

## ➔ L'effet haïku, Pascale Senk

Editions Leduc.s, 2016  
ISBN 979-10-285-0252-2  
17,00 €



Il y a plus de dix ans, j'ai affirmé qu'à force de prosélytisme Bashô se retrouverait au rayon bien-être des librairies. C'est fait ! La quatrième de couverture indique: « Rayon librairie : développement personnel. » Quatre mots qui résument à eux-seuls ce livre : Pascale Senk présente le haïku comme voie d'épanouissement ou thérapie à toute épreuve.

L'ouvrage est structuré en deux parties.

Journaliste, l'auteure commence par compiler livres, articles, interviews dans une dizaine de leçons, à la manière de P. Costa avec sa 'boîte à outils'. Après chacune de ses leçons, Pascale Senk conseille quelques expériences à vivre : explorer dans son passé les moments de nostalgie agréable (p. 51), noter chaque soir les micro-événements de sa journée (p. 62), s'interroger sur l'interaction entre ses actes et sa personnalité (p. 73), chercher dans son intérieur ce qui évoque une réelle simplicité (p. 95), chercher dans sa vie ce qui a permis de surmonter les moments difficiles (p. 121)... Dans la plupart des cas, le rapport avec le haïku est bien ténu.

La seconde partie (dix "bonnes" raisons de pratiquer le haïku) est plus personnelle. Quelques réflexions sont intéressantes, mais très vite l'auteure succombe à la fièvre utilitaire qui ronge notre monde moderne : impossible d'agir sans but. Gourous, coachs et bons penseurs nous le rabâchent : « Chacun de nos actes doit servir à nous améliorer pour le bienfait de la société ! » Rester à la fenêtre et regarder tranquillement la neige tomber ou les narcisses pousser deviendra vite suspect tant nous devrions consacrer notre temps libre à des activités salutaires pour notre corps et notre esprit. Tel est le but du haïku pour Pascale Senk. Même si elle écrit (p. 14) « 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 », elle affirme dans cette partie que la pratique du haïku est : utile pour se souvenir, utile pour se délester, utile pour guérir, utile pour exprimer sa gratitude, utile pour échanger avec les autres, utile en soins palliatifs, utile pour accepter sa mort. À part le jisei<sup>1</sup>, je ne vois rien de spécifique au haïku. Ce n'est qu'un mélange d'art-thérapie et de bonnes conduites applicable à toute activité sportive, artistique ou culturelle.

Si vous cherchez à changer votre vie, ce guide pourra vous aider à définir vos besoins (on peut toutefois s'interroger sur les risques encourus à pratiquer une (art-)thérapie sans être encadré), mais si vous voulez apprendre à connaître (ou maîtriser) le genre, passez votre chemin.

*1. Le jisei est un poème d'adieu composé sur son lit de mort ou en prévision du grand départ, une sorte d'épithaphe. Je me suis amusé à en écrire un pour le détruire par la suite. Je m'interroge toujours : est-ce vraiment se préparer au néant que de vouloir laisser une trace ultime de son vivant ?*