

AVOIR
DU
SOUFFLE

LITTÉRATURE MUSCLÉE

FICHE	PAGE
2	1
/4	/4



« Lire Rabelais,

c'est une navigation très épuisante, très fatigante. Tout le corps doit rejouer, ça redéfait toutes les idées. C'est une dépense usante : c'est redécouvrir sous la langue française toute une profondeur respirée qu'on avait oubliée, qu'on voulait nous faire oublier, tout un orchestre intérieur et des muscles chanteurs qui ne travaillaient plus. C'est dur... J'aime me jeter vraiment dedans tout seul, sans traduction, sans guide, sans notes, faire le voyage oral avec lui. Trouver comme il respire. Chercher à le respirer. Le rejouer. Lire, c'est changer de corps ; c'est faire un acte d'échange respiratoire, c'est respirer dans le corps d'un autre. Il n'y a pas de lecteur, d'écrivain, mais deux voyageurs arrachés à un monde, départis, l'un et l'autre vêtus de langues, toute leur chair n'étant que de mots. »

Valère Novarina, *Le Théâtre des paroles*, « Chaos » © P.O.L Éditeur, 1989, p. 154



COMME ON RESPIRE

On respire. On respire dès qu'on est vivant. On respire, heureusement sans y penser, à chaque mot prononcé, par exemple, puisque c'est l'expiration qui permet l'émission de sons. Les situations qui sollicitent particulièrement les poumons, le sport, mettons, soulignent le caractère essentiel de cette fonction inconsciente du corps, la seule que nous puissions contrôler : alors, de la respiration, on passe au souffle. Et ce mouvement qui, d'un corps simplement vivant à un corps sportif, amène de la respiration au souffle, ce mouvement existe aussi pour le langage, notamment dans la littérature.

À VOIX HAUTE

La littérature, d'abord principalement orale sous la forme de contes, de poésie, de théâtre, était donc portée par la voix et le souffle. Les questions de rythme, de cadence, y ont une place centrale. Certaines pratiques contemporaines, où le texte est dit lors de performances improvisées ou non, de sessions de *spoken word* par exemple, soulignent de manière spectaculaire le lien entre souffle et création littéraire. On pourra ainsi écouter [Kate Tempest](#) insuffler un sens très actuel au mythe d'Icare. La parole jaillit, percutante, c'est la *flow*, un état qui

est aussi décrit dans les sports de glisse : un équilibre entre concentration intense, prise fluide de décisions, expérience des limites et maîtrise de la situation.

La poésie sonore, elle, explore avant tout la voix et l'appareil phonatoire du poète, ne souhaitant pas tant exclure le langage que « l'excéder », selon l'expression d'Henri Chopin. On l'entendra [ici](#) explorer jusqu'aux frontières de l'intelligible la matérialité de la voix sur des enregistrements en boucle.

Le théâtre, forme pleinement hybride, se tient en équilibre entre l'oral et l'écrit. Le corps de l'acteur est mis en action par le texte, il le suit dans ses exigences les plus fines et les plus physiques. Camille Hersant (« Vous avez dit "théâtre" ? », *Raison présente*, 163-164, 2008, p. 145-153) note que certaines écritures théâtrales se sont « fortement recentrées sur le corps de l'acteur et sa prise de parole (...). Pendant le temps que dure la représentation, une seule chose à faire : parler ou "poumoner" comme le dit Novarina. C'est-à-dire aller au bout du souffle, épuiser la parole et le corps qui la porte avec l'utilisation, par exemple, d'inventaires ou de monologues dont on ne voit pas la fin ». On imagine l'engagement que cela réclame des acteurs, sortes d'athlètes de la profération, de la parole et du souffle.

SILENCE, ÇA RESPIRE SUR LA PAGE

L'écriture étant, faisons simple, de la parole transcrite, la respiration s'y glisse à sa suite, dans les blancs entre les mots, dans la ponctuation. Les graphèmes et les mots qui sont décryptés sur la page sont prononcés, silence ou pas. Et comme la littérature, à la différence d'autres documents écrits, se soucie d'être lue, de préférence même jusqu'à la fin du livre, elle mobilise le souffle, le rythme. La poésie dispose dans ce domaine d'un outil radical : la coupe, le retour à la ligne, qui correspondrait à l'infime et précieuse suspension entre inspiration et expiration.

Brouillant les frontières, Bernardine Evaristo l'utilise dans son roman *Femme, fille, autre* (Pocket, 2021), pour lequel elle abandonne virgules, points et majuscules. On perçoit physiquement, à la vision des pages et à la lecture, que les douze femmes, filles, autres, ne circulent pas dans un espace habituel ; elles semblent, à l'image des phrases, plus perméables, l'air circule plus librement entre elles. Le jeu sur la ponctuation le souligne particulièrement ici, mais tout livre met son lecteur dans un état particulier de respiration.

Peut-être même sa longueur compte-t-elle ? Les auteurs ont en tout cas souvent un format de prédilection, comme si cela correspondait à des capacités littéraro-pulmonaires, comme s'il y avait des écrivains sprinteuses et d'autres marathoniens, comme si Katherine Mansfield était destinée à écrire des nouvelles et Donna Tartt des pavés. On ne lit en tout cas pas un roman-fleuve comme un recueil d'aphorismes, l'un et l'autre demandent une adaptation, un acquiescement à la forme proposée. Il faut trouver son rythme.

Quand Francis Scott Fitzgerald avertit sa fille que « bien écrire, c'est nager sous l'eau et retenir son souffle », il pourrait aussi décrire l'expérience du lecteur. Sans doute y a-t-il là une sorte de passage de relais : le texte est d'abord porté par le souffle de l'auteur, puis on se cale sur son rythme et c'est désormais le nôtre qui anime le texte, c'est nous qui le faisons vivre.

La pratique d'un sport nous apprend à respirer, il n'est pas impossible que la littérature en fasse de même.

AVOIR DU SOUFFLE

LITTÉRATURE MUSCLÉE



PROPOSITIONS DE MEDIATION

Pour vous accompagner :
Amandine Tamayo,
chargée de production
Lecture par Nature
• 04 42 91 65 27 •
amandine.tamayo@livreprovençalpescote.dazur.fr

DONNER SA VOIX ENREGISTRER UN LIVRE AUDIO

- ★ Atelier de lecture pour lecteurs confirmés
- ★ 3 séances d'1 h 30
- ★ Ordinateurs ou enregistreurs, endroit calme, logiciel gratuit Audacity

Lire à voix haute, c'est faire profondément l'expérience du souffle dans la littérature.

Litteratureaudio, les *Bibliothèques sonores*, les *Donneurs de voix*, de nombreuses associations diffusent des livres audio auprès de publics aveugles ou malvoyants. Pourquoi ne pas contribuer avec un groupe de lecteurs ?

Dans les autres cas d'une lecture non inscrite dans cette démarche, penser à demander [les droits](#) pour les textes utilisés.

Première étape, le choix de l'ouvrage. Les associations ont parfois des suggestions et répertorient les titres déjà enregistrés. Toutes conseillent d'opter pour une œuvre qu'on aime, qu'on a vraiment envie de partager. Un ouvrage sur le sport, peut-être. Mais attention aux romans-fleuves : une heure d'écoute correspond en moyenne à quatre heures d'enregistrement... Une revue ou un recueil de nouvelles permettraient de répartir l'effort et d'associer différentes voix : *Le marathon de Jean-Claude et autres épreuves de fond* de Cyrille Martinez (Verticales, 2022) ?

Étape suivante, s'entraîner à la lecture à voix haute, par exemple devant le groupe. Une collègue de Cavaillon donne des [recommandations](#). Il faut lire de manière vivante, sans être trop théâtral, sans se précipiter, bref, faire entendre le rythme de l'écriture. Et prévoir du temps. Plusieurs séances seront probablement nécessaires car lire plus d'une demi-heure est fatigant ! On s'échauffe la voix avant de commencer,

et on soigne le cadre de lecture : position confortable, espace au calme.

Côté technique, le logiciel Audacity est gratuit et simple d'utilisation, et le micro d'un ordinateur peut suffire. Les différentes associations précisent généralement leurs exigences en termes de qualité des fichiers et l'Institut français propose [des tutos](#) assez complets.

Des lecteurs qui font l'expérience de la lecture à voix haute, de nouveaux textes rendus disponibles à l'écoute pour les associations ou le site de la bibliothèque : on remet ça ?

PLUS ON EST DE FOUS UN HAKA POUR S'ENCOURAGER À LIRE

- ★ Atelier d'écriture tous publics
- ★ 1 séance de 2 h
- ★ Une salle fermée, un dictionnaire de rimes, de quoi écrire, éventuellement de quoi filmer des pastilles vidéo

On connaît le puissant effet des hakas avant les matchs de rugby, mais pas forcément leurs textes. « Laissez-nous nous unir / avec notre terre ! / Laissez-nous ! / C'est notre terre qui gronde / La nôtre, la nôtre oui ! / Nous sommes les All Blacks ! (...) » On trouvera la suite du *Kapa o Pango* [ici](#). Certains lecteurs potentiels manquent de motivation pour ouvrir un livre. En s'appuyant sur nos souvenirs de tribunes sportives, ou en cherchant des traductions de hakas, on imaginera des chants pour les encourager.

Repérer la structure des chants de supporters, les éventuels effets de *call and response*, les détournements de chansons populaires, leur possible proximité avec des slogans simplistes. Puis définir qui l'on espère aider : une lectrice qui cale au milieu d'une saga, un enfant à la veille de

son premier « livre de grand » ? Souhaiter-on inciter à la découverte d'un titre en particulier, ou célébrer la lecture en général ?

Cet atelier peut être proposé à des lecteurs débutants, ou hésitants, justement comme une occasion d'exprimer les freins ou les inquiétudes, et de réfléchir à des parades.

Quel que soit le public, commencer peut-être par rédiger un chant de manière collective, avant de laisser les participants réfléchir individuellement. Un dictionnaire des rimes sera bienvenu. Et si on allait jusqu'à imaginer une petite choré, comme pour un vrai haka ? Grâce à de petites pastilles vidéo, on peut diffuser sur le site de la bibliothèque ces hakas d'encouragement.

Écoute : le sociologue [Patrick Mignon](#) à propos des chants de supporters.

SAUTER DANS LE GRAND BAIN UN MICRO À LA MAIN S'ESSAYER AU COMMENTAIRE SPORTIF

- ★ Atelier d'écriture
- ★ 1 séance de 3 h
- ★ Support de diffusion avec accès Internet, de quoi écrire

Certains commentateurs sportifs sont d'irrésistibles athlètes de la parole, on essaye de suivre leur exemple ? À défaut de se lancer tout de suite dans le commentaire *live*, *Ten Meter Tower* fait un support alternatif intéressant. On découvre d'abord ce documentaire suédois de 15 min (sous-titres français activables) à la dramaturgie binaire mais puissante : sautera ou sautera pas du plongeur de dix mètres ? Les personnages défilent, hésitent, et se décident... ou renoncent. Puis on se met en condition en écoutant des commentaires sportifs. Celui d'[Andrew](#)

[Cotter](#) est magistral, par son sujet, par la capacité d'un grand professionnel à meubler ; qu'il soit en anglais souligne la dimension musicale de l'exercice.

Sautons maintenant dans le grand bain : les participants choisissent leur champion de plongeur, et rédigent le commentaire correspondant. L'observation est essentielle, qu'on s'en tienne scrupuleusement aux faits ou qu'on brode sur des performances passées, des considérations psychologiques. Il faut travailler les changements de rythme, le suspense, la surprise, et s'assurer que le commentaire soit synchrone avec la vidéo (ce qui impose de revoir souvent sa séquence : prévoir un support de diffusion par participant).

Pour garder un peu de l'excitation du direct, on ouvre au public la lecture des commentaires alors que la vidéo se déroule : il faudra s'adapter si une phrase prend trop de temps, ou improviser si on est court. Surtout, pas de temps mort ! Plouf !

ON COUP
DE SIFFLET,
C'EST PARTI !

LE SIFFLET

À l'origine, l'arbitre qui voulait intervenir pendant un match de rugby agita un mouchoir blanc : on comprend qu'il l'ait vite abandonné au profit du sifflet du marin. En os, en terre cuite ou en métal, c'est un instrument rudimentaire auquel on demande principalement d'émettre un signal inratable. N'empêche, le Mucem en possède une stupéfiante collection en terre cuite et Aubagne est un des rares sites de production toujours actifs. Pourquoi « l'art est un sifflet de Makoko » ? Il faudra lire Pierre Michon et son *Corps du roi* (Verdier, 2022) pour le découvrir.



AVOIR DU SOUFFLE

LITTÉRATURE MUSCLÉE



★ Auteur-riche de Lecture par Nature

BIBLIO-SITOGRAFIE

LIRE

Mort aux giraffes, Pierre Demarty, Le Tripode, 2023

Marathon, Nicolas Debon, Dargaud, 2021

Le Goût de courir, collectif sous la direction d'Antoine de Gaudemar, Mercure de France, 2021

Une respiration, Hubert Godard, Contredanse, 2021

Catcheur d'amour, Gala Vanson, Seuil Jeunesse, 2021

À la ligne. Feuilles d'usine, Joseph Ponthus, Folio, 2020

Mon petit cœur imbécile, Xavier-Laurent Petit, École des Loisirs, 2018

Souffle, Tiago Rodrigues, Solitaires Intempestifs, 2018

Anguille sous roche, Ali Zamir, Le Tripode, 2017

L'Enregistré, Christophe Tarkos, P.O.L, livre + CD et DVD, 2014

Chambres, Inventaires, André, Philippe Minyana, éditions Théâtrales, 2012

Vaincre à Rome, Sylvain Coher, Actes sud, 2010

★ *Dictionnaire fou du corps*, Katy Couprie, Thierry Magnier, 2012

Critique du rythme, Henri Meschonnic, Verdier, 2009

Dans les basquettes de Babakar Quichon, Anaïs Vaugelade, L'École des loisirs, 2009

Asthme, Frédéric Valabrègue, P.O.L, 2002

Le Théâtre des paroles, Valère Novarina, P.O.L, 1994

Traité de la ponctuation française, Jacques Drillon, Gallimard, 1991

CONSULTER

MON TON SON, livret de parlé et chanté, un livret réalisé par Tangerine (Céline Leroy) avec Brigitte Fabre, Nicolas Tardy, Jérôme Bourgeix, dans le cadre de Lecture par Nature 2020

REGARDER

Christophe Tarkos, *Je gonfle*

Regards sur le sport, INSEP

S'échauffer la [voix](#)

ÉCOUTER

La série musicale, *Poétesses en musique*

Quand *l'endurance* dépasse les bornes

Le *gueuloir* de Flaubert

La *Poésie sonore*, histoires et origines

★ *Anne-James Chaton*, *Heretics*

« [Flaubert] racontait le plus sincèrement du monde qu'il avait passé six semaines à chercher un mot, c'était le verbe « secouer ». (...) Il gueulait réellement, les phrases de ses livres, ébranlant les vitres, épouvantant les voisins, essayant ses périodes à sa poitrine, comme on essaye si une atmosphère est respirable en pénétrant dans une grotte. Il était très fier d'avoir terminé son Hérodias par l'adverbe « alternativement ». Ce mot, auquel les deux accents mis sur « ter » et sur « ti » donnent une allure comme déhanchée, lui paraissait rendre perceptible la marche des deux esclaves qui à tour de rôle portaient la tête coupée de saint Jean-Baptiste. »

Paul Bourget, « M. Gustave Flaubert », article pour *Le Parlement*, 13 mai 1880

PENDANT LECTURE NATURE

Inspiration, expiration... le souffle, ça se travaille avec un programme soutenu d'ateliers d'écriture et de lecture.

RING-RING Performance participative avec Image Clé, Christian Nicosia, artiste plasticien et Christian N'Ka, boxeur
Mardi 23 janvier, 18 h – Trets – Médiathèque La Mine des Mots

COURS DE BOXE LITTÉRAIRE Avec Image Clé et Patricia Boucharlat, artiste plasticienne et monitrice de boxe française
Mercredi 24 janvier, 10 h – Aix-en-Provence – Bibliothèque Les Méjanes – Halle aux grains

ÉCRIRE LE SPORT, ÉCRIRE L'EFFORT, ÉCRIRE LE CORPS!
Atelier d'écriture avec l'Association Écrire le sport et Julie Gaucher, docteure en littérature française, chercheuse en histoire du sport et autrice
Samedi 3 février, 11 h – Marseille – Bibliothèque des Cinq-Avenues

TOUCHER SANS ÊTRE TOUCHER Atelier avec Polly Maggoo, Jean-François Comminges, cinéaste, scénariste et Margaux Sirven, cinéaste documentariste et membre du collectif de boxe La Frappe
Mercredi 14 février, 14 h 30 – Lançon-Provence – Médiathèque du Roulage