

# **Recueil d'exercices pour la diction et l'art de la parole**

**Pierre Tabouret**

Ce recueil a connu deux éditions comme matériel de travail de l'Atelier d'art de la parole puis de l'association Eurios il y a plus de trente ans à Colmar. Les deux éditions sont depuis longtemps épuisées. Ce document reprend sans modifications importantes le texte, les exercices et la présentation de l'édition précédente. Ce qui appellerait des précisions et des modifications plus importantes de ma part se trouvera dans l'ouvrage à paraître (dans le courant de l'année prochaine) tout d'abord en langue allemande *Sprachgestaltung – Ein Handbuch, Art de la parole – Un manuel*, j'y reviens dans la dernière remarque en fin de document.

## **Sommaire**

### *Présentation*

### *Remarques intermédiaires I*

1. Exercices introductifs
2. Découverte de l'articulation et de l'aspiration
3. Développement de l'insufflation et de l'intonation
4. Quatre qualités acoustiques

### *Remarques intermédiaires II*

5. La sphère des consonnes
6. Volubilité consonantique
7. L'ordre des voyelles
8. Volubilité vocalique
9. Suites évolutives et variations
10. Fantaisies

### *Remarques intermédiaires III*

11. De la lecture à voix haute
12. De la parole et du geste

### *Bibliographie Réflexion*

## **Présentation**

Ce recueil offre un ensemble d'exercices de diction et d'art de la parole . Il reprend en partie , avec quelques modifications , ceux d'un premier recueil publié en 1984 et épuisé depuis plusieurs années . Il ne couvre pas plus que le précédent la totalité des exercices déjà pratiqués en langue française ni la totalité des divers domaines de l'art de la parole qu'il convient de cultiver . - Le choix et l'ordre qui rassemblent ces exercices se fondent sur l'expérience de l'auteur qui présente ici ce dont il a pu observer l'efficacité au cours de son travail personnel ou avec d'autres personnes .

Ce recueil répond à une attente en mettant à la disposition des personnes intéressées les exercices tels que nous les pratiquons au cours de stages ou de leçons particulières .

Le problème que pose la création ou l'adoption d'un exercice est pour le moins double , en ce sens qu'il s'agit d'une part de discerner la chose à exercer et d'autre part de trouver la manière de l'exercer . Il existe aussi bon nombre de formules toutes plus ou moins amusantes mais qui sont de peu d'utilité et de même nombre de difficultés pour lesquelles nous n'avons pas encore trouvé ou créé d'exercices appropriés .

Les exercices qui suivent se rapportent donc tous à un problème précis que nous esquissons en tête de chaque série . Ils ne sont jamais exclusifs , c'est dire qu'on peut trouver pour un même problème et qu'il existe souvent déjà d'autres variations permettant d'y travailler tout aussi bien certainement . Il y a toutefois une option fondamentale : la création dans l'expression parlée est un jeu de l'être entier par lequel la fécondité poétique se développe non pas dans un imaginaire abstrait séparé mais directement dans la phonation , sur les mouvements du souffle , de la voix et des sons . On veillera donc à ce que chaque variation particulière soit expressive , à ce qu'elle ne soit pas un verrou qui enferme le souffle mais une clé qui l'ouvre à l'expression poétique .

*« Parler , avec tout ce qui s'y rattache , y compris respirer , s'apprend en parlant . C'est dire qu'on apprend à parler de telle sorte que la respiration se régularise pour ainsi dire d'elle-même sous les contraintes imposées par l'enchaînement des sons et des mots . On n'apprend donc à respirer pour parler que par la parole . Les exercices parlés sont ainsi faits que lorsqu'on ressent les sons – non pas selon le sens (des mots) mais selon les suites et mouvements des sons – on est contraint par ce ressentir des sons de former le souffle en intégrant cette sensibilité . »*

C'est ainsi que Rudolf Steiner précisait cette démarche .

En ce sens chaque exercice , tout en faisant partie d'une sorte de gymnastique de l'élocution , se charge d'images et prend le poids d'expressivité de celui qui le dit . Dès l'exercice , il y a deux dimensions qui doivent pouvoir se cultiver et s'épanouir comme cela sera nécessaire ensuite dans la présentation poétique : l'une plus objective , celle du ressentir des sons et des mouvements de la parole , et l'autre plus subjective , celle de l'expression de la sensibilité imagée , qui se mêlent constamment l'une à l'autre . Il semble que ce soit dans la recherche d'un équilibre dynamique entre ces deux dimensions du vécu qu'il devienne possible de cultiver une liberté expressive qui ne s'enlise pas dans la rigidité d'une norme abstraite et ne succombe pas à l'affectivité d'une émotivité débridée .

Chaque exercice est une occasion d'observer et ce faisant d'élargir l'expérience consciente qui conduit au jeu artistique avec les différents éléments de la parole . Le travail de répétition des exercices , qui doit être repris fréquemment , est tout autre que celui de répétition des textes poétiques ou dramatiques . Si tous deux relèvent de la pratique artistique , le premier n'est une promenade que de plaisir ludique , explorant les coins et recoins , les mouvements et les ambiances de chaque exercice , le second n'est qu'un chemin de labeur, implorant les puissances du texte au service desquelles l'artiste veut se placer pour interpréter l'œuvre du poète . Certes , ce chemin conduit dans des espaces insoupçonnés de liberté et de créativité d'autant plus riches que l'action de l'interprète s'accorde à l'impulsion du poète mais ceci ne vient qu'au terme du travail . Ainsi les exercices aussi bien que les textes mûrissent et s'enrichissent d'année en année au fil du travail , les uns nous rapprochant de nous-mêmes et de la maîtrise de notre instrument , les autres nous rapprochant des poètes et de l'interprétation de leurs œuvres .

*« Pour rendre la prononciation aisée et coulante , il faut s'accoutumer de bonne heure : à parler doucement – à distinguer les sons – à soutenir les finales – à séparer les mots , les syllabes , quelques fois même certaines lettres qui pourraient se confondre et produire par leur choc un mauvais son . Il faut s'accoutumer encore à s'arrêter aux points , aux virgules , et partout où le sens et la netteté l'exigent . »*

Préville, acteur XVIII<sup>ème</sup>

*« Pour éviter ce sifflement de poitrine , ces relâchements insupportables que quelques personnes font entendre au théâtre , il est un moyen sûr que l'expérience m'a fourni , et le voici : l'acteur doit reprendre sa respiration avant que l'air soit entièrement expiré de sa poitrine , et que le besoin et la fatigue le forcent d'en inspirer un trop grand volume à la fois . Il faut donc qu'il aspire de l'air peu et souvent , et surtout avant que la nécessité l'y contraigne . »*

Talma, tragédien XIX<sup>ème</sup>

Il nous semble nécessaire de préciser le conseil de Talma en faisant remarquer qu'il faut inspirer à la mesure de ce que l'on doit dire sur l'expiration suivante et cela afin de pouvoir avec chaque locution expirer réellement le souffle que l'on a

préparé pour elle . Des inspirations trop fréquentes ou trop volumineuses provoquent semblablement une irrégularité dans le flux et le reflux du souffle alors que celui-ci doit se laisser rythmer par le texte lui-même . Et puis si l'on veut les inspirations bruyantes dont se plaignait déjà Talma , il faut apprendre à détendre l'instrument musculaire de l'articulation à la fin chaque expiration .

*« On pourrait ramener la technique élémentaire du comédien (et d'une manière générale de tous ceux qui ont à parler) à deux notions : savoir bien respirer , savoir se faire entendre . Un texte a besoin de respirer comme toi pour être vivant . Tu n'arriveras à te rendre maître de ta respiration qu'après un entraînement préalable de décontraction générale .*

*La meilleure méthode que je puisse t'enseigner , c'est la lecture mécanique à haute voix . Fais trois sortes de lecture : l'une en articulant chaque mot , en les mâchant et remâchant ; la deuxième au contraire , rapide , en articulant avec la mâchoire inférieure qui doit acquérir de la légèreté et de la rapidité ; la troisième doit être une lecture posée , en t'efforçant de bien placer ta respiration , de n'être jamais à bout de souffle et de suivre scrupuleusement les règles de la syntaxe .*

*Dans les trois lectures, prends dès le début ton point d'appui sur les consonnes : exagère avec force cette « percussion » des consonnes « comme un bègue ». Cette image un peu ridicule te fera comprendre mieux ce qu'il faut faire dans les exercices pour ne pas le faire sur la scène . Ne t'occupe pas des voyelles . Les voyelles , vois-tu , c'est comme les pattes de derrière d'un cheval , ça marche toujours , les consonnes , ce sont les pattes de devant (qui ouvrent le chemin). C'est la consonne qui donne l'accent à notre langue parlée .»* Charles Dullin, comédien XX<sup>ème</sup>

Il n'est pas possible dans le cadre restreint de cette présentation d'expliquer complètement cet aspect mais il va de soi que « se faire bien entendre » n'est pas essentiellement une question de puissance de la voix . Bien plus , il s'agit de la qualité du lien conscient de l'orateur à son activité , à ses auditeurs et au lieu dans lequel il parle . C'est cette respiration de l'activité consciente elle-même qui rend audible et compréhensible une voix même fluette dans un grand espace .

### ***Remarques intermédiaires I***

Quel que soit l'exercice choisi , on veillera à respecter cette règle simple qui consiste à dire et redire l'exercice . Tout d'abord une première fois , pour le rappel , pour le retour des syllabes et des sons , pour le goût de son mouvement . Ensuite autant de fois qu'on le voudra , en s'autorisant et en s'imposant toutes sortes de variations (élocution lente ou rapide , accentuation forte ou faible , inflexion ascendante ou descendante , musicalité sourde ou sonore , plasticité souple ou rigide , rayonnement centripète ou centrifuge , déploiement courbe ou plan , etc.), autant qu'il semblera utile mais toujours dans la clarté d'une observation attentive (non pas du résultat par l'écoute mais) de sa propre activité productrice . Enfin , une dernière fois , de façon sobre et prosaïque en retrouvant le juste équilibre des syllabes et des sons dans une

phrase bien maîtrisée . Tous les exercices présentés dans ce recueil peuvent être dits et redits par tout un chacun .

Certains termes utilisés dans la suite de ces considérations le sont d'une manière qui s'écarte parfois de leur acception courante . Dans ce cas , ces notions sont signalées d'un astérisque lors de leur première occurrence et se trouvent expliquées dans le cours de l'exposé .

## 1. Exercices introductifs

Ces exercices sont faits pour permettre de prendre conscience de la place primordiale du souffle dans la genèse de la parole et pour saisir l'alternance nécessaire , immuable et ininterrompue , de l'inspiration et de l'expiration qui véhicule la parole . La respiration de simple phénomène physiologique devient instrument au service de l'activité de parole , parfaitement docile pour peu qu'on respecte sa double nature : silencieuse sur l'inspir , sonore sur l'expir .

Ces exercices sont aussi faits pour attirer l'attention sur l'activité intérieure , incessante et irremplaçable , sans laquelle ce qui est dit n'a pas de sens , n'a pas de goût , n'a pas de vie . C'est l'être qui pense et agit , qui crée lui-même la parole .

On peut donc dans cette première série prendre encore en compte le sens intelligible de ces petites sentences , ce qui ne sera pas toujours nécessaire pour les exercices des séries suivantes qui sont entièrement tournés vers le seul jeu des sonorités , le sens éventuel qui résulterait de ce jeu restant anecdotique .

*Vois l'onde de la vie, la vague mouvante,  
Elle enlève le navire au vent.*

*Le verbe du monde vibre dans l'air vierge  
Et les œuvres de vie sont forgées par ses forces.* Steiner

*Homme parle  
Et tu révéleras par toi  
Le devenir du monde.  
Le devenir du monde  
Se révèle par toi, ô homme,  
Lorsque tu parles.* Steiner

*Cherche dans les cieux lointains,  
Marche en rythme calmement,  
Plonge au fond de l'âme humaine,  
Ouvre toi et vois le monde,  
Trouve toi-même, aime.*

*Toi, tu te trouves toi-même,  
En cherchant dans l'espace des mondes,  
En tendant vers la cime des mondes,  
En luttant dans les gouffres des mondes.*

Steiner

*Pure source  
D'où tout découle,  
Pure source  
Où tout retourne,  
Source pure,  
Qui vit en moi,  
Vers toi j'avance et (je) suis.*

*Par la lumière tout s'élève.  
Par la matière tout s'abaisse.*

*Les forces de lévité t'élèvent vers la lumière.  
Les forces de gravité t'entraînent vers la matière.*

## **2. Découverte de l'articulation et de l'aspiration**

Les mouvements et les formes de la vie de l'âme naissent de la confluence de tendances formatrices qui les unes structurent et cristallisent : ce sont celles de l'articulation\* ; et les autres dynamisent et dissolvent : ce sont celles de l'aspiration\*. Par articulation nous désignons la faculté d'organiser notre vision subjective de la réalité et par aspiration la faculté d'introduire dans celle-ci le dynamisme particulier de notre individualité . Dans la vie psychique , l'articulation assure le passage du mouvement à la forme qui se fige et l'aspiration celui de la forme au mouvement qui s'élance . L'articulation freine et organise l'aspiration , l'aspiration dépasse et dynamise l'articulation . Les mouvements formateurs et les formes dynamiques de la parole naissent de cette même double capacité productrice . Articulation et aspiration bien que distinctes sont indissociables et malgré leur polarisation agissent toujours de concert dans l'expression parlée . On peut en percevoir l'écho dans chaque énoncé .

*La fée dit au jour, va quérir l'aube.*

*D'un doux doigt dur dedans deux dos d'or.*

*Ni ce nain ni nous ne rions ni minimisons le néant.*

*Rare mérite retourne au radoteur.*

*Redite rattrape*

*Rustique rumeur*

*Risible rage*

*Rugit rouleau*

*Rigide rosse.*

*Prodige preste*

*Baignade bruyante*

*Poltron poussif*

*Bidon battu*

*Poudre patentée*

*Berge bruissante.*

### **3. Développement de l'insufflation et de l'intonation**

Tous les sons chantés ou parlés résultent des processus conjoints de l'insufflation\* et de l'intonation\*. Le souffle d'expiration rencontre la résistance des différentes parties buccales (palais , langue , dents , lèvres), son insistance pour se frayer un passage fait apparaître les mouvements con-sonores . Ce souffle d'expiration se trouve ainsi fortement sollicité par la présence des consonnes , c'est en ce sens que l'insufflation est prépondérante dans le premier exercice . Cette colonne d'air nécessaire à l'insufflation traverse le larynx avec une certaine pression . La tension des cordes vocales , plus ou moins ouvertes , qui enserrant le souffle d'expiration , fait naître les vibrations sonores . Ce souffle d'expiration entre ainsi en vibration pour chaque voyelle et chaque consonne voisée , c'est en ce sens que le second exercice privilégie l'intonation .

L'insufflation et l'intonation sont les processus d'émission caractéristiques des éléments voisés et non-voisés , des éléments sonores et con-sonores . Bien que distincts , ils sont toujours conjugués en chaque syllabe : en effet , la voyelle a sa source dans l'intonation laryngée mais la position des parties pharyngiennes , buccales et labiales , peut encore modifier son éclat , sa couleur ; de même chaque insufflation consonante peut être voisée ou non-voisée . Dans les deux exercices , la fonction du souffle est primordiale . Moteur pour promouvoir la

consonance ou porteur pour s'émouvoir en sonance , il n'est jamais absent . C'est pour cela que ces deux exercices sont propres à développer la respiration pour la parole par la parole . La respiration deviendra progressivement profonde , rapide , fréquente et énergique si le texte le nécessite , toujours régulière (sans brutalité) et calme (sans nervosité), enfin tout à fait silencieuse et inaudible dans l'inspiration , ce qui suppose détente et décontraction de tout l'instrument dès que l'expiration-phonation s'achève . Cela se cultive avec ces exercices pour devenir naturel et permanent .

*Efforcez-vous , bouches profondes ,  
De prodiguer et d'épuiser  
Un souple souffle qui fuse ,  
Un souffle libre qui vibre ,  
Tout imbibé de volonté .*

*Délestez-vous , bouches profuses ,  
Laissez tomber vibrer le verbe  
Qu'il vive libre et souffle juste ,  
Qu'il vive et file vers la cible ,  
Tout imprégné de pure clarté .*

*Espace sans limite où gravitent les astres  
Fuite de l'éphémère en l'infini des âges,  
Abîme grand ouvert au fond de l'âme humaine,  
Mondes qui déployez les sublimes mystères,  
L'ultime réponse est en vous.*

Steiner

#### **4. Quatre qualités acoustiques**

Toute parole porte la marque de l'être humain qui la produit , elle se distingue par cela de toutes les autres manifestations sonores et audibles . Cette origine spécifiquement humaine se traduit dans quatre qualités fondamentales qui ne devraient jamais être négligées .

Il s'agit :

- de la *précision* acoustique qui permet à l'auditeur de distinguer et d'identifier les sons ,



- de la *fluidité* de la prononciation des sons et des syllabes , de l'élocution des énoncés , de la progression de l'ensemble du discours , fluidité qui assure une continuité depuis l'attaque initiale jusqu'à la détente finale ,
- de l'*enveloppe* intentionnelle qui habille la voix et ne la laisse pas dénudée comme un cri ou décharnée comme un bruit ,
- de la *structure* du phrasé qui assure la construction du sens et de l'émotion par le jeu des accents , des inflexions et des pauses .

Les consonnes répétées dans les quatre exercices suivants permettent de ressentir ces qualités qui devraient n'être négligées dans aucun exercice , dans aucun texte ou propos .

*Messieurs , mesurez mes essais ,  
Même sa main sème sans émoi .*

*L'âme lasse , elle lisse la longue laine de l'onde .*

*Berce bonne bouteille bien bue .*

*Quoi ! Quel cri ! Crains que quelques coups ne claquent !*

*Ne me prends pas , ce qui ,  
lorsque je te l'offre volontiers ,  
te fais plaisir .*

Steiner

*« Mort ! - Mort ? - Mort ! »*

*Sur la lagune où la lune luit  
La voile est comme une aile  
Entre l'onde et le ciel .*

### **Remarques intermédiaires II**

Les quatre chapitres précédents attirent respectivement l'attention sur quatre dimensions qui interfèrent constamment dans toute activité de phonation . Les quatre qualités acoustiques en sont comme les témoins dans chaque énoncé .

- La *précision* acoustique est celle du produit sonore fini , de la manifestation physique .
- La *fluidité* dépend de la vitalité maîtrisée dans l'ensemble de la respiration et de l'instrument d'insufflation et d'intonation .

- L'*enveloppe* psychique avec toutes ses teintes et nuances possibles dépend de l'équilibrage dynamique des facultés d'aspiration et d'articulation .
- La *structure* est une manifestation directe de l'être lui-même qui s'exprime en parlant .

Ces dimensions ne se distinguent ainsi que pour l'analyse des différentes composantes de la phonation , mais dans la parole elles fusionnent constamment , formant un tout indivisible .

La question se pose ici de savoir ce qui peut faire l'originalité de la démarche esquissée dans ce recueil par rapport à d'autres méthodes de diction. La différence essentielle peut être évoquée brièvement mais ne s'imposera de façon évidente que dans la pratique elle-même .

La description qui est faite habituellement des facteurs de la phonation (par les phoniâtres , les phonéticiens et les acousticiens) mentionne : les organes d'émission sonore , la respiration comme support et comme véhicule , et les parties de l'organisme faisant caisses de résonance . Dans cette description n'est pas inclus le fait que ce qui est dit retentit et résonne à chaque fois dans un espace , en un lieu et un temps particuliers . Or en dernière instance , c'est ce volume acoustique , aux dimensions physiques précises , à l'air plus ou moins sec ou humide , dense ou léger , froid ou chaud , qui va vibrer et résonner . C'est cette *résonance* particulière qui est le matériau artistique de celui qui parle . De même que deux blocs de pierre , l'un de marbre , l'autre de granit , ne se comportent pas de la même façon sous le ciseau du sculpteur , deux résonances peuvent être fort différentes et cela en fonction de toutes sortes de facteurs . Tous ceux qui ont eu à parler devant un auditoire (les artistes , les enseignants , les conférenciers) ont fait l'expérience , qui reste certes énigmatique pour beaucoup , de ressentir que leur parole portait plus ou moins , était accueillie ou repoussée , prenait vie en l'auditoire ou non , etc. Les techniques actuelles de sonorisation et d'amplification artificielles estompent considérablement cette dimension vécue de la parole . Or c'est de cela qu'il s'agit ici : saisir l'ensemble de l'espace de résonance disponible dans le lieu où l'on se trouve , faire qu'il soit entièrement investi par la parole . Cette résonance devient alors le lieu de rencontre et de fusion entre phonation et audition , de communion , peut-on dire , entre orateur et auditeurs .

Ce phénomène était encore connu des générations précédentes , Georges Le Roy l'évoque ainsi en citant le Dr. Bonnier :

*« La voix se portant plus avant , le foyer de renforcement est dit dans le masque . Si avec ce renforcement , la bouche est à son tour convenablement accommodée , la sonorité est plus belle , la voix sort ; elle n'est plus dans le masque , ni dans le nez , ni dans la gorge , elle est dans la salle , et se forme là , où est l'auditeur , ce qui est la base naturelle d'une bonne pose de voix et d'un art véritable . »*

Et Paul Martens de même confirme :

*« Nous devons former notre voix là , où elle doit être entendue . C'est à dire dans la salle . C'est la salle qui doit vibrer . »*

## 5. Le cercle des consonnes

Les consonnes résultent de douze articulations insufflées que l'on voise ou non ; elles sont donc au nombre de vingt-quatre . Chaque langue n'en a pas toujours l'usage complet (ainsi le français se passe de l'usage des **w**). Certaines subissent aussi de légères modifications , mais ce sont des variations ponctuelles du phénomène et non des modifications essentielles de l'archétype (ainsi l'allemand n'a pas de **j** comme le français mais forme un **ch** - **ich** et **ach-** que nous ignorons , il s'agit pourtant du même archétype à l'origine de la formation de ces consonnes).

Les exercices suivants doivent aider à prendre conscience du caractère particulier de chaque aspiration-insufflation consonantique ainsi que de sa prononciation . On cherchera toujours l'économie optimale des moyens mis en jeu pour l'émission de chaque consonne . On pourra éventuellement consulter certaines descriptions techniques des mouvements et positions qu'adopte l'instrument lors de l'émission des consonnes mais il est évident que c'est l'observation de notre propre activité qui doit nous guider dans le jeu d'exercice et non ces descriptions qui idéalisent une prononciation parfaite à l'aide d'un instrument parfait dont personne ne dispose . Chacun doit en fait trouver le juste usage de son propre instrument et accepter de plus que celui-ci change au cours du temps .

**w** ( *Weiche wehenden Winde auf Wiesenwegen* )

**w** ( *Wider wawering winds for weawing ways* )

**r** *Le rat ronge et rogne le lard*

*La souris furette*

*La tourterelle roucoule .*

\* *Sa rage vorace respire le courroux .*

**h** *Que la haine , la honte , Harnahax , te hantent ,*

*De l'herbe aussi haute qu'un homme*

*Quelle horreur hirsute sous la haie !*

**h** ( *Halt! hebe hurtig hohe Humpen*

*Hole Heinrich hierher hoher Halm* )

- v** *Vois l'onde de vie , la vague mouvante ,  
elle enlève le navire au vent .*
- f** *Siffle , souffle dessus , fuis folle flèche , file fleuve de flamme .*
- d** *Déodat , désigne du doigt l'endroit de ta demeure .*
- t** *Les tonnes de ton tonnerre retentissent ,  
Le totem atteint titube et tombe .*
- b** *Barnabé remballe bobines , bibelots et bonnets bombés .*
- p** *Le paon déplumé soupire et se passe des peines perdues .*
- j** *Avec ces joyeux jeunes gens , je joue un joli jeu gentil .*
- ch** *Sacha , charmeuse chasseresse , cherche un chuchotis .*
- z** *Les gazelles zozotent sur un zeste de zéphyr zigzaguant .*
- s** *Cyprien , soyez sans souci , ceux-ci ont assez de sauce .*
- g** *Gargantua ne goute guère aux gargotes qui goutent aux gargouilles .*
- k** *Quiconque a du courage au cœur ne craint ni les coups ni les cris .*
- l** *Dans l'allée livide et pâle , à l'ombre de la lourde louche ,  
Le loir lape l'écume limpide .*
- \*** *Libre volonté livre l'acte.*
- M** *Mon monde à moi , mon âme même ,  
Meut ma main , mauve et mouvante .*
- \*** *Mange la mâche , mâche la mouche , mouche la mèche .*
- n** *Ni Namur ni Nîmes n'animent nonnes ni mules .*
- \*** *L'ananas innocent nia l'assassinat anonyme .*
- x** *Marquise , j'exulte , j'exhorte d'exquises excuses ,  
L'examen l'exige pour l'exemple .*
- x** *Excès d'axe , saxes exquis , ixer l'accès , quel succès !*

## **6. Volubilité consonantique**

Ces exercices donnés pêle-mêle sont les agrès d'une gymnastique d'assouplissement . Il faut apprendre à les dire par cœur rapidement , sans accroc , avec force et précision . On pourra varier le nombre des respirations jusqu'à savoir dire aussi chaque exercice en entier , une , deux , trois fois , sur

un seul souffle . On pourra aussi inverser l'ordre des mots , des syllabes ou même des sons et dire chaque exercice en remontant de sa fin à son début . Par exemple : *vite vigilante* devient *etanligiv etiv* . Cette dernière manière de faire est excellente pour prendre conscience de l'attaque initiale , des accents et des pauses , et du soutien final . Elle renforce aussi l'engagement volontaire dans l'activité d'élocution.

*Marche chamarré  
Charmeur acharné  
Plaque craque liche  
File vite aux forges.  
Vite file aux forges  
Plaque craque liche  
Charmeur acharné  
Marche chamarré .*

*Harassé, hagard et haletant de hargne ,  
Le héros hollandais remis hardes et hamacs ,  
Homards , haricots , harengs et harpons ,  
En hâte près des hottes du hangar à houblons  
Puis se hissa sur la hune en se glissant sous les housses .*

*J'exige , j'exagère ,  
J'exècre , j'exorcise ,  
Cinq sphinx ensorcelés  
Six sirènes exquisés .  
Six sirènes exquisés ,  
Cinq sphinx ensorcelés  
S'exècrent , s'exorcisent ,  
S'écrient exacerbés :  
Expulsez ces six écrevisses !*

*Un nonidi de nivôse , nos bonnes nonnes abandonnent tout bonnement le nid  
monacal et trotinant nuitamment marmoronnent des neuvaines monotones .*

Martens

*L'oncle Grégoire en cliquant son tricycle classé  
A glacé son monocle cyclique  
Dans la grande classe aux bésicles cassés .*

*La foule s'efface devant la fanfare  
Des fifres et des flutes funambules .*

*La bonne abandonnée a donné l'eau de l'abonné  
A l'aîné ballotant du bedeau bedonnant .*

*Pistil fictif        pique        Fichtre !  
Pichet furtif       pipe        Paf !  
Préfet pur fil      pige        Pif !  
Pivert perfide      siffle      Flip ! Flap !*

*Couette coquette croquette  
Connexe pichenette  
Grogneuse correcte  
Connecte gazelle  
Chouette nonette gagnante .*

*Vous savez et vous avez vu ce que vous avez  
Et ce que vous avez eu ,  
De plus vous avez ce que nous savons  
Et vous savez ce que nous avons vu .*

*Vite vigilante et diligente sibylle ,  
File vivre , vigile furtif et gentil !  
O file , fugitive et vive digitale ,  
Sibylle diligente et vigilante , vite !*

*Quête spectre sieste presque lisse  
Leste liesse squelettique !  
Quête preste spectre sieste lisse  
Leste liesse peuple plisse , liste sceptique !*

*Dans ta salle dynastique  
Dis tout seul d'un ton sûr  
Des trésors , des tasses , des tissus ,  
D'attentions sous-tendus .*

*Les passions et les soucis n'assiègent plus ce sage .*

*La cohorte court en quinconce  
De Quimper à Quincampoix  
Quand quelques coings calicots cuisent .*

*Ciel ! Si ceci se sait , ces soins sont sans succès .  
(remplacer successivement les s par d , t , tz , s , z)*

Gravollet

*Les oiseaux du zoo ont usé mon zèle ,  
Ils osent en user ainsi :  
Onze oiseaux du zoo ont usé de ruse  
Pour user les ailes d'une dizaine d'oiseaux .*

*Clic , clac ! La clique claque !  
L'applique plaque , plic, plac !  
La crique craque , cric, crac !  
Tric , trac , la trique traque !  
Crac , patrac , patatrac !*

*Des cygnes de cire ont glissé sur l'eau lisse  
Si loin des cyprès qu'on ne sait si c'en sont .*

*Une mignardise maussade et muette minaudait  
Maudissant Manassé le mignon muletier .*

*Les lépidoptères plésiosaures  
Et mélastomacés xérodermiques  
Sont anticonstitutionnellement rédhitoires  
Comme obélisques pleurobranches aléatoires .*

*Son geste stoïque , austère et magistral , résiste à l'encaustique ,  
Un substitut scrupuleux s'abstiendrait de ce strabisme drastique .*

*Axel Reflex , vexé , taxé d'ex-boxeur désaxé ,  
Accepte enfin perplexe les excuses succinctes  
D'un expert relaxé qui fixa d'un préfixe vexant  
Les soucis exhibés de vingt-cinq ans de rixes .  
Tristes risques fixes pour ses disques et ménisques !*

*Le plus candide et doux jardin du monde  
Sera toujours le plus joyeux des refuges champêtres .*

*Hypothèque cataleptique catapultée . . . . P T K*

*Ogre diable bandit gros gremlin barbare dég(u)ingandé . . . . G D B*

*Un pisteur de classe glisse sur la glace et se casse la cuisse .*

*Dans cette campagne poignante  
Ignace ignore les chignons gigognes  
Et dédaigne les oignons peignés .*

## 7. Les sphères des voyelles

Les voyelles sont nombreuses mais elles s'ordonnent toutes autour des cinq voyelles principales **a é i o ou** qui constituent une palette fondamentale quelle que soit la langue envisagée .

Les exercices suivants doivent aider à prendre conscience du caractère particulier de chaque articulation-intonation vocalique ainsi que de sa prononciation . Au début on recherchera toujours la clarté , la limpidité et la fluidité du timbre des voyelles que l'on y rencontre . Le travail de formation de la voix est envisagé par la suite d'une façon particulière puisque le fond de résonance doit être trouvé non pas dans l'instrument (corporel) mais hors de lui dans l'air ambiant , dans le volume de résonance du lieu où l'on se trouve . Ce n'est qu'une fois le souffle profondément dynamisé pour l'émission des consonnes que celui-ci pourra se faire porteur du flot des voyelles de la voix parlée . Le travail vocalique , dit de pose de la voix à l'aide des voyelles , est ici consécutif au travail consonantique .

*Là , les ifs      dorment tous .*  
**a   é   i      o   e   ou**

*Là , les ifs d'or rêvent du souffle .*  
**a   é   i   o   ê   e   u   ou   e**

*A chaque pas va de l'avant  
Et ne mets tes pieds ailés  
Ici , que si l'iris qui libre y frise  
Repose au bord de l'eau mauve  
Où toujours roucoule la houle .*

*Vaille qui travaille la paille  
Réveille l'abeille vermeille  
L'œil effeuille l'écueil du seuil  
Où tout grouille , grenouille , scribouille .*

## 8. Volubilité vocalique

Mêmes principes pour ces exercices de volubilité vocalique que pour ceux de volubilité consonantique . Si dans les précédents il faut veiller à l'aspiration des consonnes , il faut dans ceux-ci veiller à l'articulation précise des voyelles . – Au-



delà de ces exercices particuliers , il est bien sûr possible de reprendre chacun des exercices de ce recueil avec une attention particulière pour les éléments consonantiques ou vocaliques qui s’y trouvent .

*La bergeronnette caquette et gazouille sur les fleurettes ,  
Et la fauvette voltige et frôle vive le haut des tiges .*

*L’aube auréole le saule d’amour ,  
La brume embaume le bord des bois ,  
Les pommes d’or tombent au fond de l’eau sombre .*

*L’escalade de l’acte  
La cascade à cataractes  
Saccade la mascarade*

*Le bât écrase l’âne fâché  
L’âne chante à fendre l’âme  
Geignant en rase campagne  
La dame blanche masse sa hanche .*

*Les belles digues vers ces traités versent des laines beiges .*

*Ici se vivifie l’infini des idées révélées  
L’infini des idées vivifiées ici se vérifie .*

*Donnez-lui à minuit huit fruits cuits  
Et si ces huit fruits cuits lui nuisent ,  
Donnez-lui à midi huit fruits crus .*

Martens

*Abracadabra  
Rabadacabra  
Bradacaraba  
Cadarabraba*

Steiner

*Douze routes d’or s’ouvrent pour ces groupes  
Redonnez tout votre or au gros des troupes .*

*Ton thé t-a-t-il ôté ta toux ?  
Dit-il en tête à tête au matou tatoué .  
Oui mon thé m’a ôté ma toux .  
Si ton thé t’a ôté ta toux ,  
Alors mon thé lui aussi m’ôtera ma toux !*

*Regarde les grands oiseaux qui planent là-haut !  
Mais l'été est fini ! Que signifie ceci ?  
Les corbeaux rodent autour des arbres , regarde !  
S'ils n'ont plus de fruits , qu'y cherchent-ils ?  
Vois sur nos toits tous ces pauvres moineaux !  
Mais les nids sont vidés , après qui pépient-ils ?*

*Malheureux , je ne veux que peu de ce bleu peureux .*

*Plusieurs prunes et plumes brunes fument sur l'enclume .*

*« Tu la lufes , rude et dure fut la lutte »  
Ululent les urubus lugubres du Danube .*

*L'extrait très frais est au fret tout exprès pour l'expert .*

*Tais-toi , le roi cru voir , trois fois ce soir ,  
Trois croix de bois noir , crois-moi , quelle histoire !*

*Trente dragons rampent , grommelant et grondant  
Dans l'ancre profond d'un gros ventre .*

*Lundi matin , un certain parfum de thym fin et de romarin  
S'en revint , coquin lutin , d'un chemin tibétain .*

*Il se heurta la patte en parlant  
Puis il pâlit à vue d'œil  
Et s'écroula dans un ultime râle .*

*Qu'y a-t-il de commun entre :  
une baleine , Virginie et Paris ?  
- Et qui est la quatrième ?  
Elle aime être au pôle .  
Elle aimait trop Paul .  
Elle est métropole .  
Elle est maître au pôle .*

*Houm ! Ham ! Hem ! Him !*

Steiner

*Bim ! Bam ! Boum !*

*Krik ! Krak ! Krouk ! Krok !*

## 9. Suites évolutives et variations

Une « suite évolutive » est un ensemble de sons , de syllabes ou de phrases , dont l'ordre de succession a pour vertu de solliciter une activité telle que l'une ou l'autre faculté s'exerce et se développe ce faisant . Ce principe de fonctionnement, qui compte avec une rétroaction de l'exercice sur l'organisme et la personne même de celui qui parle , est notamment important dans les contextes pédagogiques et thérapeutiques , où l'on ne peut pas attendre d'un enfant , d'un adolescent , ou d'un patient , qu'il développe immédiatement la conscience de soi et la maîtrise de sa parole telles qu'elles sont nécessaires pour pratiquer les exercices tel que nous l'avons proposé jusqu'ici .

On peut travailler les exercices d'une telle suite évolutive en les répétant par exemple de la façon suivante :

- trois fois le premier , puis une fois le premier ,
- trois fois le deuxième , puis une fois les deux premiers l'un après l'autre ,
- trois fois le troisième , puis une fois les trois premiers l'un après l'autre ,
- .... et ainsi de suite , jusqu'à inclure le dernier exercice de la suite .

Selon le temps et les forces dont on dispose , on pourrait élargir et allonger ce genre de séries à loisir , alterner les difficultés , construire des contrastes . Toutefois il est très important de veiller attentivement à ce que la respiration tienne bien son rôle sans s'affaiblir ou s'épuiser . – Nous présentons ici deux suites classiques se construisant l'une sur les consonnes **R L M** , l'autre sur les consonnes **Q L S F M** .

Au milieu du cycle consonantique , les deux consonnes fluides , l'une plus aérienne **R** , l'autre plus liquide **L** , tiennent une place importante par leur fréquence mais aussi par la façon dont en s'agglutinant avec d'autres consonnes elles amplifient ou atténuent les gestes de celles-ci . Voici donc un ensemble de variations autour de ces deux consonnes particulièrement sensibles et expressives .

### **R L M**

*Raoul roule en Rolls Royce vers la rue du Roule  
Où la houle toujours roule de lourds galets .*

*La belle et volubile libellule bleue  
Eblouissante et sublime blessure de l'aube  
Vole oubliée le long des lianes lointaines du lac .*

*La mer en mugissant malmène les mouettes moroses  
Et mène mollement la ronde murmurante des vagues .*

Martens

## Q L S F M

*Qu'on casse quatre coquines coquilles  
Qu'on cuise quelques coques cousines  
Quels coucous , quels caquets  
Quels cancans , quels calculs quelconques !*

*Elle allait le long du canal latéral à la Loire  
Lui alléger le lourd labeur de la lessive lassante .* Martens

*Ce soir-là , le soleil descendait doucement sur la savane  
et sans cesse Simon percevait  
le sifflement des serpents sous les feuilles .* Martens

*Fuyez , sylphes frêles des forêts fraîches !  
L'heure est fluide , la flamme fière  
Sous la feuillée fragile et frémissante .*

*Mille millions de merveilleux musiciens  
Murmurent des mélodies multiples et mirifiques .* Martens

### **Variations autour du R**

*Le brouillard broie les arbres et les bruits,  
Les arbres et les bruits sombrent dans la brume .*

*Alerte , le lézard vert des rocailles  
Rase , ventre à terre ,  
L'ardoise grise des murailles .*

*Traîtrise dans trente trois tranchées trop étroites !*

*Mercredi soir au théâtre quatre traîtres  
A l'entracte ont été démasqués .*

*Trois gros tigres , crocs grinçants ,  
Grondent en grattant les grilles  
De leurs grandes griffes crochues .*

*Grenouillette et crapaud gras  
Grignotaient dans l'herbe drue  
Des insectes croustillants .*

*Rare parole d'oracle retourne l'erreur qui terrasse le vrai .*

*Ses crocs croquent avec le gratin croustillant  
La coupe de cristal qui craque sous sa dent .*

*Dis-moi gros gras grand grain d'orge  
Quand te dé-gros-gras-grand-grain-d'orgeriseras-tu ?  
Je me dé-gros-gras-grand-grain-d'orgeriserai  
Quand tous les gros gras grands grains d'orge  
Se dé-gros-gras-grand-grain-d'orgeriseront .*

*Quel bric à brac !  
Il troque en vrac  
De vrais frocs et de faux fracs .  
Troque-t-il en vrac  
De faux frocs et de vrais fracs ?  
Quel fric frac abracadabrant !*

*Scute stricte tric trac turc !  
Dur truc étrusque  
Structure brusque  
Luxueux mollusques !  
Structure brusque  
Dur truc étrusque  
Scute stricte tric trac turc !*

*Mars qui rit malgré les averses  
Prépare en secret le printemps.*

Th. Gauthier

### **Variations autour du L**

*Un plein banc de blancs pains sous un banc plein de pains blancs .*

*Plaçons trois plats blancs dans trois plats bleus  
Puis trois grands plats dans trois plats creux  
Et trois bla bla dans trois plats plats .*

*Le plat du pli n'est plus depuis la pluie .  
Le plat du pli du pantalon n'est plus depuis qu'il a plu .*

*L'hippopotame palpant l'épithalame lapon  
Lapa l'alpe et happa la poule pâle .*

*Tel était , l'été , l' hôtel à thé  
Talents étals d'états latents  
Halant l'attente haletante du temps .*

*Cet ignoble filou a volé le vélo de notre fidèle valet  
Il a vu filer le voleur du village à la ville .*

*Glauque globe glaiseux , glèbe gluante et gloutonne .*

*Le sanglier glouton rigole en se régaland galamment  
De gros glands glabres et gluants .*

*L'édile éluda le délit d'Odile  
L'Adèle aux dahlias dilatés  
Dans le dos de l' idole adulée .*

## **10. Fantaisies**

*Je trottine tout doucement  
La nuit dans l'appartement .  
Je grignote les gruyères ,  
Les grignons et les croûtons ,  
Les crayons et les grimoires ..... chut !  
Voici le chat ! Fuyons !*

Maintier

*Que caquettes-tu , coquin que tu es ?  
Cahin , caha , de coin en coin ?  
Quinte ou coqueluche ? Coq ou coquelicot ?  
Que non , coquette qui ricane ,  
Ni coucou , ni coquin  
Je ne suis qu'une cane !*

Maintier

*Un tapissier persan tapissait un tapis d'Ispahan .  
Un cadi compatissant passa sur le tapis qu'il tapissait .  
Le tapissier tapissant qui tapissait ce tapis lui dit , pressant :  
« Noble passant , ne passe pas sur le tapis que je te tapisse !  
Qu' il en pâtisse à ce tapis persan tapissé si serré  
Et de dépit je ne serai plus , compère compatissant ,  
Qu'un tapissier de tapisserie entapissé sans tapis ! »*

*Les pantoufles de Madame  
Bien ourlées , bien brodées , bien carifaribottées  
Si j'avais de l'ourlure , de la brodure , de la carifaribotture  
J'ourlerais , je broderais , je carifaribotterais  
Aussi bien qu'un ourleur , qu'un brodeur , qu'un carifaribotteur  
Qui ourle , qui brode , qui carifaribotte ...*

Eltz Ritchard

*Est-il paradis, amie,  
Autre paradis qu'aimer ?  
Non vraiment , ma douce amie .  
Est-il paradis , amie ?  
Cil qui dort es bras s'amie  
A bien paradis trouvé .  
Est-il paradis , amie ,  
Autre paradis qu'aimer ?*

Ronde Anonyme XIII<sup>ème</sup>

*Quel est l'homme qui vit l'homme  
Qui bâtit la tour de Rome ?  
Ce fut Pierre fils de Pierre  
Fils du grand tailleur de pierres  
Qui vit Pierre fils de Pierre  
Fils du grand tailleur de pierres  
Qui bâtit Saint Pierre à Rome .  
Jamais Pierre fils de Pierre  
Fils du grand tailleur de pierres  
Ne vit Pierre fils de Pierre  
Fils du grand tailleur de pierres  
Qui bâtit Saint-Pierre à Rome .*

*Petit pot de beurre,  
Quand te dépetitpotdebeurreriseras-tu ?  
Je me dépetitpotdebeurreriserai  
Quand tous les petits pots de beurre  
Se dépetitpotdebeurreriseront.*

*Quand un cordier cordant d'accord veut accorder sa corde d'accord ,  
pour sa corde d'accord accorder , trois cordons d'accord il accorde ,  
mais si l'un des cordons cordant d'accord de sa corde d'accord  
s'accordant se décorde , le cordon cordant d'accord décordant  
fait décorde sa corde d'accord accordée , quand le cordier . . . .*

*Un pêcheur prudent peu pressé prépare pitance , plaid , pliant ,  
pipe et parapluie , prend panier point percé pour pas perdre  
petits poissons , place dans poche perméable petit pot parfaite  
piquette pointée , puis part pédestrement prudemment pas à pas  
pêcher à l' appât pendant période permise par police .*

Martens

*Un ange , qui songeait à changer son visage pour donner le change ,  
se vit si changé , que loin de louer ce changement ,  
il jugea que tous les autres anges jureraient  
que jamais ange ainsi changé ne se rechangerait jamais ,  
et jamais plus anges ne songèrent à changer de visage .*

Gravollet

*Roi Paragaraphamus , quand vous désoriginaliserez-vous ?  
Je me désoriginaliserai quand le plus original des originaux se sera  
désoriginalisé . Or comme le plus original des originaux jamais ne se  
désoriginalisera , Paragaraphamus l'original ne se désoriginalisera pas .*

Furet

### **Remarques intermédiaires III**

Les exercices présentés dans ce recueil sont d'origines multiples . Certains ont survécu aux anciennes traditions et comptines populaires , d'autres sont repris de l'une ou l'autre méthode de diction et parfois légèrement modifiés , d'autres enfin ressortent du travail de l'auteur et de quelques collègues . Que tous ceux qui ont ainsi contribué directement ou indirectement à la composition de ce petit florilège et qui favoriseront sa diffusion , soient ici cordialement remerciés . Nous sommes bien sûr disposés à examiner tout nouvel exercice qui pourrait nous être proposé afin d'élargir et d'améliorer le travail entrepris .

Ces exercices offrent d'une manière concentrée des difficultés phonétiques et des mouvements sonores qui normalement se trouvent éparpillés dans le langage quotidien et dans les textes . Leur pratique aide aussi bien l'enfant que l'adulte à assouplir son souffle et ses organes de phonation , à affiner son oreille et par-là à surmonter la pesanteur qui s'installe peu à peu en l'absence d'exercice . Ils sont efficaces à petites doses , régulières (si possible aux mêmes heures chaque jour), en alternance , sur plusieurs semaines avec des interruptions et des reprises , lorsqu'on les cultive avec entrain et précision , avec humour et poésie .



## 11. La lecture à haute voix.

Il est un exercice préparatoire aux arts de la parole souvent décrié et généralement négligé de nos jours, même dans les écoles, c'est celui de *la lecture à haute voix*. Le 'déchiffrage' de textes est une pratique qui débute dans les petites classes *après* l'apprentissage de l'écriture – la lecture n'est pas faite pour apprendre à écrire mais inversement l'écriture pour donner à lire – et qui ne devrait jamais être interrompue par la suite, même après la fin des études scolaires ou universitaires. La lecture à voix haute est un exercice des plus bénéfiques auquel chacun peut s'adonner sans aide ou conseil particulier.<sup>1</sup>

Une lecture pour être bénéfique devra dans un premier temps rester relativement lente afin de permettre une formulation très précise et lucide de chaque son, de chaque syllabe et de chaque locution d'une part et une respiration du texte entier d'autre part. Il faut en effet s'imposer de respirer le texte, c'est-à-dire de laisser sa propre respiration être régulée par le texte. Pour cela, il faut faire une pause à chaque ponctuation, virgule, point, double point etc. sans aucune exception et prendre à chacune de ces pauses une nouvelle inspiration. Ce faisant le regard parcourt la locution suivante et l'inspiration sera plus ou moins grande en fonction de la prochaine locution. Le texte lu détermine ainsi le rythme respiratoire dans la succession des inspirations ponctuantes et des expirations fluctuantes. Les premières restent parfaitement silencieuses et inaudibles, elles permettent une complète détente de l'organe et de l'instrument. Les secondes sont sonores, toutes audibles, elles portent les sons et les syllabes lentement, calmement. Le calme qui naît d'une telle lecture rend l'âme perméable aux mouvements et aux structures du texte. Chaque auteur, chaque œuvre offre un parcours particulier avec ses caractéristiques propres. La respiration de certains est plus vaste, s'étalant comme un ciel sur une plaine, celle d'autres est plus souple, s'insinuant comme un poisson entre des algues, ou plus brusque, se fracassant comme un orage sur des rochers, ou plus frêle, hésitant comme un lézard entre deux pierres. Dans certains cas, les phrases et les propositions sont très longues et les signes de ponctuation peu nombreux. Il faut alors pour ne pas s'essouffler intercaler d'autres pauses supplémentaires qui mettront par exemple les structures grammaticales des groupes verbaux et nominaux (sujets ou objets) ou ce que l'on appelle les 'mots phonologiques' en valeur. Peu à peu, le débit exagérément lent au début deviendra plus rapide, sans perdre pour autant le calme et le souffle du texte, jusqu'à s'accorder au style de l'auteur.

De par les modifications du cours respiratoire, il pourrait se produire occasionnellement une sorte de 'suroxygénation' qui entraînerait un léger vertige. Mais cela ne se produit que lorsque l'air inspiré est retenu et n'est pas dépensé dans l'expiration sonore. Ce n'est pas la modification du cours du

---

<sup>1</sup> Les personnes qui auront parcouru ces pages ou mieux qui mettront en pratique les exercices proposés se rendront aisément compte qu'il ne s'agit pas ici d'apporter de l'eau au moulin de l'ancestrale tyrannie de l'écrit sur l'oral.

souffle qui occasionne les vertiges mais sa rétention . De même l'excès inverse qui consiste à ne pas inspirer et à avoir une sorte de répulsion à l'égard du souffle occasionne les multiples fatigues de la voix , enrrouement , raucité , atonie , allant parfois jusqu'à l'extinction de voix . Bien fréquemment , il suffit de s'ouvrir à nouveau au souffle afin d'en disposer pleinement lors de la phonation pour qu'en quelques phrases l'éclat lumineux du timbre de la voix réapparaisse . Les personnes qui sont sujettes à ce genre de difficultés feraient mieux tout d'abord de chercher conseil auprès de quelqu'un de compétent qui les aidera à retrouver l'équilibre respiratoire qui leur fait défaut .

Cependant il est peu probable que cette première manière de lire soit satisfaisante et intéressante pour le lecteur et l'auditeur éventuel . En effet , de ce calme et de cette lenteur naissent une torpeur et une somnolence de la conscience qui laissent la lecture se dérouler dans une sorte d'automatisme monotone et sans saveur . Le lecteur se sent rapidement las et abandonne alors volontiers sa lecture pour une sieste , à vrai dire peu méritée dans ce cas . Quant à l'éventuel auditeur , il a depuis longtemps cessé d'écouter se laissant bercer par ses propres rêveries ou réflexions .

Il est donc nécessaire pour une lecture plus vive d'ajouter dans un second temps un autre effort au précédent . Il appartient en effet au lecteur de suivre aussi très attentivement le déroulement du fil du texte , d'en saisir le sens , les étapes et les péripéties , et cela de telle façon qu'à chaque instant , il sache très précisément ce qui a précédé , ce qui est achevé , ce qui est encore en attente etc. Ainsi les mouvements du penser constructeur du texte peuvent prendre vie dans l'activité consciente du lecteur . Il développera peu à peu une souplesse d'esprit qui lui facilitera le déchiffrement de toutes sortes de textes . Une façon relativement simple de se venir soi-même en aide est de s'imposer une brève interruption de lecture en fin de paragraphe pour se redire ce qu'on a lu , se ressouvenir du chemin parcouru . Libre à chacun de compliquer ensuite l'exercice en choisissant par exemple des textes d'une compréhension plus difficile , ou en lisant de plus en plus rapidement sans perdre les proportions internes du style .

Une telle pratique régulière de la lecture à voix haute est une bonne préparation au travail artistique car elle fait exercer la simultanéité d'un penser actif et d'une parole vivante . C'est aussi une bonne hygiène de l'âme car peu à peu parole et pensée s'harmonisent l'une à l'autre . Mais c'est surtout une excellente manière de rencontrer les poètes et de préparer ses propres rencontres avec d'autres personnes . On ressentira rapidement les différences de styles , apaisants ou inquiétants , stimulants ou épuisants , et l'on saura vite où chercher les nourritures dont l'âme a besoin .

La pleine compréhension de la nature de l'exercice de la lecture à haute voix appartient à l'adulte , au maître dans le travail scolaire avec les enfants , à soi-

même dans les travaux personnels les plus avancés . La bonne direction de cet exercice durant la scolarité est un don précieux que font les maîtres à leurs élèves car en eux germe alors une parole riche et saine . Mais les maîtres eux-mêmes gagneraient beaucoup à faire une bonne part de leurs préparations à voix haute afin d'être plus à l'aise durant les leçons . Ce faisant, ils soigneraient et reposeraient aussi simultanément leur voix bien souvent mise à rude épreuve durant la journée de classe . Ils feraient ainsi d'une pierre deux coups puisqu'en préparant les leçons suivantes ils se dépareraient (pour ne pas dire répareraient) des leçons précédentes .

## **12. La parole et le geste.**

*« L'homme parfait , dont le style serait parfait , devrait avoir un geste spontané différent pour chacune de ses expressions . »*

Henri Bergson

Bien rares les personnes dont la parole ne s'accompagne d'aucun geste . Parole et geste se complètent et se soutiennent mutuellement , se succèdent ou coïncident selon les circonstances , pour une plus grande précision de l'expression . Il convient de distinguer des gestes associés au langage quotidien , où prédominent conventions et habitudes , les gestes inscrits dans une expression artistique tels que les mouvements colorés de l'eurythmie ou les gestes dramatiques du jeu théâtral . Une brève esquisse de ces deux sortes de mouvements artistiques devrait nous permettre d'en distinguer une troisième plus importante encore dans notre contexte .

Certains gestes rendent visible ce qui est audible . Paroles et musiques pénètrent l'âme de l'auditeur . L'eurythmiste en saisit les mouvements générateurs et laisse son propre être de mouvement s'animer sous leur conduite . Il rend ainsi visibles les mouvements poétiques ou musicaux qui par ailleurs deviennent simultanément audibles par le travail du récitant ou du musicien . Ces gestes audibles et visibles ont leur source commune dans la vie intérieure , spirituelle , commune aux interprètes et sont dans leurs manifestations comme deux visages ou images d'une seule et même impulsion poétique ou musicale .

D'autres gestes naissent dans la vie extérieure corporelle au contact des multiples objets du monde . L'acteur , comme tout personne , est pris dans la pesanteur . En se redressant dans la station verticale , il délivre ses bras et ses mains , il les tourne du sol vers le soleil pour agir ou réagir dans le monde . Selon les cas , ce mouvement qui remonte ainsi dans les membres se prolonge aussi sur le souffle dans le geste d'une phrase . C'est ainsi que naissent dans la rencontre du caractère (personnage) avec son destin (situation) les gestes et les répliques du drame (action).

De ces deux types de gestes , les uns s'écoulent d'un vécu intérieur dans la voix et se prolongent dans la transparence colorée des mouvements eurythmiques , les autres s'élèvent d'un vécu extérieur dans les gestes dramatiques et se déploient par les modulations du souffle dans la résonance de la parole . Toute chose entendue suscite en écho un mouvement intérieur et tout objet regardé suscite en reflet une sonorité intérieure . Notre corps est transparent en ce sens que nous pouvons le soumettre à ce mouvement intérieur pour laisser ce dernier transparaître au dehors . De même notre souffle est résonant en ce sens que nous pouvons le charger de cette sonorité intérieure pour la faire retentir au dehors . Ces deux sortes de gestes demandent à être cultivés pour l'expression scénique , à la fois dans leur dépendance et leur indépendance à l'égard de la voix , de même que celle-ci , parole ou chant , trouvera ses compléments indispensables en eux mais devra aussi se développer de façon autonome .

Dans le contexte de ce recueil , c'est ce développement autonome de la phonation parlée qui nous importe et pour lequel il existe encore un troisième type de mouvements que je veux évoquer brièvement .

Les deux processus mentionnés ont un domaine médian commun , celui de la parole qui vit sur les vagues du souffle , fluant dans l'inspiration , refluant dans l'expiration , continuellement comme les flots de l'océan du monde sur la plage de notre existence . Cette alternance de l'inspiration et de l'expiration , nous pouvons l'accompagner de mouvements très simples des bras , mouvements qui vont aider , soutenir , faciliter la parole . En écartant et en élevant les bras comme s'ils amplifiaient l'élargissement de la base du thorax durant l'inspiration , puis en les abaissant et resserrant comme s'ils conduisaient le rétrécissement de la base du thorax durant l'expiration , nous donnons à nos bras un mouvement rythmique simple qui ne se charge tout d'abord d'aucune expression particulière (et qui n'a pas d'effet mécanique sur la dilatation et la contraction de la cage thoracique). – En fait nous connaissons bien ces mouvements 'respiratoires' car tous les gestes répétitifs des travaux manuels , aux ateliers comme aux champs , en sont issus . Les mouvements du faucheur et du semeur , du menuisier rabotant à l'établi et du forgeron martelant à l'enclume , en sont de merveilleux exemples . Tous ont le double aspect du geste qui cherche l'élan , léger et détendu , auquel succède le geste qui exécute , précis et tendu . La maîtrise du paysan et de l'artisan est toujours une maîtrise du rythme qui accorde le souffle et le geste . – En accompagnant parfois la diction de nos exercices de mouvements des bras ordonnés selon la respiration , nous pouvons aider l'organisme à mieux se mettre au service de la parole , à mieux se soumettre comme instrument , et inversement celle-ci à respecter au mieux le fonctionnement de cet instrument . L'intention n'est bien évidemment pas d'apporter un soutien mécanique amplificateur de la respiration (ce qui n'est pas

possible par le seul mouvement des bras) mais simplement une meilleure synchronisation du fonctionnement de l'instrument et de l'activité de parole .

L'expérience vécue sera plus facile à comprendre que la description suivante , celle-ci ne doit en fait que servir de rappel pour ceux qui lors d'un cours ou d'une leçon auront pu expérimenter directement ce genre de mouvements .

1 – 2 *Le verbe du monde vibre dans l'air vierge*  
3 – 4 *Et les œuvres de vie sont forgées par ses forces.*

1. Première inspiration silencieuse  
Les bras s'élèvent à l'horizontale devant soi .
2. Première expiration sonore (première moitié de la phrase)  
Les bras s'écartent dans l'horizontale.
3. Deuxième inspiration silencieuse  
Les bras s'élèvent latéralement au-dessus de la tête.
4. Deuxième expiration sonore (deuxième moitié de la phrase)  
Les bras s'abaissent en avant jusqu'à revenir à la position initiale de repos.

On veillera à ce que les mouvements 1 et 3 accompagnent doucement l'inspiration dans une lévitation pour ainsi dire suscitée par elle , et à ce que les mouvements 2 et 4 accompagnent régulièrement l'expiration , lui ouvrant la trace , pourrait-on dire. Les changements de direction doivent être bien nets mais les déplacements doivent être calmes .

Les deux figures précédentes montrent deux travers dans lesquels on se perd fréquemment : une sinuosité molle et floue qui provient souvent d'une certaine lassitude; ou au contraire une rigidité dure et anguleuse qui survient souvent d'une précipitation nerveuse . La dissymétrie ne revient que rarement , elle est alors le signe de troubles plus profonds qui demandent une autre attention et d'autres soins .

On pourra aussi élargir ces mouvements en se déplaçant vers l'avant et vers l'arrière , en ligne ou en courbe etc. Chacun trouvera en fait aisément quels sont les mouvements justes et agréables qui l'aident réellement dans sa recherche d'une respiration équilibrée au service du texte .

Ces gestes phatiques , que l'on pourrait appeler ici 'gestes respiratoires' ou encore 'gestes prosodiques ou phonologiques' lorsqu'ils accompagnent la parole , la précédant en éclaireurs , n'ont pas les mêmes fonctions expressives que les autres . Ils ne sont pas liés au déroulement d'une action comme les gestes techniques et dramatiques ou au développement d'un poème comme les gestes plastiques et musicaux de l'eurythmie . Ce sont des gestes qui annoncent la parole . Ils montrent simplement : pendant l'inspir que l'on va parler , ou bien

illustrent , esquissant une silhouette pendant l'expir , ce que l'on est en train de dire . Ils sont aussi apparentés à ceux qui accompagnent les comptines enfantines . Certaines personnes sont hésitantes , d'autres sont très mobiles , sans atteindre peut-être à la perfection abstraite dont rêvait Bergson . Mais c'est un exercice profitable à chacun que de gestualiser ainsi les textes qu'il voudra lire ou dire .

## ***Bibliographie***

La littérature concernant la diction et l'art de la parole abonde . On trouvera toutefois dans les divers chapitres de ces quelques titres les éléments essentiels de la diction française abordés de divers points de vue .

- Michel **Bernardy** *Le jeu verbal* Ed. de l'aube Marseille 1990  
Yves **Furet** Sara **Peltant** *Savoir parler* Ed. Retz LP Paris 1993  
Paul **Gravollet** *Déclamation* Albin Michel Paris 1975  
Maurice **Grévisse** *Le bon usage* Ed. Duculot Paris 1986  
François **Le Huche** *La voix I Anatomie et physiologie des organes de la voix et de la parole* Masson Paris 1991  
Georges **Le Roy** *Grammaire de la diction française* Ed. de la pensée moderne Paris 1967  
Paul **Martens** *Nouveau solfège de la diction* Ed. Desoer Liège 1978  
Henri **Morier** *Dictionnaire de poétique et de rhétorique* PUF Paris 1981  
Serge **Maintier** *Les formes aériennes des sons du langage* Thèse Besançon 2007  
Jean-Claude **Milner** François **Regnault** *Dire le vers – Cours traité à l'attention des acteurs et amateurs d'alexandrins* Seuil Paris 1987 Ed. Verdier Lagrasse 2008  
Charles **Dullin** *Souvenirs et notes de travail d'un acteur* Ed. Odette Lieutier Paris 1946

## ***Réflexion***

En époussetant ce document je constate que les exercices proposés ne se sont pas altérés et restent pleinement valables , pouvant être utilisés par tout un chacun , ce qui est positivement source de satisfaction . Pour bien faire il faudrait encore une recueil de textes poétiques , une anthologie mais il en existe tant déjà et de très bonnes . Mes commentaires par ailleurs datent et sont à lire avec réserve , non pas qu'il s'y trouverait des erreurs mais ils manquent à mon sens de précision , s'appuyant dans la présentation plus sur les mots sans les justifier que sur les faits insuffisamment décrits . C'est ce qu'une prochaine version qui est en cours devra complètement reconsidérer .

Pierre Tabouret Bâle 2020

---