

L'Échappée

Le goût des petits projets

01

DANS CE NUMÉRO

Un projet assez petit pour exister

Une recette est aussi une histoire

Le voyage à deux rues de chez soi

Pour commencer

Un magazine pour regarder autrement une semaine ordinaire. Cinq articles, cinq petites expériences à choisir librement : un projet réalisable, une recette racontée, une promenade attentive, une place pour lire et un échange autour de la table. Aucun programme à réussir ; prenez seulement ce qui vous donne envie d'essayer.

03 / Un projet assez petit pour exister

04 / Une recette est aussi une histoire

05 / Le voyage à deux rues de chez soi

06 / Un coin de lecture, sans décor parfait

07 / Recevoir autour d'une seule question

Notes d'édition en dernière page.

Un projet assez petit pour exister

Le carnet était prêt, les couleurs choisies, le titre souligné. Pourtant, le projet de Léa n'avancait pas. Elle voulait transformer tout son balcon. Chaque idée en appelait une autre : des plantes, une étagère, une lampe. Ce qui devait lui faire plaisir devenait une liste d'achats.

Un samedi, elle changea la question. Au lieu de demander à quoi ressemblerait le balcon terminé, elle chercha ce qui permettrait d'y boire un café le lendemain. Une chaise dégagée et une table propre suffisaient. Le projet n'avait pas disparu ; il avait trouvé une première forme.

On peut essayer cette réduction avec un album de photos, une histoire ou un coin de bureau. Décrivez un résultat que vous pourrez voir, puis choisissez une action qui utilise ce que vous possédez déjà. Le but n'est pas d'aller toujours plus vite. Il est de savoir où commencer et quand s'arrêter.

À la fin, gardez une trace simple : une phrase ou une photo pour vous. Ce premier résultat vous aidera à décider si la suite mérite encore votre temps.

À VOUS

Écrivez : « À la fin de cette séance, je pourrai voir... » Puis choisissez une seule action.

Une recette est aussi une histoire

Dans une famille, le même plat peut porter plusieurs noms. L'un parle du riz du dimanche ; l'autre se souvient surtout du grand faitout. Avant de chercher une version parfaite, on peut recueillir ces différences. Elles racontent des habitudes, des déplacements et des personnes.

Demandez à quelqu'un de décrire un plat qu'il aime préparer. Qui le lui a appris ? À quelle occasion le sert-il ? Quel ingrédient remplace-t-il lorsqu'il manque quelque chose ? Notez ses mots, puis demandez son accord avant de partager son récit. Vous n'avez pas besoin d'enregistrer la conversation.

Séparez ensuite la mémoire de la recette utilisable. Une anecdote peut rester approximative ; les ingrédients, les quantités et les étapes doivent être clarifiés avec la personne qui cuisine. Une durée évoquée de mémoire ne permet pas, à elle seule, de vérifier une cuisson.

Votre page peut réunir un titre, quelques lignes de souvenir et une recette relue ensemble. Présentez-la comme une version familiale, sans prétendre résumer toute une région. Ce petit travail fait apparaître ce qu'un simple nom de plat laisse souvent de côté : la façon dont il arrive jusqu'à notre table.

À VOUS

Choisissez trois questions à poser, puis laissez la personne raconter à son rythme.

Le voyage à deux rues de chez soi

On connaît parfois un quartier par ses raccourcis : la boulangerie, l'arrêt de bus, le chemin le plus rapide. Une promenade différente n'exige pas forcément une nouvelle destination. Elle peut commencer par une consigne d'attention.

Choisissez un trajet habituel et cherchez trois détails que vous ne pourriez pas décrire aujourd'hui. Une enseigne ancienne, l'ombre d'un balcon, une succession de sons. Observez depuis les espaces où vous pouvez circuler et gardez votre attention sur ce qui vous entoure. Il n'est pas nécessaire de photographier les habitants ni d'entrer dans des lieux privés.

De retour, racontez le parcours en cinq phrases sans donner le nom des rues. Faites sentir une matière, une couleur ou un changement de rythme. Vous découvrirez peut-être que vous avez surtout retenu le passage du silence au bruit, ou celui d'une façade claire à un jardin sombre.

Ce regard ne transforme pas chaque sortie en aventure exceptionnelle. Il suffit qu'il rende un endroit familier un peu moins automatique. Et si le trajet ne vous convient pas ce jour-là, une observation depuis une fenêtre peut devenir le point de départ du même exercice.

À vous

Un lieu, trois détails, cinq phrases : faites votre carte avec des mots.

Un coin de lecture, sans décor parfait

La photo d'un coin de lecture montre souvent un fauteuil, une lampe et une pile de livres assortis. Dans la vie réelle, ce coin peut être une place à la table, un siège dans le bus ou quelques minutes sur un canapé partagé. Son intérêt tient d'abord à ce que vous pouvez y lire.

Commencez par les petits obstacles. Le livre est-il à portée de main ? Le texte est-il assez grand ? Pouvez-vous retrouver votre page facilement ? Sur une liseuse ou une application compatible, un EPUB permet généralement d'ajuster la taille des caractères ; un PDF conserve une mise en page fixe. Le meilleur choix dépend de votre appareil et de votre préférence.

Choisissez ensuite un texte pour le moment disponible, sans transformer la lecture en obligation de performance. Un chapitre court peut convenir à une attente ; un récit plus long peut demander un rendez-vous tranquille.

Laissez enfin un marque-page avec quelques mots : « Elle vient de recevoir la lettre », par exemple. Ce petit repère peut faciliter le retour au récit. Vous n'avez pas besoin de terminer un livre pour justifier le temps que vous avez passé avec lui.

À VOUS

Retirez un obstacle pratique à votre prochaine lecture, avant de chercher un nouveau livre.

Recevoir autour d'une seule question

Une rencontre agréable ne demande pas toujours un programme chargé. Une question peut suffire à donner une place aux récits de chacun : « Quel objet gardez-vous sans vraiment vous en servir ? » ou « Quel endroit aimeriez-vous revoir ? »

Proposez la question comme une invitation. On peut répondre en une phrase, raconter plus longtemps ou passer son tour. Évitez les sujets qui obligeraient quelqu'un à expliquer une situation personnelle qu'il préfère garder pour lui. L'écoute compte davantage que l'originalité des réponses.

Si vous aimez garder une trace, posez une feuille au centre de la table. Chacun peut y noter un mot, dessiner une forme ou ne rien laisser. Demandez l'accord des personnes avant de photographier ou de publier cette feuille. Le souvenir n'a pas besoin de devenir du contenu.

Après la rencontre, retenez ce qui a réellement fonctionné : le moment, le nombre de personnes, la place laissée aux silences. Vous aurez alors une idée pour une prochaine invitation, sans devoir reproduire à l'identique une soirée réussie. Une habitude conviviale peut rester souple ; elle n'a pas besoin de devenir une nouvelle tâche dans l'agenda.

À VOUS

Préparez une question à laquelle on peut aussi choisir de ne pas répondre.

Pour prolonger la lecture

Vous pouvez lire ces articles dans l'ordre qui vous convient. Choisissez une idée à essayer, puis notez ce que vous garderiez ou changeriez. Les exemples sont inventés et les propositions ne sont ni un programme obligatoire ni une promesse de résultat.

Ces deux numéros sont des éditions autonomes, sans abonnement ni calendrier de parution promis. Les versions française et anglaise adaptent le même contenu. Les PDF A4 et US Letter ne sont pas des numéros différents.

Pour continuer : retrouvez les fiches de lecture, les guides et les autres ressources gratuites sur IFINDALL. Les aperçus du site sont rendus à partir des fichiers proposés au téléchargement.

Création originale IFINDALL assistée par IA. Édition du 29 septembre 2026. Usage personnel, licence IFINDALL. Aucun agrément pédagogique ni validation indépendante revendiqué. Les niveaux sont indicatifs.