



L'air

Le souffle de la création

PAR EMMANUELLE JAY

Art-thérapeute
et psychanalyste,
EMMANUELLE JAY est
spécialiste de l'écriture
créative et thérapeutique.
Elle a publié *Ateliers
d'écriture créative*
(Éditions Pyramyd) et
L'Écriture thérapeutique
(Érès éditions).
Pour la suivre
sur Instagram
@_emmanuellejay_

De 1938 à 1948, Gaston Bachelard consacre une série d'ouvrages philosophiques aux quatre éléments : la terre, l'eau, le feu et l'air. En relisant ces méditations littéraires et psychanalytiques, j'ai eu envie de m'emparer à mon tour de ces symboles millénaires pour questionner la pratique de l'écriture. La série *Écrire avec les éléments* explore les facettes les plus essentielles du geste d'écrire à travers les éléments naturels : après l'ancrage (la terre), la fluidité (l'eau) et l'intensité (le feu), voici le souffle (l'air).

Sur la couverture du livre *L'Air et les Songes* de Gaston Bachelard figure un nuage : une tache blanche évoluant vers le jaune, entourée d'un bleu texturé et mouvant. Il s'agit d'un détail d'une étude de ciel nuageux d'Eugène Delacroix. L'aquarelle donne à voir à la fois les nuances, la transparence et la légèreté. Le sous-titre du livre – *Essai sur l'imagination du mouvement* – éclaire toute la démarche de l'auteur. Avec l'air, l'imagination n'est plus une simple affaire d'images. Elle est composée d'élans multiples aux contours impermanents, de transformations subtiles. Avec l'air, le travail de l'écriture naît du souffle, du trouble, de la rêverie et du voyage.

L'écriture, une matière libre, en mouvement

Le livre s'ouvre ainsi : « *On veut toujours que l'imagination soit la faculté de former des images. Or elle est plutôt la faculté de déformer les images fournies par la perception, elle est surtout la faculté de nous libérer des images premières, de changer les images.* » Au gré des brouillons qui se succèdent, l'écriture se forme et se déforme. Elle est une matière libre (comme l'air !) et mouvante. Comme le rappelle Bachelard, l'imagination, c'est surtout transformer, dépasser puis transcender. Accepter cette métamorphose perpétuelle, c'est accepter le travail de l'écriture : revenir sur un mot, déplacer une phrase, effacer, recommencer. Comme un nuage qui change de forme sous l'effet du vent, un texte évolue sans cesse, et c'est dans cette instabilité que réside sa vitalité. Tel un nuage, l'écriture est fugace.

Écrire avec le souffle

Plus loin dans son ouvrage, Bachelard cite Paul Valéry : « *Le vrai poète est celui qui inspire.* » Prenons cette "inspiration" dans son sens littéral. L'air est d'abord ce qui nous permet de vivre : nous inspirons, nous expirons, et ce rythme discret accompagne chacun de nos gestes. Écrire n'y échappe pas. On écrit comme on respire : par élans, par pauses, par reprises. La ponctuation, les longueurs de phrase, la disposition des mots sur la page dessinent la propre respiration du texte. Lire son texte à voix haute permet d'en sentir les déséquilibres. Suivre le souffle de la matière, c'est aussi accepter que l'écriture se fasse par cycles. Certains jours, les mots viennent avec facilité ; d'autres, ils se font attendre. Plutôt que de forcer, on peut apprendre à reconnaître ces rythmes et à travailler avec eux, comme un coureur de fond qui apprend à gérer son endurance.

Écrire, rêver, s'abreuver

Dans *L'Air et les Songes*, Bachelard accorde une place centrale au rêve. « *Le rêve est une cosmogonie d'un soir* », écrit-il : chaque nuit, le rêveur recrée un monde à partir de ses images intérieures. L'écrivain, lui, chaque matin, recommence son histoire. Rêve et écriture puisent à la même source : une imagination capable de s'affranchir de la logique pour explorer des associations inattendues. Les images oniriques ne cherchent pas la cohérence ; elles surgissent puis disparaissent. En écriture, accueillir ces surgissements permet souvent d'ouvrir de nouvelles pistes. Nourrir son imaginaire devient alors une part essentielle du travail : lire, observer, écouter, mais aussi s'accorder des moments de rêverie, de marche, de contemplation. Autant d'espaces où l'esprit, comme porté par l'air, peut vagabonder et recomposer le monde.

L'imagination comme un voyage

« *Un vrai poète ne se satisfait pas de cette imagination évasive. Il veut que l'imagination soit un voyage.* » Pour Bachelard, l'imagination liée à l'air est une imagination de l'ascension et du voyage. L'esprit s'élève, quitte le sol, explore d'autres horizons. Cette dynamique peut se retrouver dans l'écriture qui nous permet de franchir des distances sans bouger de notre chaise. Écrire, c'est voyager dans le temps en revisitant des souvenirs, dans l'espace en décrivant des lieux lointains, mais aussi à l'intérieur de soi, en explorant des émotions ou des pensées comme des contrées. L'air, élément du déplacement et de l'ouverture, rappelle que l'écriture peut être un moyen d'élargir son monde.

DES PISTES POUR AÉRER SON ÉCRITURE

Comme les nuages, les mots ont besoin d'espace pour circuler. Si un texte est trop dense, trop compact, il devient difficile à lire. Aérer son écriture, c'est apprendre à laisser des blancs, à ménager des pauses, à accepter que tout n'a pas besoin d'être dit. Voici quelques propositions d'exercices pour explorer cette dimension du souffle.

Observer le ciel. Regardez le ciel pendant quelques minutes. Décrivez-le en vous concentrant sur les mouvements, les variations de lumière, les transformations des nuages. Laissez votre texte suivre ces changements sans chercher une structure trop rigide.

Écrire avec des blancs. Rédigez un court texte en laissant volontairement des espaces entre certains paragraphes ou certaines phrases. Relisez ensuite votre texte et observez comment ces vides modifient le rythme et la manière de le parcourir.

Suivre sa respiration. Pendant quelques minutes, écrivez en essayant de faire coïncider vos phrases avec votre souffle : une phrase par inspiration, une phrase par expiration. Cet exercice permet de sentir physiquement le rythme de son écriture.

Laisser dériver les images. À partir d'un souvenir ou d'une image précise, laissez votre texte naviguer librement vers d'autres images, sans chercher à maintenir un fil logique strict. Comme un nuage qui se transforme, laissez votre écriture changer de forme au fil des phrases.

Souffler sur son texte. Prenez un texte que vous avez déjà écrit. Imaginez que vous soufflez dessus comme vous le feriez sur un pissenlit. Certains mots se détachent et s'envolent à l'image des akènes. Deux effets à cela : votre texte se trouve allégé. Les mots qui se sont envolés vont semer de nouveaux textes.

A vos
plumes !

ÉCRIRE AVEC L'AIR

Au fil de la plume et au gré du vent, laissez le souffle de l'imagination caresser vos mots, et accueillez les images et leurs changements de forme. L'air vous invite à expérimenter l'instabilité et la vitalité de l'écriture.

PAR EMMANUELLE JAY

Un peu de stylistique : une collection de ciels

Écrivez une liste de ciels. Des ciels réels ou imaginaires, observés ou rêvés. Essayez d'en trouver au moins dix, en variant les lieux, les saisons, les heures du jour et de la nuit.

Une touche de créativité : vous pouvez voler !

Vous découvrirez que vous pouvez voler ! Écrivez un texte qui raconte cette expérience : les premières sensations, les émotions, l'éventuelle métamorphose de votre corps.

Une expérience à réaliser : écrivez vos rêves

L'air est aussi lié aux rêves, aux songes, à ce qui échappe à la logique. Partez d'un rêve que vous avez fait, d'une méditation ou d'un rêve éveillé et écrivez un poème à partir de cette matière. Ne cherchez pas à remettre dans l'ordre ni à expliquer. Laissez les images s'enchaîner librement même si elles semblent étranges, incohérentes ou impossibles.