

Atelier : « Mettre un texte en voix : dire avec intention »

Durée : 45 min – 14 participants

APMarquet – épisode 3 l'écriture de terrain – 3 juillet 2026

En 45 minutes, série de petits exercices simples et progressifs pour explorer la lecture à voix haute.

- Objectif : Pas devenir comédien, ni réussir une performance, mais découvrir ce qui se passe quand on met un texte en voix.
- Méthode : expérimenter, écouter, jouer un peu, observer ce que changent le souffle, le rythme, les silences ou encore la manière de s'adresser à quelqu'un.
- Gardez une chose en tête : il n'existe pas une bonne façon de lire, mais de multiples façons de faire entendre un texte.
- Posture souhaitable : bienveillance, confiance en vous et en les autres
Restez ouverts, laissez-vous surprendre, oser essayer, prenez plaisir à jouer avec votre voix.

1. Accueil et dédramatisation (5 min)

Objectif : explorer comment une voix peut porter une intention.

- Ne penser pas ni à jouer, à faire du théâtre, ni à faire une bonne lecture.

Exercice 1 / debout en cercle les uns à côté des autres (lire des phrases simples)

Se faire passer le support de visite de l'expo Calder

Consigne :

- lecture des bulles colorées les unes après les autres, chacun son tour
- alterner une lecture neutre et une lecture exagérément expressive

Débrief : qu'est-ce qui se passe ? qu'est-ce qui change ? qu'entend-on davantage ?

Message-clé : La voix n'est pas seulement un outil de lecture, c'est un outil d'interprétation.

2. Corps, souffle et présence : prendre conscience du corps (10 min)

Exercice 2 / Ancrage et respiration : debout, pieds ancrés (2min)

Consigne : Inspirer par le ventre puis Expirer sur un long « mmm » ou « aaa ».

Question : « Où sentez-vous vibrer le son ? »

Exercice 3 / Du souffle à la parole : chacun prononce cette phrase très simple « Je suis ici. »

Consigne : (3)

- Une première fois après une petite inspiration, calmement.
- Vous sautez sur place / Une seconde fois presque sans reprendre son souffle.

Question : Entendez-vous une différence ? Qu'est-ce qui change ?

Message de transition : Le souffle ne sert pas seulement à respirer : il soutient la voix et lui donne sa présence. Voyons ce qui se passe lorsque c'est le corps lui-même qui change.

Exercice 4 / Le corps modifie la voix : chacun lit « Je me souviens encore de ce jour-là. » (5)

2 par 2, un avec les yeux ouverts qui guide l'autre qui a les yeux fermés

Consigne : chacun son tour celui qui voit lit puis celui qui ne voit pas dit à sa manière :

- lire immobile et bien ancré
- puis lire en marchant lentement

Question : Qu'est-ce qui change dans votre rythme, votre respiration, votre attention au texte ? percevez-vous les différences d'énergie (les lecteurs / les auditeurs) ?

Quand on lit, ce n'est pas seulement une affaire de mots. Le souffle porte la voix, le corps lui donne sa présence. Selon notre respiration, notre posture ou notre mouvement, la lecture change. Autrement dit, avant même de travailler l'intention, notre corps participe déjà à ce que nous transmettons.

Message-clé : La voix passe par le corps : dès que le corps change, la lecture change.

- Avant même de travailler l'intention, notre respiration et notre posture influencent déjà ce que nous transmettons du texte.

On découvre : le rythme, l'intonation et les silences

3. Jouer avec les intentions : explorer les intentions (10 min)

Exercice 5 / Lire avec une intention imposée

Rester où vous êtes, chaque personne va lire « Je me souviens encore de ce jour-là. »

Consigne d'intention pour la 1ère personne : lis comme une confidence / 2 : comme un slogan / 3 : comme une question / 4 : comme un reproche / idem pour les personnes suivantes

Débrief rapide : qu'est-ce qui a changé ? rythme ? volume ? silences ?

Exercice 6 / Lire avec une intention choisie

Chaque personne lit « Je me souviens encore de ce jour-là. » en se choisissant une intention.

Déplacez-vous, réfléchissez à votre intention

Je désigne une personne et lui demande de lire en gardant secrète son intention, les autres devinent-ils ? le lecteur révèle son intention / sans commentaire / poursuivre avec une autre personne

Débrief rapide : qu'est-ce qui a changé ? rythme ? volume ? silences ?

Message-clé : L'intention transforme la lecture et la réception du texte.

4. Préparer son texte personnel (8 min)

Assis, reprendre son texte autobiographique, crayon

Consigne : À partir de leur texte autobiographique, repérage individuel pour marquer :

- les mots importants
- les respirations (/)
- les passages à souligner par l'émotion ou l'attention

Exercice 7 / S'imprégner de son texte

Consigne : en faire 1 lecture silencieuse puis 1 lecture à voix basse pour soi

Exercice 8 / Choisir son intention (choisir une intention dominante et petit mode d'emploi)

Consigne conseil : Cherchez ce que vous voulez transmettre, pas ce que vous voulez réussir. Ne cherchez pas comment lire le texte. Cherchez ce que vous voulez que l'auditeur emporte avec lui à la fin.

Message-clé : L'intention n'est pas une émotion à jouer. C'est un effet que l'on souhaite produire chez celui qui écoute. Une seule intention claire vaut mieux que plusieurs intentions en même temps.

5. Lecture en duo (10 min)

Former 7 binômes et travailler en 2 temps en alternant vos rôles : Lecteur / Auditeur

Exercice 9 / Le lecteur lit son texte.

- Le lecteur 1 lit
L'auditeur 1 répond à deux questions : Qu'ai-je compris ? Qu'ai-je ressenti ?
Le lecteur 1 dévoile son intention = a-t'il réussi ? Ensemble proposition d'ajustement
- Puis inversion des rôles, lecteur 2 lit, auditeur 2 répond à 2 questions, etc...

Selon temps : le binôme choisit l'un des textes qui sera lu.

Cette étape est souvent la plus riche car elle permet de mesurer l'effet réel de la lecture.

6. Mise en commun et conclusion (5 min)

Inviter quelques volontaires à lire un extrait.

Clôturer avec les repères essentiels : les 5 clés de la mise en voix

- ralentir
- respirer avant de lire
- regarder son auditoire de temps en temps
- assumer les silences
- porter une intention plutôt que jouer un personnage

Conclusion

Une lecture à voix haute n'est pas la reproduction parfaite d'un texte. C'est une rencontre entre un texte, une voix et ceux qui l'écoutent. L'enjeu n'est pas de bien lire, mais de transmettre quelque chose.

En moins d'1h, nous avons expérimenté quelque chose de simple mais essentiel : **un texte ne prend véritablement vie que lorsqu'il rencontre une voix.**

Nous avons découvert que :

- lire à voix haute ne consiste pas seulement à prononcer des mots : le souffle, le corps, le rythme, les silences et l'intention participent tous à ce que nous transmettons.
- il n'existe pas une lecture idéale : chaque personne apporte sa sensibilité, son histoire et sa manière unique de faire entendre un texte.

À travers vos textes autobiographiques, l'enjeu n'était donc pas de "bien lire", mais d'être suffisamment présent pour partager quelque chose avec ceux qui écoutent.

- La lecture à voix haute est une rencontre : entre un texte, une voix, une intention et un auditoire. Lorsque ces éléments se rejoignent, même simplement, le texte cesse d'être seulement écrit ; il devient une expérience partagée.
- Gardez cela pour la suite de votre travail : faites confiance à votre texte, faites confiance à votre voix, et cherchez avant tout à transmettre plutôt qu'à performer.

- 1- On n'écoute pas seulement des mots : on écoute une présence.
- 2- Lire à voix haute, ce n'est pas dire un texte ; c'est le faire rencontrer quelqu'un.
- 3- Une intention claire, un souffle calme et le courage de prendre sa place : c'est souvent tout ce dont un texte a besoin pour être entendu.

CONSIGNES IMPRIMEES ET CONFIEES AUX PARTICIPANTS

Exercice 3 / Du souffle à la parole

« Je suis ici. »

Exercice 4 / Le corps modifie la voix

« Je me souviens encore de ce jour-là. »

Exercice 8 / Choisir une intention pour votre texte autobiographique

Ne cherchez pas comment lire le texte.

Cherchez ce que vous voulez que l'auditeur emporte avec lui à la fin.

1- Choisir une intention dominante

- Avant de lire, se demander : « Si les personnes qui m'écoutent ne retenaient qu'une chose, ce serait quoi ? »

Mon texte est-il surtout (voici 4 intentions possibles) :

- un souvenir à partager → ton de confiance
- une émotion à transmettre → ton sensible
- une découverte ou un message à faire comprendre → ton explicatif
- une expérience à faire revivre → ton évocateur
- L'idée n'est pas d'être exact ou définitif mais de choisir une direction qui guidera la lecture.

2- Petit mode d'emploi

Ecrire en haut de votre texte : « J'aimerais que l'on ressente... » ou « J'aimerais que l'on comprenne... »

- en complétant par un ou deux mots (exemples : la fierté, la nostalgie, la surprise, la tendresse, la difficulté, l'importance de ce moment...)

3- Message-clé

L'intention n'est pas une émotion à jouer. C'est un effet que l'on souhaite produire chez celui qui écoute. Une seule intention claire vaut mieux que plusieurs intentions en même temps.

Exercice 9 / Lecture en duo

En binômes, travailler en 2 temps en alternant vos rôles : Lecteur / Auditeur

- Le lecteur 1 lit
L'auditeur 1 répond à deux questions : Qu'ai-je compris ? Qu'ai-je ressenti ?
Le lecteur 1 dévoile son intention = a-t'il réussi ? Ensemble proposition d'ajustement
 - Puis inversion des rôles, lecteur 2 lit, auditeur 2 répond à 2 questions, etc...
- Le binôme choisit

Cette étape est souvent la plus riche car elle permet de mesurer l'effet réel de la lecture.