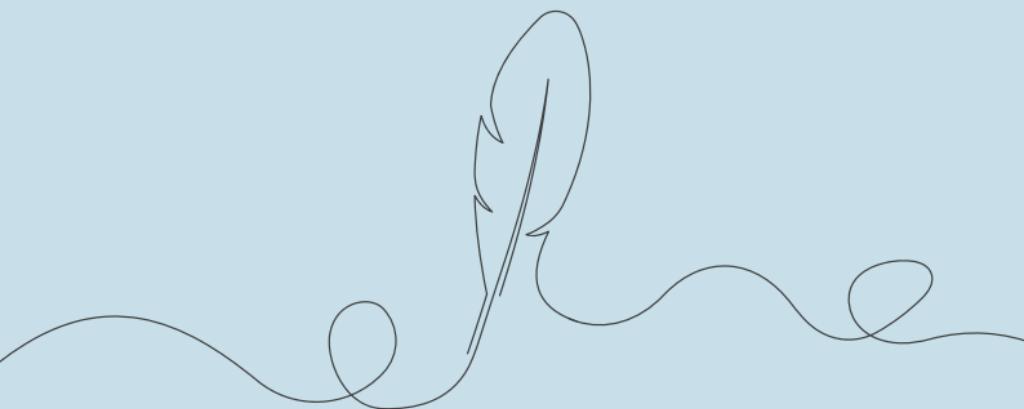


ORDONNANCES

poétiques



Collectif

L-SLAM

ORDONNANCES

poétiques

On connaît les ordonnances pour soigner les corps... Qu'en est-il de celles qui apaisent les esprits ? Les « ordonnances poétiques », c'est une autre façon de prendre soin. Par les mots. Par la rencontre. Par la lenteur.

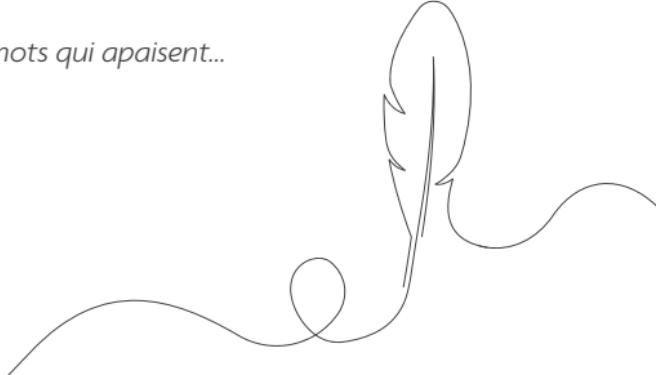
Les ordonnances poétiques naissent de la collaboration entre Solidaris et le collectif L-Slam. Ensemble, nous affirmons que la culture est une ressource essentielle pour prendre soin de soi, nourrir le lien social et soutenir la santé mentale. Ces ordonnances sont des gestes symboliques : des poèmes à prescrire comme on offrirait un souffle, une pause, une reconnexion.

Inspirées par l'élan né pendant le confinement, elles invitent chacune et chacun à se ressourcer, à retrouver du sens, à s'ancrer dans l'instant. En diffusant la poésie partout où elle peut apaiser, Solidaris et L-Slam s'engagent dans une prévention sensible, accessible et solidaire. Parce que parfois, quelques mots suffisent pour adoucir le quotidien.

Dans ce carnet :

- des ordonnances poétiques détachables à offrir à vos proches ;
- des ordonnances vierges pour prescrire vos propres mots ;
- des QR codes qui invitent à écouter les poèmes dans leur intégralité.

Parce qu'il y a des mots qui apaisent...





Nom et prénom du prescripteur :

À REMPLIR PAR LE PRESCRIPTEUR :

Nom et prénom
du bénéficiaire :

Scannez ICI
pour écouter
la suite de votre
ordonnance poétique !

R/

Ferme les yeux.**Inspire.****Imagine un lieu sans douleurs et sans tracas.****Sens comme ton cœur bondit dans ta poitrine
et ne demande qu'à être respecté.****Et entends toutes les autres personnes qui,
comme toi et comme moi,
continuent à espérer.****Il y a du monde à notre table.****Et une chaise pour chaque âme.**

Collectif
L-SLAM

Solidaris

Auteure du poème :
Lisette LOMBÉ

Auteure du poème :

Lisette LOMBÉ

poétiques

Nom et prénom du prescripteur :

À REMPLIR PAR LE PRESCRIPTEUR :

Nom et prénom
du bénéficiaire :

Scannez ICI
pour écouter
la suite de votre
ordonnance poétique !

R/

Elles étaient belles les nuits,
Le ciel avait devant lui tout l'univers,
Pour construire le jour d'après.
Tu n'es plus seul·e.
Sommeil au reflet de fête,
Arborescentes pensées,
Fatigues,
Corps,
Cernes,
Braquages,
Et toujours, les paillettes.
Regarde comme nous brillons,
En dedans,
Rien n'éteindra cette flamme.

Collectif
L-SLAM



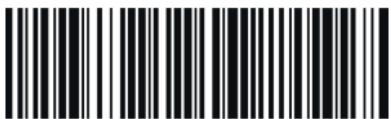
Auteure du poème :

Mel MOYA

Elles étaient belles les nuits, le ciel
avait des étoiles qui lui tiraient lumières, Pour construire
un monde comme nous brillions.
En dedans, plus n'importe cette flamme,
Sommel au reflet de la lune, la lune
épousa le soleil, et l'éclat fut belle.
Cernes, Braguajes, et longues, le matin
nous étions dans nos jupes, et nous étions
dans nos jupes, et nous étions dans nos jupes.

Auteure du poème :

Mel MOYA

poétiques

Nom et prénom du prescripteur :

À REMPLIR PAR LE PRESCRIPTEUR :

Nom et prénom
du bénéficiaire :

Scannez ICI
pour écouter
la suite de votre
ordonnance poétique !

R/

Prends tes cliques et tes claques
et va-t'en te reposer !
Cliquetis du jacuzzi sur ta peau
Cliquetas du sauna bien chaud
Clip Clop d'une gouttelette du hammam
dans ton dos
Facile à dire quand tes finances sont en galère
Mais gratitude pour les mécanismes solidaires
Aquagym en centre wellness
Intervention pour club sportif sans stress
Je cotise, tu cotises, iel cotise, nous cotisons
la prévention n'est plus une option !

Collectif
L-SLAM

 **Solidaris**

Auteure du poème :

Cindy VANDERMEULEN

Intervention pour club sportif pour prévenir le burnout au travail sans stress
je cotise, tu cotises, il cotise, nous cotisons
la prévention n'est plus une option!

Auteure du poème :

Cindy VANDERMEULEN

poétiques

Nom et prénom du prescripteur :

À REMPLIR PAR LE PRESCRIPTEUR :

Nom et prénom
du bénéficiaire :

Scannez ICI
pour écouter
la suite de votre
ordonnance poétique !

R/

Il y a longtemps un chirurgien a défini
la santé en disant que
c'est la vie dans le silence des organes.
La douleur serait la langue
qu'ils parlent quand, devenant bavards,
ils t'amènent à consulter.
Moi qui ai pour métier les mots
je te propose d'en reprendre deux
à la médecine pour les confier à la poésie
en remontant à la source de leur sens premier.
Palliatif veut dire « que l'on couvre d'un man-
teau »
et placebo signifie « je ferai plaisir ».

Puisse ma voix être pour toi
un soin palliatif ayant un effet placebo.

Collectif
L-SLAM

 **Solidaris**

Auteure du poème :
Christine AVENTIN

Il y a longtemps dans le silence des organes
la douleur serait la langue
Paliatif n'est pas "guérison"
c'est la suite d'un malaise
comme d'un malaise, que l'on chirurgien a défini la santé en disant que je parlais quand des
membres à conseiller. Mais qui a pour mission
d'en reproduire deux à la même chose de leur sens premier.
On ne peut pas faire de placebo signifie
"je ferai plaisir".

Auteure du poème :

Christine AVENTIN



Nom et prénom du prescripteur :

À REMPLIR PAR LE PRESCRIPTEUR :

Nom et prénom
du bénéficiaire :

R/



Scannez ICI
pour écouter
la suite de votre
ordonnance poétique !

Une paume
s'ouvre en toi
Au matin deux cuillères
de douceur
cou d'oiseau
un bourgeon
qui roucoule
À midi
paupières closes
jardin de liserons
Ce soir j'allumerai
pour toi
chaque réverbère.

Collectif
L-SLAM

 **Solidaris**

Auteure du poème :

Catherine BARSICS

Ce soir j'allumerai un bâton
qui renvoie à toi chaque rêve.
Une paume s'ouvre en toi au matin,
une paume qui ouvre la nuit.
Tous deux se regardent,
sous l'arbre des deux cuillères.

Chaque réverbère. Une paume s'ouvre
à midi, partant de l'arbre,
et tout le monde t'écoute lire
un poème de l'écriture.

Auteure du poème :
Catherine BARSICS

poétiques

Nom et prénom du prescripteur :

À REMPLIR PAR LE PRESCRIPTEUR :

Nom et prénom
du bénéficiaire :

Scannez ICI
pour écouter
la suite de votre
ordonnance poétique !

R/

Lave tes mains avec douceur.
Etire ton dos dix secondes.

Calme la tempête intérieure, respire.
Observe tes épaules : note toute tension.
Repose-toi, loin de tout et de tous-tes,
Posture neutre, tête alignée.
Surveille le rythme de ton cœur.

Présence à soi : trois fois par jour.
Auto-palpation émotionnelle.
Renforce les digues de ton lac intérieur.
Lâche-prise, marche, flotte, nage
Et continue jusqu'à disparition des symptômes.

Collectif
L-SLAM



Auteure du poème :

Julie LOMBE

l'air...
disparition de l'air...
Et continue à respirer. Calme
et deux secondes. Je respire.
lors de tout ce que je fais par jour.
dans tes mains avec douceur. Et je sens
ton cœur. Prends soin :
sauvegarde ton influence
Posture neutre, tête droite.
Respire tout le temps. Repose-toi
lâche prise, marche, flotte, nage.

Auteure du poème :

Julie LOMBE

À vous de jouer

...

ORDONNANCES

poétiques



Nom et prénom du prescripteur :

À REMPLIR PAR LE PRESCRIPTEUR :

Nom et prénom
du bénéficiaire :

R/



Scannez ICI

pour écouter
les ordonnances
poétiques de Solidaris

Collectif
L-SLAM



Auteur du poème :

.....