

Johanna Tagada Hoffbeck

Créer avec la nature

PRATIQUES ARTISTIQUES & MÉDITATIVES
POUR SE RELIER AU VIVANT

ulmer

Avant-propos

J'imagine qu'avec tout ce que le terme « nature » englobe, vous pouvez vous attendre à ce que ce livre soit un encouragement à créer avec des plantes. Cependant, dans ce livre et plus généralement, j'appréhende la « nature » comme incluant les humains et je ne limite pas son utilisation au paysage ni à son aspect végétal. Cette approche et cette compréhension sont enracinées dans diverses philosophies, notamment l'écologie profonde et de nombreuses croyances et pratiques spirituelles. Comme beaucoup, je crois que nous, les humains, faisons partie de la nature; créer avec celle-ci revient donc à créer ensemble et à nous soutenir.

Je rédige cet ouvrage avec mon expérience d'artiste transdisciplinaire. Une passion, un mode de vie et un métier que j'exerce à plein temps depuis 2014. Par mon travail, j'aime créer, apprendre, collaborer et expérimenter, parfois sur de longues périodes, s'étalant sur plusieurs années. Par conséquent, mon approche est plutôt ludique et diffère du mode de recherche plus approfondi des professionnels travaillant avec la teinture naturelle ou le jardinage, entre autres. Je vous encourage ainsi à approfondir vos connaissances par la lecture de textes spécialisés. Mes connaissances se basent sur ce que j'ai jusqu'à présent appris et vécu. J'espère que cet ouvrage encouragera une sensibilité du regard, de la compassion et un doux élan créatif.



1. LE POUVOIR DES SOUVENIRS HEUREUX p. 18

Une collecte précieuse, p. 20 — De Tokyo à Strasbourg, p. 23 — Se souvenir d'un souvenir, p. 26 —
Une simplicité intrinsèque, p. 26 — ATELIER: FABRIQUER UN CARNET, p. 30.

2. CHÉRIR LE TOUT p. 32

Découverte du jardinage en ville, p. 38 — Sentir les 72 micro-saisons, p. 39 —
Moins et mieux, p. 40 — Une abondance de savoirs, p. 40 —
ATELIERS: DESSINER DE MÉMOIRE, p. 52 — FABRIQUER DES ENVELOPPES
POUR CONSERVER LES GRAINES, p. 54 — SEMER DES GRAINES, p. 56.

3. THÉ, TISANE:

UN MOMENT DE GRÂCE ET DE PARTAGE

La première tasse, p. 62 — Un goût acquis, p. 63 — Tea party japonaise, p. 64 —

La tendresse du Masala Cha, p. 67 — Un espace d'apaisement et d'accueil, p. 67 —

ATELIER: PRÉPARER UNE TASSE DE THÉ INDIEN MASALA CHA, p. 72.

4. LE GOÛT DES COULEURS OU LA TEINTURE NATURELLE

Fabriquer des couleurs : la beauté du jus de cuisson du chou, p. 78 —
Ensemble dès le début, p. 82 — Le paysage textile, p. 83 — Expérimenter joyeusement, p. 84 —

ATELIER : TEINDRE AVEC LES RESTES VÉGÉTAUX, p. 90.

5. DE LA FEUILLE À LA PAGE

Une brève histoire du papier, p. 96 — Auroville Papers, p. 99 — Un présent froissé, p. 102 —
Faire du papier à la maison, p. 102 — ATELIER : FABRIQUER DU PAPIER, p. 106.

6. UN MOMENT AVEC UNE PLANTE

La volonté d'habiter le présent, p. 114 — Le son de la mine sur le papier p. 114 —
Croquer en pleine conscience, p. 117 — Ikebana & peinture, p. 118 —
ATELIER : DESSINER LES PLANTES, p. 124.

7. LE FUTUR EN FLEURS

Un attachement à la vie, p. 131 — Vers une beauté non standardisée, p. 131 —
La vie terrestre, p. 132 — Avec intention, p. 134 — La « gentillesse » comme moyen et force, p. 134 —

ATELIER : SEMER AVEC SOLIDARITÉ, p. 138.

IV

Le goût des couleurs ou la teinture naturelle

Je ne peux pas parler de teindre sans parler de manger et par là de nous nourrir. Dans ma pratique de la teinture naturelle, les deux vont de pair. Les végétaux, en tant qu'aliments et textiles, sont proches de nous, de nos corps ; ils nous nourrissent, nous vêtissent, comblent nos besoins, nous apportent plaisir et réconfort.







Fabriquer des couleurs: la beauté du jus de cuisson du chou

En 2014, mon grand-père paternel est soudainement décédé. Dès lors, tout en vivant à l'étranger, j'ai décidé de venir séjourner chez Yolande, ma grand-mère, tous les 2 mois pour une durée de 7 à 15 jours à chaque fois, afin de passer plus de temps auprès d'elle. Cette proximité physique avec ma grand-mère a eu pour effet de faire beaucoup ensemble, comme ce fut le cas lors de mon enfance.

Aux premiers jours de l'année 2015, nous avons fait bouillir du chou rouge du jardin pour l'un de nos repas. La couleur de l'eau m'a rappelé la « fabrication de couleurs » comme on l'appelait alors, que mes grands-parents m'avaient montré lorsque j'étais bien plus jeune. J'ai décidé de faire des couleurs pour tissus avec et chez ma grand-mère. J'ai commencé par collecter des tissus qui ne lui servaient plus, mais qui étaient lavés, pliés, repassés et rangés comme de potentiels torchons, en me concentrant sur ceux aux teintes beiges et blanches. Il y avait très peu de matériaux synthétiques dans la maison, mon lot fut donc principalement composé de cotons et de lins. Pour les matériaux de fabrication des pigments, je me suis aussi tournée vers l'indésirable. Cette fois, c'était de la nourriture : les restes d'eau de chou bouilli et de haricots noirs, entre autres, les peaux, les coques et les noyaux de fruits, de légumes et de noix, y compris les pommes de terre, carottes, oignons, cerises, rhubarbes, d'occasionnels avocats et des noix. Chaque fois que nous placions les tissus humides dans le bain coloré pour les sortir quelques heures ou quelques jours plus tard, ma grand-mère et moi étions émerveillées par la palette de couleurs produite. Nous étions toujours en deuil — la peine de ma grand-mère, son Amour décédé, était immense. Graduellement, sa vie possédait à nouveau plus de tonalité. Je crois que cela était partiellement dû au partage et au caractère ludique des moments que nous passions côte à côte.



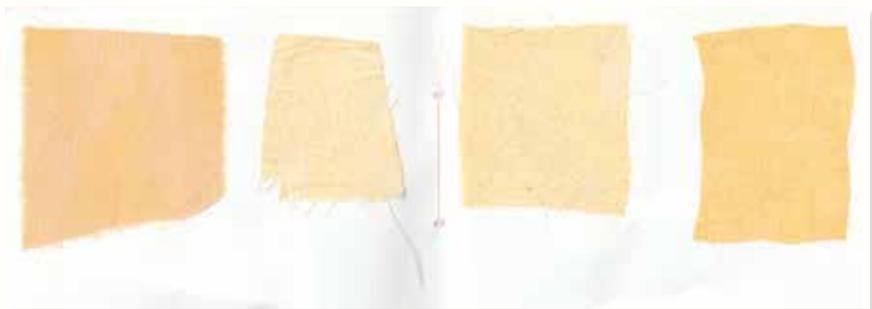
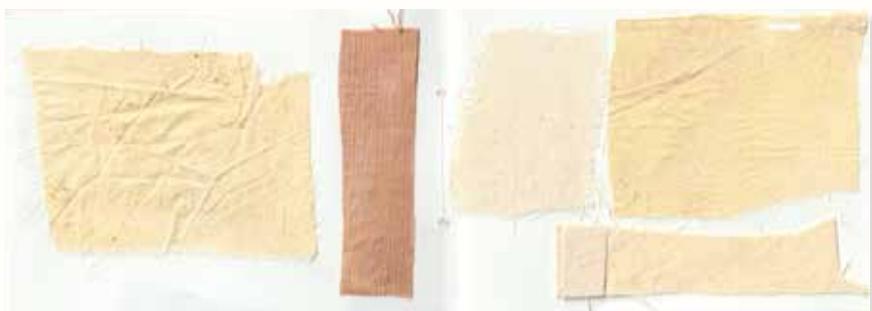


m'a permis d'échanger, d'assister à des conférences (dont l'une de l'honorable Sachio Yoshioka), de partager mes projets et de rencontrer d'autres teinturiers expérimentaux enthousiastes, ainsi que des teinturiers professionnels lors de mes voyages. J'ai reçu et partagé des conseils, collaboré et poursuivi avec plaisir des échanges sur le sujet — ce que je suis reconnaissante d'avoir encore la chance de faire aujourd'hui.

ALLER PLUS LOIN

Je vous recommande vivement la lecture des ouvrages de Rita Buchanan, *A Weaver's Garden* (Dover Publications, 2012) et Elisabeth Dumont, *Teindre avec les plantes* (Ulmer, 2019).

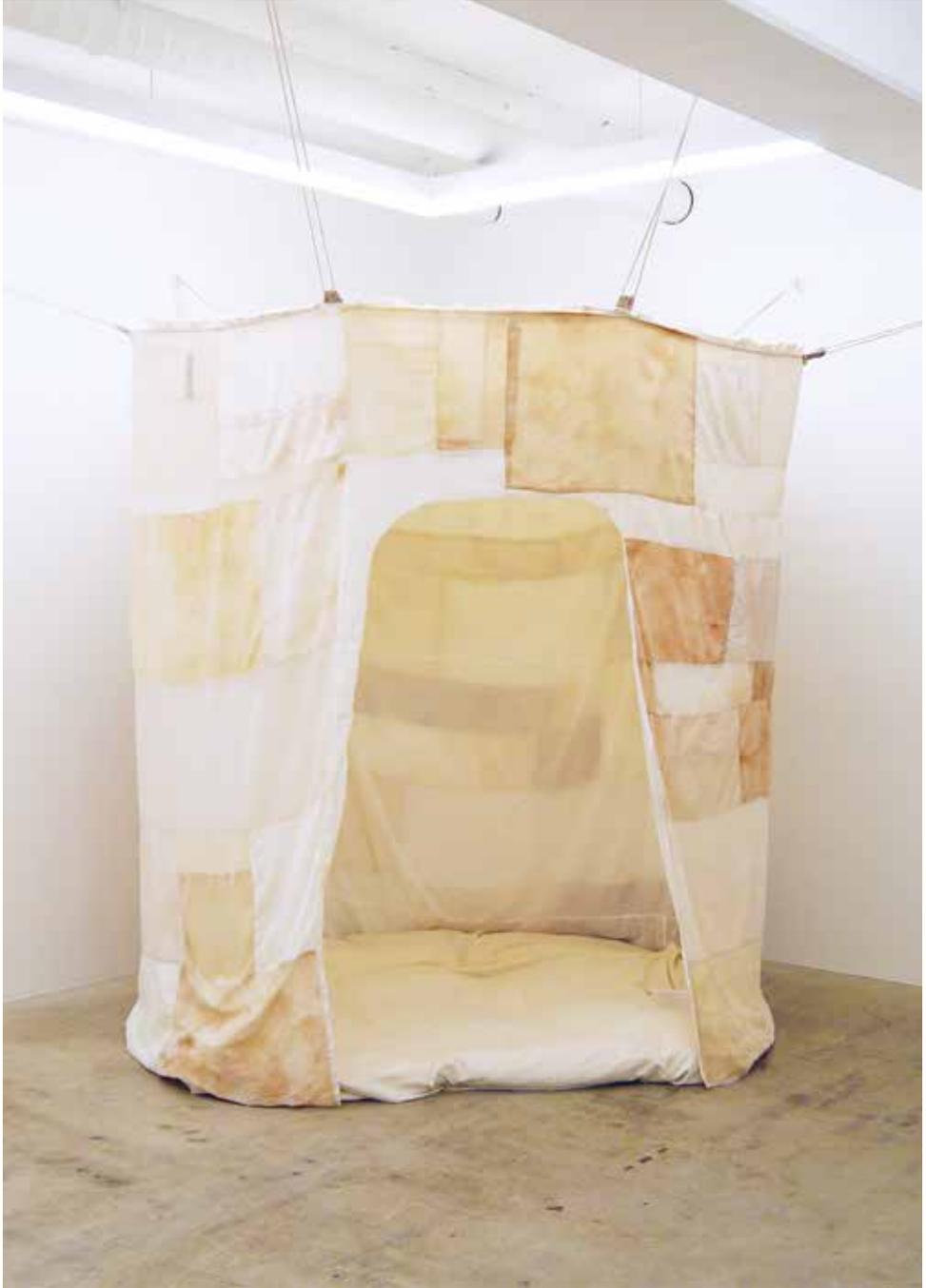




CI-DESSUS ET ISSUES DE MES ARCHIVES : exemples de teintures naturelles.

De manière générale, je n'ai pas, dans mes carnets, de notes sur la composition d'une couleur, car ce qui m'intéresse, c'est la rencontre d'une couleur et documenter cette rencontre, plus que de savoir comment la recréer.

À DROITE : l'installation *Penser, Manger, Partager I* à Nidi Gallery, Tokyo, 2018.



Cette installation!

SOICHI SUZUKI, TOKYO.

TEINDRE AVEC LES RESTES VÉGÉTAUX

Une activité entre jardin et cuisine, qui permet d'utiliser les épluchures pour créer des teintures naturelles.

MATÉRIEL

- du chou rouge pour des tons violets et bleus
- des épluchures de carottes, pommes de terre, oignons pour des tons beiges, orange et jaunes
- des peaux et noyaux d'avocat pour des tons roses (lavez et séchez-les au préalable)
- des épluchures de légumes (si vous les consommez, vous pouvez en demander à vos proches qui, eux, les jetteraient). Regroupez les épluchures de carottes et de pommes de terre, et réservez les peaux d'oignons. J'ai pour habitude de placer les épluchures dans une boîte scellée au réfrigérateur jusqu'au moment de procéder à la teinture. Ces matières végétales diverses contribueront à la cuve, c'est-à-dire le bain de teinture
- tout autre végétal que vous aimeriez utiliser
- des textiles dont vous ne vous servez plus : vêtements, torchons, linge de lit... je vous conseille d'utiliser des tissus à base de plantes (coton, lin et rami par ex.), car ils retiendront mieux la teinture naturelle, et de favoriser des teintures claires. Assurez-vous de leur propreté, et si nécessaire, lavez-les
- une grande casserole avec un couvercle,
- une passoire et un grand saladier avec un couvercle. Il est conseillé d'utiliser des récipients en acier inoxydable. Si vous n'avez pas de couvercle à saladier, soyez créatifs : une planche à pain fera très bien l'affaire !
- de l'eau
- du sel de cuisine (celui-ci agira comme mordant, afin de fixer la couleur)
- une grande spatule en bois
- une source de chaleur qui apportera votre bain de teinture à ébullition

ÉTAPES

1. Disposez la totalité du matériel sur votre espace de travail.
2. Placez les épluchures, ou tout autre végétal sélectionné, dans la casserole remplie d'eau

Je vous recommande la lecture de cette activité en amont, car elle commence par la formation d'un fond de textiles et de végétaux. Laissez-vous ensuite une semaine ou plus afin de collecter les matériaux nécessaires. N'hésitez pas à faire appel à votre communauté — c'est-à-dire votre famille, vos amis(e)s, vos collègues, vos voisin(e)s — afin d'accélérer le procédé.

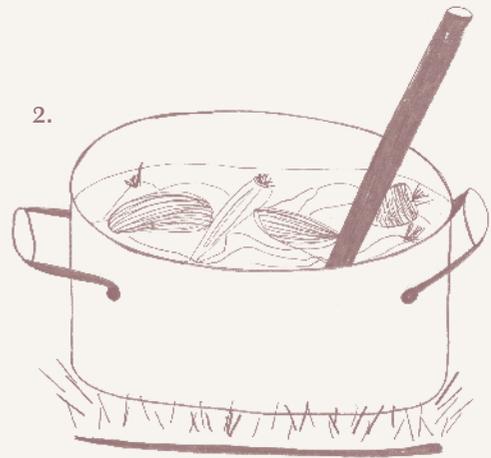
avec 4 cuillères à soupe de sel. Couvrez, faites cuire à feu doux, et laissez bouillir. Vérifiez régulièrement la cuisson et remuez doucement de temps à autre à l'aide de la spatule. Cette étape durera 1 h au moins. Arrêtez la cuisson lorsque le liquide est coloré et qu'il commence à s'évaporer.

3. Pendant ce temps, trempez le tissu dans de l'eau claire, puis placez-le dans le saladier en acier inoxydable. Filtrez soigneusement le bain de teinture chaud vers ce nouveau récipient; le tissu doit être immergé dans le liquide chaud. Couvrez et laissez agir la teinture pendant minimum 1 h, et jusqu'à 24 h selon l'intensité du résultat recherché.

4. Lavez le tissu teint avec un savon biologique, puis étendez-le pour qu'il sèche (n'utilisez pas de sèche-linge).

5. Observez et appréciez la complémentarité constructive de ce que vous perceviez plus tôt comme « des restes ». Vous pouvez utiliser ce tissu nouvellement teint pour créer une œuvre, un vêtement ou une pièce pour votre maison, comme une taie d'oreiller.

6. Une fois qu'ils auront refroidi, disposez les végétaux bouillis dans votre compost.



ALLER PLUS LOIN

Si cette expérience créative vous a plu, ou même si vous êtes déçu par votre premier résultat, continuez! Vous pouvez également utiliser des restes de café, de thé et des coquilles de noix.

Dans un second temps, expérimentez avec l'ajout de vinaigre ou de jus de citron avant le rinçage du tissu, vous serez surpris par le changement de couleur qui s'opérera.

Utilisez un mordant, comme le sel d'alun (un sel naturel à base d'aluminium), cela vous garantira une fixation optimale et durable de la couleur, même après plusieurs lavages en machine et des années d'utilisation. Si vous utilisez du sel de cuisine, comme je le fais, l'intensité des couleurs diminue visiblement après plusieurs lavages en machine, ce qui m'amène parfois à reteindre.

Avec l'utilisation de l'alun, le port de gants est recommandé; attention aussi à ne pas respirer la poudre fine. Pour ceux qui utiliseraient des tissus neufs, ôtez les possibles couches d'amidon dont ils sont fréquemment revêtus. Pour cela, lavez le tissu, puis laissez tremper 1 h.

Pour les enthousiastes, la création d'encre ou de pigment pour peinture à l'huile est quelque peu semblable. Si cette activité de teinture végétale vous a plu, c'est peut-être pour vous le début d'un parcours intime dans la création de pigments.

v

De la feuille à la page

Le papier est utilisé pour l'écriture, le dessin, la peinture, l'impression, l'emballage et certains types d'architecture et de vêtements. C'est un matériau que l'on emploie quotidiennement. Un exemple se trouve entre vos doigts avec cet ouvrage et de nombreux échanges ont dicté le choix de son papier. Les feuilles de papier existent en différentes épaisseurs et sont réalisées à partir de la pulpe de substances fibreuses. Une partie de l'histoire humaine nous a été transmise grâce au papier et c'est un médium toujours plus utilisé.



FABRIQUER DU PAPIER

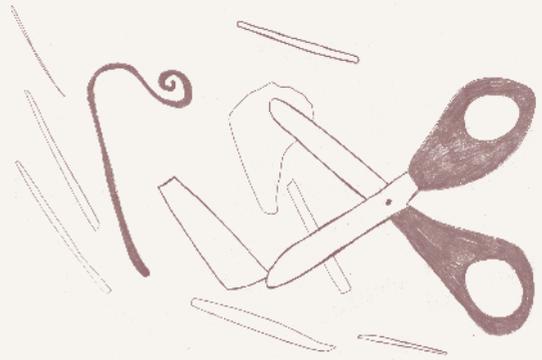
L'activité la plus complexe du livre, qui demande plus de temps, de matériel et un espace de travail plus grand.

MATÉRIEL

- de l'eau
- une éponge propre
- des pinces à linge
- un mixeur de cuisine
- des feuilles de papier journal
- une corde à linge ou un étendoir
- un moule à papier rectangulaire avec une grille et une plaque en bois (peu cher et trouvable facilement en boutique de loisirs créatifs)
- plusieurs feuilles de papier propres et épaisses
- plusieurs serviettes propres dédiées à ce projet
- des morceaux de tissu en coton dont vous ne possédez plus l'utilité
- deux planches en bois ou en métal, plus grandes que le moule à papier
- des morceaux de papiers utilisés recyclables (papier de bureau, papier d'imprimante en partie utilisé, etc.)
- une cuve rectangulaire (un bac en plastique par ex.), plus grande que le moule

FABRICATION DE LA PULPE

1. Remplissez aux trois quarts le mixeur avec de l'eau.



2. Coupez les rebuts de tissu en coton et les morceaux de papiers en fines lamelles. Ajoutez-en 1 à 2 poignées dans le mixeur.

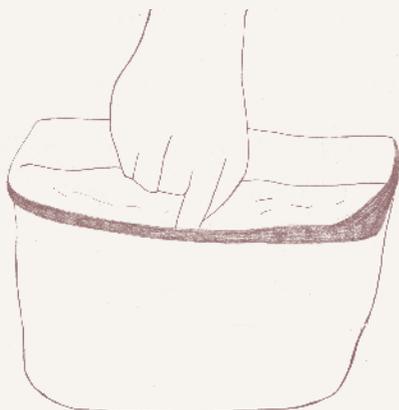
3. Commencez à mixer en augmentant la vitesse graduellement, vous obtiendrez ainsi de la pâte à papier. Une minute est en général nécessaire afin d'obtenir la bonne consistance.

4. Videz le contenu du mixeur dans la cuve.

Bien qu'il soit préférable d'avoir un mixeur dédié à cette activité, vous pouvez utiliser un mixeur de cuisine standard pour mixer la pulpe. Assurez-vous de bien nettoyer votre mixeur avant de l'utiliser à nouveau en cuisine. Utilisez du papier recyclé blanc uni si vous voulez fabriquer du papier tirant vers le blanc; le papier de bureau imprimé ou très utilisé donnera un gris clair. Je vous encourage à expérimenter avec différents types de papiers et textiles afin de créer des variations. Plus il y aura de pâte dans votre eau de préparation, plus les feuilles seront épaisses.

PRÉPARATION DE FEUILLES DE PAPIER À PARTIR DE LA PULPE

1. À la main, mélangez la pulpe dans la cuve jusqu'à obtenir une préparation homogène. Elle ne doit être ni trop épaisse ni trop liquide. Si nécessaire, ajustez en ajoutant soit de la pulpe soit de l'eau. Au fur et à mesure de la fabrication de feuilles, vous devrez ajouter de la pulpe.



2. Plongez le moule à papier et sa plaque dans la cuve remplie d'eau et de pulpe. Tous les côtés du moule doivent être immergés.

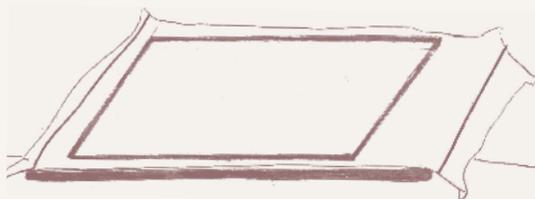
Tenez les bords les plus courts du moule dans vos mains. L'une des parties les plus longues doit être pressée contre l'un des bords de la cuve : la grille doit être immergée.

3. Dans la cuve, maintenez le moule et sa plaque ensemble dans un angle à 50° environ. Collectez la pulpe dans le moule en le ramenant vers vous.

4. Placez le moule et sa plaque parallèles au fond de la cuve, soulevez-les et secouez-les légèrement d'avant en arrière et de gauche à droite afin de sécuriser l'emplacement de la pulpe.

COUCHER LA FEUILLE DE PAPIER

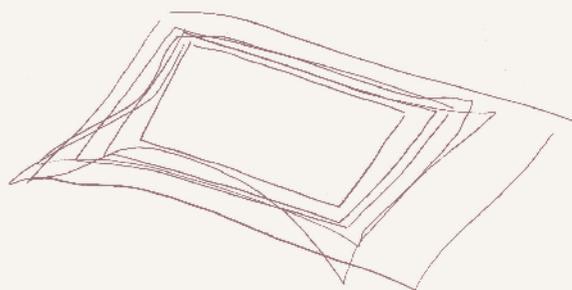
1. Placez une serviette sur une planche : c'est votre surface de transfert.



2. Afin de procéder au transfert, placez un bord du moule sur la serviette, la feuille humide obtenue face au support de transfert.

3. Déposez soigneusement la totalité de la feuille humide sur la serviette et appliquez une pression uniforme sur le moule afin de vous assurer que la feuille se transfère entièrement.

4. Soulevez légèrement un bord du moule en vous assurant que la feuille soit apposée sur le support de transfert, puis retirez le moule.



5. Placez délicatement un tissu sur la feuille que vous venez de réaliser. Fabriquez une autre feuille, puis transférez-la par-dessus, alignée avec celle du dessous.

VI

Un moment avec une plante

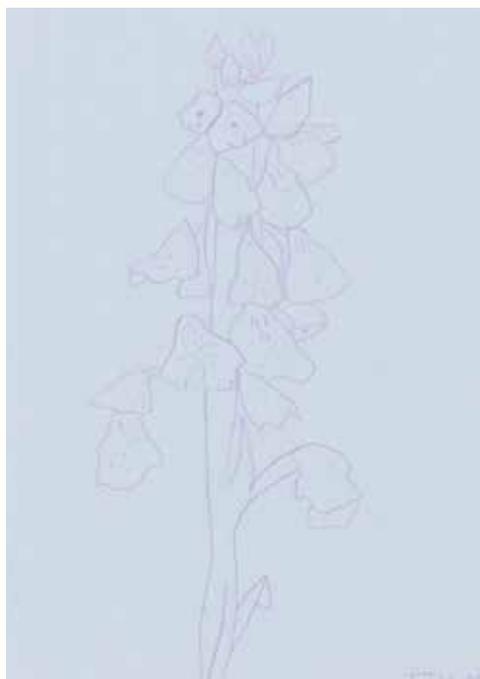
J'aime poser mes yeux sur une plante. La nuance de formes, de textures, de couleurs ne cesse de me surprendre et de m'émerveiller. Chaque jour est une métamorphose : un bourgeon qui s'ouvre, une feuille en décomposition dont la tonalité se transforme, la surprise d'une jeune pousse, un changement dans la texture de la terre ou la courbure d'une tige.

Comme un grand nombre de personnes l'ont auparavant dit et écrit, nous, humains, pouvons apprendre grandement des plantes en étant attentifs à leurs manières d'appréhender leur environnement et de s'adapter aux conditions changeantes. Il n'est pas nécessaire de connaître une myriade de faits ou de noms latins pour bénéficier du bienfait des plantes et les maintenir en vie et en bonne santé. Ma grand-mère, qui









JTH, 2020



de vie intérieur ou extérieur, une plante en pot ou une fleur dans un vase. C'est une autre manière de passer du temps en compagnie des plantes. L'acte de dessiner libère l'intellect et je prends beaucoup de plaisir à admirer ces plantes sous différents angles et lumières. Au bout de quelques minutes, mon attention au sujet est totale, mes préoccupations changent et mes émotions sont allégées, comme si elles étaient pressées sur le papier par le crayon.

Dessiner émet un son quasi imperceptible ; il y a également le mouvement et le sens du toucher qui stimule l'esprit. Avec le dessin, à l'inverse de la peinture, je ne me fixe pas de but de pièces achevées, et pourtant, je me sens généralement satisfaite quand je pose le crayon et ferme le carnet de croquis afin de continuer la journée. Lorsque je bois la dernière gorgée de thé, je suis pleine de confiance en moi grâce à ces quelques minutes de dessin et cette connexion avec moi-même. C'est ce sentiment positif que je souhaite partager. Peu importe la familiarité d'autrui avec le dessin : enfant, nous dessinons et il est bien dommage de laisser de côté cette activité une fois adulte.

Croquer en pleine conscience

Le dessin et la peinture peuvent être une forme de méditation, car ils nous aident à concentrer notre attention sur le moment et l'environnement présent, ce qui n'est pas toujours facile. La pleine conscience demande une certaine concentration et attention qui peuvent être apprises, exercées et provoquées en contemplant des plantes, en dessinant et en peignant. Le dessin et l'esquisse, deux méthodes utilisées en art-thérapie, aident à améliorer la créativité, la mémoire et soulagent du stress.

À mes yeux, le plaisir du dessin, y compris la simple création de trace sur une surface, et le dessin d'observation, soutiennent le développement



Une invitation à savourer la vie avec créativité

Johanna peint, dessine, jardine, autant de gestes qui la rendent heureuse au quotidien. Elle partage ces joies dans ce livre qui mêle art, écologie profonde et spiritualité – un parcours d'activités pratiques et méditatives : dessiner des plantes, semer des graines, fabriquer du papier, teindre avec ses déchets de cuisine, faire son mélange de thé puis prendre le temps de le déguster avec les personnes que l'on aime. Johanna a aussi mené une enquête sur le bonheur pendant des années sur plusieurs continents. Elle associe ses pratiques à des moments suspendus, souvenirs de petits bonheurs simples. Un livre enveloppant de douceur qui invite à la détente, au partage et à la réflexion.

Johanna Tagada Hoffbeck est peintre et artiste transdisciplinaire (dessin, sculpture, textile, vidéo, photographie, écriture). Inspirée de la nature, sa pratique dissimule souvent des messages écologiques et solidaires. Originaire d'Alsace, elle vit et travaille dans l'Oxfordshire (Royaume-Uni) et expose jusqu'au Japon. Johanna est la co-fondatrice de la revue *Journal du Thé*. Formée en horticulture, elle a récemment fondé un club de jardinage et de dessin ouvert à tous.

PRIX TTC FRANCE: 22 €
ISBN: 978-2-37922-207-8

