

OLIVIER GIRARDOT

AU CŒUR
DE MES
POÈMENADES

ÉDITIONS MAÏA

Découvrez notre catalogue sur :
<https://editions-maia.com>

Un grand merci à tous les participants de
euthena.com qui ont permis à ce livre de
voir le jour :

...

...

© Éditions Maïa

*Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier et en
encre, ils sont conçus et imprimés en France.*

*Tous droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation
interdits pour tous pays.*

ISBN 9791042538507

Dépôt légal : octobre 2026

Présentation de l'auteur

Être humain dans la fleur de la quarantaine.
Ayant origines rurales en région champenoise.
Expatrié en Provence suivant une bonne phase.
Proche de la nature de manière quotidienne.

La poésie dans l'être depuis l'adolescence.
Exprimé en fonction des profonds ressentis.
Compréhension de vie apparaissant à l'esprit.
Ressortant au fil du temps et des expériences.

Des promenades et randonnées régulières.
Procurant bien-être et apaisant les tourments.
D'une existence aux aspects parfois troublants.
Qui ravivent à l'intérieur la meilleure lumière.

Des moments de vie partagés avec le cœur.
De ce que la Terre montre avec bienveillance.
Compile de merveilles offertes en abondance.
Afin de se rapprocher au plus près du bonheur.

Sommaire

Présentation de l'auteur	3
Douces balades	7
Les papillons	8
Pause au pied d'un arbre	9
Droit naturel	10
Fenêtres de perspectives	11
Prendre de la hauteur	12
Don de chance	13
S'épanouir en milieu hostile	14
Signaux d'amour	15
L'arc-en-ciel	16
Corps et âme face à l'univers	17
Des plumes en chemin	18
Les cascades	19
Le pouvoir de la mer	20
Ruines dans le paysage	21
Ciel de feu	22
Rayons en fin de journée	23
Prunelle des yeux	24
En bordure de rivière	25
Baiser arboré	26
Promenade avec son ombre	27
Le coquelicot	28
Les ponts	29
Passages escarpés	30
Le phare	32
Pleine lune sur la mer	33
Malgré les barrières	34
Love guirlande	35
Le grand chêne	36
Promenades aux poils	37
Cœur de pierre	38
Portes vers le meilleur	39
Les nuages	40

Le banc	41
Se confondre avec les éléments	42
Rails de vie	43
Repos dans une fleur	44
Multitude de racines pour ne faire qu'un	45
La libellule	46
Sport nautique	47
Poursuivre le soleil	48
Au-dessus des nuages	49
Les pieds dans l'eau	50
La cigale	51
Sunset sur mer	52
Fontaine d'eau de source	53
Percée de lumière	54
À travers le clocher	55
Fournisseur d'énergies	56
Sainte-Victoire	57
La main sur l'écorce	58
Sous les flocons	59
Tourné vers la nature	60
Renouvellement	61
Consommation	62
Murs tombés	63
Matin pastel	64
Les moutons sont fatigués	65
La coccinelle	66
Fin de balade	67

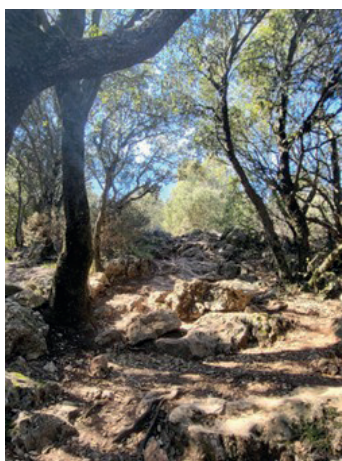
Douces balades

Randonner, c'est prendre du temps en nature.
Marcher sans savoir réellement où se diriger.
S'abandonner en prenant du plaisir à explorer.
Chaque sentier en guise de nouvelle aventure.

Des balades en manière de ressourcement.
Qui savent apaiser la surcharge des pensées.
Aidant à se recentrer et mieux se retrouver.
L'atmosphère de l'instant comme confident.

C'est contempler ce que la Terre a fait de beau.
Se sentant petit et simple face à de telles créations.
Le genre humain oubliant sans précautions.
Que le monde est son habitat comme cadeau.

Musarder sous surveillance du ciel et des nuages.
C'est sentir une connexion avec tout l'univers.
Un bien-être naturel avec un goût extraordinaire.
Que l'on apprécie et savoure sans mesurage.



Les papillons

Se faire dépasser en chemin par un papillon.
Remarquer sa présence et le suivre du regard.
Apprécier son vol léger dans les moindres écarts.
Telles des notes de musiques sur une partition.

Le voir se poser à côté de soi sur une fleur.
Les ailes ouvertes après quelques battements.
Dévoilant ainsi son magnifique ornement.
Comme être autorisé à admirer sa splendeur.

Insecte portant messages de joie dans les esprits.
Signifiant transformation et changement.
Déjà un bonheur de le contempler au présent.
De le voir évoluer dans un moment qui divertit.

Doux instant éphémère qui remplit de bienfait.
Beauté naturelle volante pouvant se plier en deux.
Aparté majestueux qui en met plein les yeux.
Et dont la conscience se régale des meilleurs effets.



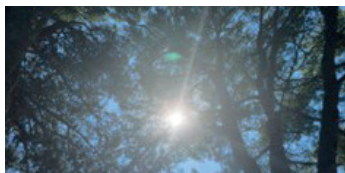
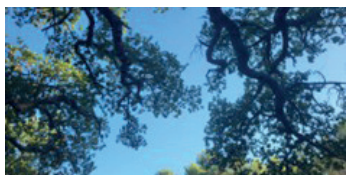
Pause au pied d'un arbre

Au pied d'un arbre, se poser un instant.
Se réfugier à l'abri de son ombrage.
Admirer le clair-obscur qui s'en propage.
Un moment de repos des plus plaisants.

Appuyé sur son tronc, ressentir l'énergie.
Ondes bienfaitrices reçues directement.
Échange fait dans un état de recueillement.
Un plein naturel pour le corps et l'esprit.

Pause intemporelle fortement reposante.
Où on se laisse bercer de sa bienfaisance.
Émulation enivrante par sa magnificence.
Accueillie comme extrêmement apaisante.

Arrêt qui procure une conscience légère.
Moins d'inconfort dans les pensées.
Dont on repart avec clarté dans ses idées.
Où l'être dans son entièreté se régénère.



Droit naturel

Sur la Terre dans une courte existence.
L'humanité est petite face à la nature.
Même en voulant imposer sa signature.
Ce n'est qu'emprunt avec magnificence.

L'homme dans son besoin d'évolution.
Nécessité de se sentir confortable.
De rendre sa vie plus supportable.
Progressivement a fait des modifications.

Dans sa quête perpétuelle de confort.
S'inflige un travail d'entretien permanent.
Combattant la nature inlassablement.
Qu'elle ne reprenne pas son initial décor.

L'environnement de son instinct originel.
Peut à tout moment reprendre ses droits.
Réinitialisation de ses rouages et courroies.
Afin de pouvoir perdurer de façon éternelle.



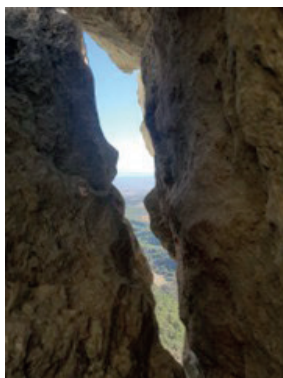
Fenêtres de perspectives

Fenêtres rocheuses croisées lors de marches récréatives.
Ouvertures où on ne peut s'empêcher d'y envoyer le regard.
Attirant le promeneur telles de véritables œuvres d'art.
Donnant aux paysages environnants d'autres perspectives.

Orifices sombres avec en fond de belles images lumineuses.
Appel de l'émotionnel à venir déposer épreuves et difficultés.
Avec en retour espoir et force venant du clair de l'extrémité.
Gestuelles anodines qui deviennent apaisantes et guérisseuses.

Ces lucarnes que l'on aperçoit prennent donc plusieurs formes.
Dans la matière, afin de voir la beauté du monde extérieur.
Permettant d'en contempler l'essentiel de sa splendeur.
Bienfaits magistraux s'engouffrant dans les yeux de l'homme.

Mais également d'une vision plus spirituelle et féérique.
Passages et frontières entre mondes physiques et imaginaires.
Lieux d'échange de peines contre bonnes énergies de l'univers.
Apportant fabuleuses et revigorantes ressources énergétiques.



Prendre de la hauteur

Le besoin parfois se fait ressentir de prendre de la hauteur.
De gravir les sentiers au lieu de tranquillement cheminer.
De mettre de plus amples efforts en voulant aller marcher.
Afin d'admirer les paysages avec un maximum de grandeur.

Nécessité inconsciente afin d'évacuer un trop plein d'esprit.
De matérialiser les problèmes inévitables de son quotidien.
Sortir de soi et transformer ce que l'on ressent de malsain.
Réduire le poids de son stress en réalisant ce grimpant défi.

Désir d'élévation spirituelle dans la fuite d'une dure réalité.
Révélateur d'une tendance à vouloir toujours aller mieux.
Dans la difficulté, se diriger vers ce qui rend plus heureux.
Ressource mentale et physique que permet cette activité.

Au sommet, accueillir de la splendeur plein les mirettes.
Réaliser notre petitesse face à l'immensité de cet univers.
Qu'au final les soucis sont anodins et sûrement éphémères.
Et laisser là-haut le poids malfaisant de nos petites têtes.

