

*La main à plume
vaut la main à charrue.*

A. Rimbaud

Mai 2026

N° 33

La main à plume



en y allant, le sang d'ansons, pates crues,
 et paléod'ansons, festins de diabol,
 allais ton, le diabol, l'ansons! et, l'ansons!
 le diabol! que d'ansons splendides!
 en y allant, le sang d'ansons, pates crues,
 et paléod'ansons, festins de diabol,
 allais ton, le diabol, l'ansons! et, l'ansons!
 le diabol! que d'ansons splendides!
 en y allant, le sang d'ansons, pates crues,
 et paléod'ansons, festins de diabol,
 allais ton, le diabol, l'ansons! et, l'ansons!
 le diabol! que d'ansons splendides!

Je les aime bien, et si au bon des routes,
 & bon soir de septembre où je t'attendais,
 & bon soir de septembre où je t'attendais,

La main à plume, numéro 33, mai 2026

Cégep du Vieux Montréal

255, rue Ontario Est

Montréal, QC, H2X 1X6

LA MAIN À PLUME est une publication du CANIF,
le Centre d'animation en français du cégep du Vieux Montréal.
©Tous droits réservés

Dépôt légal : deuxième trimestre 2026

Bibliothèque nationale du Québec

Bibliothèque nationale du Canada

Conception graphique et éditique : Communications CVM

Impression : Reprographie CVM

Ce numéro de LA MAIN À PLUME est accessible en ligne :
cvm.qc.ca/cegep/publications/etudiants

Renseignements :

le CANIF, (514) 982-3437, poste 2164



Rituels de rien





Image de la couverture du livre reproduite avec l'aimable autorisation de l'auteurice et des éditions Triptyque. Illustration : Véro Marengère

présentation

Dans le cadre du cours *Littérature et culture contemporaines*, nous sommes plongé-es dans l'œuvre poétique de l'auteurice Évi Savard, qui nous a aussi fait l'honneur de sa visite en classe. Avec humour et vulnérabilité, les 81 recettes poétiques que propose son recueil *Rituels de rien* sont autant de tentatives pour réparer les être brisés et penser le monde qu'ils habitent.

Nous avons eu envie de prolonger ce projet en proposant deux types de pastiches. Ainsi, les textes de la première partie de cette *Main à plume* reprennent-ils les titres, la forme et le rythme de certains des rituels imaginés par Évi Savard, mais en transformant le contenu. Ces poèmes sont suivis par 36 nouveaux rituels qui offrent une suite possible à la démarche poétique qui nous a inspiré-es.

Je salue ici la générosité de tous les étudiantes et étudiants du cours qui se sont lancé-es dans cette aventure créatrice avec enthousiasme. Je tiens à souligner l'engagement précieux de Matteo Lacoste et de Cédric Racicot, qui ont contribué concrètement à faire exister cette *Main à plume* : le premier en orchestrant l'ordre des textes, le second en imaginant la mise en page.

Chaque exemplaire de notre *Main à plume* constitue une œuvre unique, puisque nous avons inséré dans chaque copie un fragment des aquarelles que nous avons réalisées en classe en février lors de l'atelier de dessin poétique animé par l'artiste Caroline Boileau.

Bonne lecture!

Anne Bérubé
Mai 2026, CVM

rituel pour commencer (p. 5)

profitez du jour des ordures
créez
un autel de fortune

des écorces d'orange
des pots cassés
un emballage de condom
des cartables un bijou
qu'il ne valait pas la peine de réparer

inventez des façons
d'être
avec ce qui reste de la déroute
construisez un abri avec la peau
du chagrin

vous deviendrez habitable

Évi Savard

rituel pour commencer

embrassez l'aurore des déchets
bâissez
une cathédrale de pierres brisées

des fragments de citron
des vases éclatés
un paquet de gomme vide
des journaux froissés une perle
qu'il ne valait pas la peine de ramasser

produisez des méthodes
existentielles
à l'aide des restes du naufrage
assemblez un abri d'os d'oiseaux brisés
par le vent

vous finirez présentable

Antoine Labranche

rituel pour commencer

profitez du déjà fait
copiez
un original inatteignable

des citations d'auteurs-es
des images désirées
un emballage de consommation
des idées une archive
qui ont été oubliées au fond d'un tiroir

plagiez des systèmes
aliénés
avec un mince filet de critique
détournez le définitif avec le jeu
de la dérive

vous fissurerez la masse coagulée

Étienne Ruel

pour défoncer l'année en dormant (p. 10)

cessez de souligner le passage du temps

acharnez-vous
à ne trouver rien de spécial aux fêtes
évitez les traditions effacez l'aura
des anniversaires et des jours fériés

(je dois émousser le trouble
d'être encore seul-e devant le renouveau)

acharnez-vous
vous finirez par vous convaincre
et un jour les caps symboliques
sembleront sans importance
au point où vous allumerez des lumières de Noël
juste pour contrarier
la mi-septembre

Évi Savard

pour défoncer l'année en dormant

commencez par respirer très lentement

ignorez (encore) les dates qui vous regardent passer
laissez les saisons perdre leur nom
au fond de vos poches

(je ne sais plus si hier existe encore
ou si je l'ai inventé)

laissez le rythme vous percuter
(encore)
jusqu'à confondre les dimanches
avec des souvenirs qui ne vous appartiennent pas
jusqu'à vous endormir
entre deux
réveils

Hilary Metcheuzine

pour vous sentir moins fucking seul·e (p. 11)

rapiéciez les nausées
trouées de fatigue
flattez la poussière
en boule sous les sofas

cassez des œufs
sur le dos des inconnu·es
pour les inviter à souper

échouez

habitez un appartement aux murs minces
vous entendrez au moins battre le cœur des voisin·e·s

Évi Savard

pour vous sentir moins fucking seul·e

ouvrez la fenêtre
même si rien n'y entre
cassez l'air
humez la moisissure qui persiste

brûlez un papier
devant la maison d'un individu
pour voir l'entrée s'allumer

criez

les discussions chaleureuses vous paraîtront lointaines

Hilary Metcheuzine

pour vous lier avec un·e autre être humain·e (p. 12)

renversez des champignons
extrayez leurs lamelles
une
par une
disposez-les sur du lichen
en cercles concentriques
imitez une explosion

espérez que quelqu'un vous demande enfin
votre nébuleuse préférée

(j'hésite entre barmaid 68
et celle de la tarentule)

Évi Savard

pour vous lier avec un·e autre être humain·e

extrayez l'ADN d'être aimés
ficelez les morceaux
d'un bout
à l'autre
trouvez-lui une belle enveloppe corporelle
dans laquelle l'enfermer
vous avez créé votre humain·e

espérez qu'iel interagisse
avec plus d'habiletés que vous

(j'hésite entre aller au bar
ou au party de Sam)

Floëme Racine

pour écailler le vernis (p. 16)

prenez une amie dans vos bras
promettez-lui que oui oui ça va aller
(inquiète-toi pas)

empruntez la même ligne de métro
mais pas dans la même direction

(je me romps)

face à face
chaque bord du rail
ne cachez plus vos larmes

vous accueillerez le train comme un
masque

Évi Savard

pour écailler le vernis

face à face
prenez une amie dans vos bras
essayez de la rassurer
(ne t'inquiète pas)

empruntez la même ligne de métro
mais sans jamais vous rejoindre

(je me fissure)

chacune au bord du rail
abandonnez vos larmes

vous accueillerez le train pour
dissimuler vos visages

Sarah Saïdi

pour sortir du déni (p. 21)

constatez l'ampleur du dégât

les jours et les kilomètres peuvent
tacher
(je n'ai plus de détergent convenable)

constatez ce qui est tu
cherchez les miettes dans les craques
du divan

constatez d'un coup
la saleté accumulée sur les organes
le contenu du sablier qui fuit
la rouille à l'endos du sternum

(on a toustes été un peu injustes

il suffit maintenant
de fournir une réponse
qui ne soit pas amère)

Évi Savard

pour sortir du déni

contemplez l'étendue des dommages

les années et la distance doivent
blesser
(je n'ai plus de plâster)

observez le silence
retirez les factures de vos poches

observez cette fois
les fissures sur le foie
la peinture craquée au plafond
le jaunissement des poumons

(on a toustes commis des erreurs

il s'agit maintenant
de nous regarder
sans nous étouffer)

Kristina Rotova

pour retrouver le souffle (p. 35)

plongez les doigts dans la fourrure
d'une bête carnassière
(je sens battre mon cœur)
comptez les allers-retours
des astres et des pendules

(mes parents sont venu-es nettoyer
chez moi
iels ne savaient plus comment m'aider
mais le ménage peut se faire sans mots)

Évi Savard

pour retrouver le souffle

marchez le long du fleuve
plongez le bout des pieds dans l'eau
(je sens ma peau frissonner)
suivez la cadence
des horloges et des marées

(j'ai embarqué dans ce voilier
sans savoir même où aller
simplement avec le désir d'un silence
éternel)

Magali Picard

pour reprendre le contrôle de votre
existence II (p. 37)

concentrez-vous
sur le bruit constant de la déglutition
de l'escalier mécanique

inspirez
la fumée secondaire

expirez

tournez en rond
(ma solitude est un cercle
vicieux)

Évi Savard

pour reprendre le contrôle de votre
existence II

marchez en évitant
les lignes sur le trottoir

regardez
attentivement

relevez les yeux vers le chemin
sautez

(si je réussis à ne pas toucher la
ligne
je vais vivre

longtemps)

touchez

Dorcie Joseph

pour éviter de rêver à quelqu'un que vous aimez en vain
(p. 38)

écoutez
d'autres voies d'autres soupirs
saturez les ondes
d'autres personnages d'autres drames

(mes paupières tombent

l'une
sur
l'autre)

couchez le soleil
endormez-vous en cuillère
avec votre laptop

Évi Savard

pour éviter de rêver à quelqu'un que vous aimez en vain

bâissez
d'autres vies d'autres crapauds
remplissez l'océan
d'autres amertumes d'autres crimes

(les glaciers fondent

me
sub-
mergeant)

appelez la lune
étirez-vous en étoile
seul-e dans votre lit double

Pablo Contreras-Langlois

pour revenir de loin (p. 65)

amputez les migraines
collées aux rétines

(je ne reconnais plus ma propre mémoire)

remplissez la pièce de la voix que vous réclamez
comme étant la vôtre

Évi Savard

pour revenir de loin

ouvrez votre porte d'entrée
avec une clé de bras

(je ne pourrais pardonner l'impossible)

tolérez enfin l'impact
du refroidissement éolien

Louis Merlin Trépanier

pour cesser d'égarer le temps (p. 70)

synchronisez le cœur
avec le mécanisme de la montre

chaque matin
remontez le pouls

Évi Savard

pour cesser d'égarer le temps

suivez le lapin blanc
jusqu'au fond du trou

chaque jour
oubliez tout

Lyly Milburn Goyette

pour survivre au lundi matin

faites bouillir de l'eau
versez-la dans la presse française

attendez
oubliez

versez le café
dans votre tasse préférée

faites semblant
d'être une personne fonctionnelle

Amy Rocheleau

pour éviter que le soleil vous dévisage

14 h
commencez la journée les rideaux
fermés
regardez cet horizon de polyester

sortez de votre chambre
pour rentrer dans la cuisine

gavez-vous comme les canards

clignez des yeux
déjà 15 h

retrouvez bientôt votre oreiller

Éloi Baillargeon

pour sortir de la torpeur

écrivez-vous une lettre tous les cinq
ans
dans laquelle il y a tous vos regrets

l'accumulation vous hantera
(toutes les nuits
ils reviennent
aucun moyen d'y échapper)

levez-vous
faites des allers-retours sur place

avec un peu de chance
un trou noir se formera

répétez tous les jours

(plus vite
plus vite)

répétez annuellement

Riham Benleghzal

pour réussir le deuil

voyez votre médecin pour une perte de cheveux
(il te parle de stress
t'en explique les effets primaires)
rentrez chez vous

écoutez l'épisode 2 de ramdam

Francis Fournier-Chaussé

pour disparaître dans ses pensées

allumez votre téléphone
sans vraiment le regarder

laissez le bruit entrer

regardez autour
comme si quelque chose allait se passer

perdez-vous
laissez vos pensées prendre plus de place
que la pièce

devenez absent·e
même en étant là

attendez

revenez doucement
comme si vous ne vous étiez jamais quitté·e

Lauranne Lemay

pour passer le temps

prenez une feuille de papier
pliez-la
jusqu'à ce que vos doigts hésitent

dépliez

suivez les mêmes plis
ou presque

pliez encore
là où ça résiste

(j'attends que ça cède)

dépliez

rien ne revient lisse

(je n'y arrive pas)

Sofia Ludanova

pour oublier demain

restez immobile
attendez que minuit arrive
(il n'arrivera pas)

arrachez la date au calendrier
regrettez

ouvrez la porte d'entrée
demain sera là
(que vous l'ayez oublié ou non)

Arielle Arnoldi-Moisan

pour s'ancrer parmi ses pairs

cessez le fonctionnement des horloges
écrivez des pages de manuscrit
en triple

ajoutez-les sur marketplace
à rabais
profitez du temps des aubaines
pour boucher les trous
du plancher

habitez un sous-sol sans fenêtre

(le sentiment que ma mémoire
pack ses bagages et s'enlève vers
l'Antarctique)

sortez de là
jetez-y
le gaz et l'allumette

vous habitez maintenant
le commun des mortels

Naomi Sirard-Bégin

pour faire un avec la faune et la flore

quittez votre emploi
sans donner vos deux semaines

amassez des feuilles mortes
faites-en un lit dans lequel vous réfugier

laissez la neige de fin-novembre
devenir votre couverture
endormez-vous
(le sommeil est un remède infallible à l'hypothermie)

attendez

observez la vie qui grouille en vous à la venue du printemps

Matteo Lacoste

pour réconcilier ce qui a été cloisonné

saupoudrez un peu d'humanité dans les éprouvettes
faites macérer l'amour pour quelque temps
permettez au vent de prendre sa retraite

(je compte
fuir)

inclinez la tête obliquement
pour redresser le monde

Fanny St-Pierre

pour se sentir moins perdu-e dans la vie

achetez une boussole
faites-la bouillir dans la soupe d'hier
versez le jus
sous l'arbre
d'un parc de quartier
dessinez la forme
de la flaque qui se forme

imaginez vivre dans un pays
dont le territoire a exactement
la même apparence

puis une fois de plus
lamentez-vous sur le temps
perdu à regretter
tous les endroits
où vous auriez pu être

Chenxuan Huang

pour devenir un magicien

rendez-vous chez l'oncle de votre meilleur-e ami-e
entrez discrètement dans son garage et emparez-vous de sa machine à voyager dans le temps

constatez que vous vous trouvez au moyen-âge
faites-vous remarquer par des gardes qui vous mèneront à leur roi
(votre téléphone est resté dans votre poche droite et sonne, comme s'il disait la terreur de
se réveiller le matin)
faites taire ce son atroce

ne faites rien il est trop tard
vous aurez droit à la peine capitale pour magie interdimensionnelle

Youcef Zadi

pour combattre l'insomnie

fermez les paupières
pensez à des conversations révolues
pendant des heures
qui ne servent à rien

(je veux dormir)

recensez les moutons
insolents
perdez le compte
(je suis bon à rien)

évacuez votre cervelle
le silence
n'existe pas
argumentez quand même avec lui
(il gagne toujours)

Arnaud Lavigne

pour boire un chocolat chaud

suivez le bruit du court-circuit
qui surgit au fond de votre placard

notez le sachet entrouvert
périmé

faites bouillir
vos étincelles de la nuit et
dissimulez les grumeaux chocolatés
accrochés dans vos ventricules

décorez
de guimauves à la fraise
pour atténuer le goût amer

servez

la tasse dans la paume est
maintenant
remplie (de vide).

Osaka Paquin

pour ravalier les regards

prenez des légumes dans votre frigo
avec soin mélangez-les
faites-en une salade aux tomates

déposez votre repas sur l'asphalte
pour déguster sous le regard d'un·e passant·e
la laitue à la gravelle trois-quarts
retenez-vous de vomir

(ce n'est pas très hygiénique
j'aurais dû mieux choisir ma chaussée

ravalez

Zacharie Lapointe

pour se prioriser

prenez un moment
arrêtez-vous un instant
afin de faire ce que vous voulez

(je ne saurais vous dire quoi)

recommencez
chaque jour

Anne Brazeau

pour prendre soin de vous

allez au yoga
suivez les instructions professées

inspirez
unissez-vous avec votre corps
atteignez la conscience de soi
expirez

les jambes en l'air
essayez de comprendre
ceux qui le font par plaisir

n'y arrivez pas

Clémence Landry

pour provoquer la chance

décorez-vous de votre plus belle tenue

noyez-vous dans le parfum des phéromones

plongez votre main
dans une fontaine
(je préfère le poids du cœur à celui du chocolat
cette fois-ci)
optez pour celle qui éblouit
de son trésor
de monnaie rouillée

la fraîcheur donnera envie

suivez-là

jetez-vous à l'eau
(de façon élégante
pour éviter d'avoir l'air cinglé-e)

espérez briller
dans ce bain de vœux

attendez

de vos yeux rougis
hallucinez la lueur de l' élu

fabriquez-lui une chute
et rêvez

Béatrice Mathieu

pour apprendre à ne pas être trop

retenez vos lèvres ensemble
au dernier moment

(laissez les mots
se coincer quelque part
entre la gorge et le cœur)

paniquez

mesurez votre amour
ralentissez

réduisez
les élans
les évidences
les envies

tant pis
si ça brûle de l'intérieur

remarquez comme vous disparaissiez un peu
déjà

ce qui est trop
ne trouve jamais sa place

(paniquez)

Léa Cuoci

pour se sentir digne d'exister

dressez une liste
de tout ce que vous aimez faire
de tout ce que vous devriez faire

choisissez un élément à la fois et ne procrastinez pas
lorsque vous êtes tanné·e prenez en un autre

(l'important c'est que je ne m'arrête jamais
et peut-être serais-je assez bon pour exister)

forcément vous allez voir une amélioration
vous aurez cette consolation

surtout ne contemplez pas votre progrès
il ne sera jamais assez grand de toute façon
continuez avec la peur de ne plus être

Simon Sary

pour être heureux·se

souriez à la vie
entourez-vous de gens que vous aimez

appréciez le lever du soleil
la lumière sur votre visage

asseyez-vous autour du feu
écoutez votre grand-papa jouer de la guitare

passer une fin de semaine en camping
à écouter le son des feuilles dansantes

souriez à la vie

Gabrielle Blais

pour espérer une fin joyeuse

allez dans la bâtisse
choisissez votre créature

kidnappez-la
glissez votre main du dessus de sa tête
jusqu'à son dos

vous aimerez la sensation

regardez-la mourir à petit feu
puis recommencez
(comme tout le monde)

Cédric Racicot

pour faire une animation

ouvrez votre logiciel
travaillez
corrigez

recommencez

perdez tout
(j'aurais dû sauvegarder)

recommencez
exportez
révisez

recommencez

Jérémy Gagnon

pour prétendre à l'égalité I

cherchez un homme
accostez-le
dans la rue

forcez pour un café

parlez-lui de ses beaux yeux
projetez-vous
promettez un avenir radieux

remerciez-le pour ce beau moment
embrassez-le

rentrez
(seule)
chez vous

bloquez-le

Agathe Bouydron

pour mettre le regard des autres en sourdine

mettez votre décolleté le plus plongeant
avec une cigarette entre les seins

badigeonnez votre cœur d'écran solaire

mettez des lunettes de soleil

(les regards
sont comme des rayons UV
brûlant
mon audace)

allez devant votre mère
vous ne ressentirez même pas le coup de soleil

Célia Gagnon

pour apprendre à être aimé-e

faites ce que vous
pouvez

pour vous faire
remarquer

mais pas
trop

(trop réfléchir
pleurer)

sinon ielles penseront que
vous êtes
bizarre

(je suis le problème)

Athena Masson

pour se laisser emporter vers la dérive

appréciez le goût âcre
du ruisseau
descendant le puits
érodant votre âme

(on peut tomber
dans les plus grandes tentations)

le lendemain

caressez le trophée
de votre plus grande désillusion

Marco Antonia Santiago
Cueva Valdivia

pour gagner au jeu

acceptez le capitalisme

isolez-vous

fissurez votre crâne
jusqu'à en sortir une
lumière
vendez-la jusqu'à l'éteindre

habitez un gratte-ciel à New York
puis sautez
(peut-être volerez-vous)

Gael Pardo

pour s'assurer de toujours savoir comment nager

récoltez des fragments de verre cassé
des plumes des carcasses des roches ternies

dans vos mains
broyez ces bouts d'histoires
que nous puissions toutes exister

mélangez à l'eau du lac
un soulagement un succès

(j'ai rarement eu droit à l'instant heureux)

rejouez-vous

le plus bas des lacs est aussi un refuge
pour ceux qui apprennent à nager

Angélique Adam

pour repêcher les espoirs perdus en mer

amarrez votre bateau
sur le quai de votre imagination
préparez vos appâts
avec les miettes de vos aspirations

regardez l'horizon
dépourvu de ligne
observez les épaves
des regrets de votre passé

faites des écorces de vos rêves
une canne à pêche
jetée à l'eau
votre ligne du temps

attendez patiemment
que votre passé se réveille
pour retrouver
les espoirs laissés derrière
dans l'océan de vos tourments

(Je veux cesser de regretter)

Olivier Simoneau

pour apprendre à avoir mal

ne recevez pas d'amour
dans une cuillère en argent

apprenez
à le chercher ailleurs

dans les miettes
dans les silences
dans les presque

apprenez à lécher les couteaux

(ça coupe
ça brûle)

faites semblant
que c'est suffisant

(je sais qu'il restera toujours une faim qui ne disparaîtra
jamais)

Laura Sakic

pour pardonner l'impardonnable

oubliez-vous

effacez-vous

(parfois il faut mettre de côté
son amour propre
ses valeurs
son intégrité)

pardonnez

(il est important
de bien se déchirer
avant de pardonner)

Neptune Brassard

pour calmer la journée

posez le téléphone

laissez tomber le bruit
respirez doucement

regardez le plafond
et comptez les silences
jusqu'à ce que le sommeil arrive

Arthur Voix

pour ne pas oublier les traces

allez dans les endroits passants

alignez les chaussures
comptez les pas qui ne reviennent pas

observez les regards fuyants

les gestes qui se répètent
les voix qui murmurent

(et tant qu'il reste une trace
quelque chose
résiste encore)

Sadek Abrous

pour garantir son futur

visualisez une histoire enfantine
dont personne n'est le héros

rencontrez votre passé
mais n'en faites pas un confident

continuez vers un monde
qui n'existe pas pour l'instant

(peut-être ne sera-t-il jamais attei-
gnable)

Gabriel Bergeron

pour achever un rituel

allumez la lumière
jusqu'à ce qu'il ne reste plus d'ombre dans la pièce

ouvrez la porte
sortez sans bruit

regardez le soleil
laissez sa chaleur caresser votre peau
jusqu'à ce que le froid disparaisse

plantez une fleur
là où personne ne la verra

revenez plus tard
sans savoir depuis combien de temps

regardez si elle a poussé

si elle ne pousse pas
recommencez depuis le début

si elle pousse

le rituel s'achèvera
et vous renaîtrez
sans vous en apercevoir

Daniel Akkouché