

Les quatre saisons d'une transition

Avant-propos	9
Changement et cycle des saisons	10
Que nous propose le modèle de F. Hudson ?	10
Les 6 clés inspirées du modèle de Frédéric Hudson	11
Comment explorer ce livre ?.....	14
Pourquoi ai-je choisi de donner cette place à l'écriture poétique dans ce voyage introspectif ?	15
Préambule	17
Pourquoi j'écris ?	17
Introduction : Vivre en poésie	19
Première partie : Automne	21
<i>Se connaître</i>	
Origines	26
Ils me souviennent.....	26
Mes racines, Padre.....	27
Dans les trous de mes souvenirs.....	29
Quand je serai grande, je serai... ..	30
Identité	33
Je te regarde et je vois... ..	33
De toi à moi	35
Mirage de soi.....	38
Piège identitaire	41
Tempêtes	45
Les dragons de la vie	45
Funambule	47
À l'ombre ou au soleil	49
Alliés	54
Les mots, mes amis pour la vie	54
Mes deux stars	55
Le chat, la sauterelle et le soleil	56
Ces petits riens du quotidien	59
Les meilleurs moments de la journée que je préfère	60
Éloge du quotidien	60
La passerelle vers l'hiver.....	63

Deuxième partie : Hiver	67
<i>Se reconnaître</i>	
<i>Cocooning</i>	70
Intériorité	70
Mon mois	70
Je suis une bulle	73
Les volets clos	74
Unique	75
La main	77
<i>Émotions</i>	80
Chaos	80
La couleur de la douleur	83
<i>Créativité</i>	84
Le fil de la toile	84
Créer	85
Dire	88
J'aime... ..	91
Passerelle vers le printemps	93
Troisième partie : Printemps	95
<i>S'épanouir</i>	
<i>Renouveau</i>	98
<i>C'est le moment de planter...</i>	98
Éveil	99
Perles du matin	101
Matin d'avril	102
Réveil	104
Jour 1	106
<i>Rêver</i>	109
En ouvrant la fenêtre... ..	109
Rêverie printanière	110
Si j'avais la souplesse d'un chat... ..	112
<i>Espoir</i>	114
Joli mois de mai	115
Éclosion	117
Ancrage	119
Pas à pas	120
Retrouvailles	122

Les visages retrouvés	122
Exploration	124
Évasion – l’appel de la forêt.....	124
Dans ma cabane perchée.....	127
Visiteurs du soir.....	127
Escapade printanière	130
À l’ombre de la maison camarguaise	130
Escale au Grau du Roi	131
Retour	133
Je voudrais	134
Marées armoriques	136
Escale marocaine	137
Passerelle vers l’été	138
Quatrième partie : Été	141
<i>Se réaliser</i>	
Passion voyages	144
La belle saison	144
Voyage	147
Qu’y a-t-il derrière la fenêtre ?	148
Immobilité passagère.....	150
Mon pays imaginaire	150
Batik, fibre d’Afrique	151
Montagne noire	153
Scènes ordinaires	154
Au pied de la montagne noire	155
Pensée vagabonde	158
De Pagnol à Daudet.....	159
Entre Terre et soleil	161
Respirer	162
Mauruuru	163
Parenthèse ultramarine	164
Glisse-en-mer	165
Projets	167
Bientôt, un nouveau nid	167
Imagination constructive	168
Installation	171
Ce soir, j’ai une chose très importante à te dire... ..	173
Futurisez-vous !	173

Harmonie	177
Libération	177
Poids plume	178
Décision	178
Nouveau moi	180
Les couleurs de l'harmonie	181
Équilibre	182
L'envol.....	184
Retour vers le futur.....	184
Passerelle vers l'automne	188
Conclusion	191
Bibliographie	205

Et vous ?

Mon autoportrait.....	24	Mes rêveries.....	110
Mes racines.....	28	Mon animal d'inspiration	113
Mon rêve d'enfant.....	30	Mes moments d'émotions.....	115
Mon miroir me dit.....	34	Mes futures éclosions.....	118
Mon moi.....	37	Ma marche	121
Mes aveux	40	Ma pause exploratrice.....	125
Mes identités.....	42	Mon lieu de pause.....	128
Mes dragons	46	Ma future escapade.....	132
Mon dialogue intérieur	48	Mes envies	135
Mes zones d'ombre	50	Mes projets.....	145
Mes soutiens	57	Mon voyage intérieur	148
Mes micro bonheurs du quotidien.....	61	Mon pays imaginaire	152
Mon intériorité.....	72	Mon haïku	156
Ma peau me raconte	76	Mon chemin.....	159
Ma parenthèse enchantée	77	Mes sources de (re) connexion.....	165
Mon chaos émotionnel	82	Mon nid	169
Mon potentiel créatif.....	86	Ma sensation de plaisir.....	172
Mon message.....	89	Mon désir de futur	173
Mes « J'aime ».....	92	Mes décisions.....	179
Ma météo.....	100	Mon équilibre.....	182
Mes graines à planter	102	Mon retour vers le futur	186
Mon animal	105	Mon bilan des quatre saisons	191
Mes premières fois.....	108		