

COLLECTION 09 · ÉDITION FRANÇAISE ENRICHIE

Créer pour se recentrer

Art et cuisine comme pratiques de présence

FOOD · ART · VOYAGE · BIEN-ÊTRE

DORIS WAECHLI GIRAUD

Une invitation à faire avec attention

Dix séances qui relient gestes culinaires, observation et création. Une manière très concrète de revenir au corps, aux sens et au quotidien.

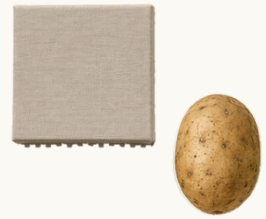
Cette édition a été conçue comme un véritable compagnon de pratique. Les gestes sont détaillés, les variantes restent réalistes et chaque proposition laisse une place à l'intuition. L'objectif n'est pas d'accumuler des règles, mais de comprendre quelques principes solides afin de pouvoir ensuite les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

02 Palette comestible

03 Dessiner la vapeur

04 La soupe monochrome

05 Pétrir pour revenir au corps

06 Le repas silencieux

07 Peindre avec les restes

08 La table comme nature morte

09 Recette de mémoire

10 Clore la journée par le beau utile

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.

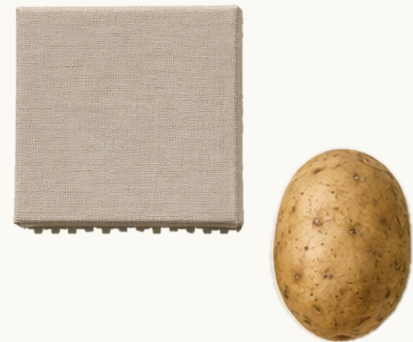
Couper, laver, respirer

Intention

Faire d'un geste de cuisine un exercice d'attention. 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

- Un légume
- Couteau
- Planche
- Papier



Ce que l'on observe

La précision vient du ralentissement, jamais de la crispation.

Pour approfondir

Répéter avec trois légumes de couleurs différentes.

Le geste, étape par étape



Étape 1
Choisir un légume de saison.



Étape 2
Observer sa forme avant de couper.



Étape 3
Synchroniser cinq découpes avec cinq respirations.



Étape 4
Disposer les morceaux comme une composition.



Étape 5
Cuisiner simplement puis dessiner la forme restante.

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: faire d'un geste de cuisine un exercice d'attention. 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

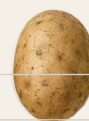
Pendant la séance, revenir à une description concrète. La précision vient du ralentissement, jamais de la crispation. Si une émotion apparaît, l'accueillir sans chercher immédiatement une explication. Faire une pause, regarder l'ensemble à distance, puis décider si un seul geste supplémentaire est réellement nécessaire.

3. Construire une suite

Pour créer une continuité, dater la page, photographier l'état final et noter une phrase sur le processus. Répéter avec trois légumes de couleurs différentes. 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:



Palette comestible

Intention

Composer par couleur avant de composer par recette. 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

- Fruits ou légumes colorés
- Assiette claire



Ce que l'on observe

Une assiette devient expressive sans décor artificiel lorsque les produits restent lisibles.

Pour approfondir

Traduire ensuite la palette en peinture.

Le geste, étape par étape



Étape 1
Rassembler cinq couleurs naturelles.



Étape 2
Tailler des formes variées.



Étape 3
Chercher un équilibre entre pleins et vides.



Étape 4
Photographier à la lumière du jour.



Étape 5
Manger lentement en identifiant les textures.

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: composer par couleur avant de composer par recette. 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 assiette devient expressive sans décor artificiel lorsque les produits restent lisibles. 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. Traduire ensuite la palette en peinture. 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:



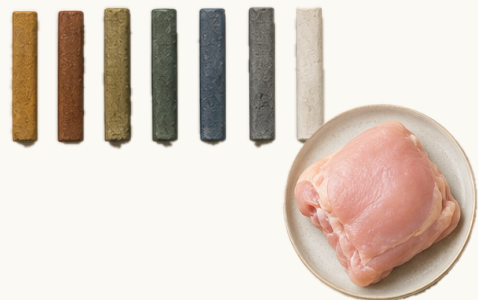
Dessiner la vapeur

Intention

Observer un phénomène fugitif. 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

- Boisson chaude
- Crayon
- Carnet



Ce que l'on observe

Ce qui bouge ne demande pas une représentation exacte mais une qualité de geste.

Pour approfondir

Essayer avec l'eau qui coule ou une ombre mobile.

Le geste, étape par étape



Étape 1

Placer la tasse devant un fond sombre.



Étape 2

Regarder la vapeur sans dessiner une minute.



Étape 3

Tracer des lignes très légères et interrompues.



Étape 4

Effacer une partie des traits.



Étape 5

Noter une pensée qui peut également passer.

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: observer un phénomène fugitif. 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. Ce qui bouge ne demande pas une représentation exacte mais une qualité de geste. 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. Essayer avec l'eau qui coule ou une ombre mobile. 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 soupe monochrome

Intention

Explorer la nuance dans la simplicité. 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

- Légumes d'une même couleur
- Casserole
- Papier



Ce que l'on observe

Une couleur unique contient de nombreuses températures et valeurs.

Pour approfondir

Photographier avant et après cuisson.

Le geste, étape par étape



Étape 1

Choisir une famille colorée: vert, orange ou blanc.



Étape 2

Cuire avec peu d'ingrédients.



Étape 3

Prélever trois couleurs pendant la préparation.



Étape 4

Créer un petit nuancier.



Étape 5

Servir avec une garniture contrastante.

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: explorer la nuance dans la simplicité. 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

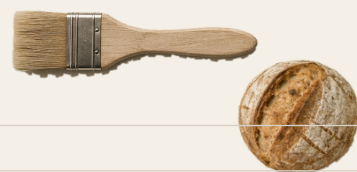
Pendant la séance, revenir à une description concrète. Une couleur unique contient de nombreuses températures et valeurs. Si une émotion apparaît, l'accueillir sans chercher immédiatement une explication. Faire une pause, regarder l'ensemble à distance, puis décider si un seul geste supplémentaire est réellement nécessaire.

3. Construire une suite

Pour créer une continuité, dater la page, photographier l'état final et noter une phrase sur le processus. Photographier avant et après cuisson. 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:



Pétrir pour revenir au corps

Intention

Utiliser la résistance de la matière comme point d'ancrage. 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

- Pâte à pain ou argile alimentaire
- Table propre



Ce que l'on observe

L'attention reste sur les sensations; il n'y a rien à réussir pendant le pétrissage.

Pour approfondir

Modeler ensuite une petite forme symbolique.

Le geste, étape par étape



Étape 1
Préparer la matière.



Étape 2
Poser les deux pieds au sol.



Étape 3
Pétrir lentement dix minutes.



Étape 4
Observer pression, chaleur et rythme.



Étape 5
Laisser reposer la pâte et les mains.

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: utiliser la résistance de la matière comme point d'ancrage. 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 reste sur les sensations; il n'y a rien à réussir pendant le pétrissage. 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. Modeler ensuite une petite forme symbolique. 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 silencieux

Intention

Retrouver les signaux sensoriels. 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

- Repas simple
- Table sans écran



Ce que l'on observe

Le silence n'est pas une règle permanente mais un outil ponctuel d'écoute.

Pour approfondir

Partager ensuite les observations avec une autre personne.

Le geste, étape par étape



Étape 1
Éloigner le téléphone.



Étape 2
Regarder le plat avant la première bouchée.



Étape 3
Mâcher les trois premières bouchées sans parler.



Étape 4
Poser les couverts une fois.



Étape 5
Noter après le repas ce qui a été découvert.

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: retrouver les signaux sensoriels. 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 silence n'est pas une règle permanente mais un outil ponctuel d'écoute. 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. Partager ensuite les observations avec une autre personne. 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:



Peindre avec les restes

Intention

Transformer des traces culinaires en matières picturales. 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

- Pelures propres
- Café
- Curcuma
- Papier



Ce que l'on observe

Les pigments alimentaires changent avec le temps; cette fragilité fait partie de l'expérience.

Pour approfondir

Tenir un carnet des couleurs de cuisine.

Le geste, étape par étape



Étape 1

Tester chaque matière sur une chute.



Étape 2

Créer un fond au café.



Étape 3

Tamponner une pelure ou une feuille.



Étape 4

Ajouter du curcuma très dilué.



Étape 5

Fixer ou photographier l'œuvre, certaines couleurs étant fugaces.

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: transformer des traces culinaires en matières picturales. 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. Les pigments alimentaires changent avec le temps; cette fragilité fait partie de l'expérience. 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. Tenir un carnet des couleurs de cuisine. 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 table comme nature morte

Intention

Voir le quotidien avec un regard neuf. 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

- Trois objets de cuisine
- Lumière latérale
- Crayon



Ce que l'on observe

Les espaces négatifs stabilisent la composition mieux qu'une accumulation de détails.

Pour approfondir

Changer un seul objet et observer l'effet.

Le geste, étape par étape



Étape 1
Choisir trois objets ordinaires.



Étape 2
Créer une composition asymétrique.



Étape 3
Éclairer d'un seul côté.



Étape 4
Dessiner d'abord les espaces entre les objets.



Étape 5
Ajouter seulement les ombres essentielles.

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: voir le quotidien avec un regard neuf. 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. Les espaces négatifs stabilisent la composition mieux qu'une accumulation de détails. 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. Changer un seul objet et observer l'effet. 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:



Recette de mémoire

Intention

Relier une saveur à un souvenir sans chercher la reproduction parfaite. 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
- Ingrédients disponibles



Ce que l'on observe

La fidélité émotionnelle peut être plus juste qu'une copie technique.

Pour approfondir

Inviter une personne liée au souvenir.

Le geste, étape par étape



Étape 1

Nommer un repas mémorable.



Étape 2

Lister cinq sensations associées.



Étape 3

Identifier le principe du plat.



Étape 4

Créer une version avec les produits présents.



Étape 5

Écrire ce qui a changé et ce qui demeure.

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: relier une saveur à un souvenir sans chercher la reproduction parfaite. 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 fidélité émotionnelle peut être plus juste qu'une copie technique. 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. Inviter une personne liée au souvenir. 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:



Clore la journée par le beau utile

Intention

Ranger en créant une petite scène de calme. 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

- Cuisine
- Un vase ou bol



Ce que l'on observe

L'esthétique peut soutenir l'usage quotidien sans devenir une mise en scène contraignante.

Pour approfondir

Photographier une série de sept soirs.

Le geste, étape par étape



Étape 1
Nettoyer une seule surface.



Étape 2
Regrouper les objets par usage.



Étape 3
Choisir un bol, une branche ou un fruit.



Étape 4
Créer une composition très simple.



Étape 5
Éteindre la lumière principale et regarder une minute.

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: ranger en créant une petite scène de calme. 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'esthétique peut soutenir l'usage quotidien sans devenir une mise en scène contraignante. 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. Photographier une série de sept soirs. 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.

