

Le corps et l'écrit, ça n'allait pas de soi...

Rencontre entre une approche de l'expression corporelle
et des ateliers d'écriture

La rencontre

Stéphanie : Au stage du secteur écriture poésie du GFEN, les rencontres font des histoires à rebondissement. Cet été 2013, à Toulouse, ce fut le cas, lorsque Anne Marie Charles nous a présenté son approche de l'expression corporelle. Elle nous faisait revisiter le balbutiement de la métaphore, nous faisait dérouler la route des polysémies. Nous ne sommes pas tombés dans le bruitisme des mots. Non, loin de là... Nous avons interrogé notre langue, notre rapport à la langue à travers tout ce que notre corps pouvait délivrer, déchaîner, détenir d'imaginaire. Sceptique par rapport à tout ce qui touche le corps et les discours sur le corps, que je classe un peu rapidement en discours « newage » et sans issue, je me suis pourtant trouvée conquise par l'approche, avec l'envie d'en connaître un peu plus.

L'occasion s'est présentée quelques mois plus tard en invitant Anne Marie à Melun pour animer ensemble un atelier.

Anne Marie : Il s'agira d'activer notre mémoire remplie de trésors inestimables, d'explorer nos possibles ignorés parce qu'oubliés. Par le jeu nous tenterons d'obtenir une vision sensible de tout notre corps, d'agrandir et d'affiner notre écoute, nos possibilités corporelles et vocales, tout en respectant notre propre morphologie.

L'atelier se déroulera en quatre parties: deux parties (1 et 3) animées par Anne Marie, où elle induira des pratiques corporelles par une animation dirigée, et deux autres parties (2 et 4) animées par Stéphanie Fouquet organisées de manière à questionner les postures d'écriture dans l'atelier, les relations entre le corps et l'écriture.

L'atelier

1 Le corps instrument, du quotidien à l'extra-quotidien

a) Exploration du « Neutre » postural

Consigne : Debout, les pieds parallèles (écartement de la largeur de son bassin), les bras le long du corps, la tête est droite, le regard

posé sur l'horizon.

C'est une posture d'économie, d'équilibre et aussi du non dire, dans laquelle chacun peut revenir à tout moment pour se reposer et se recentrer.

b) Sa place : Retrouver la même posture « neutre » au sol.

Consigne : Aller au sol. L'enroulement de la tête entraîne le reste du corps. Une fois accroupi, aller sur le côté, puis s'allonger sur le dos.

Imaginer un endroit (convoquer le plus de souvenirs possibles: plage, sable, mousse, saison, etc...). Explorer son empreinte, son poids, son enveloppe corporelle, son squelette dans cet endroit.

A l'aide du souffle :

- *sur l'inspiration occuper le plus d'espace possible (expansion)*
- *sur l'expiration occuper le plus petit espace possible (se rétracter)*

Ici, le souffle aide à modifier la perception que chacun a de son enveloppe physique ceci dans un état de détente, qui permet une perception plus sensible de son corps.

Même exercice, mais inversé : se contracter sur l'inspiration, se relâcher sur l'expiration, en visualisant des parties précises du corps.

Puis même chose, sur des parties opposées (ex : main droite/pied gauche, fesse gauche/oreille droite, etc...)

A ce moment-là, les perceptions du corps sont bien localisées, grâce à l'action des muscles et à l'attention qu'il faut apporter pour commander des parties de chaînes musculaires bien différenciées.

c) La résonance corporelle

Sur un bourdon, faites le son « M ». Émettez le son et faites le voyager à l'intérieur, de la cave au grenier et du grenier à la cave, c'est à dire des pieds au cuir chevelu. Ceci sur une seule note. Ne pas monter ou descendre dans la gamme.

Cette exploration permet la mémorisation des différentes couleurs sonores obtenues par la visualisation des parties précises de son corps par lesquelles le son voyage. Elle permet de prendre conscience de ses possibilités de sons internes dans la détente et le moindre effort.

d) Le placement des voyelles

Dans le bourdon « M » placer le i (contre les dents du haut) , le ou (voute palatine), le è (oreilles et derrière du crâne), le o (épaules et cage thoracique, cœur) le a (la totalité du corps), en utilisant la respiration la plus souple possible, prendre de l'air quand c'est nécessaire.

Les voyelles ainsi émises provoquent des résonances et des ouvertures dans les parties visualisées pour finir sur le **a** qui englobe tout le corps ; ce qui permet de résonner sans effort, sans contraction, sans engagement musculaire inutile.

e) Résonance et couleurs

Emettez un son. Ce son peut émaner d'un corps en soie, en coton, en laine, en velours, en ouate, en scratch, en paille de fer, en béton, en béton armé, en acier, en plomb, en tôle, en gravier, en marbre, en algues, en mousse, en eau, en champagne, en vin...

Cette approche permet de se rendre compte comment avec une simple évocation, il est possible de moduler et transformer radicalement une même émission sonore.

f) La tour de Babel

Dans un jeu de gromelo (langage imaginaire et improvisé constitué d'onomatopées), chaque partie du corps va se mettre à discuter avec une autre (ex: l'orteil avec le coude, le doigt avec le cil). Ils parlent tous des langues différentes et pourtant tentent de dialoguer entre eux.

Grâce au gromelo, chacun peut oser émettre des sons inhabituels, dans des tessitures improbables et souvent inconnus d'eux mêmes.

g) Retour au « neutre » debout

Choisir un son parmi les sons explorés et l'utiliser comme « moteur » pour aller de sa place « neutre horizontale » à sa place « neutre verticale ».

2 La fresque

a) Sur une grande feuille (fresque), écrire un verbe d'action inspiré par les explorations corporelles.

Rajouter des mots autour de ces verbes, compléter, faire des liens entre les mots.

Il s'agit là d'un premier pas, premiers mots. On sort de la perception, du plaisir kinesthésique, de l'implication corporelle. La rupture est palpable. Pour les participants, le retour dans le domaine des mots ne se fait pas sans difficultés, même si le cadre habituel et normatif de l'écriture est chamboulé par l'utilisation de la fresque.

b) Lire des fragments de phrase prélevés sur la fresque. Lire de manière aléatoire. (Impulser lors des lectures les approches vocales découvertes au préalable : des placements de voyelles, des résonances de couleurs...)

La lecture aléatoire, à ce moment, permet d'avoir une première construction verbale, une construction collective qui s'organise autour d'une mise en écho des fragments. La libération vocale vécue dans un premier temps donne une épaisseur à la mise en voix. Les trouvailles, déconvenues, découvertes verbales sont intimement liées à la surprise vocale qu'elles génèrent. Dans le même temps, l'implication vocale permet de mettre en relief, d'inviter, de déglutir des crissements de langue qui viennent déranger l'ordre habituel, la logique linéaire du discours. La langue se détend et se tord, le travail poétique prend corps.

3 Donner du corps aux mots – donner des mots au corps.

a) La marche

Marcher dans la salle, en cherchant à aller vers un point précis. Puis utiliser les différentes parties du corps comme moteur. Engager le corps en entier, par segments, au ralenti et en accéléré. S'arrêter entre deux mouvements pour observer sa respiration, son placement corporel, son ressenti.

Chacun explore et mémorise des possibilités de déplacements et de postures corporelles très variées.

b) Postures d'ouverture et de fermeture

Jeux en 2 groupes:

Le premier groupe forme un orchestre: à l'aide de tout son corps et de sa voix chacun joue.

Le deuxième groupe forme un chœur de danseurs, utilise les émissions sonores pour se mouvoir individuellement, puis ensemble.

Contrainte pour tous : proposer un prologue, un déroulement avec point d'orgue et un épilogue.

Ce jeu permet d'oser composer tout en improvisant dans l'instant avec sa voix, comme avec son corps et ensuite avec les deux à la fois tout en tenant compte de l'autre, du groupe et de l'espace.

4 Atelier d'écriture

a) Prendre des mots de la fresque. Faire pour chacun de ces mots une liste sur le pôle matériel (par exemple avec les sonorités de loup : oups, louper, poule, poulpe...) puis idéal (le mot loup appelle : poil , hurler, mordre, dévorer, rôder...)

Ecrire un premier texte. En utilisant tout ces matériaux : mots listés et fragments de phrases de la fresque. La seule contrainte est qu'il faut écrire sur tout le long de la ligne.

Lecture du texte.

Rupture, là encore, qui rompt la dynamique du corps en mouvement, qui voudrait mettre à distance pour réinterroger la matière de nos mots, la mise en branle de nos imaginaires... Sauf que cette rupture a été contreproductive pour certains. Le corps plié, attablé pour pouvoir s'enfermer dans le cadre de la feuille a cassé le plaisir de la découverte, la joie naïve de chercher les limites de son instrument. Le corps se tait pour beaucoup. Et le texte lu oublie la force de la voix qui découvre ses cavernes et ses images.

Pourtant, d'autres participants ont pris cette lecture comme un tremplin qui a permis d'aborder la dernière ligne droite de l'atelier.

b) Phase de réécriture : déchirer son texte en deux dans le sens de la hauteur.

Ecarter les deux morceaux, de manière à avoir un vide entre les deux.

Lecture de son texte, une deuxième fois, en inventant ce qu'il y a dans les vides.

Les fragilités sourdent. C'est le saut dans le vide. Personne ne leur a dit qu'il s'agissait d'un atelier d'improvisation. Les participants ont la possibilité de ne pas trop écarter leurs feuilles. Ils ont le libre choix de ne lire que ce qu'ils veulent de leur texte qu'ils considéraient comme terminé. Alors pour eux, c'est le saut dans le vide.

Les voix se posent. Fatiguées, elles ont trois heures de mise en branle dans les pattes. Elles n'ont pas l'habitude de se découvrir

autant et sont en phase avec le vide qui existe entre les deux bouts de papier. Elles sont fragiles à souhait. Ce sont pourtant les voix que l'on entend en premier... Et les textes se découvrent. Des perles de vide claquent entre chaque ligne. Ca explose, juste avant l'implosion.

Certains ont eu peur. Cette deuxième lecture est devenue une réécriture en direct. Un texte s'est écrit par la voix, sans trace sur le papier. Le corps tendu a porté son improvisation, juste là, pour nous, complices et spectateur d'un tout petit bout de liberté gagnée. C'est éphémère, dira-t-on. Ce n'est peut-être même pas vrai.

Anne Marie a raison ! Le corps se souvient. Le corps met dans sa mallette des souvenirs indescritibles. Et nous, nous le savons. Parce que chaque morceau de muscle a envie de vivre, chaque morceau de muscle sait où se niche le vide.

Ce qu'on en dit...

Stéphanie : On sort rarement indemne de ce genre d'expérience. La pensée s'est pris une claque, prise dans le jeu du défit. Et chacun lève des questions... des questions... et encore des questions...

L'acte d'écriture entraîne nécessairement une rupture avec le corps. Le corps se plie, le corps s'organise au service du stylo. Est-ce l'immobilité qui permet de mettre les images en mouvement. La frustration du corps est-elle nécessaire pour que l'imaginaire s'immisce ? La rupture est-elle obligatoire entre le corps qui dit, et le corps qui écrit ? Peut-on vraiment écrire si le corps est en mouvement ? Mais alors qu'est ce qui se dit du mouvement quand on écrit ? Ou plutôt, qu'est ce qui se passe de l'écrit, quand on est en mouvement ? L'écrit qui crisse et se construit par la voix, au travers des mots.

Car, à un moment, la tension contraire des membres étire les images, étire les pensées. Le tiraillement des membres renverse la vapeur. On se centre autrement. Car à un moment si j'avance dans la pièce, l'autre, dans l'espace, me donne à entendre la place des mots que je déforme.

Dans cet atelier, je cherche des ressorts, des cordes à accrocher à mon arc pour pouvoir improviser, construire du texte à l'écrit ou à l'oral. Je cherche une entrée à favoriser pour sortir de la prostration et permettre d'oser le texte jusqu'au silence. De cette approche

corporelle, réitérée, approfondie, naissent des réflexes, des postures qui poussent la voix, posent des sensations nouvelles sur le son du verbe. Mais est-ce vraiment là, le siège d'un texte ?

Faut-il désirer sa voix pour déplier son verbe? Ou alors faut-il se recroqueviller sur son stylo pour écrire vraiment ?

La mise en mouvement du corps peut-elle nous permettre de nous retrouver dans nos mémoires kinesthésiques ? La recherche d'économie dans la posture peut-elle nous pousser à l'équilibre, au choix du verbe, dans le mot qui se trouve à cet instant là où le corps est fragile ? Que nous apprend l'improvisation ? Par où s'ouvre l'imaginaire ? Comment la pluralité des sens nous donne-t-elle matière à mouvements ?

Que fait-on de toutes ces pensées en mouvement qui ne se construisent que sous le feu des émotions : la colère sourde d'un débat mouvementé, la peur absolue du vide d'une improvisation risquée... Que fait-on de cette peur générée par nos organes, et pourtant rassurée par la mise en mouvement de nos membres ? Où siège la vie dans ce qui se tait ? Où siège le silence dans ce qui bouge ? Reste plus alors qu'à écrire ce que le corps compacte. Parce que le temps presse.

Anne Marie : Grâce à la co-animation avec Stéphanie j'ai eu la grande chance de pouvoir moi aussi jouer le jeu.

Je n'écris plus depuis quelques années et j'ai été subjuguée de constater que grâce à cette mise en espace, avec ces consignes là, spontanément les mots venaient, sans que j'ai à réfléchir et en plus avec beaucoup de plaisir et de joie.

J'ai conservé ce texte et le relis de temps en temps ; il est très étrange et poétique, je sens que jamais, seulement en le voulant, je n'aurais écrit un pareil poème.

Les Bras de l'Aurore allongent l'ombre de l'Arbre qui s'étire
Et invective la voie, qui, elle, se réjouit d'un rien,
Comme d'incarner la part manquante de la carcasse,
Jusqu'à ce que l'os feule et brille dans l'éther.
Le silence, tout se passe dans un silence qui frôle l'ennuie :
Pas le moindre nœud de son qui gonflerait à tue tête,
Comme le chant du coq, qui, le matin,
Fend l'âme de tout vertébraire harmonisé.