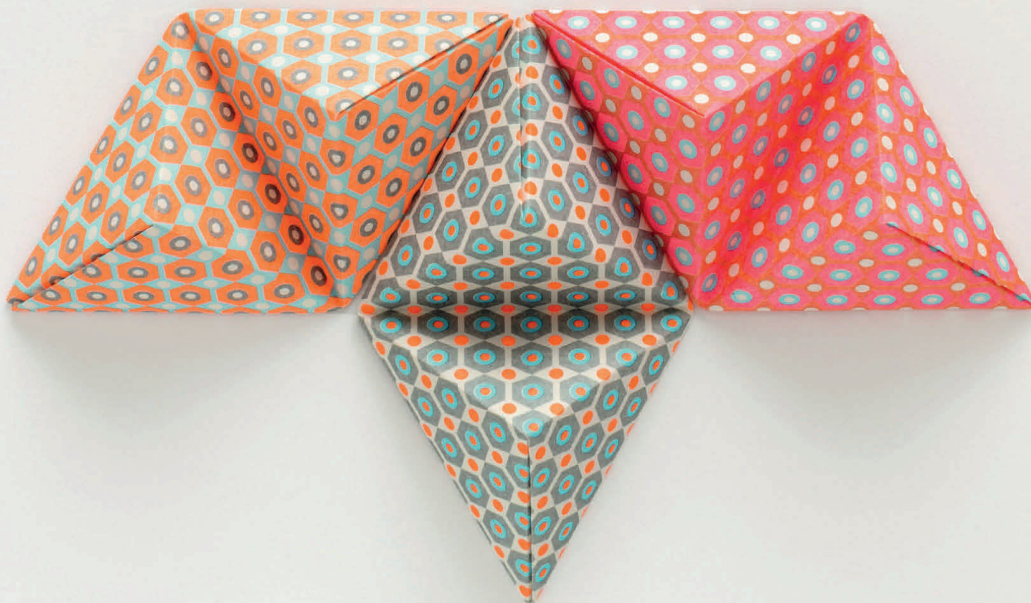


Pliage thérapeutique

L'ORIGAMI  QUI REND ZEN



Flammarion

Conception graphique et mise en pages : Delphine Delastre
Croquis des pliages : Lise Herzog
©Flammarion, Paris, 2018
N° d'édition : L.01EPMN000932.N001
ISBN : 978-2-0814-1189-0
Dépôt légal : mai 2018
Tous droits réservés



DO
DA



Je me délasse en pliant

Brise de papier

15

Pour le bon motif

18

La rose fragile d'un petit prince

22

L'heure de la récré a sonné

26

Voilà le joli vent

33

Le bestiaire de papier

L'enfant et l'oiseau

38

À la chasse aux papillons

43

Saut de papier

47

Doux renard

50

Les petits poissons

55

La petite grue

59

Une mémoire d'éléphant

62

Oursin diadème

66

Utile et futile

Moisson d'étoiles

75

Ah l'amour !

78

Fleurs de lys

82

Message personnel

86

Trésors en boîte

91

Petits étuis

94

Les kimonos suspendus

101

Prêt à porter acidulé

Chemise

106

Prêt à porter acidulé

Robe

108

Dés de papier

110

Guirlande de diamants

114

Délicatesses

119

Détournement d'objet

125

Beauté gratuite

128

Quand j'étais petit

Mangeur d'étoiles

136

Bateau sur l'eau

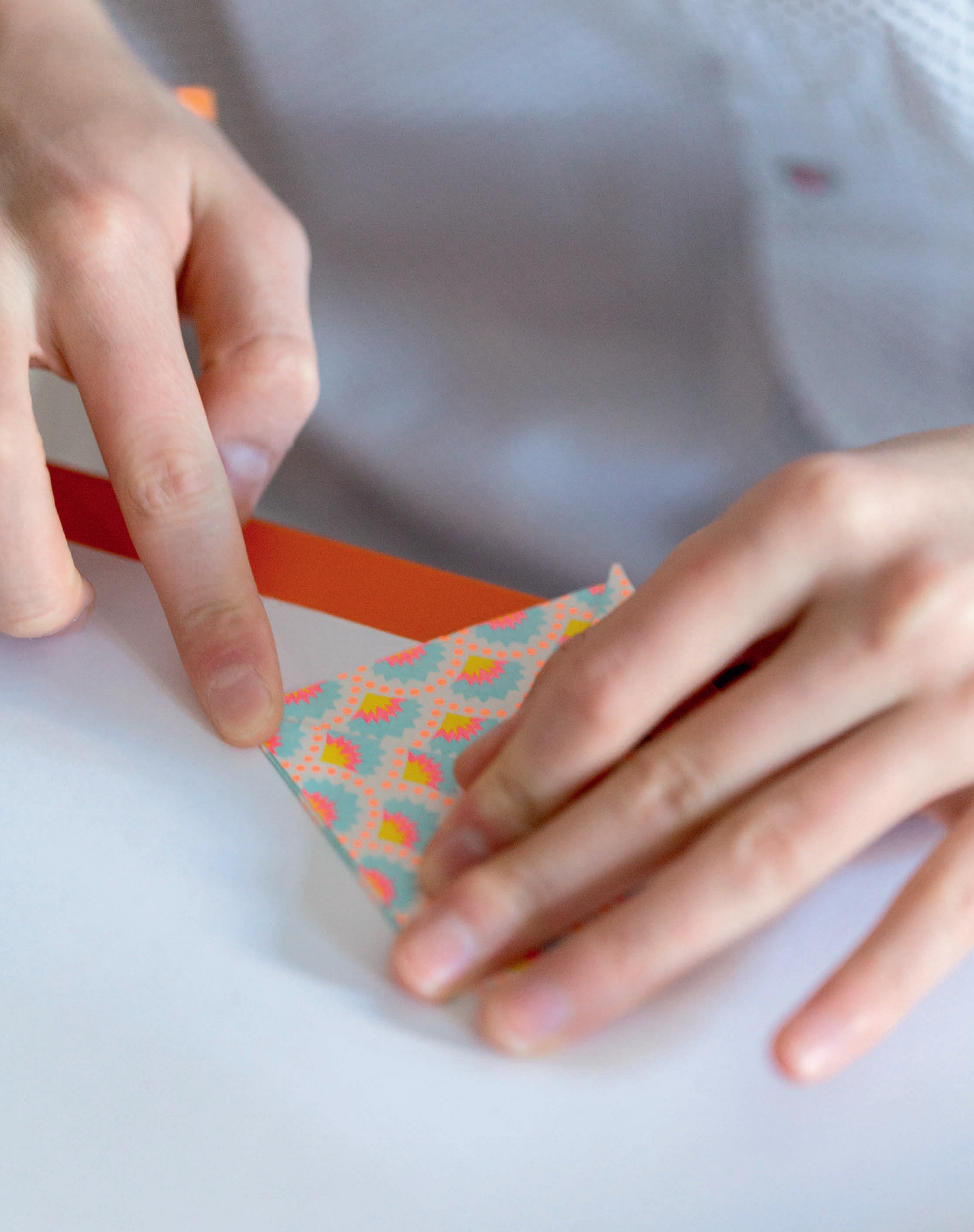
141

Au début était la cocotte

145

Tête couronnée

148



Ça ne fait pas un pli



Au commencement, c'est en Asie que cela se passe.

Cet art ancestral du pliage est surtout un jeu de patience,
qui peut requérir une certaine dextérité.

Il est très amusant aujourd'hui de se rendre compte de la mémoire
de nos mains. Tout comme nos doigts se souviennent d'un morceau
de piano joué des dizaines d'années auparavant,
ils ont gardé en mémoire certains pliages, ceux de l'enfance.

Plier, déplier, donner corps à une simple feuille de papier, lui offrir une forme,
permet de se libérer l'esprit qui peut ainsi s'occuper à autre chose,
à penser, à imaginer, à méditer, à divaguer.

Les petits objets ainsi créés pourront venir apporter de la couleur
en plein hiver, de la poésie dans votre quotidien.

Profiter de ce petit moment que l'on s'octroie pour transmettre un savoir-faire,
pour partager un moment tendre avec des enfants qui prendront tellement
de plaisir à voir naître ces formes sous leurs petits doigts.

Ces créations éphémères, unies, fleuries, rayées, à pois ou à motifs variés
pourront être reproduites à l'infini !





Brise de papier

Ce qui nous parvient de la suite répétée des plis, c'est une suite d'instantane qui donne accès aux choses simples comme ce petit accordéon de papier, à la beauté fragile et éphémère. Toutes les tensions, le stress, les contrariétés du quotidien, peuvent aller se cacher dans les plis de votre papier, plis infinis, plis d'éventail ou d'accordéon, et ne jamais en ressurgir, enfin !



Brise de papier

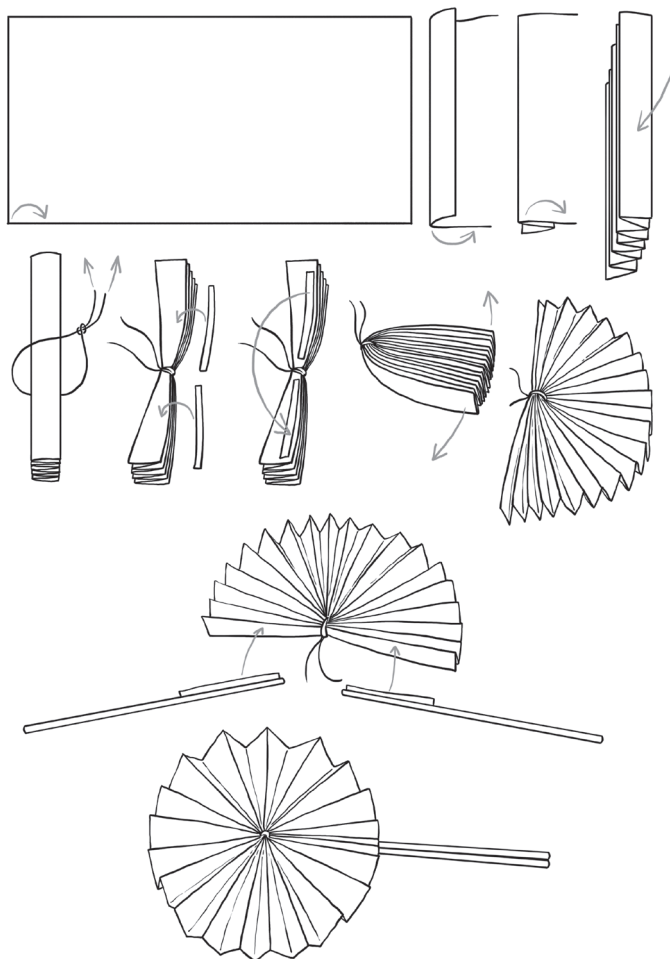
NIVEAU DE DIFFICULTÉ

1 RECTANGLE DE 15 X 21 CM

2 BÂTONNETS PLATS

(TYPE BÂTONNETS À ESQUIMAUX) PAR ÉVENTAIL

1 FIL DE COULEUR



Pliez très régulièrement votre rectangle en accordéon.

Plus vos plis seront étroits, plus votre éventail sera délicat.

Nouez fermement votre fil au milieu.

Posez une bande de Scotch double-face de chaque côté et fermez.

Attachez un bâtonnet à chaque extrémité.

Votre éventail est terminé.
À manipuler avec précaution !





L'heure de la récré a sonné

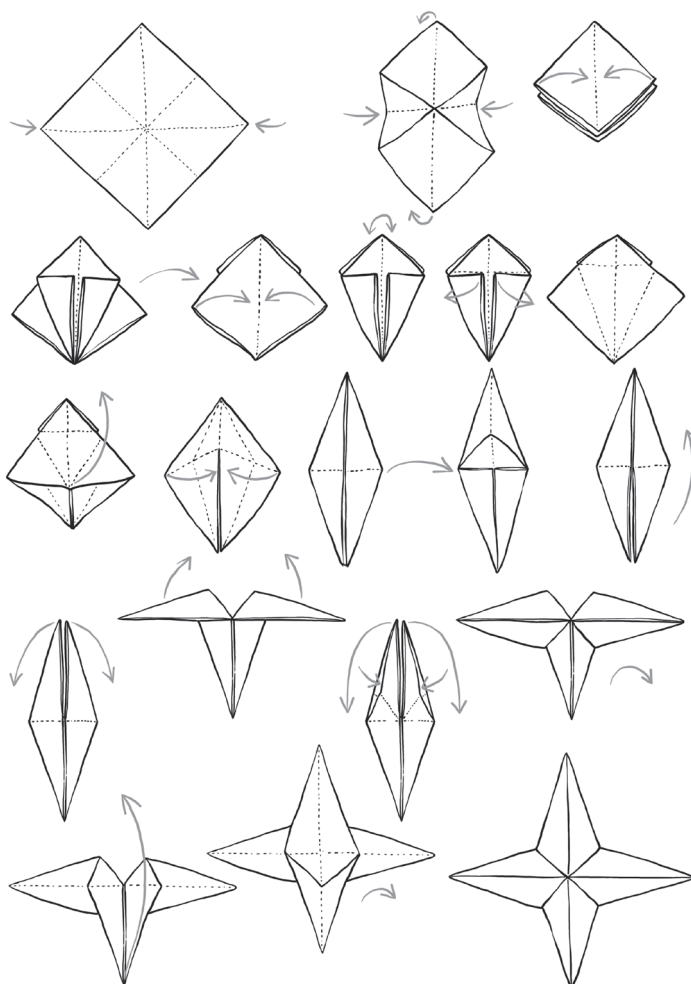
Accordez-vous régulièrement une pause récréative. Abandonnez vos tensions sur les ailes d'un vaisseau de papier et évadez-vous dans l'espace interstellaire.





NIVEAU DE DIFFICULTÉ

AUTANT DE CARRÉS DE 15 X 15 CM QUE VOUS
SOUHAITEZ DE VAISSEAUX INTERSTELLAIRES



Marquez les diagonales et les plis des milieux.

Repliez les 4 angles sur eux-mêmes, motif à l'extérieur, pour obtenir un losange.

Repliez les coins vers le haut des deux côtés.

Pliez la pointe du haut vers le bas. Rouvrez puis rabattez le bas pour obtenir une sorte de bateau.

De l'autre côté de votre pliage, ouvrez puis rabattez de la même manière.

Retournez votre pliage.

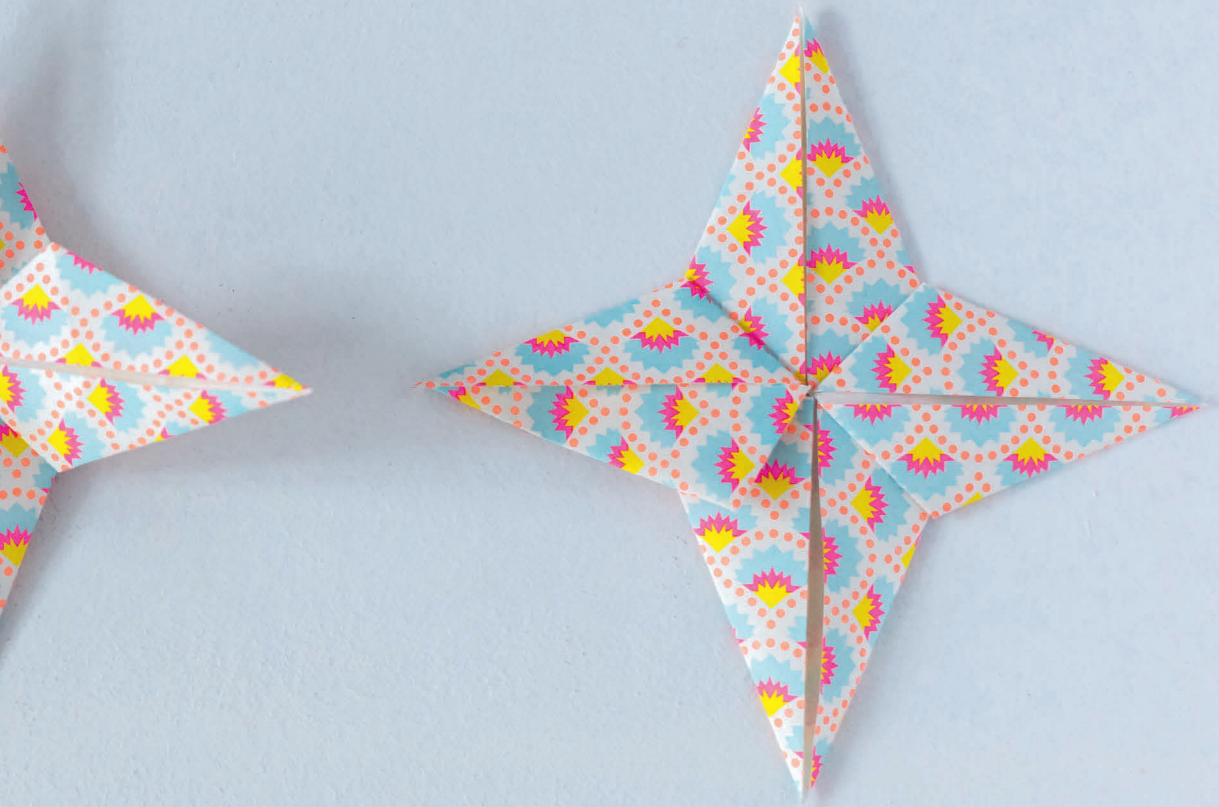
Rabattez les pointes comme indiqué sur le dessin ci-contre. Ouvrez les pointes et repliez-les.

Remontez la pointe du bas vers le haut, marquez le pli central. Vous avez déjà un premier vaisseau interstellaire !









Une mémoire d'enfant

Dans le bestiaire fabuleux, la famille éléphants a retrouvé son oasis et va s'abreuver dans l'évier de la cuisine avant de reprendre sa longue route entre la chambre des parents et le salon...

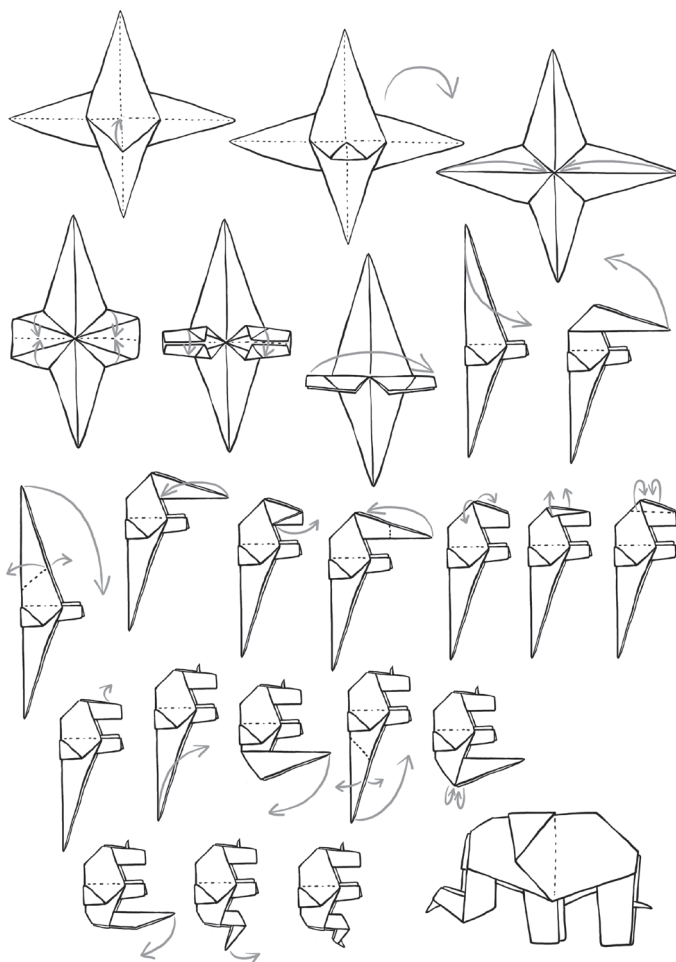




Une mémoire d'enfant

NIVEAU DE DIFFICULTÉ 

1 CARRÉ DE 15 X 15 CM



Repartez de la base des vaisseaux de papier. Rabattez les points droite et gauche vers le milieu.

Repliez ces mêmes points comme indiqué ci-contre.

Repliez ensuite sur lui-même puis abaissez la pointe du haut pour marquer le pli.

Rouvrez puis pliez par l'intérieur. Marquez le pli de la pointe puis rabattez-la. Pliez le haut comme indiqué sur le croquis ci-contre puis faites ressortir le bout de la petite pointe.

Rabattez la pointe du bas pour marquer le pli puis repliez par l'intérieur.

Repliez pour former la trompe. Votre éléphant est prêt à marquer le pas.









Merci à

Cobalt, Claire, Clélia, Emile, Leïtha, Mahaut, Pablo, Ryma, Théo et Zadig.