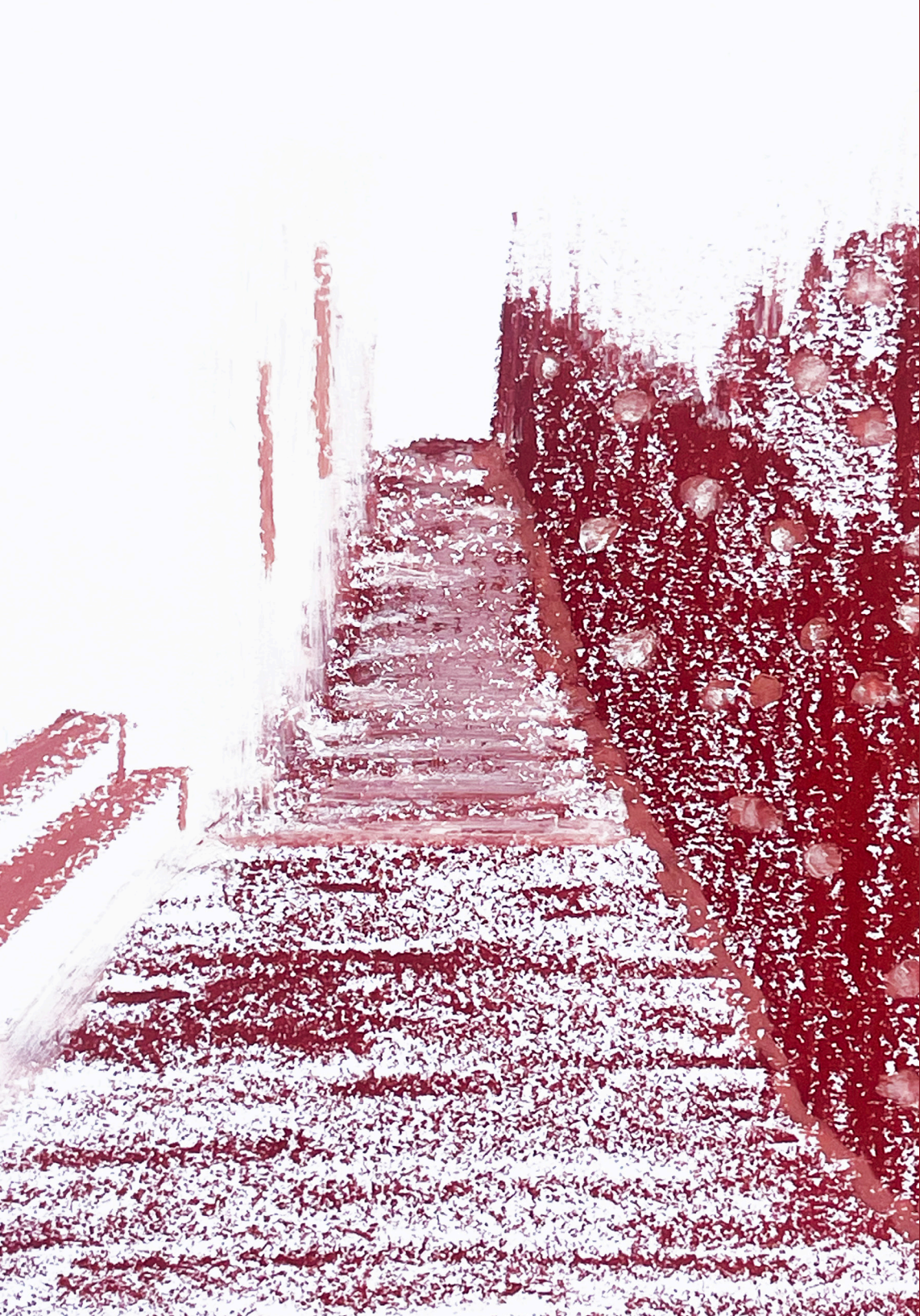






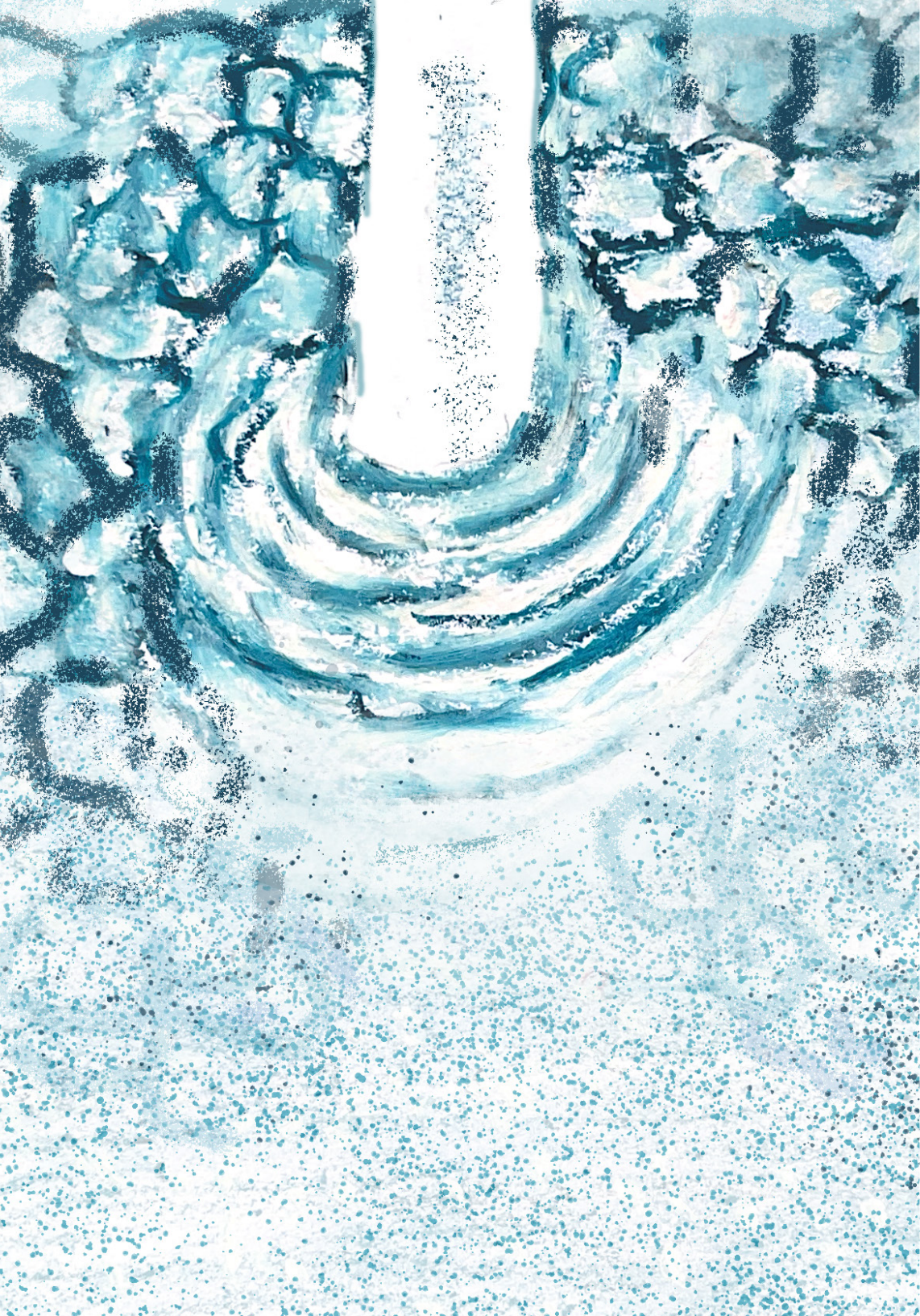


Le seuil

Je ne suis pas qu'une simple porte.
Je peux être une marche,
un couloir,
un chemin.
Tout commence
par l'arrivée.
Il faut une transition
avec le monde extérieur,
un signe,
une distinction
qui te fait déjà oublier
les tracas du quotidien.
Je fais ressentir
chaque étape.
Je sais que
grâce à moi,
l'expérience
peut devenir magique.

La porte

Je cède
juste le temps de te laisser passer
puis
je reviens,
avant que la chaleur ne s'échappe.
Je suis rapide.
Je dois l'être.
Car
ce que je garde à l'intérieur
est précieux.



L'eau

Je suis un élément essentiel.
Dès l'arrivée,
on m'utilise pour le premier bain.
Puis c'est encore moi
qui viens créer le löyly
sur les pierres,

ce souffle brûlant
qui se transforme en vapeur
et enveloppe les corps.

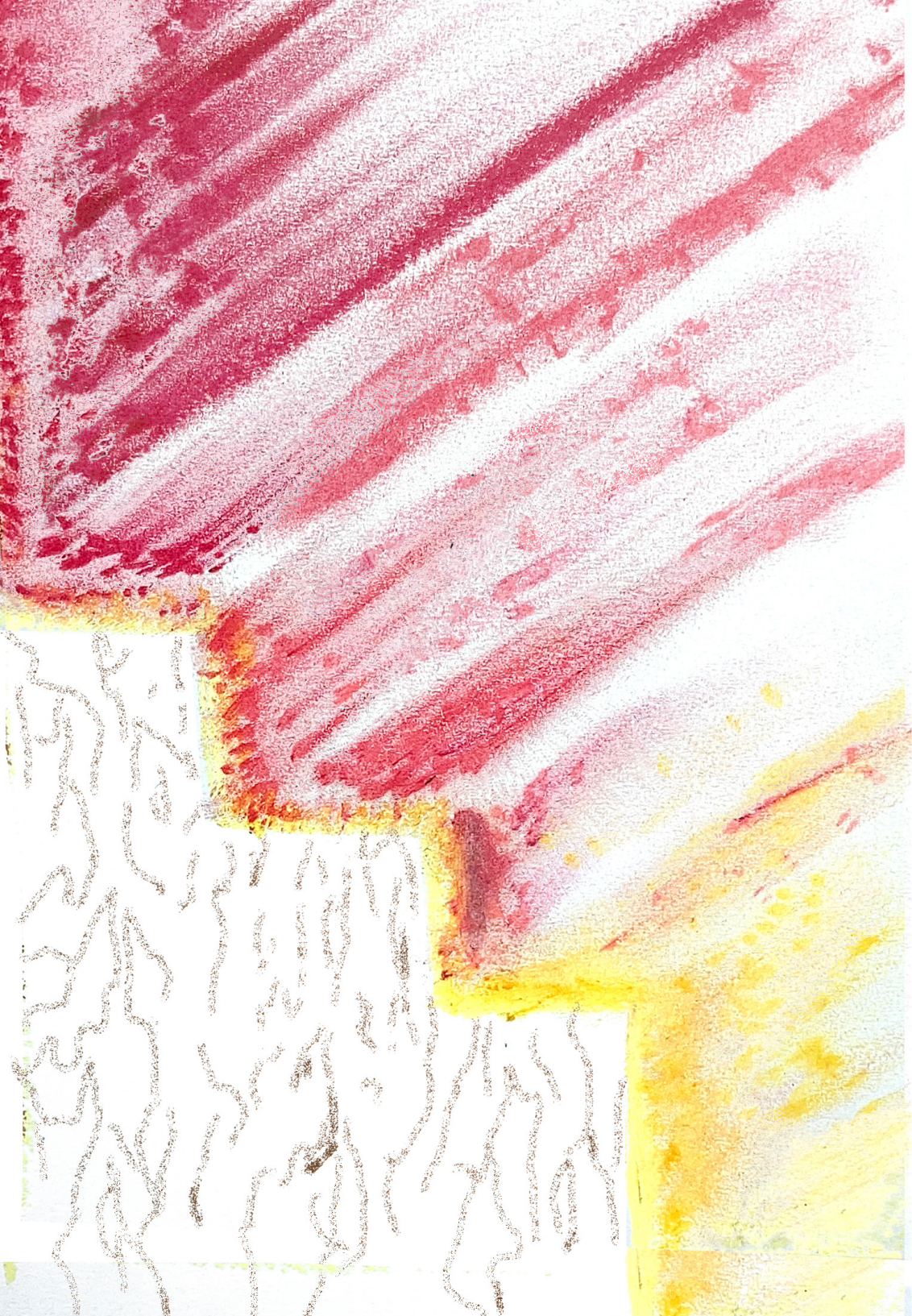
Les humains me boivent
et se baignent en moi.
Je rafraîchis,
je brûle parfois,
je fais circuler.
Sans moi,
la chaleur serait sèche,

immobile.
Avec moi, elle devient vivante.



Le feu

Il faut une certaine technique pour m'allumer.
J'ai déjà vu des personnes abandonner.
Mais quand tu as la bonne méthode,
les bonnes dimensions, les bons éléments,
alors tout devient simple et rapide.
Dès que je prends, je diffuse une odeur
appréciée ou non.
J'ai longtemps complexé à cause de ça,
surtout depuis l'arrivée du poêle électrique.
La pièce met du temps à se réchauffer
et il faut veiller sur moi.
J'attire l'attention,
car c'est moi qui rends le sauna possible.
Sans chaleur, pas de sueur.
Je suis un peu comme une star.
On me met en avant dans cet espace réduit,
car mes flammes illuminent
autant qu'elles chauffent.



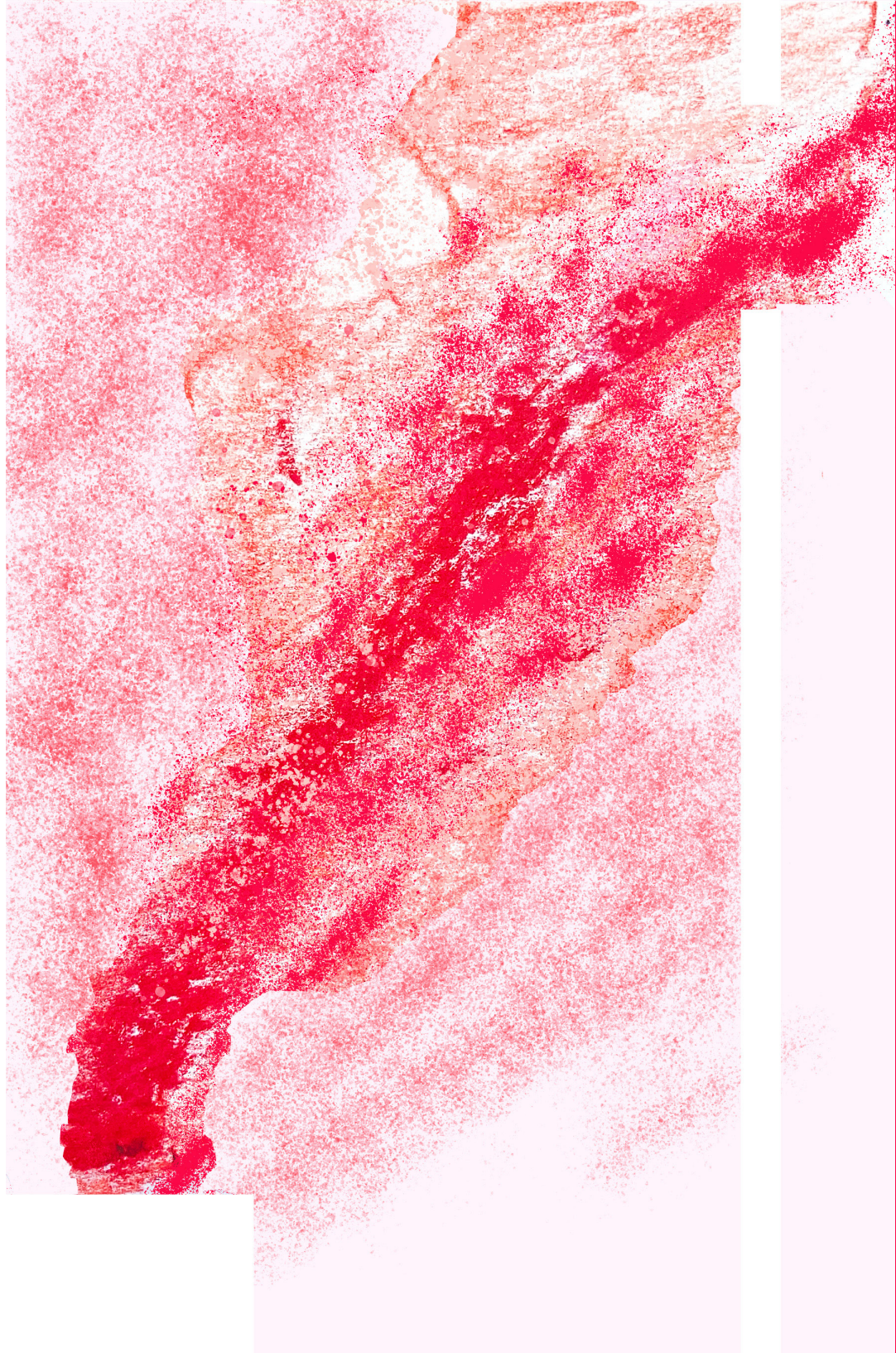
Le banc

Je comprends que tout le monde pose une serviette sur moi,
car je brûle quand la pièce chauffe.

Plus je suis haut,
plus je suis chaud.
Parfois, j'ai l'impression que ceux qui s'assoient sur moi
m'aident à réguler la température.

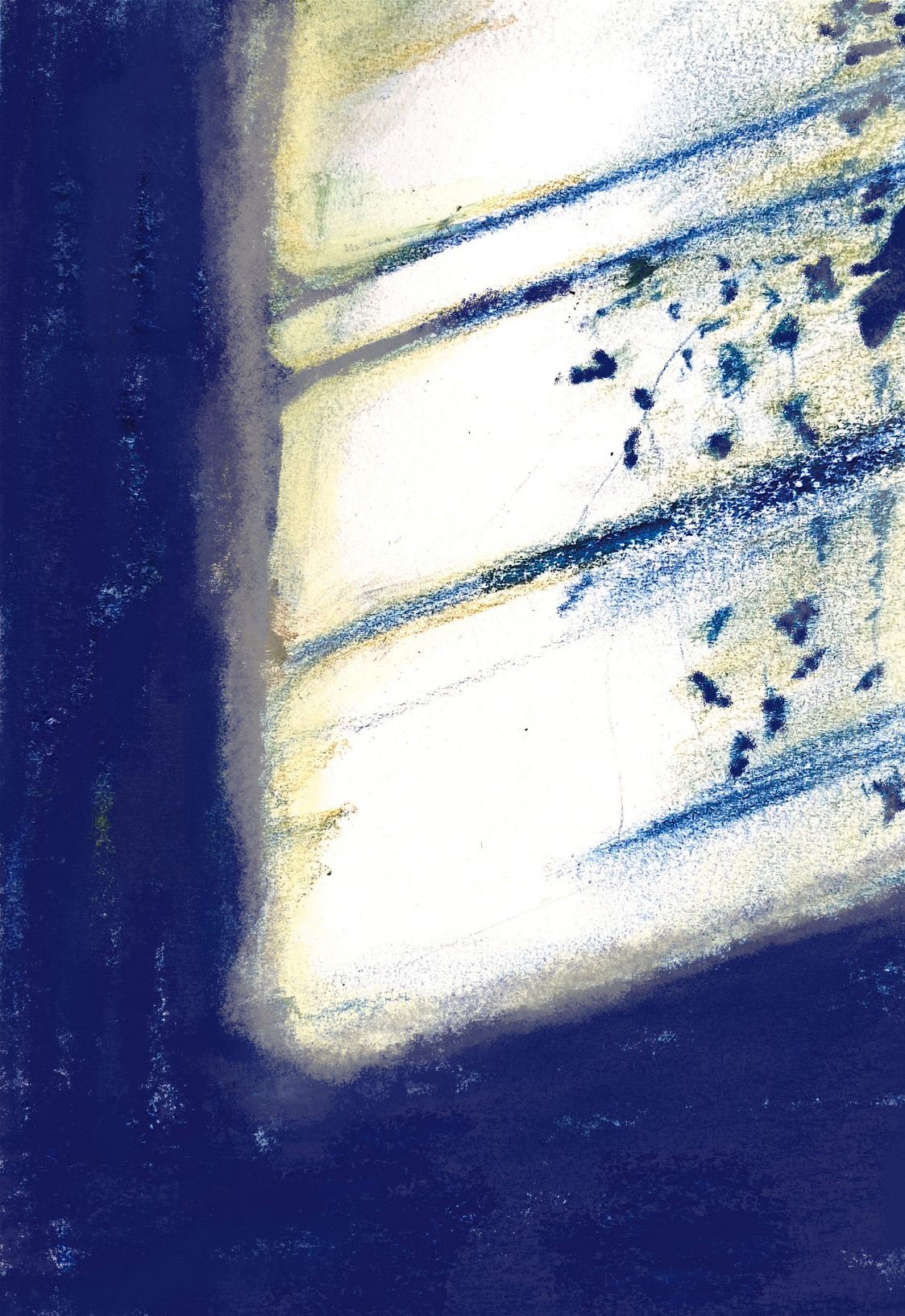
Je suis en bois.
Je crois qu'il n'y a pas vraiment d'autre solution.

Je permets de se reposer,
d'attendre,
de partager un moment avec les autres.



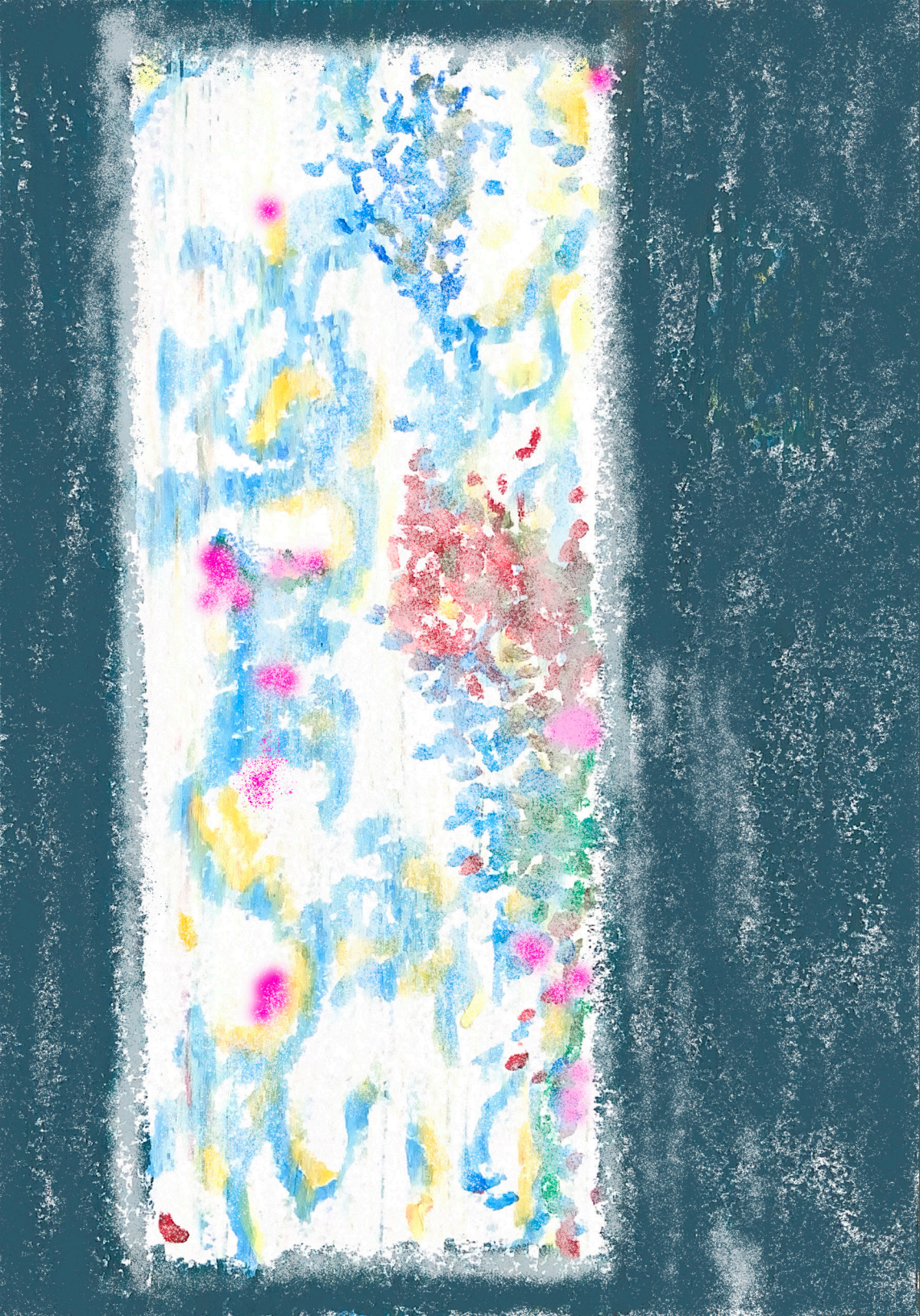
La ventilation

Je ne suis pas qu'un simple trou.
Je suis un murmure,
une respiration.
Je laisse circuler,
sans forcer,
sans bruit.
L'air passe par moi
comme une évidence
doux, continu, invisible.
Je suis le flux
qui équilibre tout.



La lumière

Je filtre,
j'adoucis,
je guide.
Je ne cherche pas à aveugler
juste à révéler
ce qui est déjà là.
Tamisée, je invite au calme.
Vive, je réveille les sens.
Je suis ce qui transforme
un espace
en une expérience.



La fenêtre

Je laisse passer la lumière
qui illumine l'espace.
Je permets de regarder,
de voir à l'horizon.
La lumière quand le soleil tape
et vient encore plus chauffer la salle.
Mes points de vue s'ouvrent sur le paysage.
Je choisis vers où tu regardes,
car le cadre est mesuré.

Booklet poétique
Elisa Meygret
2026