une façon de présenter un repas, une règle de composition ou une question à approfondir. Citer l'origine de l'idée et expliquer l'adaptation plutôt que présenter celle-ci comme une tradition authentique.

Garder un cadre juste

Avant de publier une image ou un récit, vérifier le consentement, la dignité des personnes représentées et la justesse de la légende. Le voyage utile ne cherche pas à prouver que l'on a beaucoup vu; il montre que l'on a appris à mieux regarder.

Trois pistes

- Dessiner une fissure ou une patine
- Utiliser un papier imparfait
- Conserver une trace non corrigée



Deux pays, deux rythmes

Mettre l'Inde et le Japon en regard ne signifie pas les opposer. Les deux expériences peuvent enseigner l'attention, l'hospitalité, la saison et la transmission, avec des formes très différentes. Le carnet gagne à conserver les singularités plutôt qu'à chercher une synthèse rapide. Une double page peut accueillir deux couleurs, deux gestes ou deux repas, sans conclure à la place du lecteur. Prendre le temps de distinguer ce qui est observé de ce qui est supposé permet de garder un regard curieux, précis et respectueux.

À expérimenter

- Créer une page en diptyque
- Comparer un geste, non un pays entier
- Éviter les généralisations

Du regard au geste



Regarder avec précision

Une culture ne se résume jamais à un décor, une recette ou une valeur. Le carnet gagne en profondeur lorsqu'il conserve les noms, les circonstances, les différences régionales et les personnes qui ont rendu une découverte possible. Décrire précisément protège de la généralisation et permet de partager l'inspiration avec respect.

Une expérience de sept jours

À partir de « Deux pays, deux rythmes », choisir un seul détail et le traduire dans sa propre pratique. Il peut devenir une palette, une façon de présenter un repas, une règle de composition ou une question à approfondir. Citer l'origine de l'idée et expliquer l'adaptation plutôt que présenter celle-ci comme une tradition authentique.

Garder un cadre juste

Avant de publier une image ou un récit, vérifier le consentement, la dignité des personnes représentées et la justesse de la légende. Le voyage utile ne cherche pas à prouver que l'on a beaucoup vu; il montre que l'on a appris à mieux regarder.

Trois pistes

- Créer une page en diptyque
- Comparer un geste, non un pays entier
- Éviter les généralisations



Le retour - traduire plutôt que copier

Au retour, l'inspiration devient féconde lorsqu'elle est traduite dans sa propre vie. Refaire exactement un plat, un intérieur ou un rituel peut être impossible et parfois superficiel. En extraire un principe - simplicité, contraste, générosité, précision - permet une création sincère. Le voyage continue alors comme une pratique, non comme un décor. Prendre le temps de distinguer ce qui est observé de ce qui est supposé permet de garder un regard curieux, précis et respectueux.

À expérimenter

- Choisir un principe à conserver
- Créer une recette adaptée
- Partager l'origine de l'inspiration

Du regard au geste



Regarder avec précision

Une culture ne se résume jamais à un décor, une recette ou une valeur. Le carnet gagne en profondeur lorsqu'il conserve les noms, les circonstances, les différences régionales et les personnes qui ont rendu une découverte possible. Décrire précisément protège de la généralisation et permet de partager l'inspiration avec respect.

Une expérience de sept jours

À partir de « Le retour - traduire plutôt que copier », choisir un seul détail et le traduire dans sa propre pratique. Il peut devenir une palette, une façon de présenter un repas, une règle de composition ou une question à approfondir. Citer l'origine de l'idée et expliquer l'adaptation plutôt que présenter celle-ci comme une tradition authentique.

Garder un cadre juste

Avant de publier une image ou un récit, vérifier le consentement, la dignité des personnes représentées et la justesse de la légende. Le voyage utile ne cherche pas à prouver que l'on a beaucoup vu; il montre que l'on a appris à mieux regarder.

Trois pistes

- Choisir un principe à conserver
- Créer une recette adaptée
- Partager l'origine de l'inspiration

La suite vous appartient

Une pratique devient personnelle lorsqu'elle est répétée, simplifiée puis transformée. Revenir à une recette, un exercice ou une page de carnet permet de voir ce qui a changé dans le geste et dans le regard. Garder des notes courtes, dater les essais et partager les sources d'inspiration construit une démarche plus sincère.



Trois engagements

1. Choisir la curiosité plutôt que la perfection.
2. Respecter les personnes, les cultures, les produits et les limites du corps.
3. Créer quelque chose d'utile, même très simple, puis le transmettre avec justesse.



Doris Waelchli Giraud

Food · Art · Voyage · Bien-être

Une collection inspirée par les voyages, la Suisse, la création et une cuisine simple, authentique et sans stress.

Note éditoriale

Les recettes doivent être testées dans les conditions de votre cuisine avant publication commerciale. Les contenus de bien-être sont informatifs et ne remplacent pas un conseil médical, nutritionnel ou psychologique individualisé.

