

COLLECTION 07 · ÉDITION FRANÇAISE ENRICHIE

Petits rituels de voyageuse

Voyager utile, léger et sincère

FOOD · ART · VOYAGE · BIEN-ÊTRE

DORIS WAECHLI GIRAUD

Une invitation à faire avec attention

Dix rituels avant, pendant et après le départ pour mieux observer, respecter, choisir ses souvenirs et laisser le voyage transformer le quotidien.



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 La pochette essentielle

02 Le premier regard

03 Le carnet à trois colonnes

04 Un objet, une histoire

05 Le repas d'ancrage

06 Marcher sans objectif

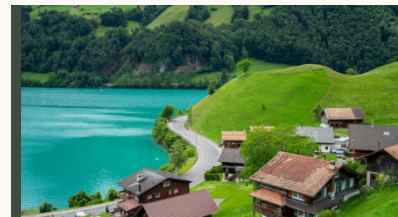
07 Le geste utile

08 La photo consentie

09 Le soir sans tri

10 Le retour en douceur

Avant de commencer



Préparer peu

Un matériel limité favorise la décision. Commencer avec ce qui est déjà disponible.



Protéger le temps

Choisir une durée courte mais réelle. Couper les notifications et préparer l'espace.



Observer sans noter

Décrire couleur, forme, rythme et sensation avant de chercher une signification.



Clore la séance

Photographier, dater, ranger et écrire une phrase. La pratique se termine clairement.

La pochette essentielle

Intention

Réduire le bruit matériel. L'exercice propose un cadre, jamais une obligation de résultat. Laisser les traces, les hésitations et les changements de direction faire partie de la séance.

Matériel

- Petite pochette
- Carnet
- Crayon
- Médicaments personnels



Ce que l'on observe

Un bagage léger facilite les transitions et diminue les décisions inutiles.

Pour approfondir

Préparer une liste réutilisable selon la durée du voyage.

Le geste, étape par étape



Étape 1

Étaler tout ce que l'on souhaite emporter.



Étape 2

Garder uniquement ce qui répond à un besoin réel.



Étape 3

Regrouper les petits objets dans une seule pochette.



Étape 4

Photographier les documents importants.



Étape 5

Laisser un espace vide pour le retour.

Questions de carnet

Qu'ai-je remarqué pendant la pratique? À quel moment ai-je voulu accélérer ou corriger? Quel détail mérite d'être repris demain?

Comprendre pour devenir autonome

1. Pourquoi ce cadre

L'intention de cet atelier est claire: réduire le bruit matériel. Le protocole réduit volontairement le nombre de décisions afin que l'attention puisse se poser sur le geste, la matière et le rythme. Il n'existe pas de résultat modèle; la qualité de présence est plus importante que la finition.

2. Pendant la pratique

Pendant la séance, revenir à une description concrète. Un bagage léger facilite les transitions et diminue les décisions inutiles. Si une émotion apparaît, l'accueillir sans chercher immédiatement une explication. Faire une pause, regarder l'ensemble à distance, puis décider si un seul geste supplémentaire est réellement nécessaire.

3. Construire une suite

Pour créer une continuité, dater la page, photographier l'état final et noter une phrase sur le processus. Préparer une liste réutilisable selon la durée du voyage. La répétition permet de comparer des manières de faire, non de classer les séances en réussites ou en échecs.

Note personnelle

Ce que je souhaite conserver, modifier ou transmettre après cet essai:



Le premier regard

Intention

Arriver avant de photographier. L'exercice propose un cadre, jamais une obligation de résultat. Laisser les traces, les hésitations et les changements de direction faire partie de la séance.

Matériel

- Aucun matériel



Ce que l'on observe

La mémoire sensorielle devient plus riche lorsque l'écran n'intervient pas immédiatement.

Pour approfondir

Écrire le soir cinq détails non photographiés.

Le geste, étape par étape



Étape 1

S'arrêter à la sortie de la gare ou de l'aéroport.



Étape 2

Sentir la température et écouter les sons.



Étape 3

Repérer une couleur dominante.



Étape 4

Observer le rythme des habitants.



Étape 5

Prendre la première photo seulement après cette pause.

Questions de carnet

Qu'ai-je remarqué pendant la pratique? À quel moment ai-je voulu accélérer ou corriger? Quel détail mérite d'être repris demain?

Comprendre pour devenir autonome

1. Pourquoi ce cadre

L'intention de cet atelier est claire: arriver avant de photographier. Le protocole réduit volontairement le nombre de décisions afin que l'attention puisse se poser sur le geste, la matière et le rythme. Il n'existe pas de résultat modèle; la qualité de présence est plus importante que la finition.

2. Pendant la pratique

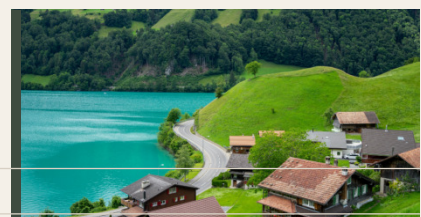
Pendant la séance, revenir à une description concrète. La mémoire sensorielle devient plus riche lorsque l'écran n'intervient pas immédiatement. Si une émotion apparaît, l'accueillir sans chercher immédiatement une explication. Faire une pause, regarder l'ensemble à distance, puis décider si un seul geste supplémentaire est réellement nécessaire.

3. Construire une suite

Pour créer une continuité, dater la page, photographier l'état final et noter une phrase sur le processus. Écrire le soir cinq détails non photographiés. La répétition permet de comparer des manières de faire, non de classer les séances en réussites ou en échecs.

Note personnelle

Ce que je souhaite conserver, modifier ou transmettre après cet essai:



Le carnet à trois colonnes

Intention

Conserver faits, sensations et idées sans écrire un long journal. L'exercice propose un cadre, jamais une obligation de résultat. Laisser les traces, les hésitations et les changements de direction faire partie de la séance.

Matériel

- Carnet
- Stylo



Ce que l'on observe

Cette structure évite la page blanche et distingue observation et interprétation.

Pour approfondir

Transformer une entrée en recette ou en dessin.

Le geste, étape par étape



Étape 1

Tracer trois colonnes: vu, ressenti, à explorer.



Étape 2

Noter une phrase dans chaque colonne.



Étape 3

Ajouter un mot dans la langue locale.



Étape 4

Coller un petit papier trouvé.



Étape 5

Relire seulement à la fin du voyage.

Questions de carnet

Qu'ai-je remarqué pendant la pratique? À quel moment ai-je voulu accélérer ou corriger? Quel détail mérite d'être repris demain?

Comprendre pour devenir autonome

1. Pourquoi ce cadre

L'intention de cet atelier est claire: conserver faits, sensations et idées sans écrire un long journal. Le protocole réduit volontairement le nombre de décisions afin que l'attention puisse se poser sur le geste, la matière et le rythme. Il n'existe pas de résultat modèle; la qualité de présence est plus importante que la finition.

2. Pendant la pratique

Pendant la séance, revenir à une description concrète. Cette structure évite la page blanche et distingue observation et interprétation. Si une émotion apparaît, l'accueillir sans chercher immédiatement une explication. Faire une pause, regarder l'ensemble à distance, puis décider si un seul geste supplémentaire est réellement nécessaire.

3. Construire une suite

Pour créer une continuité, dater la page, photographier l'état final et noter une phrase sur le processus. Transformer une entrée en recette ou en dessin. La répétition permet de comparer des manières de faire, non de classer les séances en réussites ou en échecs.

Note personnelle

Ce que je souhaite conserver, modifier ou transmettre après cet essai:



Un objet, une histoire

Intention

Choisir un souvenir qui porte une relation plutôt qu'une accumulation. L'exercice propose un cadre, jamais une obligation de résultat. Laisser les traces, les hésitations et les changements de direction faire partie de la séance.

Matériel

- Budget défini
- Curiosité



Ce que l'on observe

La valeur du souvenir vient de son histoire et de son usage, non de son prix.

Pour approfondir

Offrir un objet consommable ou utile.

Le geste, étape par étape



Étape 1

Observer les usages locaux avant d'acheter.



Étape 2

Privilégier artisan, marché ou atelier identifié.



Étape 3

Demander comment l'objet est fabriqué.



Étape 4

Noter le nom du lieu et de la personne.



Étape 5

Utiliser l'objet au retour.

Questions de carnet

Qu'ai-je remarqué pendant la pratique? À quel moment ai-je voulu accélérer ou corriger? Quel détail mérite d'être repris demain?

Comprendre pour devenir autonome

1. Pourquoi ce cadre

L'intention de cet atelier est claire: choisir un souvenir qui porte une relation plutôt qu'une accumulation. Le protocole réduit volontairement le nombre de décisions afin que l'attention puisse se poser sur le geste, la matière et le rythme. Il n'existe pas de résultat modèle; la qualité de présence est plus importante que la finition.

2. Pendant la pratique

Pendant la séance, revenir à une description concrète. La valeur du souvenir vient de son histoire et de son usage, non de son prix. Si une émotion apparaît, l'accueillir sans chercher immédiatement une explication. Faire une pause, regarder l'ensemble à distance, puis décider si un seul geste supplémentaire est réellement nécessaire.

3. Construire une suite

Pour créer une continuité, dater la page, photographier l'état final et noter une phrase sur le processus. Offrir un objet consommable ou utile. La répétition permet de comparer des manières de faire, non de classer les séances en réussites ou en échecs.

Note personnelle

Ce que je souhaite conserver, modifier ou transmettre après cet essai:



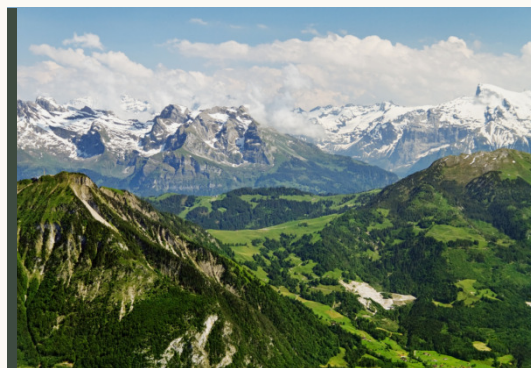
Le repas d'ancrage

Intention

Comprendre un lieu par un plat quotidien. L'exercice propose un cadre, jamais une obligation de résultat. Laisser les traces, les hésitations et les changements de direction faire partie de la séance.

Matériel

- Une table locale



Ce que l'on observe

Chercher la logique du plat plutôt qu'une copie exacte.

Pour approfondir

Recréer seulement l'esprit du plat au retour.

Le geste, étape par étape



Étape 1

Demander un plat simple et courant.



Étape 2

Observer le service et les accompagnements.



Étape 3

Goûter avant d'ajouter un condiment.



Étape 4

Identifier une texture ou une épice.



Étape 5

Noter ce que l'on pourrait adapter chez soi.

Questions de carnet

Qu'ai-je remarqué pendant la pratique? À quel moment ai-je voulu accélérer ou corriger? Quel détail mérite d'être repris demain?

Comprendre pour devenir autonome

1. Pourquoi ce cadre

L'intention de cet atelier est claire: comprendre un lieu par un plat quotidien. Le protocole réduit volontairement le nombre de décisions afin que l'attention puisse se poser sur le geste, la matière et le rythme. Il n'existe pas de résultat modèle; la qualité de présence est plus importante que la finition.

2. Pendant la pratique

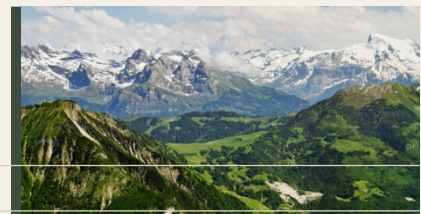
Pendant la séance, revenir à une description concrète. Chercher la logique du plat plutôt qu'une copie exacte. Si une émotion apparaît, l'accueillir sans chercher immédiatement une explication. Faire une pause, regarder l'ensemble à distance, puis décider si un seul geste supplémentaire est réellement nécessaire.

3. Construire une suite

Pour créer une continuité, dater la page, photographier l'état final et noter une phrase sur le processus. Recréer seulement l'esprit du plat au retour. La répétition permet de comparer des manières de faire, non de classer les séances en réussites ou en échecs.

Note personnelle

Ce que je souhaite conserver, modifier ou transmettre après cet essai:



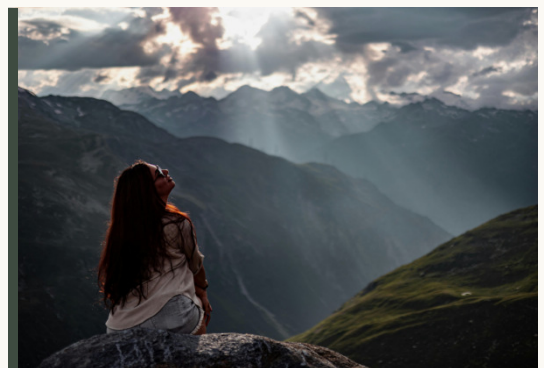
Marcher sans objectif

Intention

Laisser une place à la découverte tout en restant prudent. L'exercice propose un cadre, jamais une obligation de résultat. Laisser les traces, les hésitations et les changements de direction faire partie de la séance.

Matériel

- Carte hors ligne
- Adresse du logement



Ce que l'on observe

L'attention devient plus fine lorsqu'il n'y a pas de liste à accomplir.

Pour approfondir

Transformer le tracé en dessin abstrait.

Le geste, étape par étape



Étape 1
Choisir une zone sûre en journée.



Étape 2
Fixer une heure de retour.



Étape 3
Suivre une couleur, une odeur ou un type de commerce.



Étape 4
Faire trois pauses immobiles.



Étape 5
Tracer ensuite le chemin de mémoire.

Questions de carnet

Qu'ai-je remarqué pendant la pratique? À quel moment ai-je voulu accélérer ou corriger? Quel détail mérite d'être repris demain?

Comprendre pour devenir autonome

1. Pourquoi ce cadre

L'intention de cet atelier est claire: laisser une place à la découverte tout en restant prudent. Le protocole réduit volontairement le nombre de décisions afin que l'attention puisse se poser sur le geste, la matière et le rythme. Il n'existe pas de résultat modèle; la qualité de présence est plus importante que la finition.

2. Pendant la pratique

Pendant la séance, revenir à une description concrète. L'attention devient plus fine lorsqu'il n'y a pas de liste à accomplir. Si une émotion apparaît, l'accueillir sans chercher immédiatement une explication. Faire une pause, regarder l'ensemble à distance, puis décider si un seul geste supplémentaire est réellement nécessaire.

3. Construire une suite

Pour créer une continuité, dater la page, photographier l'état final et noter une phrase sur le processus. Transformer le tracé en dessin abstrait. La répétition permet de comparer des manières de faire, non de classer les séances en réussites ou en échecs.

Note personnelle

Ce que je souhaite conserver, modifier ou transmettre après cet essai:



Le geste utile

Intention

Voyager avec réciprocité. L'exercice propose un cadre, jamais une obligation de résultat. Laisser les traces, les hésitations et les changements de direction faire partie de la séance.

Matériel

- Respect
- Information locale



Ce que l'on observe

L'intention ne suffit pas; l'impact concret et la dignité des personnes priment.

Pour approfondir

Soutenir une structure fiable après le retour.

Le geste, étape par étape



Étape 1

Se renseigner auprès d'acteurs locaux sérieux.



Étape 2

Éviter les gestes improvisés qui créent une dépendance.



Étape 3

Demander ce qui est réellement utile.



Étape 4

Privilégier l'achat local et la rémunération juste.



Étape 5

Respecter le droit à l'image et le refus.

Questions de carnet

Qu'ai-je remarqué pendant la pratique? À quel moment ai-je voulu accélérer ou corriger? Quel détail mérite d'être repris demain?

Comprendre pour devenir autonome

1. Pourquoi ce cadre

L'intention de cet atelier est claire: voyager avec réciprocité. Le protocole réduit volontairement le nombre de décisions afin que l'attention puisse se poser sur le geste, la matière et le rythme. Il n'existe pas de résultat modèle; la qualité de présence est plus importante que la finition.

2. Pendant la pratique

Pendant la séance, revenir à une description concrète. L'intention ne suffit pas; l'impact concret et la dignité des personnes priment. Si une émotion apparaît, l'accueillir sans chercher immédiatement une explication. Faire une pause, regarder l'ensemble à distance, puis décider si un seul geste supplémentaire est réellement nécessaire.

3. Construire une suite

Pour créer une continuité, dater la page, photographier l'état final et noter une phrase sur le processus. Soutenir une structure fiable après le retour. La répétition permet de comparer des manières de faire, non de classer les séances en réussites ou en échecs.

Note personnelle

Ce que je souhaite conserver, modifier ou transmettre après cet essai:



La photo consentie

Intention

Créer une image dans une relation claire. L'exercice propose un cadre, jamais une obligation de résultat. Laisser les traces, les hésitations et les changements de direction faire partie de la séance.

Matériel

- Appareil ou téléphone



Ce que l'on observe

Une bonne photographie de voyage commence par le respect, pas par le cadrage.

Pour approfondir

Envoyer la photo si la personne le souhaite.

Le geste, étape par étape



Étape 1
Établir d'abord un contact humain.



Étape 2
Demander explicitement la permission.



Étape 3
Montrer la photo prise.



Étape 4
Accepter immédiatement un refus.



Étape 5
Éviter de photographier la vulnérabilité comme spectacle.

Questions de carnet

Qu'ai-je remarqué pendant la pratique? À quel moment ai-je voulu accélérer ou corriger? Quel détail mérite d'être repris demain?

Comprendre pour devenir autonome

1. Pourquoi ce cadre

L'intention de cet atelier est claire: créer une image dans une relation claire. Le protocole réduit volontairement le nombre de décisions afin que l'attention puisse se poser sur le geste, la matière et le rythme. Il n'existe pas de résultat modèle; la qualité de présence est plus importante que la finition.

2. Pendant la pratique

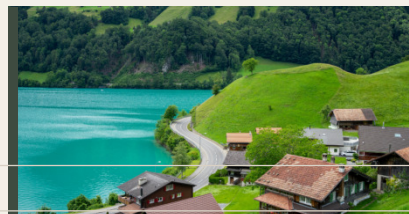
Pendant la séance, revenir à une description concrète. Une bonne photographie de voyage commence par le respect, pas par le cadrage. Si une émotion apparaît, l'accueillir sans chercher immédiatement une explication. Faire une pause, regarder l'ensemble à distance, puis décider si un seul geste supplémentaire est réellement nécessaire.

3. Construire une suite

Pour créer une continuité, dater la page, photographier l'état final et noter une phrase sur le processus. Envoyer la photo si la personne le souhaite. La répétition permet de comparer des manières de faire, non de classer les séances en réussites ou en échecs.

Note personnelle

Ce que je souhaite conserver, modifier ou transmettre après cet essai:



Le soir sans tri

Intention

Laisser la journée se déposer. L'exercice propose un cadre, jamais une obligation de résultat. Laisser les traces, les hésitations et les changements de direction faire partie de la séance.

Matériel

- Téléphone en mode avion
- Carnet



Ce que l'on observe

Le partage immédiat peut attendre; l'expérience a besoin d'un temps privé.

Pour approfondir

Publier une sélection courte au retour.

Le geste, étape par étape



Étape 1

Sauvegarder les images sans les publier.



Étape 2

Choisir mentalement un moment fort.



Étape 3

Noter une odeur, une phrase et une surprise.



Étape 4

Préparer uniquement le nécessaire du lendemain.



Étape 5

Éteindre l'écran avant le sommeil.

Questions de carnet

Qu'ai-je remarqué pendant la pratique? À quel moment ai-je voulu accélérer ou corriger? Quel détail mérite d'être repris demain?

Comprendre pour devenir autonome

1. Pourquoi ce cadre

L'intention de cet atelier est claire: laisser la journée se déposer. Le protocole réduit volontairement le nombre de décisions afin que l'attention puisse se poser sur le geste, la matière et le rythme. Il n'existe pas de résultat modèle; la qualité de présence est plus importante que la finition.

2. Pendant la pratique

Pendant la séance, revenir à une description concrète. Le partage immédiat peut attendre; l'expérience a besoin d'un temps privé. Si une émotion apparaît, l'accueillir sans chercher immédiatement une explication. Faire une pause, regarder l'ensemble à distance, puis décider si un seul geste supplémentaire est réellement nécessaire.

3. Construire une suite

Pour créer une continuité, dater la page, photographier l'état final et noter une phrase sur le processus. Publier une sélection courte au retour. La répétition permet de comparer des manières de faire, non de classer les séances en réussites ou en échecs.

Note personnelle

Ce que je souhaite conserver, modifier ou transmettre après cet essai:



Le retour en douceur

Intention

Intégrer le voyage plutôt que le refermer brutalement. L'exercice propose un cadre, jamais une obligation de résultat. Laisser les traces, les hésitations et les changements de direction faire partie de la séance.

Matériel

- Table libre
- Bagage
- Carnet



Ce que l'on observe

Le voyage continue par les changements modestes qu'il introduit à la maison.

Pour approfondir

Créer une page annuelle des apprentissages de voyage.

Le geste, étape par étape



Étape 1
Défaire le bagage entièrement.



Étape 2
Mettre de côté les objets à raconter.



Étape 3
Choisir dix photos seulement.



Étape 4
Cuisiner un plat inspiré du séjour.



Étape 5
Écrire ce que l'on souhaite garder dans le quotidien.

Questions de carnet

Qu'ai-je remarqué pendant la pratique? À quel moment ai-je voulu accélérer ou corriger? Quel détail mérite d'être repris demain?

Comprendre pour devenir autonome

1. Pourquoi ce cadre

L'intention de cet atelier est claire: intégrer le voyage plutôt que le refermer brutalement. Le protocole réduit volontairement le nombre de décisions afin que l'attention puisse se poser sur le geste, la matière et le rythme. Il n'existe pas de résultat modèle; la qualité de présence est plus importante que la finition.

2. Pendant la pratique

Pendant la séance, revenir à une description concrète. Le voyage continue par les changements modestes qu'il introduit à la maison. Si une émotion apparaît, l'accueillir sans chercher immédiatement une explication. Faire une pause, regarder l'ensemble à distance, puis décider si un seul geste supplémentaire est réellement nécessaire.

3. Construire une suite

Pour créer une continuité, dater la page, photographier l'état final et noter une phrase sur le processus. Créer une page annuelle des apprentissages de voyage. La répétition permet de comparer des manières de faire, non de classer les séances en réussites ou en échecs.

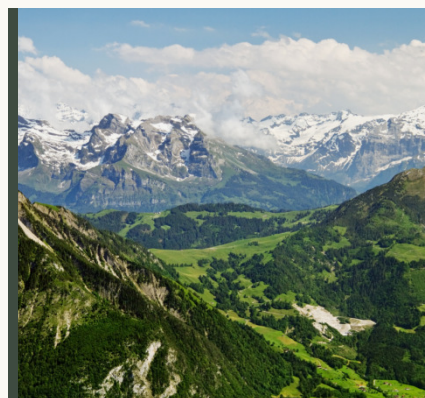
Note personnelle

Ce que je souhaite conserver, modifier ou transmettre après cet essai:



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.