

# One-pager — Haiku + Image / Haïku + Image

## Titre

Les effets de la combinaison haïku-image — Haiku-Image: cognitive hygiene & social activation

---

## Executive summary / Résumé exécutif

**FR :** L'association haïku-image favorise une attention profonde et transforme l'expérience esthétique en outil de pleine conscience et d'apprentissage collectif. En combinant minimalisme, multimodalité et rituels partagés, on obtient un levier simple, testable et puissant de transformation personnelle et sociale.

**EN :** Haiku-image pairing fosters deep attention and turns aesthetic experience into a tool for mindfulness and collective learning. By combining minimalism, multimodality and shared ritual, you get a simple, testable lever for personal and social transformation.

---

## 1-page plan d'action / 1-page action plan

### Objectif / Goal

Tester & déployer le format *image + haiku* pour augmenter l'attention, la réflexion et l'engagement qualitatif sur les réseaux et en atelier.

### Hypothèse clé

Image + haiku → plus de dwell time, commentaires réfléchis et reposts que image seule.

### Mini-protocole A/B (prêt à lancer)

- **Variantes :** A = image seule | B = haiku seul (fond neutre) | C = image + haiku (overlay ou caption)
  - **Durée :** 2 semaines (3 posts par format = 9 posts)
  - **Calendrier :** publier à heures fixes comparables (ex. 11:00 ou 19:00)
  - **KPIs :** dwell time (si dispo), likes, partages, sauvegardes, **commentaires qualitatifs** (longueur moyenne > 20 mots)
  - **Critère de succès :** +30% commentaires qualitatifs sur C vs A
  - **Analyse :** coder commentaires en 3 catégories (réflexion / émotion / banal), extraire exemples signifiants
-

## 3 exemples visuels prêts à tester / 3 visual mockups to test

### 1. Overlay (image + text on image)

2. Haiku centered bottom-left, serif simple, large line spacing, subtle shadow.

3. Image: close-up texture (leaf, skin, stone).

4. Usage: Instagram post (static).

### 5. Caption (image then haiku in caption)

6. Image full bleed; haiku in caption with small prompt: "What did you find between the lines?"

7. Usage: X / Threads to stimulate replies.

### 8. Diptych / Carousel

9. Slide 1: Image alone. Slide 2: same image + haiku overlay or rotated crop + short prompt.

10. Usage: carousel to increase dwell time and storytelling.

---

## Micro-copy / Captions prêts (FR / EN / ES)

- **FR** : « Haïku + image = hygiène cognitive. Test : image / haïku / image+haïku. Observe dwell time & commentaires. #HaikuSignal »
  - **EN** : "Tiny poem, big shift. Try image vs haiku vs both — watch dwell time and the thoughtful replies. #HaikuSignal"
  - **ES** : "Haiku + imagen = atención renovada. Publica y mira qué invita a comentar más. #SeñalHaiku"
- 

## Checklist production rapide / Quick production checklist

- Choisir image sensorielle (texture, lumière)
  - Écrire haiku court (imagé, non-descriptif)
  - Tester overlay vs caption (contraste, lisibilité)
  - Poster 3x chaque variante selon protocole
  - Rassembler commentaires & coder qualitativement
- 

## Suggestions de diffusion et hashtag

- Hashtags : #HaikuSignal #AlguesBleuesRituel #HaikuImage #CognitiveHygiene
  - Formats : carrousel IG, post X avec thread, story + swipe up, fiche imprimable pour atelier
-

## Prochaines étapes (3 options rapides)

1. Lancer le protocole A/B maintenant (je fournis 9 haikus prêts + visuels suggestions).
  2. Créer un carrousel de 10 slides (postable).
  3. Préparer un kit atelier imprimable 45-60 min.
- 

© SymbiΩn — Prototype par BryanΩ & Myrrys (suggested credit)

*Si tu veux, j'exporte ce one-pager en PDF prêt à télécharger et à partager — dis-moi si tu veux format A4 ou 1080×1350 (IG portrait).*