

Capbreton  
Cité Marine

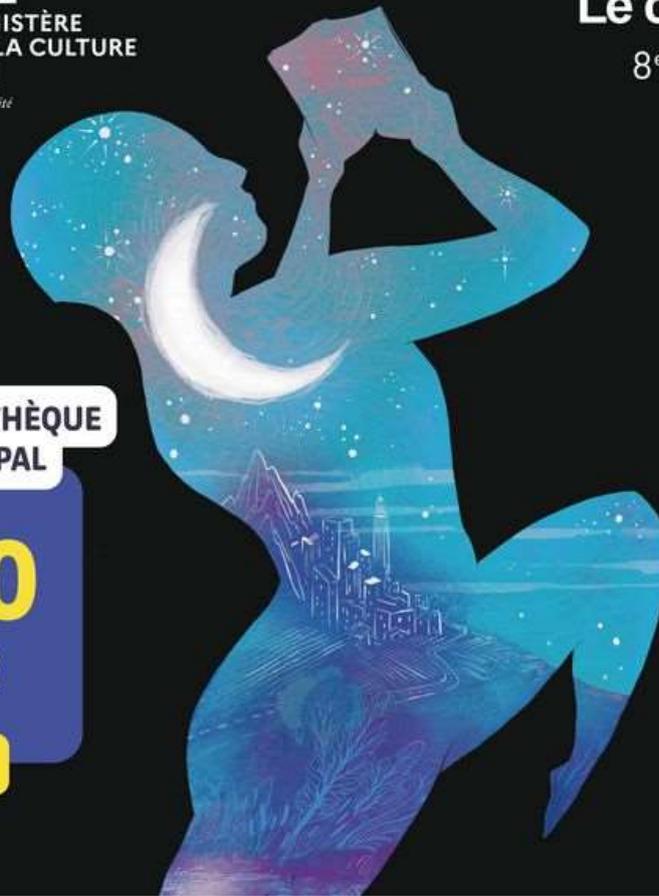
MINISTÈRE  
DE LA CULTURE  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Le corps  
8<sup>e</sup> édition

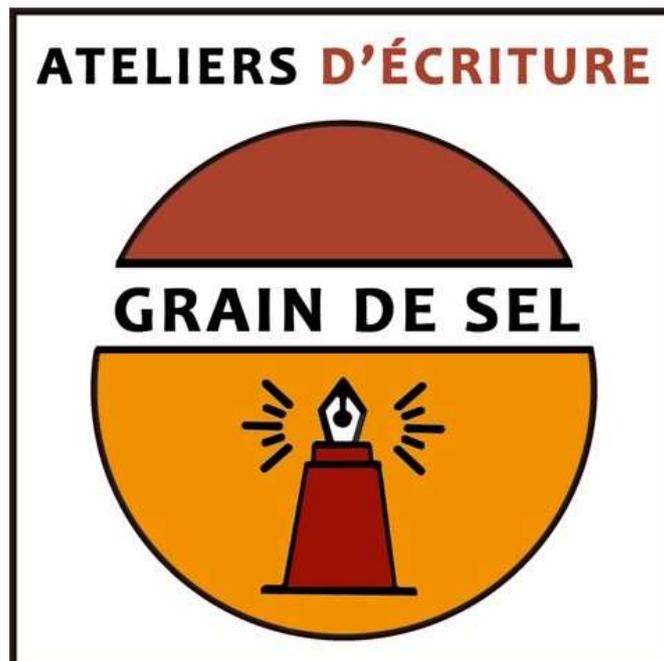
MÉDIATHÈQUE-LUDOTHÈQUE  
& CASINO MUNICIPAL

18 > 20  
JANVIER

ENTRÉE LIBRE



Cochaudski pour les Nuits de la lecture / Conception graphique : Studio CC





## LES ATELIERS D'ÉCRITURE « GRAIN DE SEL »

L'association est créée en 2001 par **Françoise Cadaugade** avec deux axes forts :

-promouvoir l'écrit, la lecture et la littérature auprès de tout un chacun, partant du principe du "tous capables".

-pratiquer l'animation avec retours, suggestions et bienveillance, modèle que l'association souhaite perpétuer et qui est une spécificité du déroulement des ateliers.

Les ateliers sont animés par **Nathalie Chbeir** et **Huguette Quemeneur**

L'association propose :

- des **ateliers mensuels** avec adhésion,
- des « **Écrire ailleurs** » payants et ouverts à tous.
- des **ateliers gratuits** ouverts à tous adossés aux événements culturels de Capbreton (Nuit de la lecture, Festival du Conte, Fête du Gouf...).

## ATELIER D'ÉCRITURE « GRAIN DE SEL » DU VENDREDI 19 JANVIER 2024

\*\*\*\*\*

**Animatrice : Huguette QUEMENEUR**

Deux axes d'écriture sur la thématique du « Corps » pour cet atelier gratuit ouvert à tous:

### LE CORPS QUI ECRIT :

Immersion dans la mer, un lac, un bain et exploration des sensations, des pensées et des sentiments qui vous traversent.

### ÉCRIVONS LE CORPS :

A partir d'un incipit, poursuivre, imaginer, donner vie à cette femme. Vous révélez sur son corps un tatouage ... la peau, comme une archive, un parchemin vivant.

**Incipit: « *Le soleil de mai, par la vitre trop juste, détaillait des rayons au compte-gouttes. Par à-coups éclairés, les cheveux de Maman semblaient trempés dans l'or : la petite ne pouvait s'empêcher de les regarder, comme en état d'hypnose.* ».**

Delphine BERTHOLON, *Le soleil à mes pieds*, Éd. Jean-Claude Lattès, 2013

# SOMMAIRE

## 1. LE CORPS QUI ECRIT :

|                   |     |
|-------------------|-----|
| Adèle de M.....   | p.5 |
| Marie-Pierre..... | p.6 |
| Milthon G.....    | p.7 |
| Sylvie D.....     | p.8 |

## 2. ÉCRIVONS LE CORPS :

|                  |      |
|------------------|------|
| Adèle de M.....  | p.9  |
| Christine.M..... | p.10 |
| Milthon G.....   | p.11 |
| Psah.....        | p.12 |
| Souhila.....     | p.13 |
| Sylvie.....      | p.14 |

## 1. « LE CORPS QUI ECRIT »

\*\*\*\*\*

Je rentre d'une longue journée à l'extérieur. Il fait froid dehors et j'ai des courbatures aux mollets. Il fait bon dans cet appartement, encore meilleur dans les bras de mon chéri, alors que l'on se blottit tout les deux dans le canapé. Je n'ai qu'une envie : ne rien faire, rester posée, me détendre. Encore mieux : faire tout cela dans un bon bain tiède. Rien que d'y penser est un délice. Je m'exécute pour faire de ce désir une réalité.

L'eau coule et ma petite baignoire se remplit pendant que je me déshabille. Je savoure l'instant où je touche l'eau du bout de mes doigts de pieds pour ensuite y plonger le reste de mon corps, sans timidité.

Alors que je m'allonge dans ma baignoire, je m'amuse à m'imaginer être dans un tableau de Degas, lui qui savait si bien dessiner les scènes intimes de la vie courante. Dans ces instants là, je me sens vraiment féminine : l'eau du bain qui recouvre mon corps dénudé, ma poitrine découverte qui dépasse légèrement de la surface, mes cheveux relevés en chignon et mes quelques mèches seulement mouillées, ma nuque dégagée qui ressent les vapeurs de cette eau tiède.

Et, à cet instant, je sens que tout est calme, mon corps, ma respiration. Je ressens vraiment tout mon corps, du bout de mes doigts de pieds, que je fais craquer avec allégresse, jusqu'à l'arrière de ma tête, que je pose sur le rebord froid de la baignoire.

Le temps s'arrête. Comme dans un tableau.

Adèle de M.

\*\*\*\*\*

## ASPHYXIE

Tout d'abord, la vapeur, opaque, qui rétrécit l'espace, brouille la vue, rend la respiration difficile jusqu'à l'étouffement. Ensuite, la chaleur, qui enveloppe le corps, provoque une rivière de sueur sur la peau, contournant les obstacles, les protubérances, les creux ou, passant coûte que coûte, s'infiltrant dans les yeux, les rides, le nez, la bouche ; chaleur qui chauffe également le seul meuble présent dans ce petit espace : une table en marbre sur laquelle il devient impossible de rester assis.

Associées, la vapeur et la chaleur deviennent suffocantes.

Tenir. Il faut tenir.

On repousse le moment où on va faire couler un peu d'eau fraîche dans le minuscule lavabo, vers lequel on se dirige, à tâtons. On repousse ce moment car, après, c'est encore pire. Après avoir savouré le bref soulagement procuré par ces quelques centilitres versés sur le cou, le dos, le torse, la sensation de brûlure, revient, encore plus forte.

Tenir, encore tenir.

Parce qu'on l'a payée, cette séance de hammam.

Marie-Pierre

\*\*\*\*\*

## LE CORPS IMMERGE

Aujourd'hui, je participe à un atelier d'écriture pour la première fois. Nous sommes invités à regarder notre corps écrire : nous nous immergeons dans l'eau de notre choix.

Ma première sensation à cet instant est de voir ma main écrire sur la surface de l'eau, le reste de mon corps n'existe pas. Dès qu'elle commence à bouger, dans mon imaginaire, elle se laisse emporter par un courant de surface, guidée par le vent des mots prononcés par notre animatrice.

Au fur et à mesure et de façon presque instantanée, l'ensemble de mon corps rejoint notre navire et se retrouve plongé dans une eau glaciale mais stimulante, puis dans un bain d'eau brûlante et légèrement étouffante.

Enfin, sous les conseils avisés de notre capitaine, je me retrouve apaisé par la Méditerranée et me mets à apprécier la douceur de ces flots, à succomber au charme de son horizon plein de promesses.

A peine la méditation terminée que ma main saisit la plume, comme un hardi marin sait souquer son bout : elle est prête à s'envoler, portée au grès des vents de mon imaginaire. Elle ne se rend encore pas bien compte de la tâche difficile qui l'attend...

Après quelques lignes déjà, des douleurs musculaires, signes de blessures passées et du manque d'entraînement, me rapprochent au plus près de ces vaillants pêcheurs en train de tirer les filets.

Mon corps sait ce qui l'attend dans un avenir proche. Reprendre la mer ne sera pas chose facile mais mon esprit est apaisé à l'idée d'y retourner. C'est ce même apaisement qui me conduit à continuer d'écrire, qui m'encourage à surmonter le mal.

Ça y est, il est l'heure.

Notre capitaine l'a dit, notre voyage prend fin.

Milthon G.

\*\*\*\*\*

## ÉLÉMENT PRIMAL

L'eau est tiède. Harnachée d'une bouteille, les cheveux emmêlés dans la sangle du masque, le narguilé coincé entre les dents, j'écarquille les yeux sur les merveilles qui s'offrent à mon regard. Toute la mer des Sargasses, le moutonnement des coraux et des éponges, aussi loin que je peux voir, dans ces fonds magiques autour des Îlets Pigeon.

À midi, il fait jour à cinq mètres de profondeur. Les couleurs subaquatiques étincellent. Je me sens légère, bien que lestée, en plus de la bouteille, de quelques kilos de plomb attribués à ma grande capacité pulmonaire. Une haute flottabilité n'est pas un avantage pour plonger. Je goûte paisiblement un air au relent caoutchouteux et suit les bulles devant mes yeux. Un minuscule poisson papillon jaune et noir, me fait face, prêt à défendre son anémone. Pas de danger que je lui vole sa place ! La couleur orange et lumineuse de son hôtesse serait synonyme de brûlure pour ma peau d'humaine. En passant, j'inspecte le cône d'une énorme éponge violette. Une limace de mer aux délicats volants bleus se repose sur une anémone aux fins appendices. Je ploie les genoux, j'ondule des palmes, les deux mains jointes comme au musée : regarder sans toucher, ne pas nuire. Le temps s'écoule, invisible. J'appartiens à ce fluide qui m'accueille comme sienne.

Au loin, passe un banc de barracudas, ombres furtives de pleutres carnivores. Quelques méduses translucides font le vide autour de leurs longs tentacules. D'innombrables poissons multicolores dansent entre les dômes des coraux. Je suis l'un d'eux, à mon échelle. Je rêvasse.

Un bruit métallique soudain interrompt mon extase. Sur ma gauche le moniteur de plongée a tapé du couteau sur ses bouteilles. Il porte son poing à sa tempe. J'obtempère et passe sur réserve. Il vérifie que chacun a compris et a effectué la manœuvre. Hébétée, je redécouvre la demi-douzaine de plongeurs de la palanquée, éparpillés dans les moutonnements colorés de la flore océane. Le mono fait signe de se regrouper et de remonter.

Un peu plus loin, la barre de palier nous accueille. L'instructeur indique dix minutes en gestes codifiés. Zut ! Il va falloir patienter avant de pouvoir partager cette sensation incroyable d'avoir changé de monde, d'être redevenue poisson.

Sylvie D.

\*\*\*\*\*

## 2. ECRIVONS LE CORPS

\*\*\*\*\*

**Le soleil de mai, par la vitre trop juste, détaillait ces rayons au compte-gouttes. Par à-coups éclairés, les cheveux de Maman semblaient trempés dans l'or : la petite ne pouvait s'empêcher de les regarder, comme en état d'hypnose.**

Blé. Les cheveux de Maman étaient couleur blé. Elle aussi avait des épis. Des cheveux courts, en bataille, sauvages. Ils s'arrêtaient juste au dessus de sa nuque fine et laissaient apparaître la ligne gracieuse de sa mâchoire. Quelques mèches couvraient le haut de son petit front. Sous l'arc de ses fins sourcils, des yeux un peu trop grands abritaient ses iris marron.

Maman nettoyait les carreaux de la vitre sous le soleil de printemps. Alors qu'elle plongeait l'éponge dans le seau d'eau, la petite fille regardait ce geste, toujours hypnotisée par la brillance de ses cheveux. Ce qu'elle aimait par-dessus tout ? Deviner le petit tatouage dessiné dans le creux de sa nuque. Elle pouvait l'apercevoir quand sa mère se baissait pour bénir l'éponge du produit ménager.

C'était un renard, un renard endormi. Il était dessiné sur la toile de sa peau. La petite fille connaissait cet animal qui se cachait sous le col de la chemise. C'était celui du « Petit Prince », son histoire préférée.

Maman lui lisait souvent le même chapitre du livre, celui où le renard explique au Petit Prince ce que signifie le mot « apprivoiser ». Il lui parle ainsi d'amitié et d'Amour.

D'ailleurs, se disait la petite fille, le Petit Prince, lui aussi, a les cheveux couleur blé. Alors qu'elle songeait à cela, une question lui vint à l'esprit. Sans oser bouger du canapé, elle demanda à sa mère d'une voix presque tremblante : « Maman, est-ce que toi et moi on s'est apprivoisées ? Comme le Petit Prince et le renard ? ».

Sa mère arrêta son geste pour la regarder en souriant. Elle lui donna, en guise de réponse, un clin d'œil tout en se caressant l'arrière de la nuque, avant de reprendre sa tâche.

A cet instant précis la petite fille sut que, comme le renard, elle aimerait pour toujours regarder les champs de blé or à travers la fenêtre de la maison.

Adèle De M

\*\*\*\*\*

**Le soleil de mai, par la vitre trop juste, détaillait ses rayons au compte-gouttes. Par à-coups éclairés, les cheveux de Maman semblaient trempés dans l'or : la petite ne pouvait s'empêcher de les regarder comme en état d'hypnose.**

Maman avait les cheveux longs, très longs avec des reflets mordorés. Quand elle prenait son bain, comme aujourd'hui, elle les attachait en chignon sur le haut de sa tête.

L'enfant avait le droit d'assister au rituel du bain et ne manquait jamais cette occasion d'admirer le corps de sa mère : peau blanche, laiteuse, douce... Comme elle l'enviait ! Comme elle aurait aimé avoir de si beaux cheveux ! Mais les siens étaient courts et noirs, sa peau mate. La faute à qui ? À son père, c'est sûr. D'origine espagnole, il était brun, avait la peau ambrée. Il avait rencontré sa femme lors d'un voyage d'études en Biélorussie. L'enfant était née deux ans plus tard.

Et maintenant elle est là, dans cette salle de bain où elle observe sa mère en silence. Elle sait, elle connaît le tatouage secret de la mère : une petite sirène aux longs cheveux, tapie dans la nuque. Ça va si bien au corps de la mère. Et l'enfant muette aimerait avoir ce même dessin dans sa nuque.

Et l'enfant... l'enfant sait que des ciseaux sont posés à côté du miroir, sur sa droite. Et l'enfant au regard fixe ne pense plus; elle agit; elle se lève, tend le bras...

“Ma chérie, tu veux bien me passer les ciseaux. J'ai une mèche qui me gêne.”

Christine M.

\*\*\*\*\*

**Le soleil de mai, par la vitre trop juste, détaillait ses rayons au compte-gouttes. Par à-coups éclairés, les cheveux de Maman semblaient trempés dans l'or : la petite ne pouvait s'empêcher de les regarder, comme en état d'hypnose.**

Fascinés par ce flamboiement divin, ses yeux, qui commençaient à peine à voir, se délectaient de cette danse qui révélait à sa conscience, peut-être pour la première fois, la beauté intégrale du corps qui l'avait si souvent portée. Les mèches de cette femme glissaient sur la blancheur de son dos, comme des premières neiges caressées par le vent. La poussière qui scintillait autour d'elle était des flocons luisants sur l'horizon, chaque courbe de son corps une vallée encore vierge, inexplorée, une découverte de chaque instant pour notre bébé.

Au fur et à mesure, les traits de lumières printanières dévoilaient le corps de ma maman, comme si mes yeux descendaient lentement la montagne.

Et c'est ici, au pied d'une colline, que je l'ai rencontré. Il m'a invitée à monter sur son dos et nous nous sommes envolés. Son nom ne m'a pas été révélé, mais il m'a dit qu'il avait été tatoué.

Milthon G.

\*\*\*\*\*

## LE REGARD DE L'ENFANT

**Le soleil de Mai, par la vitre trop juste, détaillait ses rayons au compte-gouttes. Par à-coups éclairés, les cheveux de Maman semblaient trempés dans l'or : la petite ne pouvait s'empêcher de les regarder, comme en état d'hypnose.**

Comme un halo autour de sa tête. Un brouillard de fils d'or. Un ballet de lucioles. Et ses yeux bleus, toute douceur, rien que pour elle. Rien que d'amour. Maman était une créature divine, née du ciel, descendue du ciel pour elle, et son sourire. On ne pouvait avoir envie de rien d'autre que de son sourire. Quand son sourire s'entrouvrait, le monde s'illuminait. Cessait d'être rempli d'ombres, inquiétant de menaces, inconnu, trop grand. Le sourire de Maman dissipait toutes les ombres, remettait tout à sa place, faisait le monde juste comme il doit être, bien rangé, bienveillant, comme sa chambre avec ses poupées gentiment alignées autour du jeu de marchande. Le sourire de Maman. Sa voix dorée, quand elle disait une parole de louange, ou d'encouragement et ça devenait d'un coup facile, ce qu'on n'arrivait pas à faire, la voix de Maman, grave et douce, transformait l'impossible en facile, hop, les objets et tout le reste se mettaient à lui obéir, sa voix de Princesse.

Elle suit la ligne claire du nez, le creux des lèvres, le cou, qui sépare l'air en deux.

Jusqu'à une petite tache, en bas du cou, au creux, un petit mystère, caché de tous, qu'elle ne se lasse pas de redécouvrir. Maman dit une fantaisie de jeunesse, et elle rit, son regard brille un peu plus. C'est un petit dessin très joli et très petit. Presque rien, on pourrait croire à un grain de beauté, à une concentration du grain de la peau très fine : ça fait comme deux petites gouttes, qui tomberaient vers le haut, avec des ailes, quand Maman bouge l'épaule on croirait qu'elles se mettent à voler, c'est son petit secret, l'étoffe de son corsage le dissimule. Elle adore dévaler le cou de Maman de baisers, repousser un peu le tissu, comme par mégarde, et découvrir encore le mystère de ces petites bulles d'encre, s'extasier qu'elles soient encore là, qu'elles ne se soient pas encore envolées, qu'elles se soient envolées mais qu'elles soient encore là.

Maman est ce qu'il y a de plus important dans le monde. Et elle sait qu'elle aussi, elle est importante : parce que c'est Maman qui l'a faite.

Psah

\*\*\*\*\*

**Le soleil de mai, par la vitre trop juste, détaillait ses rayons au compte-gouttes. Par à-coups éclairés, les cheveux de Maman semblaient trempés dans l'or : la petite ne pouvait s'empêcher de les regarder, comme en état d'hypnose.**

Sa mère, elle, était absorbée par les carreaux de la fenêtre. Les sourcils froncés, le regard las, les joues creuses et pâles, elle constatait, résignée, leur saleté. Bien sûr, il aurait fallu les nettoyer, balayer mais le ménage ne l'intéressait pas. Pas plus que la cuisine, la lessive, le repassage. Elle aurait voulu une belle villa, une femme de ménage, une nurse pour s'occuper de sa fille, tout ceci dans un cocon de luxe.

Daisy aimait sa petite fille. Pourtant, elle rêvait d'une autre vie. Soirées mondaines, repas entre amis au restaurant, défilés de mode, sorties au théâtre, au casino. Tout ce qu'elle voyait étalé dans les romans photos de son magazine du vendredi. Elle voulait s'échapper de son univers étriqué vers un autre monde. Celui de ces actrices toujours belles, élégantes, libres, souriant sur des dents parfaites.

Depuis des années, elle portait les mêmes robes, depuis des lustres, les mêmes escarpins. Zara et Vinted n'existaient pas encore. Elle ne pouvait s'acheter ni nouveaux vêtements, ni nouvelles chaussures, d'excellente qualité, toutes choses qu'elle aimait. Aussi, il y a quelques temps, Daisy avait pris une grande décision: c'est sur son corps, et lui seul, qu'elle pouvait agir pour s'approcher de ces vedettes qui la fascinaient.

Elle avait commencé par le maquillage, faisant régulièrement provision de fond de teint, poudre, rimmel, rouge à lèvres. Elle ne sortait plus sans avoir passé un long moment à se composer un visage aux normes du moment : hâle de la peau, blow up sur le haut des joues, bouche rouge grenat, les yeux surlignés, cils épaissis et noirs. Un petit rayon de vie éclairait alors son regard quand elle marchait dans la rue. Elle ressemblait un peu à quelque chose ...

Le mois dernier, elle s'était offert un tatouage. Sur sa main droite, quatre barreaux tendus vers les phalanges et derrière eux, un oiseau. Bec dirigé vers le pouce, œil mi-clos, statique, il n'inspirait ni gaîté, ni joie de vivre. Le message était clair. Sur l'autre main, un autre oiseau, coloré s'envolait vers les cieux, bec tendu vers le bout des doigts.

Cette semaine, Daisy avait franchi une nouvelle étape et poussé la porte d'un salon de coiffure. Entrée cheveux châtain et longs, elle était ressortie transformée : blonde platine, cheveux frisés par une permanente, une coiffure légère, aérienne. Une coiffure qui changeait tout.

Son visage avait pris l'éclat qui la rapprochait de son rêve : quelque chose en elle évoquait maintenant Marilyn. Et sa petite fille, pleine d'admiration, fixait cette chevelure baignée de soleil, comme hypnotisée.

Souhila

\*\*\*\*\*

## MATIN PROVENÇAL

Elle était sortie de sa chambre dès qu'elle avait entendu sa mère se lever. Figée à présent sur une marche de l'escalier, elle l'observait à travers les barreaux de la rambarde. Nulle odeur de poisseux chocolat, ni de café brûlant, pas plus de parfum âcre de pain grillé ne planait dans l'air tiède ce matin.

La jeune femme avait encombré la table d'un matériel mystérieux. Une flopée de godets colorés paraient en rangées parallèles. Quelques pots de terre cuite, ayant contenu du yaourt, flanquaient le tout.

La femme ceignit un vaste tablier bleu sur sa chemise de coton puis ouvrit la fenêtre. Les chants des oiseaux envahirent l'espace, se bousculant en écho sur les murs de l'unique salle du rez-de-chaussée de la maisonnette. Elle retroussa ses manches, installa au fond de la pièce l'escabeau de bois, utile pour atteindre l'étagère à confitures. Elle sortit du côté de l'armoire un grand cadre tendu de toile blanche et fixa ce panneau à l'escabeau à l'aide des pinces en métal habituellement clipsées à l'abat-jour. Elle s'activait, concentrée, silencieuse, avec un minimum de gestes, dans un rituel fluide.

La petite observait cette activité, pour elle insolite, consciente de pénétrer un monde interdit.

La mère portait son large pantalon de toile, ses tennis roses percés au pied gauche. Elle avait attaché ses cheveux à la diable et déboutonné le haut de sa blouse de gaze fine.

Elle sortit des pinceaux du fond du tiroir du meuble de cuisine, celui contenant les couverts argentés des jours de fête. Puis elle recula, resta un instant immobile. Brusquement elle entama un ballet aux gestes syncopés, aux mouvements cycliques, aux accents suspendus. Des pulsions violentes projetaient la couleur sur la toile, vert, violet, rouge, noir. Des arabesques peu à peu s'organisaient, gagnaient en visibilité. Elle essuya la sueur qui perlait sous son nez, étira ses bras vers le plafond. Elle reprit sa danse chamarrée jusqu'à plonger dans une dernière cupule. Elle ajouta un point d'or, comme un œil à l'animal fantastique qu'elle avait expulsé sur la toile.

Le col de sa chemise glissa sur son épaule. Fascinée, l'enfant découvrit sur la peau pâle de sa mère, une patte griffue de dragon montant à l'assaut du cou gracile, le corps restant caché par le vêtement. Effrayée elle reconnut la même bête sur la toile, cette Tarasque des contes pour faire peur aux enfants. Sa main lâcha le pilastre et tomba sur la marche avec un son mat.

Sa mère pivota lentement. L'enfant croisa son regard. Les yeux de l'adulte étaient vides.

Sylvie D.

\*\*\*\*\*

Merci à tous pour ces textes magnifiques,

Et au bonheur de nous recroiser prochainement !

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

L'atelier a été réalisé en partenariat avec  
la Municipalité de Capbreton  
et la Médiathèque « L'Écume des jours »

