

Attention,  
**FRAGILE !**

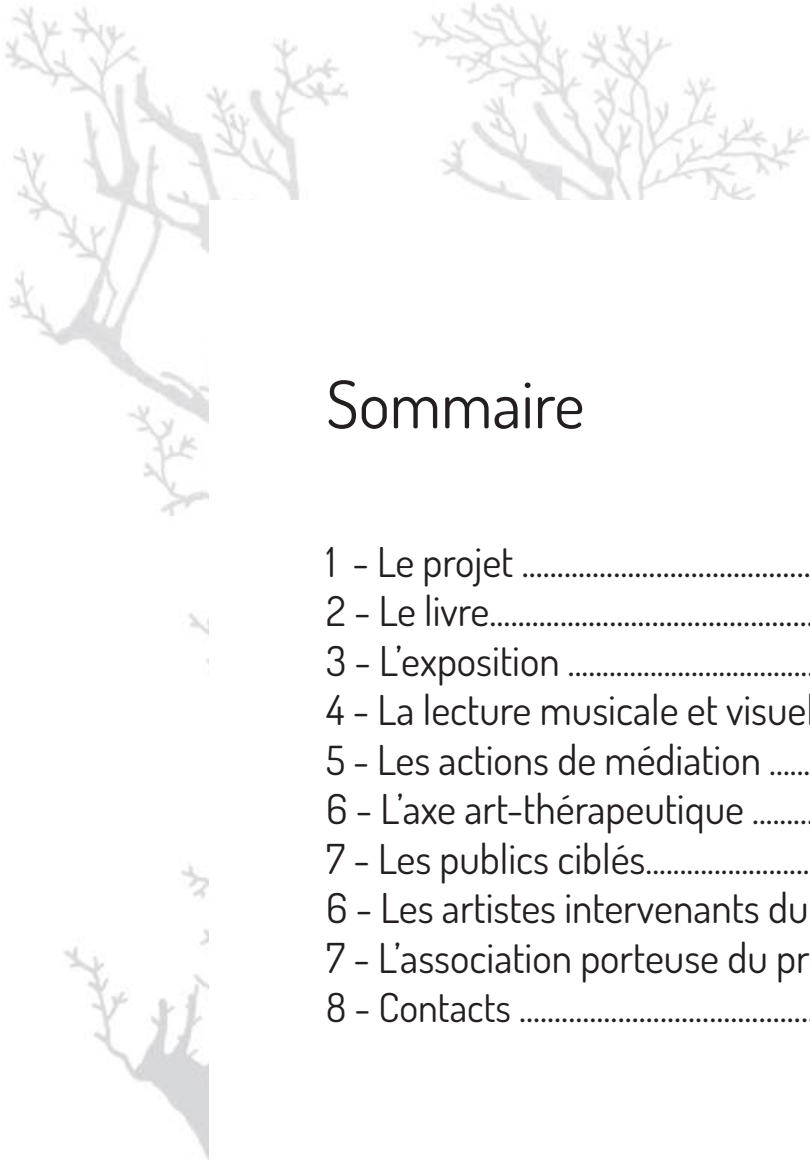


UN PROJET  
PLURIDISCIPLINAIRE  
DE POÉSIE **VIVANTE**

*qui célèbre l'encre des maux,  
et prend soin de l'humanité sensible  
qui sommeille en chacun de nous !*

Association Comme un poisson dans l'Art

[www.commeunpoissondanslart.com](http://www.commeunpoissondanslart.com) | [commeunpoissondanslart@gmail.com](mailto:commeunpoissondanslart@gmail.com) | 06 68 38 63 22

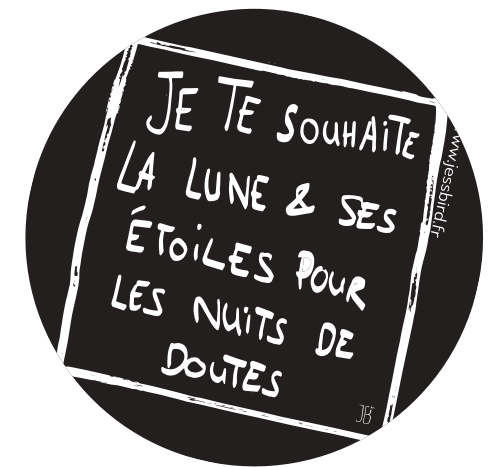


## Sommaire

|   |      |
|---|------|
| 1 - Le projet .....                           | p 3  |
| 2 - Le livre.....                             | p 5  |
| 3 - L'exposition .....                        | p 6  |
| 4 - La lecture musicale et visuelle .....     | p 8  |
| 5 - Les actions de médiation .....            | p 9  |
| 6 - L'axe art-thérapeutique .....             | p 10 |
| 7 - Les publics ciblés.....                   | p 11 |
| 6 - Les artistes intervenants du projet ..... | p 12 |
| 7 - L'association porteuse du projet .....    | p 13 |
| 8 - Contacts .....                            | p 14 |

«C'est en frôlant la catastrophe,  
en prenant un risque,  
que l'on peut faire quelque chose  
de fragile, de présent, de beau.»

Valère Novarina





## LE PROJET «Attention, fragile !»

Ce projet artistique, porté par Jess Bird, s'appuie tant sur son travail de poétesse que sur son expérience d'art-thérapeute. Il a pour ambition de prendre soin, d'interroger la place des intimités au creux d'un environnement parfois hostile.

On parle de plus en plus de santé mentale, mais celle-ci reste un vrai tabou dans notre société où la dictature du bien-être côtoie la folle accélération du temps.

Ce projet tisse un éco-système artistique, entre une exposition, un livre poétique enrichi d'un spectacle de lecture musicale et des ateliers ouverts à tous. Il se penche sur les fragilités de l'être et questionne la difficulté de trouver sa place, de s'affirmer dans un environnement qui parfois nie notre singularité.

Ce projet aborde de front les enjeux liés à la santé mentale, dans une démarche de résistance poétique.

*L'art est un acte politique,  
un espace de résistance  
où l'expression authentique  
peut éclore.*

Face aux pressions sociétales, il offre une alternative subversive, une invitation à reconquérir un territoire intérieur en phase avec notre identité propre.

L'art est une arme de construction massive, un outil de transformation sociale. Plus encore, l'art est une force curative, un baume pour les blessures de l'âme, une forme de soin autant individuel que collectif.

Cette dimension thérapeutique de l'art, intrinsèquement liée à son pouvoir politique et poétique, est au cœur de ce projet, qui vise à créer un pont entre le monde de l'art et celui du soin.

L'ensemble de ce projet se veut une expérience immersive et interactive, un dialogue entre les œuvres, les artistes et les publics. Il aspire à créer du lien, à susciter des réflexions critiques et, surtout, à rappeler que chaque être humain possède une voix unique qui mérite d'être entendue.

Il s'agit de redonner à chacun une place, une place choisie, une place qui résonne avec son être profond, une place dans la lutte pour un monde meilleur.

«Avec ce projet,  
mes mots ont un coeur,  
des yeux, des mains et  
des oreilles !»  
JB



## LE LIVRE «Crois-moi, un jour ton silence se mettra à chanter»

Auto-édité en décembre 2024, « Crois-moi, un jour ton silence se mettra à chanter » est un livre non normé libre de vérités scientifiques, pour apprendre à s'aimer... une exploration poétique et initiatique pour funambule de la vie, au creux de la sève humaine.

Avec cet ouvrage, l'autrice débroussaille un chemin pas si simple à emprunter, entre chaos du monde, vagues de vie et doutes existentiels intimes. Ce chemin, c'est le chemin de l'amour de soi...

Comment se donner une légitimité d'être au monde alors qu'autour tout flotte et qu'un jour, sans comprendre pourquoi, ni comment, nos certitudes s'en vont, sans que l'on ne sache vraiment où ?

Cet ouvrage poétise sa quête pour entendre l'écho du monde qui résonne en elle.

Ici, pas de solutions arrêtées, de phrases dégoulinantes d'évidences ou de conseils en cage, mais des ouvertures poétiques, un partage sensible au plumage d'émotions... Pour ces mots, elle a fait le tour de son cœur, traversé des avenues de doutes, des volcans de transformations, des océans d'espoirs et des déserts de silences...

En les libérant, elle espère que ceux des lecteur.rices auront le courage de prendre leur envol.

La poésie est à tout le monde !

*« Dans cet ouvrage poétique et visuel, les mots se frôlent, se bousculent, s'érigent, se contredisent et se cherchent parfois... Sortis des bas-fonds d'un monde qui se découvrait, ils ont vu le jour, tantôt dans la froideur d'un cœur serré, tantôt, au chaud, sous la couette d'un temps propice.*

*Chacun d'entre eux a éprouvé l'urgence de dire ou d'inventer, d'ouvrir des possibles ou de questionner. Sur leur route, ils ont croisé le regard d'Eela Laitinen, qui par son univers visuel, leur ouvre des chemins nouveaux, en toute évidence... Mes mots ne sont plus seuls... Ils partent enfin visiter des ailleurs.. Au contact des dessins, ils deviennent vivants à la vue de tous... et avec l'encre qui se transforme, chatouillent le temps et défient d'un souffle l'apesanteur.»*

*Jess B.*

Ce livre peut-être vu comme un manifeste poétique, un objet littéraire à part entière, porteur d'une narration engagée, qui s'appuie sur un récit singulier.

**Le livre peut être mis en vente, en dépôt ou mis à la location au sein de votre lieu. Une séance signature et dédicace peut être prévue.**



## L'EXPOSITION «ExPoésie»

«ExPoésie» propose un voyage introspectif à travers les poèmes de Jess Bird et les dessins à l'encre de Chine de Eela Laitinen. Sortis du livre, ces mots et dessins prennent une autre vie, trouvant un sens différent au creux de la singularité de chaque regard.

Ici, le visiteur croise un personnage en quête de soi et le chemin d'un oiseau, symbole de liberté et d'élévation. Les mots de Jess Bird explorent les méandres de cette quête intérieure, tandis que les traits délicats d'Eela traduisent en images les étapes de cette transformation, offrant un double cheminement où l'oiseau et l'homme se rencontrent, se transforment et s'élèvent ensemble.

Au total, pas moins d'une quinzaine de tableaux à l'encre de chine, accompagnés d'une sélection d'extraits poétiques inspirants. Ici, la magie de l'encre de Chine se révèle pleinement, ouverte aux résultats inattendus apportés par les matériaux et accessoires utilisés : pinceaux variés, éponges, mains, souffle, bâtons, eau, sel... Cette exploration des possibilités de l'encre, cette ouverture à l'imprévu, résonne profondément avec le thème du voyage introspectif, où chaque rencontre, chaque expérience, modifie le cours du chemin.

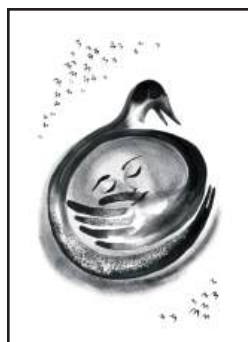
La métaphore avec la vie est des plus belles, puisque le dessin à l'encre s'attache au mouvement, au souffle, au temps, au geste.

Comme le cheminement intérieur, l'encre se déploie, se diffuse, se modifie au contact des éléments. Cette technique est empreinte de sensibilité et de beauté, de par sa transparence et les nombreuses dimensions qu'elle permet d'entrevoir. L'encre, tour à tour dense et légère, traduit les états d'âme, les émotions et les transformations qui jalonnent le parcours du personnage et de l'oiseau, offrant une expérience immersive où le visiteur est invité à suivre leurs traces et à réfléchir à son propre envol intérieur.



*« L'exposition plonge le public dans un univers onirique et symbolique. Chaque œuvre est un cri silencieux, une affirmation de soi face à l'adversité, un fragment de vie témoignant de la force de l'esprit humain. Elle peut ainsi servir de support de discussion et de réflexion pour les professionnels de la santé mentale et les patients, mais aussi inviter tout citoyen à s'ouvrir à sa part sensible et poétique. »*

Quelques-uns des dessins exposés :



## LA LECTURE MUSICALE & VISUELLE

Cette lecture musicale est une expérience immersive entre poésie et musique.

Le silence, la voix, le rythme. Une lecture musicale où les mots de Jess Bird, extraits de son livre «Crois-moi, un jour ton silence se mettra à chanter», rencontrent les percussions vibrantes de Jean-Christophe Noël. Une invitation à écouter les battements du cœur et les échos de l'âme, à plonger dans un univers intime et poétique, où les silences se font entendre et les mots s'élèvent.

Des mots qui murmurent à l'oreille, des rythmes qui vibrent au plus profond de l'être.

Option : Cette lecture musicale peut aussi être proposée sous une forme visuelle, avec une performance de l'artiste plasticienne Eela Laitinen. Ses dessins à l'encre, réalisés en direct seront projetés en fond de scène. Le public découvrira son univers poétique et suivra l'histoire d'un oiseau qui croise les chemins introspectifs d'un personnage. L'occasion de croiser les imaginaires, de s'aventurer dans une dimension scénique onirique.

Durée 1h





## LES ACTIONS DE MÉDIATION

Ces ateliers invitent à une exploration sensible et pluridisciplinaire, inspirée par l'univers poétique de Jess Bird et d'Eela Laitinen. Ils sont aussi des espaces d'émancipation et de création collective où chacun peut explorer son propre potentiel expressif, à travers des pratiques artistiques variées. Ces ateliers ne seront pas seulement des moments d'apprentissage technique, mais aussi des laboratoires de résistance, des lieux où les voix s'élèvent et les consciences s'éveillent. Ils pourront être proposés en partenariat avec des programmeurs culturels, des institutions médicales, des associations et des collectifs engagés.

### Atelier «Se dire en poésie»

Dans le silence attentif d'un atelier d'écriture, les mots se cherchent, s'entrechoquent et finissent par éclore. C'est un voyage intérieur, une exploration des territoires infinis de l'imaginaire. L'encre danse sur le papier, les idées fusent, les histoires prennent vie. L'atelier d'écriture proposé par la poétesse Jess Bird est un cocon où les âmes s'expriment, où les voix se rencontrent, où les mots tissent des liens invisibles. Ces ateliers d'écriture s'appuient notamment sur les dessins exposés.

Leurs objectifs : redonner à tout un chacun le goût de l'écriture poétique, comme espace de sublimation, de possible émerveillement.



### Atelier «Lecture à voix haute»

Ces ateliers s'inscrivent en suivant des ateliers d'écriture. Ils permettent de donner vie aux textes créés lors de ces précédents ateliers, en explorant les nuances de la voix, le rythme et l'intonation. Les participants travailleront ici des techniques d'expression orale, des échauffements corporels et vocaux pour gagner une meilleure confiance et prendre plaisir à redresser leurs mots, dans une dimension sonore.

### Atelier «Introspection à l'encre de chine»

L'encre coule sur le papier, comme une invitation à explorer les territoires secrets de l'imaginaire. Inspirés et guidés par la plasticienne Eela Laitinen, les participants découvriront ce moyen d'expression spontané et épuré, et partiront à la découverte des paysages intérieurs qui sommeillent en chacun d'eux. C'est une invitation à la rêverie, à l'introspection et à la création d'images évocatrices, empreintes de sensibilité.

L'occasion de se laisser surprendre par une technique qui invite à l'expérimentation et à l'improvisation.

# L'AXE ART-THÉRAPEUTIQUE

Après nombreuses années à intervenir en tant qu'art-thérapeute en clinique psychiatrique, Jess Bird souhaite ouvrir autour de ce projet artistique, un volet complémentaire qui s'adresse aux publics fragiles, pour les soutenir dans leurs retrouvailles avec eux-même. Ce livre soigné est une occasion d'ouvrir un espace de parole, un espace d'écoute, une opportunité de sublimer et dépasser. Conscients que cette démarche dépasse l'acte artistique, elle n'en est pas moins engagée et professionnelle et prend en compte la spécificité des besoins de chacun des publics.

Aussi, dans le cadre de ce projet global, nous proposons une approche spécifique aux établissements de soin.

## Les interventions en établissement médical ou socio-médical :

Temps 1 > L'ExPoésie

Temps 2 > Présentation du livre & lecture musicale,  
suivi d'un temps d'échange de type Cercle de parole, autour des thèmes soulevés dans les textes.

Temps 3 > Espace cabane art-thérapeutique

Ce lieu bricolé autour de l'exposition sera un lieu de consultation art-thérapeutique temporaire (Séances Po&Psy).  
Les consultations art-thérapeutiques pourront être groupales et/ou individuelles.

Les séances individuelles seront des temps de bricolage art-thérapeutique, où le rapport transférentiel avec l'art-thérapeute sera au cœur de l'accompagnement.

Les séances groupales seront orientées autour d'un atelier d'écriture thérapeutique avec pour point de départ la lecture de passage du livre, d'autres textes d'auteurs ou des dessins de l'exposition. C'est un lieu de transformation, où l'écriture devient un acte de libération et de réconciliation avec soi-même.

Temps 4 > La performance poétique...

Chaque rencontre art-thérapeutique individuelle donnera lieu à l'écriture en direct à la machine à écrire par Jess Bird d'un poème en lien avec la rencontre de chaque patient. Il s'agit de poétiser la rencontre, de faire de ce temps d'humanité un art...

JE TE SOUHAITE  
D'ÊTRE UN  
PHÉNOMÈNE DE  
VIE NON IDENTIFIÉ,  
UNE ESPÈCE  
EN VOIE  
D'APPARITION

## LES PUBLICS CIBLES

«Attention, fragile !» est un projet à plusieurs volets et entrées de disciplines qui permet le croisement des publics et des âges. C'est même une caractéristique essentielle du projet... S'adresser à tous les funambules de la vie !

**Le croisement des publics :** Grâce à la diversité des formats et des disciplines, «Attention, fragile !» s'adresse aux passionnés de littérature, aux amateurs d'art contemporain, aux curieux, aux scolaires, aux établissements de soin, aux âmes errantes, etc...

La multiplicité des formes d'expression du projet invite au dialogue.

De plus, c'est dans la pluralité des sensibilités qui dépassent le cercle des seuls amateurs de poésie que ce projet prend tout son sens...

**L'adaptation aux différents âges :** «Attention, fragile !» s'adresse à tous les âges. Des ateliers spécifiques sont conçus pour les enfants (+8 ans) et adolescents, avec des approches pédagogiques ludiques adaptées, à l'écoute des troubles qui traversent ces âges.

Cette volonté de toucher tous les âges permet une dimension de dialogue, d'écoute et de transmission. Notre humanité commence à notre plus jeune âge...

**Créer du lien social :** En favorisant les rencontres et les échanges entre des personnes d'âges et d'horizons différents, «Attention, fragile !» contribue au vivre-ensemble, à ré-habiller une communication basée sur l'écoute de la part d'ombre et d'espoirs de chacun.



## LES ARTISTES INTERVENANTS SUR LE PROJET

### Jess Bird



Artiste auteure & lectrice à voix haute, Jess Bird est une jardinière de l'âme. Elle propose une poésie du quotidien, une poésie qui se partage, qui s'inscrit dans le vivant de la rencontre. Ses créations poétiques sont des formes en mouvement qui cultivent l'imprévu et laissent place à l'accident, à l'erreur, au raté. Sa poésie est spontanée, sans arrière pensées, libre et généreuse. Elle propose en parallèle à ses créations littéraires, des interventions au public qui sont des autorisations à être en toute singularité. Joyeuse poétesse art-thérapeute depuis plusieurs années, sa poésie prend soin, vient en écoute du monde qui l'entoure, des êtres qui croisent sa route. Chaque intervention poétique de Jess Bird se veut une ouverture, une possible libération, une surprise qui jaillit et permet au public de prendre sa parole en main pour lui donner des ailes. Ce que Jess Bird montre, c'est la beauté de l'humanité, sa sensibilité autant que sa force. Elle interroge dans ses créations, notre capacité à nous ouvrir à l'autre, à soi.

### Eela Laitinen

Artiste finlandaise vivant à Toulouse. Les paysages sauvages du Nord, les Pyrénées et la Méditerranée et le japonisme sont des sources d'inspiration majeures pour ses peintures souvent imprégnées de paysages magiques où les eaux bouillonnent et les forêts grouillent de mythes et de créatures oniriques...

Pour donner vie à ses visions artistiques, elle utilise une multitude de techniques de dessin et de peinture, notamment l'encre de Chine, l'aquarelle, le collage ou encore la peinture sur soie et la couture. Elle trouve son bonheur et naviguant quelque part entre la peinture, le textile, le spectacle vivant et le graphisme – dans la recherche constante d'expansion artistique. Elle partage régulièrement son art et ses techniques à travers des projets de médiation variés. Elle est membre du collectif Freddy Morezon .





## Jean-Christophe Noël

Musicien - batteur, compositeur et improvisateur - dont le terrain de jeu est à l'image de la création musicale d'aujourd'hui : ouverte, aventureuse, décloisonnée, inclassable et protéiforme.

Passionné par des univers musicaux et artistiques les plus divers, JCN se consacre essentiellement aux musiques de création, aux musiques qui s'interrogent et qui interpellent, qui doutent et qui questionnent.

Dans son parcours, on trouve beaucoup de jazz(s), mais aussi des musiques expérimentales, de la musique contemporaine, des musiques du monde, des musiques pop ou rock, ainsi que de la musique pour le spectacle vivant et les arts de la rue...

Jean-Christophe développe ses projets au sein de la compagnie JCN.





## L'ASSOCIATION PORTEUSE DU PROJET

Comme un poisson dans l'Art est un cabinet de curieuses idées, un laboratoire d'exploration et de recherche en médiation artistique, un espace de création axé sur l'éveil à la créativité.

Ce projet associatif s'adresse aux opérateurs culturels et sociaux, artistes et publics.

Concrètement, on invente des outils de médiation interactifs, on propose des expériences sensibles, on produit des spectacles, des livres qui tentent de faire bouger les idées arrêtées !

Être Comme un poisson dans l'art, c'est partir à la quête de soi, de sens, explorer les émotions entre imaginaire et poésie du quotidien.

Notre public est le Grand public !

En savoir plus sur l'asso...

*L'association existe depuis 2007.*

*«Laissez-nous vous narrer l'histoire de Gaston, le poisson qui voulait voir le monde... En son jeune temps, vers 2007, Gaston a accompagné la route de plusieurs artistes pluri-disciplinaires en les diffusant. En 2012, Jessica BIR est rejointe par Pauline HERBILLON, de nouveaux projets et l'envie débordante de partager avec le public ses coups de cœurs artistiques.*

*Installés au 70 rue de la Colombette à Toulouse, Gaston et son équipage partageaient des bureaux avec l'agence de communication 22h22. Très vite, Gaston a été inspiré par la vitrine, d'où est né un projet de proposer aux artistes ce terrain d'expérimentations. L'esprit de curiosité est le fondement de ce projet où s'animent les différents domaines artistiques : danse, lecture, théâtre, musique... Gaston avait enfin trouvé un bocal qui ne l'étouffait plus, ouvert sur le monde et depuis lequel il pouvait partager, échanger et voyager».*

*Déplacé au 43 avenue de la Gloire à Toulouse, il s'est alors mis à produire des groupes de Musiques actuelles, a mené des projets pédagogiques et territoriaux, a proposé des formations professionnelles, développé de nombreux partenariats avec institutions politiques, programmeurs, opérateurs culturels et artistes...*

*Puis, l'équipe s'est agrandie et le projet des AMAP culturelles (Les épuisettes) s'est développé à Toulouse...*

*Nombreux publics, sourires et projets ont entouré ces épuisettes... Le poisson a vu du pays, s'est déplacé de lieux insolites en lieux insolites et y a amené la culture...*

*De 2016 à 2018, le projet se ressert autour des épuisettes en milieu rural, s'en suivent quelques années de repos. C'est en 2021, qu'on le voit reprendre un courant nouveau, avec un projet axé autour de la médiation artistique et l'éveil à la créativité... Et c'est ainsi que le poisson Gaston connaît, à ce jour, une nouvelle vie qui promet encore et toujours, poésie et partage !*



## CONTACTS

ASSOCIATION COMME UN POISSON DANS L'ART

[www.commeunpoissondanslart.com](http://www.commeunpoissondanslart.com)

Jessica BIR - 06 68 38 63 22

[commeunpoissondanslart@gmail.com](mailto:commeunpoissondanslart@gmail.com)

---

*« Où vont les rêves  
jamais réalisés ?  
Rejoignent-ils les mots  
jamais dits ? »*

---

