

4<sup>e</sup> édition



# LETTRES À... MON CORPS

Un projet pédagogique  
avec l'écrivaine Chantal Thomas

Dossier rédigé par Claire Bosc [Professeure chargée de mission de la DAAC auprès du TNN]  
& Marilyn Orlandi [Professeure de Lettres]



THÉÂTRE NATIONAL DE NICE

C'était un jour à se jeter à l'eau sans réfléchir. Les vagues étaient amples sans vous causer menace. L'eau surprenait par sa température. Elle m'a paru incroyablement chaude. Le contact avec elle était comme d'un corps vivant, illimité, qui vous aime et vous englobe.

**CHANTAL THOMAS** *Journal de nage*

## Édito

Décidément, cette nouvelle édition de *Lettres à...* ne déroge pas à la tradition : audacieuse, enthousiasmante et déroutante à la fois, elle s'est dotée d'un destinataire bien familier et pourtant inattendu : notre corps.

Et quand on y réfléchit de près, pas si facile d'entamer un dialogue avec son corps ! On ne peut jamais lui tourner le dos ou l'abandonner au bord du chemin ; fidèle, obstiné, parfois encombrant souvent exigeant, sensible et changeant... Il est pourtant le correspondant idéal, il habite à notre adresse, enfin, du moins a-t-on la faiblesse de le croire..., il répond à tous nos messages autant qu'il nous les envoie... Il imprime et décode nos humeurs, il émet des SOS, souligne parfois en gras nos sentiments, il bloque les indésirables et recharge même nos batteries... la nuit de préférence.

On le comprend aisément, écrire des *Lettres à... mon corps* est un sujet évident en soi puisqu'on y joue sa propre partition, ou plutôt son incarnation, pourtant rien n'est plus difficile que d'en extraire à corps ouvert ses ombres et ses silences, ses fulgurances parfois.

Pour accompagner cette extra-ordinaire édition, notre marraine Chantal Thomas a choisi le corpus delictus : *Journal de Nage*.

Dans ce corps à corps avec la mer, où jour après jour, elle nous embarque au fil de l'eau, destination bonheur retrouvé !

Pour nos élèves, Muriel Mayette-Holtz, Chantal Thomas, Jacky Ido et toute la troupe du TNN ont ouvert un espace de révélation, d'accomplissement de soi, un univers artistique unique qui se prête à tous les travestissements.

De cette histoire toujours vivante du corps, ils ont saisi le sel et la langue, ils ont plongé avec délices dans cette argile, materia prima.

De ce corps jamais figé, toujours à naître, ils ont éprouvé les dons de métamorphoses et son admirable résilience, arpenté ses errements, ses raisons et ses emballlements parfois !

Corps plastique qu'on peut sculpter, suggérer, souligner, augmenter ou juste maquiller, parer, décorer,

Corps poétique et épique qui traverse les âges, ce corps diaphane des madones et des fées, ce corps en majesté,

Corps dansant des druides et des poètes voyants rythmant les communions dionysiaques et les fêtes païennes,

Corps double au temps de la monarchie absolue, qui, pour vaincre sa fin annoncée, promenait son simulacre de plâtre...

Si chacun de ceux qui ont participé à cette formidable aventure humaine ont arpenté tour à tour sa force de vie et de création, ses failles et ses faiblesses parfois ; il est temps de laisser à la langue du poète délivrer le dernier mot du dernier acte :

"Le corps est une carrière à mots et ses explorations assurent que, là, sous la peau, il y a de quoi refaire la langue"\*.

**LAURENCE PATTI**

Déléguée académique à l'Éducation Artistique et Culturelle - Rectorat de Nice

\*Bernard Noël

## Préambule

### **"Quand je vous parle de moi, je vous parle de vous"**

Victor Hugo *Les Contemplations*, 1856, *Préface*

Convoquer Hugo avant de lancer le dossier mémoire d'une activité proposée par le Théâtre National de Nice peut surprendre et pourtant...

Convoquer Hugo, c'est éclairer l'identité polyphonique de l'énonciateur de ce journal.

Le "je" du dossier est, en effet, celui des acteurs du projet : écrivains, élèves (élève unique ou élève pluriel), acteurs, enseignants et, par un effet-miroir, celui du lecteur.

Le jeu des "je" est ce qui nous a paru à la fois le mieux respecter la dimension intime de l'activité et, en même temps, favoriser la rencontre de l'autre, parce "je" c'est "moi", ce complice des formidables *Lettres à... mon corps* !

Nous vous confions donc ces quelques pages mémoires non d'une âme mais d'une belle aventure.

## Dimanche 29 août

Je me suis réveillée tard. Il y avait eu la menace de pluie, un coucher de soleil pourpre dramatique et j'étais scotchée à l'énorme *Jours barbares* de William Finnegan, hallucinée de murs de vagues et d'incroyables "tubes" derrière leur paroi d'eau à l'intérieur desquels le surfeur se trouve aspiré, les bras écartés "façon crucifixion", en désastre sur sa planche... Mais en jouissance aussi et même en extase... Un matin pas net, dans ma tête, car dehors, au contraire, régnait une pure limpidité d'annonce de septembre. La recherche frénétique de la vague, idée fixe du surfeur, m'avait contaminée et pour la première fois de ce séjour au bord de l'eau, la vue de la Méditerranée ne m'a pas émue. En fait, je ne la voyais pas vraiment. Une surface uniforme le long de laquelle je marchais. Le désir d'y plonger que toujours cette vue me suscite était absent. J'allais nager en automate, comme si la cinglerie surfeuse de William Finnegan avait éteint mon élan. Mais c'était dimanche et mon dernier dimanche, et à peine eus-je posé les pieds sur le chemin de la plage que l'eau m'a reprise. J'ai retrouvé sur le même banc, abrité sous le même parasol, le voyageur en mobylette, la monade orangée. Il est absorbé par l'écoute de sa musique. A côté de vivres pour son déjeuner, il a posé contre le mur une plaque Rue Johnny-Halliday (1943-2017), le plus grand chanteur de rock. *Que je t'aime Que je t'aime Que je t'aime* menace de lui crever le tympan aussi bien que les vagues de Java à la crête énorme, écumante, tronçonnée, "de longues, très longues gauches creuses et rapides hautes d'un mètre quatre-vingts les mauvais jours, de deux mètres cinquante et plus par forte houle". La voix de Johnny Halliday, tels les sortilèges de la baie de Sydney, du Pacifique, de l'océan Indien, lui a filé le virus du voyage sans retour, du surf à tombeau ouvert. À mobylette ? Parfaitement.

À 11 heures du matin, rives et eau sont au soleil. Le bleu de la mer se diffracte entre turquoise et bleu roi. Sa transparence, tout au bord, se nuance de rayons dorés. Se dessinent des embranchements, des massifs, des mirages de châteaux déchiquetés par les courants. Entre des escarpements verdâtres flottent des poissons de forme et couleurs diverses. Je crois distinguer parmi eux le poisson scribe, par sa silhouette arrondie, et surtout par ces traits à l'encre brune qui strient son revêtement de fines écailles. Ils forment des lignes d'écriture irrégulières, échevelées, mais sur un fond de calme - un fond d'éternité. Le poisson scribe est le sismographe de mystères interdits à l'œil humain. Il ne trahit rien d'en faire le signe extérieur de son être puisque entre son monde et le nôtre ne s'établira jamais un système d'équivalence. Le temps que je me déshabille et me jette à l'eau, le poisson scribe a disparu, offert à de mouvants messages giclés des profondeurs.

Alors j'ai commencé de nager vers le large, le long de la côte. J'ai dépassé le fanal de fleurs violettes, la Muse mutilée, la piscine de Kafka, la Folie de l'Anglais, la terrasse du dernier jour de bonheur de Casanova et les reflets de demeures anciennes aux salons de musique depuis longtemps abandonnés, des petites filles m'ont fait bonjour de la main, un cormoran a émergé presque sous mon nez, j'ai poursuivi, swimmingly, nageusement.

**Chantal Thomas** *Journal de nage*

29 août 2022

Poursuivre... Je ferme le journal de Chantal Thomas et tente d'effacer la discrète trace d'huile solaire à l'arrière : la quatrième de couverture porte mes empreintes un peu comme ce journal a laissé son empreinte en moi.

Les familles ont commencé à plier leurs affaires ; sur la promenade, les chaises sont encore occupées, le ciel est comme marbré du vol des oiseaux, la fin des

vacances : encore un peu de soleil, encore un peu de langueur, encore un peu de bleu... bercée par le bruit des vagues, lovée dans les rayons de la fin de journée...

Nager encore un peu, sentir la fraîcheur de l'eau sur la peau, la légèreté du corps dans l'eau, le silence sous l'eau...

Le journal est encore dans mes mains ! L'horizon me tend une évidence : à mon tour, je vais écrire un journal, je vais consigner des morceaux de cette invitation lancée par le théâtre ; je vais raconter toutes ces belles rencontres...

**Une professeure**

18 octobre 2022

Aujourd'hui, c'est le début du projet *Lettres à... mon corps*. Nous avons rencontré Muriel Mayette-Holtz, la directrice du TNN, et Eve Péreur, la comédienne de la troupe qui accompagne ce grand projet. Il se déroule en effet en plusieurs étapes, ce qui est très porteur et enrichissant pour les élèves. La variété des domaines et des techniques abordés - lecture personnelle d'un ouvrage, écriture d'une lettre, mise en voix de cette lettre en public - permettra une entrée originale dans la littérature et ravivera le rapport que les élèves entretiennent avec cette discipline.

J'aime particulièrement le choix de ce thème qui va interroger la représentation de soi des élèves. Ils pourront ainsi prendre conscience du jeu social auquel ils participent sans le savoir.

Le calendrier des différentes activités m'a donné envie de commencer rapidement le travail avec eux : ils rencontreront l'auteure, Chantal Thomas, recevront trois visites d'un acteur au cours de l'année et viendront lire leur lettre au mois de mai sur la Coulée verte. J'ai hâte de lancer ce projet !



5 décembre 2022

"On peut dire aussi qu'il suffit d'un rêve féérique pour enchanter les idées du lendemain."

**Chantal Thomas** *Journal de nage* 28 août

Cher Journal,

Nous sommes à ce lendemain ! J'ai rencontré l'équipe du projet dans la salle de La Cuisine : Muriel Mayette-Holtz et les acteurs de la troupe permanente du Théâtre National de Nice dont Ève Pereur qui va assurer le suivi artistique du projet.

Quelle rencontre extraordinaire ! Je connaissais leur talent, j'ai découvert des personnes soucieuses d'accompagner au mieux des classes dans un projet. Le projet est à peine commencé mais j'ai déjà plein de conseils, de ficelles... de pistes !

Frédéric a souligné la dimension paradoxale de l'aventure : une lettre intime que l'on va partager ! Augustin a ajouté que ce regard porté sur l'intime pouvait être douloureux mais qu'il fallait apprendre à mettre de la distance ! En mon for intérieur, je pense que l'on risque de ne pas sortir indemne de l'aventure ! Le projet est comme un miroir que l'on apprendra à regarder avec bienveillance...on en sortira grandi ! Si tu savais comme tout est allé vite : chaque acteur a partagé avec nous son expertise du projet, a échangé avec nous ! Frédéric est revenu sur le bégaiement de la langue, le langage du corps. Prendre conscience des écarts, c'est rendre possible la transformation d'un défaut en qualité. Il a ajouté qu'il était nécessaire de se demander à qui on écrivait : à qui adresse-t-on cette lettre ? Je réalise que j'appelle ces acteurs talentueux par leur prénom...l'échange a mis en place une telle intimité ! J'espère que cette proximité avec eux ne les gênerait pas ! À son tour, Jonathan intervient : les contraintes de temps empêchent certains possibles ! J'ai envie de lui dire : en même temps qu'elles en ouvrent

d'autres ! Ce projet accompagné nous invite à être efficaces. Ève a d'ailleurs rebondi : "on ne fait jamais trop ! On s'enrichit les uns les autres" ! Le projet est donc une rencontre...des rencontres ; c'est une de ses richesses ! Ah ! D'ailleurs, Jonathan a complété : chacun doit laisser de la place à l'autre ! Son émotion et (est aussi) celle des autres ! Je ne te cache pas que j'ai hâte de commencer !

**Une élève**

5 décembre 2022

Nouvelle aventure aujourd'hui. Je vais à la rencontre de jeunes lecteurs.

J'arrive en vue du Théâtre National de Nice vierge de toute anticipation sur les classes que je vais rencontrer. Ce sont leurs réactions qui m'intéressent. Comment ont-ils abordé *Journal de nage* ?

Quelle surprise en voyant le nombre d'élèves concernés par le projet ! Je me retrouve dans une situation assez théâtrale : un "dialogue sur une estrade". Comment savoir à qui je m'adresse ? Comment travailler collectivement ? La situation semble aussi intimidante pour moi que pour eux...

Je me remémore les raisons qui m'ont poussée à participer au projet "*Lettres à... mon corps*". La nage et l'enfance, deux sujets proches de mes préoccupations d'écrivaine...

Cette idée de s'adresser à son corps me paraît ambivalente, à la fois artificielle et vraie. On est son corps : lui parler est donc étrange. Pourtant, on le fait souvent. Parler à son corps touche au désir mais aussi au malaise, à la douleur. Ce thème m'obsède. Comment le regard des autres vous chosifie-t-il ? Comment rend-il plus facile ou plus difficile le fait d'aimer son corps ?

*Qu'est-ce qui vous a poussée à écrire Journal de nage ?* Question essentielle d'une élève.

- Le confinement, je l'ai vécu comme un emprisonnement. Mon corps se ratatinait. La mer me manquait beaucoup. La reprise de la nage, ce bonheur de la

métamorphose, cette forme de renaissance... J'ai voulu que ce soit inscrit. Lire et écrire sur un projet qui se révèle plutôt comme une commande est difficile et davantage encore pour un jeune élève. L'appropriation nécessite du temps. Pour autant, c'est un très beau projet. J'ai hâte d'entendre leurs lettres.

**Chantal Thomas**

5 décembre 2022

Je ne t'ai pas tout raconté ! J'ai rencontré Chantal Thomas aujourd'hui ! Je ne sais même pas par où commencer. Tu vois, je parlais de rencontres un peu plus tôt ; en voilà une autre ! Mais alors celle-ci, comment te la raconter ? Te dire qu'elle est académicienne... tu te rends compte... J'ai rencontré une immortelle ! Cette dame élégante, douce, discrète, est une immortelle... Avoue que cela fait son petit effet ! Bon cela ne me fait pas avancer dans ma narration de l'épisode ! Nous étions 600 élèves pour la rencontrer - en deux groupes, heureusement -. Mais, même si je n'ai pas pu poser ma question, un autre l'a fait à sa façon. J'avais envie de comprendre pourquoi elle a consacré tout un livre à la nage et à son corps. Je suis un peu inquiète de parler de mon corps et j'étais curieuse de voir comment elle a pu le faire. Pour elle, c'est une façon de témoigner de soi, de se demander si le corps est un ennemi ou un ami. On peut aussi choisir un être de fiction, ce qui permet de prendre de la distance, de se réconcilier avec son propre corps... Bon, cela me rassure un peu.

Moi, j'ai surtout besoin de conseils pour commencer ma propre lettre. Par quel bout commencer ? C'est drôle pour un corps ! Une extrémité ? Un membre ? L'ensemble ? Mon visage ? Ma silhouette ? Chantal Thomas nous a dit qu'il fallait commencer à écrire spontanément et obéir à son désir d'écrire. "Si c'est une pulsion, écrivez". C'est plutôt une hésitation qui me paralyse. Mais, selon elle, le journal est une très bonne pratique. Alors je suis sur le bon chemin !

**Une élève**

23 janvier 2023. 7h

Je suis heureux de la journée qui m'attend aujourd'hui : Muriel Mayette-Holtz m'a demandé de faire une master-class auprès des élèves impliqués dans le projet *Lettres à...mon corps*. Quand elle m'a proposé le rôle d'Antiochus dans le *Béréenice* qu'elle a monté l'an dernier, notre rencontre a été une véritable déflagration pour moi et je me suis aussitôt senti membre à part entière de cette famille artistique ! C'est pourquoi j'ai été aussitôt séduit par cette proposition. On m'offre une plate-forme pour échanger et transmettre ! Pour moi, c'est fondamental : j'apprends en apprenant aux autres et j'essaie aussitôt de transmettre ce que je viens d'apprendre. Je suis persuadé qu'il faut démythifier le rôle du professeur pour mieux partager une passion commune. Et j'ai envie d'être généreux avec ces jeunes.

Je vais leur proposer des exercices pour accompagner la prouesse de parler de soi : Je m'appelle... Je suis... Je viens... Je vais... et leur donner confiance.

**Jacky Ido**, acteur, réalisateur, scénariste et slameur

23 janvier 2023

Cher Journal,

Ce matin, comme tous les participants au projet, j'avais rendez-vous avec Jacky Ido à l'Ouest de Nice.

Comme j'avançais vers la salle de La Cuisine, j'ai pensé que décidément la température n'était pas très clémente et, en m'installant dans la salle, j'ai d'abord cherché un peu de chaleur en me calfeutrant dans les fauteuils. Oui ! Cela peut faire bizarre de dire qu'on se calfeutre, après tout je ne suis pas une vieille fenêtre mais c'est vraiment le mot qui correspond le plus à mon état à ce moment-là ! J'étais transi par l'air glacial ! Bien sûr, c'est à peine si j'ai jeté un œil à la scène déserte. Le froid m'avait engourdi et j'en avais presque oublié le rendez-vous avec ce grand monsieur dont on dit qu'il a la plume dans la peau.

Une voix puissante m'a pourtant vite tiré de mon état ! Comment te raconter ? Comment traduire la magie de ce début de rencontre ? Les mots semblaient avoir

empli l'espace scénique : Jacky était là devant moi, juste devant et il jouait avec les mots comme on respire, conjugait le talent comme si cela était simple et ce sourire ! Son sourire... celui qui ne le quittera pas un instant ! Ce matin, c'était comme si j'avais retrouvé un vieil ami ! Le talent de Jacky avait certes précédé ce moment mais j'ignorais que cette rencontre allait me transformer définitivement : Jacky venait d'entrer et je me sentais si proche de lui ! Je ne sais pas bien si cela lui plairait de savoir que je l'appelle par son prénom mais je repense à Prévert, à l'intimité qu'il projette avec ceux qu'il aime... C'est ça, je suis "tombé en amitié" avec Jacky... Oubliés le froid, les mille brouillons commencés pour écrire une lettre à mon corps, l'état des lieux sur mon corps justement qui n'est pas vraiment le fameux "body summer", les urgences de la semaine... J'étais juste là à écouter les mots de Jacky et rien d'autre ne comptait !

Ont suivi des heures magiques au cours desquelles Jacky a partagé avec moi des bouts de vie, a profité d'un épisode pour me conseiller, d'un autre pour échanger une astuce, a lancé l'air de rien un atelier, a écouté, interrogé... Le temps a passé si vite : les conseils, la bienveillance, l'énergie ont comme bousculé les aiguilles.

En fin d'après-midi, je me suis brutalement senti terriblement seul dans cette belle Cuisine : Jacky allait partir, nos chemins allaient se séparer... mais, paradoxalement, cette séparation ne m'a pas vraiment fait peur. J'étais aussi beaucoup plus grand, prêt à aller de l'avant ! Jacky partait mais il était désormais comme un ami dont la pensée nous habite, ne nous quitte pas. Il avait su accompagner mes premiers pas comme ceux de mes compagnons dans cette extraordinaire aventure épistolaire, s'était même ému de nos réussites... avec un tel ami comment ne pas y arriver ?

Je me souviens qu'avant de partir, il nous a murmuré de sa voix puissante d'oser "être soi-même" ! Le conseil résonne encore dans ma tête !

Tiens, je viens de retrouver dans ma poche un morceau de papier avec ces mots écrits maladroitement sur un bout de fauteuil :

*Je m'appelle Enough,*

*Je viens de là où Jacky m'a rejoint,*

*Je vais loin, très loin, offrir plein de nœuds à défaire tant mon cœur est plein de notre rencontre !*

*MERCI !*

Il est un peu tard aujourd'hui, je vais t'abandonner, cher Journal, et avancer sur mon projet de lettre. Ce soir, je me sens comme réconcilié avec la plume et avec mon corps !

**Un élève**

*23 janvier 2023, 22h*

Quel plaisir aujourd'hui ! Les élèves étaient pleins d'entrain, de créativité, d'envie, de curiosité !

Bien sûr, ils ont parlé de leurs peurs mais, avec bienveillance, on peut les dénouer. Quand l'un d'eux m'a demandé : "Comment écris-tu ? As-tu des rituels ?", j'ai répondu naturellement que j'ai longtemps cru que je pouvais attendre la fulgurance mais que j'avais chopé quelques automatismes parce que j'écrivais depuis l'enfance. Et lorsque j'ai interrompu l'écriture, j'ai perdu l'habitude d'écrire. *Ecrire, c'est une gymnastique.* Je dois me créer un rituel, dans le calme car c'est mon inconscient qui se projette sur la page. Et je dois me créer une discipline pour entretenir ce "muscle" car *écrire, c'est d'abord réécrire.*

J'ai besoin et envie de donner, de partager : c'est comme ça que je conçois ma démarche artistique et le rapport à l'autre et je pense qu'ils ont perçu ma sincérité.

**Jacky Ido**, acteur, réalisateur, scénariste et slameur

*27 janvier 2023*

Je viens aujourd'hui avec curiosité à cette formation en lien avec le projet *Lettres à... mon corps* ; avec envie car nous avançons avec les élèves et j'ai hâte de cerner davantage l'objectif final et avec un peu d'inquiétude peut-être car je ne



sais pas trop comment ce stage se déroulera. C'est Jonathan, un des comédiens de la troupe, qui nous accueille aux Franciscains. Nous sommes une bonne vingtaine, assis en demi-cercle.

Jonathan nous demande de nous présenter debout, face aux autres, au présent, au passé et au futur. Une courageuse se lance et nous entrons dans le jeu. Très vite la crainte disparaît. Les failles des uns trouvent un écho chez les autres, les expériences et les émotions se répondent.

Un petit temps est consacré à l'écriture de la lettre pour ceux qui ne l'avaient pas rédigée. Puis c'est la lecture de nos lettres. Nous sommes alors confrontés au dévoilement de l'intime, expérience à laquelle vont être confrontés nos élèves. C'est un moment d'une grande intensité et d'une grande sincérité. Nous vivons de beaux moments d'humanité, d'échange, de partage et de découverte de l'autre... Je repars enrichie par cette expérience, où ma parole et mon corps se sont libérés, et rassurée par les échanges que j'ai eus sur les leviers possibles pour inciter à l'écriture certains élèves rétifs !

**Une professeure**

*Scénographie imaginée  
par le Pavillon Bosio*

*je suis  
sur la  
photo !!!*



*C'était  
classe !*



## DISCOURS D'OUVERTURE

mardi 2 mai 2023

### Par Muriel Mayette-Holtz

Je suis très impressionnée que vous ayez le courage de monter sur les planches parce que ce n'est pas facile.

*Lettres à...* est un projet qui est porté admirablement par tous les acteurs du Théâtre National de Nice et je remercie tout particulièrement Ève qui est responsable de ce projet mais aussi les acteurs qui vous ont accompagnés toute l'année : Augustin, Alexandre, Bénédicte, Jonathan et Frédéric.

C'est un projet qui compte parce qu'apprendre l'importance des mots, le poids des mots, l'importance de l'écriture, l'importance du dire est une discipline sur laquelle on ne travaille pas souvent. Pourtant elle est une des grandes forces pour la liberté, pour pouvoir échanger, être bien équilibré dans son propre corps et avoir la possibilité de transmettre des émotions, de dire ce qu'on pense, c'est la force des mots qui est la plus belle des batailles.

C'est un projet qui compte beaucoup pour nous parce que c'est notre métier. Je vous trouve extrêmement courageux de nous accompagner dans ce projet et j'espère de tout cœur, j'en suis même sûre qu'il sera utile pour vous parce que c'est un repère et même si depuis qu'on est né on apprend à parler, on ne fera jamais assez de progrès sur comment manipuler les mots justes et comment faire appel à notre imaginaire pour pouvoir exprimer ce qui parfois est difficile à exprimer. C'est ce qu'on fait les scénographes-étudiants du Pavillon Bosio, en traquant de façon sensible et personnelle une vision d'un corps déformé.

Depuis qu'on a lancé ce projet, on est de plus en plus audacieux sur le choix des thèmes : *Lettres à... mon corps* c'était assez délicat à aborder, on avait commencé plus simplement avec *Lettres à... mon père*, puis après *Lettres à... mon amour*. *Lettres à... mon corps* était assez osé.

Nous avons une marraine que vous avez rencontrée qui, malheureusement, ne peut pas être là avec vous aujourd'hui, c'est Chantal Thomas, qui a une résidence à Nice et son *Journal de nage*, elle l'a écrit ici, sur les plages niçoises. Elle vous embrasse, elle va suivre la restitution de loin.

Et puis, nous pouvons annoncer pour la saison prochaine, sur une idée d'Ève Pereur, qui tient à bout de cœur ce projet, et je l'en remercie infiniment, nous ferons *Lettres à... moi plus tard* et ce sera Susie Morgenstern qui a accepté d'être notre prochaine marraine.

Alors vous voyez ce projet, on y croit. Il grandit grâce à vous et je vous souhaite beaucoup de bonheur dans ces journées qui vont voir défiler toutes vos lettres. C'est important pour nous d'être dehors parce qu'on a envie d'être au cœur de la ville, on envie que des gens qui ne vous connaissent pas soient d'un seul coup arrêtés par vos mots et c'est important de remettre le théâtre au milieu de nos vies.

Et, comme on est sur des planches, je vais oser vous le dire parce que ça n'a pas la même valeur, je vous dis un grand merci pour vous porter chance.

2 mai 2023

Cher Journal,

Voilà nous y sommes, le projet touche à son terme. Le soleil est au rendez-vous, la lettre est prête, mes mots... les mots à mon corps... Reste à espérer que lui aussi soit prêt ! En fait, je sais que nous serons prêts ; nous avons été bien accompagnés : Bénédicte nous a fait travailler la confiance, le lâcher-prise, le positionnement dans l'espace et le mouvement quand elle est venue travailler avec nous en classe. L'émotion reste quand même tapie au fond !

Je découvre le décor préparé par les étudiants du Pavillon Bosio. Il me semble que le mot exact est scénographie. Cela ressemble à un écrin en mouvement ; la scène est comme un cocon, un espace est prévu pour accrocher nos lettres et, en même temps, les formes suspendues en mouvement rappellent l'évolution, le regard qui change, le miroir qui est plus ou moins complice !

Le discours d'ouverture est fait par Muriel Mayette-Holtz : je l'avais déjà vue au début de l'aventure à La Cuisine mais, cette fois, elle est vraiment à côté. Ses mots sonnent encore dans ma mémoire. Si une dame comme elle, une actrice

avec une carrière aussi extraordinaire, nous dit que nous sommes courageux de l'accompagner dans ce projet, c'est qu'il est vraiment impossible de trahir cette confiance qu'elle nous donne. Elle a terminé en nous souhaitant merde sur les planches. Je souris en repensant à ce moment ; c'est que maintenant je sais pourquoi on lance ce vœu avant un spectacle. J'espère quand même que les chevaux modernes ne seront pas trop nombreux pendant nos lectures, l'air deviendrait irrespirable ! Tu sais que certaines lettres vont être diffusées dans les haut-parleurs de la Coulée Verte ! On passe de l'intime à l'heure de gloire ! Bon, c'est à moi... Je tremble un peu mais... c'est parti...

J'ai réussi cet exploit ! Tout le monde a applaudi ! Mes mots se sont mêlés aux autres !

## Quelques extraits...

Aujourd'hui je t'écris  
Pour te dire merci  
Merci de m'avoir suivie  
Tout au long de ma vie  
Merci de n'avoir rien dit  
Après tout ce que tu as subi  
Merci de ne jamais m'avoir lâchée  
Malgré le nombre de fois où je t'ai blessé  
Merci pour tout ce que tu as été pour moi  
Après tout ces hauts et ces bas  
Merci mon corps.

*Yasmine*

Je sais que tu n'es pas parfait  
et que je t'ai souvent malmené.  
J'ai aussi essayé de te changer  
au lieu de t'accepter comme tu es.  
Je t'ai aussi détesté mais j'ai compris  
que c'est mon mental qui devait changer.

*Linda*

Dear body,  
I love you 'cause  
your are my body.  
Two, you are mine  
and three, I have good genetics.

*Mohamed*

3 mai 2023

Cher Journal,

Deuxième journée de la restitution publique des *Lettres à... mon corps* ! C'est magique d'entendre les mots comme chuchotés dans les haut-parleurs, les lectures sont douces, les confidences s'élèvent sur l'avenue Félix Faure ! Sais-tu qu'à certains moments, toutes les chaises étaient occupées, que des passants ont mis entre parenthèses leur cheminement pour écouter les mots, parfois les maux d'ailleurs ? Des mains ont parfois tremblé, des regards ont été échangés, des encouragements partagés entre les amis, du respect dans le public, des élans de solidarité, des encouragements... tellement d'émotions !

Quelques extraits...

Tu te blesses,  
le sommeil te rétablit comme neuf.  
C'est ta recharge naturelle.  
Le jour t'est donné pour accomplir  
les affaires de la vie et la nuit t'est donnée  
pour te reposer des affaires du jour.  
Médite bien ce que je viens de te dire.

*Elies*

Chaque matin, je te regarde et je te trouve horrible. Quand je te vois dans le miroir, j'ai envie de te cracher dessus. Tu te moques de moi. Je déteste tes bras : ils sont trop gros et trop mous. Ton ventre est bien rond et bien gras. Je te hais ! Tes jambes et tes pieds ne peuvent plus supporter ton poids. Tes cuisses sont immenses. J'enchaîne les critiques à cause de toi, tu m'as fait mille complexes.

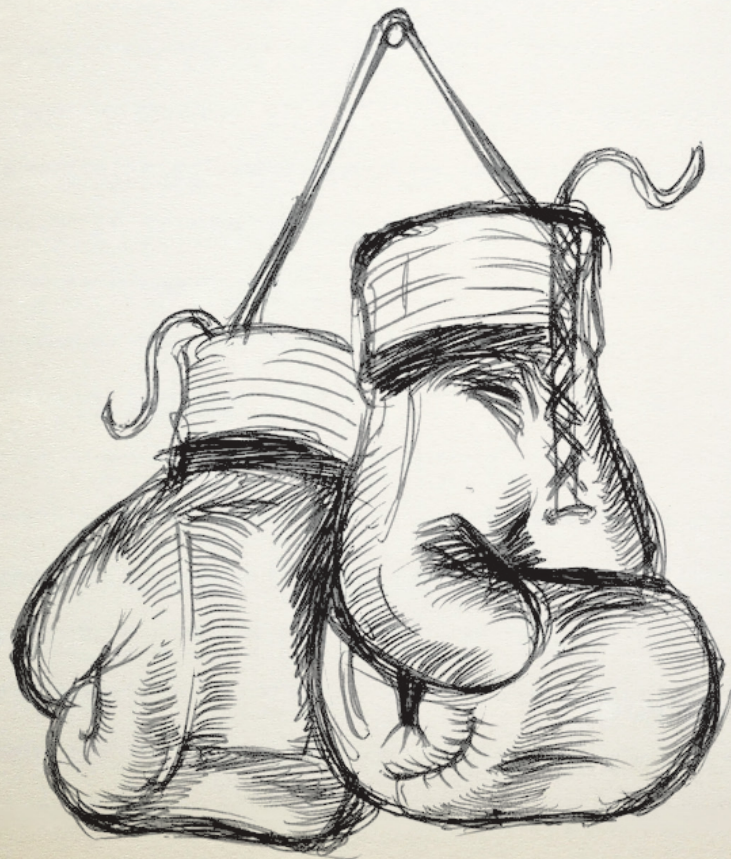
*Ryhana*



4 mai 2023

Sacrée journée ! On a accueilli la marraine de l'édition. Elle nous a écoutés avec une grande attention et a manifesté son plaisir et son émerveillement devant la variété des lettres et des approches, devant notre sincérité sur un sujet si intime. Elle a aussi remarqué combien il était intéressant de proposer cette forme littéraire comme un jeu ou une possibilité d'invention dans une période où l'on n'écrit plus de lettre. C'est vrai que je n'écris que des SMS et que je ne pensais pas qu'écrire une lettre était aussi contraignant !

Mais, finalement, je me suis régalé à l'écrire puis à la lire ! J'ai respiré un bon coup et je me suis lancé...



Ce soir, tu vas souffrir.  
Ce soir, tu vas prendre des coups,  
tu vas avoir mal.  
Tu vas être essoufflé,  
tu vas beaucoup transpirer.  
Il faut que tu te prépares mentalement  
car la boxe, c'est avant tout le mental.

Mansour

Quelques extraits...

J'ai du mal à courir, je suis souvent essoufflé.  
Je ne peux pas faire le sport que je veux.  
Je me fatigue vite.  
Quand il s'agit de courir,  
je suis souvent le dernier.  
Ça fait longtemps que je voulais t'en parler.  
C'est très gênant.  
Le regard des gens sur toi me gêne.

Yanis

5 mai 2023

Je n'y crois pas ! Nous sommes déjà au bout de l'aventure. Les comédiens du Théâtre National de Nice ont été d'une aide plus que précieuse : leur gentillesse est extraordinaire ! Ils nous rassurent, règlent un micro, donnent un conseil ! Je crois que, grâce à eux, une bonne partie de nos appréhensions s'est envolée, s'est transformée en ce courage évoqué par Muriel Mayette-Holtz.

C'est le bout de l'aventure... C'est toujours compliqué ces moments : la tension retombe après avoir été si forte ! Je partage avec toi encore quelques extraits d'émotion, quelques bouts de ces lettres à mon corps qui m'ont fait sourire ou m'ont parfois tiré les larmes.

**Une élève**

5 mai 2023

Ève nous l'a dit : nous étions 602 ! 602 cela fait beaucoup de mots...

Ève les a comptés :

"Vous êtes 602 à être montés sur cette scène. 602 à avoir écrit une lettre à votre corps. 602 à avoir osé nous la dire. Cela fait 230 000 mots qui sont passés au travers de ce micro.

Votre corps, vous l'avez remercié, pardonné, grondé, abîmé, aimé, réparé et vous nous avez fait pleurer, sourire, rire, soupirer, réfléchir.

Toutes les oreilles et tous les cœurs du Théâtre National de Nice sont touchés par le courage et la sincérité dont vous vous êtes doté.e.s pour monter sur notre petite scène du kiosque du TNN."

Nous avons grandi ensemble, nous deux, nous avons traversé des moments difficiles, des épreuves physiques et émotionnelles durant ces quatorze premières années de ma vie.

*Abdelslam*

Je voudrais commencer cette lettre en vous présentant mes excuses les plus sincères. Pendant de nombreuses années, j'ai été injuste envers vous, et j'ai souvent ressenti de la honte,

de la colère et de la frustration envers vous. Je vous ai jugés pour des choses qui étaient hors de votre contrôle, et je vous ai maltraités de bien des façons.

Cependant, aujourd'hui, je veux prendre un moment pour vous remercier.

Merci de m'avoir donné ce corps, de me permettre de marcher, de parler, de respirer et de vivre. Sans vous, je ne serais pas ici en train d'écrire cette lettre en ce moment même.

*Giullian*

*Quelques extraits...*

Ô corps, réceptacle de contemplation, temple de divination, laisse-moi t'apporter les plus belles offrandes ; laisse mon âme chétive t'orner d'or et de nacre, te vêtir de satin et de soie, t'abreuver des eaux de vie les plus douces. Laisse-moi faire de toi la Déité dont le nom résonnera comme la beauté sans nom, comme la splendeur toute puissante. Laisse ta présence transcender mon être, raviver mon hybris, nourrir mon ego.

*Romain*

## À Nice, le théâtre national fait monter ces jeunes sur scène pour défendre l'acceptation de soi

Noémie Meffre - 03/05/2023 17:16 - MAJ 03/05/2023 17:19 2 mn



▲ Photo : Nice-Press

Les jeunes ont du talent ! Plus de 600 élèves d'établissements azurés montent sur scène, le long de la Promenade du Paillon. Un véritable défi.

"Allez c'est à toi", "bravo", "c'était super !"... Ce mardi 2 mai, les encouragements fusent dans tous les sens sur la petite estrade du kiosque de la Coulée verte.

Et pour cause, des collégiens, lycéens, et même des étudiants de l'Université participent à la quatrième édition de "Lettre à...", un projet pédagogique développé par le Théâtre National de Nice (TNN).



▲ Photo : Nice-Press

"Depuis le début de l'année, on travaille dessus" détaille Ève Pereur, responsable de l'initiative et comédienne. "Il y a eu trois interventions de deux heures avec un comédien de la troupe : une rencontre avec notre marraine Chantal Thomas, une masterclass avec Jacky Ida, ainsi qu'une visite du musée d'art contemporain, autour justement du corps dans l'art".

# Lettre à mon corps

Six cents élèves ont écrit à leur corps, comme une lettre à soi-même pour révéler ce grain de beauté qui les distingue, cette taille qui les complexent, ce sourire qui rayonne et tous ces bouleversements de l'adolescence. Un projet passionnant porté tout au long de l'année par le Théâtre National de Nice.

© Alex Gurin



24 PHOTO: 17 JUIN 2023

Je suis dans le journal :)

## Des « Lettres à mon corps » pour apprendre à s'accepter

À fleur de mot, parler de son corps. Oser le tutoyer, le regarder enfin. Et même si parfois il semble si étranger, le violenter et l'aimer comme si c'était soi. Sur la petite estrade du kiosque du TNN, 600 élèves du collège à l'université se relayeront jusqu'à vendredi 17 h. Pour leur quatrième édition les « Lettres à... » s'adressent à un destinataire si proche qu'on n'oublie trop souvent de lui écrire : son corps.

### Ambitieux parce qu'intime

Parfois déformé, à l'instar de la décoration en strates imaginée par deux étudiants du pavillon Bosisio, école d'arts plastiques de Monaco. Un cadre organique et imparfait. À l'image d'un corps dans son entièreté ou hachuré. Quand il ne fait plus qu'un avec l'esprit grâce à un instrument de musique ou à la danse, les doigts, le poignet, le buste devenant prolongement de la pensée. Aussi quand il ne fait plus rien sans la

contrainte. Nombreux en parlent comme une relation abusive. « La thématique de cette année était ambitieuse car très intime. Curieusement, les élèves se sont facilement ouverts. Mais avec beaucoup de sévérité envers eux-mêmes », reconnaît Fabienne Troiani, professeure d'une classe de terminale du lycée Guillaume-Apollinaire.

### Se définir sous la pression des standards

Victorine est l'une de ses élèves. Depuis septembre, elle a raturé une dizaine de lettres. Trop crues et choquantes. Trop complaisantes ou hypocrites. Sous la pression des standards de beauté, sur les réseaux sociaux, dans la publicité ou la cour d'école, comment ne pas se regarder avec colère ? Elle trouvera enfin les mots justes, durs mais vrais. Chargés d'espoir aussi : « Car toi, mon corps, tu mérites d'être accepté. » Malgré la pudeur, une phrase



Six cents élèves, du collège à l'université, monteront sur cette estrade jusqu'au 5 mai. Devant leurs camarades, ils lisent une lettre à leur corps. Se définir, se livrer et s'accepter sont les maîtres mots de l'exercice. (Photo Frantz Bouton)

pleine de courage, au-delà des imperfections. « Le fruit d'un long travail sur la confiance. Durant trois ateliers de deux heures, six comédiens ont pu accompagner chaque classe », glisse Ève Pereur,

responsable du projet. Elle poursuit : « Parler de soi sur les planches ça n'est pas anodin. À l'âge où se construit l'individualité, il est important d'entendre les autres, ça rassure. » Peut-être parce que

nommer l'injonction à la beauté c'est déjà un premier pas pour s'en libérer. Et enfin parler de son corps à la première personne.

ALEXANDRE ORI aori@nicematin.fr

2 mai 2023

Cette année, le thème du corps était assez compliqué à aborder pour bon nombre d'élèves ! Quand je suis intervenue dans la section "danse", j'ai eu beaucoup de mal à essuyer les larmes de plusieurs élèves... Évidemment, le corps, à tout âge, est très difficile à aborder, mais il l'est d'autant plus à l'adolescence et dans certaines sections sportives et artistiques.

Cependant, je suis heureuse car quasiment tous ont joué le "je-u" de cette introspection littéraire qu'ils ont ensuite portée aux yeux de tous sur la Coulée Verte de Nice.

C'est un merveilleux et beau chemin que je suis très heureuse d'avoir fait avec chacun de ceux que j'ai accompagnés avec plaisir.

**Bénédicte Allard**, comédienne au TNN



## DISCOURS DE CLOTURE

Par Ève Pereur

Vous êtes 602 à être montés sur cette scène. 602 à avoir écrit une lettre à votre corps. 602 à avoir osé nous la dire. Cela fait 230 000 mots qui sont passés au travers de ce micro.

Votre corps, vous l'avez remercié, pardonné, grondé, abîmé, aimé, réparé et vous nous avez fait pleurer, sourire, rire, soupirer, réfléchir.

Toutes les oreilles et tous les cœurs du Théâtre National de Nice sont touchés par le courage et la sincérité dont vous vous êtes doté.e.s pour monter sur notre petite scène du kiosque du TNN. Comme je l'ai souvent dit lors de cette semaine, cette scène est dangereuse. Sur ces planches, on risque de se perdre dans les méandres de la ville.

Et vous l'avez merveilleusement domptée.

Les corps que nous avons vus défiler étaient forts et beaux. Bravo.

Je voudrais remercier du plus profond de mon cœur, Muriel Mayette-Holtz qui est à l'origine de ce projet et dont le soutien et la générosité n'ont pas d'égal.

Merci à Juliette, mon acolyte de l'ombre. Elle est de celles qu'on dit brillantes et ce projet ne serait pas le même sans elle.

Merci à Chantal Thomas pour sa poésie et sa délicatesse.

Merci à Fabrice pour ton calme et ton sourire.

Merci Augustin, Fred, Jon, Alex et Bénédicte pour vos épaules toujours là et le merveilleux travail que vous avez fait avec les élèves.

Merci aux professeurs de nous suivre avec toujours autant d'enthousiasme.

Hier notre future marraine, Susie Morgenstern, est venue voir la session du matin. Elle a trouvé les élèves de ce jour, merveilleux. Voilà ce qu'elle leur a dit :

"Quand vous lisez vos lettres, je vois vos âmes. J'ai vu vos âmes et vos âmes sont belles."

Je joins mes mots à ceux de Susie et souhaite à vos âmes un magnifique chemin ; qu'elles hantent généreusement vos corps le plus longtemps possible.

*Merci.*





# THÉÂTRE NATIONAL DE NICE



PHOSPHORE



Théâtre National de Nice | CDN Nice Côte d'Azur | Directrice Muriel Mayette-Holtz

4-6, place Saint-François 06300 Nice | 04 93 13 90 90 | [tnn.fr](http://tnn.fr)

