



ÉCRIRE AVEC **LES 5 SENS** *Guide et Workbook*

Donne plus de vie à tes textes;
Transforme les sensations en langage;
Donne texture et présence à tes mots;
Crée des scènes, des atmosphères et des personnages
profonds et tridimensionnels.

SAMANTHA CHUVA

Bienvenu·e

Salut Créateur·rice,



bienvenu·e dans mon e-book "Écrire avec les 5 sens". Ici, tu trouveras divers exercices, astuces et réflexions autour des cinq sens, afin d'apporter plus de couleur, de vie et de ressenti à tes textes. Cela t'aidera à créer davantage d'essence et de tridimensionnalité dans tes scènes, atmosphères et personnages, ainsi qu'une écriture ouverte à des images plus poétiques et captivantes.

Je suis Samantha Chuva, écrivaine, traductrice et animatrice d'ateliers d'écriture créative. J'ai un master en Écriture créative et Traduction littéraire à l'Université d'Aix-Marseille et je consacre mon travail à explorer les mots comme expérience sensorielle et poétique. En plus des ateliers, j'agis comme mentore en écriture créative, en aidant les auteur·rice·s à dépasser la page blanche, à développer leurs projets et à réaliser enfin le rêve de voir leur livre publié. J'ai déjà accompagné de nombreuses personnes dans leurs processus, en croyant toujours que chaque voix littéraire a sa place et manière unique d'exister dans le monde.

Samantha Chuva

sommaire



04

INTRODUCTION

Comment explorer les 5 sens peut aider à apporter plus d'émotion et d'expérience au lecteur.ice

06

VUE

Au-delà de la description neutre, la vue peut transmettre une infinité d'informations sur tes personnages

14

TOUCHER

Des textures pour représenter des états émotionnels et franchir la barrière entre monde extérieur et monde intérieur

18

OUÏE

Ancrer la scène à travers la synesthésie

23

ODORAT

Comment le sens le plus intime peut être utilisé pour organiser les informations et les souvenirs

28

GOÛT

Écrire avec la bouche et non avec le souvenir

34

CONCLUSION

Mélanger les sens pour créer de nouvelles compositions linguistiques

37

BONUS : VOCABULAIRE SENSORIEL

Un tableau de mots pour chaque sens, pour s'inspirer et en abuser

Introduction

L'écriture est composée d'un ensemble de facteurs : actions, images, ambiances, émotions, sentiments, dialogues, récits, questionnements, interruptions... Mais il existe un mot qui réunit tout le champ de l'écriture : la description.

D'une certaine manière, le travail de l'écrivain consiste à décrire ce qui se passe, afin que le lecteur puisse comprendre et visualiser ces images dans son esprit ; afin qu'il puisse ressentir avec son corps, avec sa peau, avec son être profond ; afin qu'il puisse être transformé par quelque chose d'immatériel : des mots organisés en phrases, des paragraphes réunis sur une page. L'objectif de l'écrivain est de faire en sorte que les mots soient plus que des mots ; qu'ils prennent sens, qu'ils se transforment en énergie et se connectent à l'énergie du lecteur, transmutant sa réalité en une création alternative, où le corps parvient à expérimenter quelque chose d'aussi intangible que des lettres.

Nous sommes des êtres complexes : nous expérimentons le monde à travers diverses sensations. Nous pouvons voir quelque chose de beau et être déçus par son goût. Ou apprécier une odeur et sentir la bouche se remplir d'eau désirante. Un toucher, une caresse, est bien plus qu'une sensation sur la peau. Nos poils se hérissent, nous ressentons quelque chose à l'intérieur, au-delà de la couche extérieure faite de peau, tendons, chair, tissus, os...

Cependant, de nombreux écrivains échouent au moment de la description des événements, car au lieu de décrire ce qu'ils **ressentent**, ils se limitent à décrire ce qu'ils **voient**, oubliant les autres sens. Le chemin le plus rapide (et le plus efficace) pour immerger ton lecteur dans ton écriture est de le faire ressentir avec toi à travers les pages. Et pour cela, il est nécessaire d'explorer les cinq sens : la vue, le toucher, l'odorat, le goût et l'ouïe.

En fin de compte, la différence entre un texte brut et un texte travaillé réside précisément dans les détails : ce qui relie une action à une autre, un dialogue à l'autre. C'est aussi la différence que l'on remarque entre un texte plus enfantin et un texte plus mûr. Les enfants, encore peu connectés à leur for intérieur et à leurs émotions, ont tendance à ne décrire que les faits, mais cela enlève toute **émotion** au texte, en le rendant bidimensionnel. Ce qui apporte une **âme**, c'est justement la distinction entre l'être humain et un robot : la capacité de ressentir, de s'interroger, de penser, de s'émouvoir.

C'est pourquoi j'ai préparé ce guide avec des exercices, pour t'aider à apporter davantage de sensations à ton texte, de manière à captiver pleinement ton.ta lecteur.ice, à stimuler son imagination et à transformer la lecture en une expérience complète. Ces exercices t'aideront également à donner plus de couleur, de vitalité, de sensations et de diversité à ton écriture.

Vue

le sens le plus utilisé

Vue

En commençant par le sens le plus utilisé. La description de ce que nous voyons est la première compétence en écriture que nous développons. Nous avons l'habitude de décrire l'environnement à travers ses caractéristiques visuelles : couleurs, lumière, objets, positionnement spatial, formes. Nous faisons cela parce que c'est le sens que nous utilisons le plus dans notre quotidien.

C'est un sens nécessaire pour « illustrer » ce que nous voulons transmettre. Il aide le·la lecteur·ice à créer une image fidèle de ce que l'auteur imagine. Cependant, comme je l'ai mentionné précédemment, n'utiliser que ce sens crée une image en 2D. C'est comme voir la photographie d'un événement auquel nous n'avons pas assisté. Nous pouvons **voir** beaucoup de choses, mais nous ne savons pas quels sons il y avait, quelles odeurs, quelles sensations. En revanche, si nous regardons la photographie d'une fête à laquelle nous avons participé, toutes ces sensations sont activées par notre mémoire. Et c'est justement notre objectif ici.

Bien, commençons par quelques exercices pour travailler la description de la vue, afin qu'elle ne soit pas seulement une description neutre d'un objet, d'une pièce ou d'un environnement, mais qu'elle apporte des **informations supplémentaires** à ton·ta lecteur·ice.

Comment ça ?

Par exemple :

Elle est entrée dans la pièce et a senti ses yeux brûler à cause de la lumière blanche et pâle qui se reflétait sur les murs nus. Ceux-ci étaient incroyablement lisses, sans aucune trace, comme s'ils avaient été peints ce matin-là. Le sol était en pierre froide, également blanc, immaculé. L'endroit donnait l'impression de flotter dans le vide, une immense et vide coquille d'œuf de forme légèrement carrée, vue de l'intérieur. Une coquille d'œuf habitée pour la première fois. N'eût été la plaque sur sa poitrine indiquant « patient numéro 268 », elle aurait cru être la première à poser les pieds dans cet espace.

Dans la description ci-dessus, nous comprenons qu'il s'agit d'un lieu blanc, complètement vide, propre. D'une propreté et d'une hygiène « **immaculée** ». Le choix des mots transmet la sensation d'un endroit austère, rigide même (vu le niveau de propreté, les murs impeccables blancs et sans traces ni marques). **Ce n'est pas un lieu accueillant, ce n'est pas un endroit qui apporte du confort.** Aucune des descriptions ci-dessus n'évoque cette idée. Tout est froid et dur. Tous les matériaux décrits indiquent un lieu absolument solide. Même la coquille d'œuf, qui pourrait suggérer une certaine fragilité, sert à diminuer le personnage. Elle est grande, vide, une prison intérieure.

Si j'avais décrit cette même pièce blanche et vide d'une autre manière, elle aurait pu sembler accueillante.

Par exemple :

Elle est entrée dans la pièce et ses yeux ont glissé le long des murs immaculés, comme du lin repassé. La surface était lisse, agréable au toucher, comme si l'eau avait oublié de couler et s'était solidifiée en une rivière pure et lactée. Le sol était incroyablement blanc, fait de pierres lisses qui caressaient ses pieds. Des nuages qui avaient été délicatement repassés avec un fer chaud.

Le fait de mentionner le lait, les nuages délicats, le fer chaud, le lin agréable et d'utiliser des verbes comme « caresser » apporte une sensation complètement différente à cette pièce entièrement blanche. On se sent enveloppé par elle. Elle est chaude et confortable. Un vrai soulagement. Dans cette deuxième description, on retrouve même des éléments de texture (donc liés au toucher), qui nous aident à percevoir cette sensation, comme les mots : agréable, chaud, délicat, lin, lacté, etc.

Autrement dit, **les mots que nous choisissons déterminent le ressenti que le lecteur·ice va éprouver**. Cela vaut aussi pour nos personnages. Dans une narration (et dans la vie en général), ce n'est pas exactement le **lieu** qui est laid ou beau, c'est la **manière dont nous nous sentons** qui nous fait définir et décrire le lieu comme tel. Nos émotions influencent la façon dont nous nous rapportons à un espace ou à quelqu'un. De même, il en va de même pour nos personnages. Voyez l'exemple de la pièce blanche mentionnée précédemment.

Dans le premier texte, l'émotion que ressent le personnage est **la peur**. Ce que le narrateur décrit concerne ce que le personnage a vu, **ce qu'il a perçu**. Dans le deuxième texte, la description transmet une sensation agréable de paix, de confort. Même si c'est le narrateur qui raconte, c'est la perception du personnage. (Cela peut aussi être un artifice du narrateur pour donner une fausse impression d'une situation, afin de « tromper » le lecteur·ice ou le personnage, mais ce sera le sujet d'un autre e-book). Concentrons-nous sur la notion des cinq sens.

La VUE concerne tout ce qui parle de forme, de couleur, de format, de matériau (cela peut aussi relever du toucher), de luminosité, de détails, de position dans l'espace, de taille.

exercices

01 Observe un objet pendant cinq minutes. Fais-en une description détaillée d'au moins une demi-page. Permet-toi de découvrir chaque détail, chaque fissure, chaque imperfection de cet objet. **Regarde-le comme si tu devais l'enregistrer pour la première et la dernière fois.**

02 Comme je l'ai expliqué précédemment, une même situation peut être représentée différemment selon l'émotion que tu souhaites transmettre. Ainsi, pour cet exercice, décris le même élément dans des situations différentes. **Quelle serait la couleur de la pluie lors d'un :**

- mariage ?
- deuil ?
- naissance ?
- anniversaire ?
- rupture amoureuse ?

Astuce : Au lieu de simplement indiquer la couleur, essaie de créer une mini-scène avec les détails visuels de la pluie. Comment la couleur peut-elle apporter d'autres sensations ? Observe dans ton texte quels sens tu as utilisés pour décrire la scène.

03 La vie est faite d'actes simples, de micro-événements. Souvent, nous mettons dans l'écriture un ou deux mots

seulement pour expliquer ces actes quotidiens, par exemple une personne qui traverse la rue, ou quelqu'un qui boit de l'eau, une personne qui promène son chien...

Ce que je te propose ici, c'est de choisir un micro-événement et de le **prolonger autant que possible**. Transforme ce détail en une scène principale; en une pause.

Par exemple : Au lieu de « Anya a arrosé la plante » :

Anya a pris la plante entre ses doigts, caressant la fine feuille jaunie qui s'est effritée dans ses mains. Elle a frotté un doigt contre l'autre, faisant tomber les fils de fibres dans le pot de terre sèche et dure. Sa lèvre s'est tordue en une grimace presque invisible, peut-être de tristesse pour la négligence envers cet être vivant. Elle a touché la protubérance brune. Elle était froide et aride. La couleur pâle n'a même pas adhéré à ses doigts. Ce sol s'était durci depuis longtemps, ayant bu chaque goutte d'eau que les racines ont pu trouver. C'était un miracle que la fougère soit encore vivante dans de telles conditions. Anya a laissé couler quelques gouttes d'eau, qui ont plu le long des rainures des feuilles, léchant la poussière et emportant à l'intérieur nutriments et vie. Le liquide a pénétré dans le corps végétal, gonflant les nervures et les canaux. L'eau balançait les fines branches, ou peut-être étaient-ce les branches qui dansaient une valse de joie; une ode au souffle de fraîcheur et d'énergie déversé avec dévotion. Anya a chuchoté quelques mots. Un vœu de rétablissement, des phrases d'amour, de soin et d'encouragement. L'air chaud de sa respiration agissait comme un amplificateur de son sortilège.

Pour t'aider : tu peux observer quelqu'un dans la rue pour t'inspirer. Une femme lisant un livre sur la place, par exemple, ou une mère qui berce un bébé, ou peut-être un animal assis, regardant les passants ? N'oublie pas de prolonger le moment, en t'attardant sur les détails. Comment est cette femme ? Que fait-elle ? Quelles sont les micro-actions qu'elle accomplit ? **Fais attention à ce qui est imperceptible.**

04 Un exercice que j'adore est d'essayer de trouver le plus de mots possible pour décrire une même chose. Dans le texte précédent, j'ai décrit le mot plante de différentes façons : végétal, être vivant, fougère... J'ai également utilisé des synonymes et des mots liés au vocabulaire des plantes pour parler des feuilles : comme fibre, nervures et canaux, branches, racines... Éviter de répéter les mêmes mots rend le texte plus riche et dynamique, tout en apportant de nouvelles images à chaque fois.

À ton tour : **trouve le plus de mots possible (au moins 10) pour décrire chacun des substantifs ci-dessous :**

- une lampe ;
- un livre ;
- un sac à dos ;
- un chien.

Astuce en or : tu peux utiliser des synonymes, facilement trouvables dans le dictionnaire. Cependant, ton écriture sera plus intéressante si tu combines des mots qui ne sont pas normalement utilisés pour décrire ces substantifs. Par exemple : Artefact (qui peut être utilisé pour décrire trois, ou peut-être même quatre — en fonction du contexte — substantifs ci-dessus).

TOUCHER

la découverte du monde

Toucher

Le deuxième sens le plus utilisé dans l'écriture est le toucher, car c'est par lui que nous commençons à expérimenter le monde. Il inclut tout ce qui concerne la texture et les sensations corporelles. La peau est une porte d'entrée importante pour le corps, captant des signaux afin de mieux comprendre l'environnement.

Le toucher est notre canal entre le monde intérieur et le monde extérieur.

Grâce au toucher, nous ressentons la chaleur, le froid, la pression, la douceur, la rugosité, la douleur et le plaisir — et chacune de ces sensations façonne notre perception du monde. Dans l'écriture, explorer le toucher permet de créer des scènes vivantes et immersives en décrivant : le froissement d'un tissu, la texture rugueuse d'un mur, la fermeté d'une main amie ou la brise qui caresse la peau.

Plus que de simples sensations physiques, le toucher révèle des états émotionnels. Le cœur s'accélère au contact de quelqu'un de cher, la peau se hérissé de peur ou d'attente, et la tension musculaire trahit l'anxiété ou l'alerte. Ce sens traduit l'invisible en expériences palpables, plongeant le.la lecteur·ice au cœur de l'environnement.

Ainsi, le toucher n'est pas seulement un sens : **c'est un traducteur du monde**, un fil qui relie l'extérieur à l'intérieur, le.la lecteur·ice au texte, permettant à l'écriture de devenir un pont entre le réel et le sens profond de l'expérience humaine offert dans les pages.

exercices

- 01** Pour commencer, **décris tout ce que tu as touché aujourd’hui** depuis le moment où tu t'es réveillée. Tes draps, les vêtements contre ton corps, ta tasse de café, etc. Cette liste te permettra de réaliser à quel point nous touchons des choses tout le temps sans même nous en rendre compte. **Choisis trois éléments pour décrire en détail la sensation, la texture, les fibres, la dureté, la température...**
- 02** Quelle est la texture que tu aimes le plus toucher? Décris-la.
- 03** Quelle est la texture que tu détestes le plus? Décris-la.
- 04** Il n'y a pas que le physique qui peut être ressenti : nous pouvons ajouter de la texture et de la forme à des choses immatérielles, par exemple une lettre, un son... **Si ton nom avait une texture, comment serait-elle?**
- 05** Ouvre le dictionnaire au hasard et note deux mots. **Quelle est la texture de ces mots?**
- 06** Si tu devais représenter Rio de Janeiro, São Paulo, Belo Horizonte, Paris, Londres, la ville où tu habites, par une **consistance**, laquelle serait-elle? Explique. (Tu peux aussi choisir d'autres villes, que tu connaisses ou non).
- 07** Raconte une histoire « **collante** » d'une page.

ouïe

synesthésie et originalité

Ouïe

Nous commençons à nous rapprocher des trois sens les moins utilisés dans l'écriture : l'ouïe, l'odorat et le goût. Bien que ce dernier soit le plus difficile, l'odorat et l'ouïe se disputent généralement la troisième place parmi les sens les plus employés.

Souvent, nous utilisons le son pour décrire des situations d'alerte ou de peur (le bruit de pas lourds au milieu de la nuit, une alarme, un cri). Nous l'indiquons également pour décrire une action ou une manière de communiquer : chuchoter, exclamer, parler fort ou bas, etc. Cependant, l'utilisation de ce sens dans l'écriture peut rendre ta scène non seulement plus sensorielle, mais aussi plus attentive, plus ancrée dans le monde. Il permet aussi que la scène soit perçue sous un angle différent, apportant de l'innovation à ton texte.

Notre ouïe est entraînée à reconnaître les moments qui sortent du normal, pourtant, à tout instant, il y a un son, un bruit qui nous entoure. Le son des touches sur l'ordinateur, le bruit du CPU, le son du camion qui passe dehors, le bruit statique permanent que j'interprète comme silence. Nous entendons tout cela comme un fond sonore, sans vraiment prêter attention à tous ces tic-tac, vrum, zzzz, tssss, shhhhh, présents constamment dans nos oreilles.

Faisons un test :

exercices

01

- a) **Décris le maximum de sons que tu peux entendre maintenant.** Cherche les sons les plus proches, mais aussi les plus lointains que ton ouïe peut percevoir. Écoute les sons de ton corps, de l'air, du vent, de la nature, de la civilisation, de la technologie... Nous allons entraîner ton oreille à s'ouvrir à la multiplicité des bruits et des sons.
- b) Pour les plus avancé·e·s, ou pour ceux qui aiment un défi, **décris une scène à partir des sons.** (Je laisse un exemple personnel pour t'inspirer)

Le premier son que j'entends est celui de la clim. C'est le son le plus présent, le souffle du vent froid qui rafraîchit mon corps, ramenant mon esprit à l'action. La vie là-dehors se déroule lentement. J'entends les bouteilles tomber une à une dans la poubelle de recyclage. Elles trinquent entre elles, se rappelant des célébrations, du bonheur, du rire, de cet été qui touche à sa fin. Quelques voix montent à travers les bouffées de chaleur. Des voix insouciantes, joyeuses. Des voix d'amis et de familles qui profitent de cet espace-temps qui existe dans la pause des choses. Des voix qui volent légères, des papillons faits de restes de syllabes déconnectées, volant jusqu'au bord de mon balcon, entrant par les interstices de ma fenêtre, planant au-dessus de mon esprit, décorant mon espace. Les roues ronronnent sur l'asphalte. Et une fête animée ramène le carnaval, avec ses battements et tambours, provoquant les klaxons. La sirène annonce : c'est encore, c'est encore l'été.

02 Une façon de travailler l'incorporation des sons dans la description et d'apporter **originalité et synesthésie** au texte est de décrire le son d'événements qui n'ont normalement pas de son. Par exemple :

- Le son des émotions
- Le son de l'apparition d'un rêve
- Le son d'un tableau
- Le son de ton livre préféré
- Le son de la détermination
- Le son du premier jour d'hiver
- Le son de l'espoir
- Le son de la fin d'une époque.

Décris les sons ci-dessus ; tu peux aussi décrire d'autres « événements » qui te viennent à l'esprit et qui ne sont habituellement pas associés à l'ouïe.

03 Les sons peuvent aussi en dire beaucoup sur la **personnalité** de quelqu'un, étant une manière intéressante de donner **des informations sur tes personnages de manière indirecte**. Dire, par exemple, qu'une ballerine écoute du heavy metal chez elle est un moyen de montrer que ce personnage est complexe, multiple, ambigu. Elle va à l'encontre de la « norme », qui s'attendrait à ce qu'elle n'écoute que de la musique classique. Il en va de même si ton personnage est un sans-abri et écoute du jazz. Cette information parle de la construction de ce personnage, de qui il est, de ses références de vie, de ses goûts, de son passé, de sa personnalité et, par conséquent, sa façon de

penser et de voir la vie. Un médecin décrit comme quelqu'un qui aime la salsa et un autre qui n'écoute que de la musique zen ne seront pas la même personne et donc, ne réagiront ni ne penseront de la même manière face aux mêmes événements.

Décris le son qu'ils écoutent pour dormir :

- une personne qui travaille au musée.
- un·e professeur·e de mathématiques.
- un·e ingénieur·e électricien·ne.
- quelqu'un qui a trouvé l'amour de sa vie.
- un·e plongeur·se.

ODORAT

le sens le plus intime

Odorat

Très lié au goût, l'odorat est souvent oublié dans l'écriture, peut-être parce que c'est également l'un des sens les plus difficiles à entraîner et à développer. Nous avons tendance à décrire l'odeur de la mer, l'odeur de l'herbe mouillée, l'odeur du café... Mais nous nous attachons à un seul détail parmi les multiples possibilités offertes par ce sens.

Les odeurs sont des composés volatils qui se dégagent des choses et pénètrent dans nos narines. Cependant, comme le geste de respirer est automatique, nous nous adaptons souvent aux odeurs, au point de ne plus les sentir ou les percevoir.

Cependant, c'est l'odorat qui est responsable d'organiser nos souvenirs et les informations du monde extérieur.

Il compare constamment ce que nous avons dans la bouche avec le monde extérieur, accédant à une base de données extrêmement riche. Le café, par exemple, peut contenir jusqu'à 800 molécules volatiles d'arômes différents après torréfaction, permettant des dizaines de milliers de combinaisons olfactives et gustatives possibles. L'odeur est capable de nous faire voyager, de créer des histoires, d'évoquer des souvenirs, de

susciter l'amour... Le scientifique Harold McGee, qui étudie la relation entre la nourriture et la science, affirme que l'odorat est l'acte « d'inspirer les émotions », car « nous avons tendance à mieux nous relier à notre environnement si nous pouvons l'interpréter à partir de ses multiples odeurs ».¹

Selon le scientifique, peu de sens sont plus intimes que l'odorat, nous faisant absorber les molécules du monde. Il parle un peu plus de ses recherches et de sa passion pour les odeurs dans son livre ***Nose Dive - A Field Guide to the World's Smells*** (pas encore traduit en français), dans lequel il affirme qu'il a fallu une bonne dose d'études, car il existe encore peu d'informations sur ce sens.

Lors de mes lectures, je suis tombée sur un livre d'Erin Morgenstern intitulé *Le Cirque Noir*. Ce qui m'a le plus marquée dans ce récit, c'est la description magique de chacune des chapiteaux enchantés qu'elle a inventés, apportant de nombreuses sensations et expériences pour moi, en tant que lectrice. Et l'u de ces chapiteaux était dédié à l'odeur.

Dans cette tente se trouvent divers pots et bouteilles différents matériaux. Certains vides, d'autres contenant des choses que nous ne parvenons pas vraiment à identifier. Mais lorsque le personnage ouvre les pots, ce qui s'en échappe est un ensemble d'odeurs qui se transforment en sensations réelles. Comme si elles racontaient une histoire. Le personnage sent un chat passer entre ses jambes, la soie glisser sur ses épaules, bien que tout ne soit en réalité qu'une sensation créée par l'odeur qu'il expérimente. Ici, les odeurs ne sont pas seulement des souvenirs, elles sont aussi des histoires complètes, pleines de sensations physiques et émotionnelles.

¹Interview réalisée par la BBC: "Por que olfato é o sentido mais importante para nossas emoções".
<https://www.bbc.com/portuguese/geral-60393885>

exercices

Pour notre travail sur les odeurs, tu auras besoin de quelques huiles essentielles, de savons et d'autres objets et/ou composés contenant des fragrances.

01 Commençons par un exemple tiré du livre "États de Lieu" de Débora Levy. Dans son œuvre, l'écrivaine décrit l'odeur de l'ylang-ylang comme une « fragrance érotique et douce, à la fois accueillante et violente, comme un marteau enveloppé dans un manteau de fourrure ».

Ton objectif est de créer **quelques descriptions dans ce style, en mêlant des images contrastées et en t'appuyant sur les sensations** qui touchent ton corps et tes sens. Fais au moins cinq descriptions, en expérimentant avec différentes fragrances.

02 Toujours en utilisant les fragrances que tu as séparées, laisse ces odeurs devenir un raccourci vers ta mémoire. Choisis l'une des odeurs présentes et laisse-la imprégner tes narines, t'emportant dans un voyage à travers tes souvenirs. Que te rappelle cette odeur ? **Écris un texte (d'au moins une demi-page) motivé par la mémoire que cette odeur a éveillée en toi.**

Défi supplémentaire : inclue dans ton texte, la phrase que tu as créée dans la proposition précédente.

03 Maintenant, en suivant la proposition d'Erin Morgenstern, imagine que tu es entré dans ce chapiteau avec toutes ces bouteilles et pots aux textures, formes et couleurs différentes dispersés sur la table et le sol. Choisis un pot. Comment est-il ? Ouvre-le : quelles odeurs sens-tu ? Quelle histoire racontent-elles ? Que vois-tu dans ton esprit ? **Écris cette scène en y mettant un maximum de détails.**

04 De mémoire, décris les odeurs :

- De ton école ;
- D'un magasin de chaussures ;
- D'un marché de rue ;
- D'une papeterie ;
- D'une gare routière ou d'une gare ferroviaire.

05 Si chaque jour de la semaine avait une odeur, comment serait-elle pour toi ? **Décris-les.**

06 L'odeur du temps : quelle est l'odeur de :

- Gagner une heure ;
- Perdre une heure ;
- Une minute de silence ;
- Une seconde d'intention ;
- Une demi-heure de retard ?

07 **Défi supplémentaire** : Décris une odeur inventée, une odeur qui n'existe pas.

GOÛT

le marqueur de la
ligne du temps

Goût

Tu as probablement déjà entendu parler de la célèbre *Madeleine de Proust*. Pour ceux qui ne savent pas de quoi il s'agit, je vais expliquer.

Marcel Proust, l'un des écrivains français les plus étudiés en littérature, est connu pour avoir révolutionné l'écriture en introduisant de longs monologues intérieurs et des digressions qui s'étendaient sur des pages entières, brisant les règles traditionnelles de l'écriture qui suggèrent de faire des phrases courtes et des paragraphes succincts. La fameuse expression « madeleine de Proust » fait référence au thème central de l'histoire: la mémoire; où, en mangeant une madeleine (un petit gâteau français typique à la vanille en forme de coquille) trempée dans le thé, Proust nous plonge dans son enfance.

Et qui n'a jamais été transporté dans le passé en goûtant ce petit gâteau ou ce plat qui était notre préféré durant nos premières années de vie ? Un passé rempli d'émotions et de souvenirs qui se répandent dans le corps à mesure que le sang absorbe le sucre. C'est presque comme si les cellules elles-mêmes s'épanouissaient, faisant remonter une expérience qui avait été soigneusement inscrite dans notre l'ADN.

Le traumatisme obéit aussi à la même logique. Certaines odeurs sont capables de nous plonger dans des états d'angoisse et d'inconfort, nous rappelant une expérience négative vécue à un moment perdu dans la trajectoire du temps.

Le goût, tout comme l'odorat, est l'un des moyens les plus utilisés pour décrire le passé, nous faisant voyager dans le temps, revenant des années, des décennies et, pourquoi pas, des siècles.

Cependant, ici, nous allons éviter cette utilisation du passé. Bien que ce soit une pratique précieuse, mon objectif est de t'aider à explorer de nouvelles manières d'utiliser les sens, et pour cela, il nous faut sortir de ce à quoi nous sommes habitués.

Dans le dessin et la peinture, il existe un exercice intéressant où la personne doit essayer de dessiner ce qu'elle voit sans regarder le papier. Cela l'oblige à dessiner vraiment avec les yeux et non avec l'imagination, ni avec le souvenir de ce qu'elle a vu.

Ainsi, nous allons écrire avec la bouche et non avec la tête ou le passé. Mais avec ce qui se dissout sur notre langue.

exercices

Commençons par un exercice de dégustation pour activer le goût.

01

a) Choisis trois thés différents, ou bien un mélange de jus, trois vins ou cocktails différents, ou quelque chose de similaire. L'important est que ce soit un mélange : d'herbes ou de fruits, de façon à ce que le goût soit le plus diversifié possible. Mets les trois liquides choisis dans trois verres différents, sans te préoccuper trop des détails de la composition de chacun. **Tu vas goûter un par un et écrire ce que tu identifies dans le goût.**

Est-ce acide ? Amer ? Quelles autres mots, en dehors des principaux (acide, amer, sucré, salé), peux-tu utiliser pour le décrire ?

Pour aider : mentholé, fumé, brûlé, épice ?

Quelles sont les étapes du goût que tu ressens dans ta bouche pendant la dégustation ? Quel est le premier goût et celui qui reste à la fin ? Quelles sensations, textures ces goûts te provoquent-ils ? **Essaie de rester dans le présent. Ne laisse pas le goût te ramener à une sensation du passé. L'idée est de travailler la pluralité des mots liés à ce sens.**

b) Je ne sais pas si tu connais la marque **Palais du Thé**, mais elle a l'habitude de donner des noms intéressants à ses thés, comme *Thé des Lords*, *Nuit Égyptienne*, *Toucher de Douceur*, *Thé des Amants*, *Bleu de Londres*, etc.

Le nom de ces thés (tout comme celui des vernis à ongles) m'a toujours beaucoup intriguée. Je trouve la combinaison poétique très créative, comme si l'on donnait un nom non pas au goût (ou à la couleur, dans le cas des vernis), mais **à l'expérience que ce goût nous apporte**. Goûte à nouveau les liquides que tu as choisis et, inspiré(e) par les descriptions que tu as faites ci-dessus, **crée un titre pour chacun**.

Exemple :

Goût chaud, un peu fade avec des notes florales au moment d'avaler.

Nom : Printemps d'Antan.

02 À partir des titres choisis, tu vas écrire un texte. **Imagine que ce titre parle d'une entité vivante, d'une scène abstraite, d'un lieu secret...**

Défi : ne pas te laisser guider par le souvenir du passé ou ce que ce goût te rappelle. **La proposition ici est de travailler le goût comme un déclencheur pour générer d'autres créations et non seulement des madeleines de Proust.**

03 Remplis la liste ci-dessous :

a) Quel goût pourrait avoir...

- Ton prénom ?
- Ton nom de famille ?
- Le lieu où tu es né(e) ?
- Ton activité préférée ?
- Ta ville ?

b) Quel goût pourrait rester dans la bouche...

- Un courant d'air ?
- Un rêve ?
- Un clin d'œil ?
- Un bâillement ?
- Un nuage ?
- Une tempête ?
- Un billet de 500 Euros ?
- Quinze minutes de retard ?
- La peur du vide ?

CONCLUSION

innover dans la langue

Conclusion

Si tu as été bien attentif(ve) lors des exercices et propositions d'écriture, tu as peut-être remarqué, ou commencé à remarquer, que ce qui est plus intéressant que de décrire en utilisant les cinq sens, **c'est de les mélanger les uns avec les autres, créant de nouvelles images sensorielles et même synesthésiques.**

À travers l'écriture, il est possible de sentir le goût des couleurs, de voir des odeurs et des sons, de ressentir l'été avec les mains, d'entendre le son de la solitude et de l'intérieur des plantes. **Mélange de ces éléments** va t'aider à faire en sorte que le lecteur expérimente l'histoire à travers son propre corps, l'éveillant à de nouvelles sensations et expériences.

Un de nos objectifs sur Terre est d'expérimenter, et c'est pour cela que nous avons tant de sens : toucher une pomme, la sentir, la croquer, percevoir sa texture, son goût, entendre le bruit croquant de la première bouchée. Ce mélange de sensations excite notre système nerveux et nous procure du plaisir. **Mélanger les sens, c'est aussi s'autoriser à créer et à innover dans la langue, donnant aux mots la possibilité de vivre à travers de nouvelles expériences.** Cela aiguise notre perception, nous permettant de profiter du monde de manière plus intense, intime et sensorielle.

Merci



J'espère que cet e-book t'a aidé à donner plus de vie à tes textes, plus d'images, plus de sensations, plus de créativité et, bien sûr, plus de plaisir et de poésie à ton écriture. J'espère vraiment que tu repars d'ici plus inspiré(e) et plus confiant(e) pour enfin écrire les histoires incroyables que tu nourris dans les recoins de ton esprit. Si ce contenu a éveillé quelque chose en toi, partage-le avec ceux et celles qui aiment aussi écrire.

Je serai ravie de connaître tes impressions, d'entendre tes questions et d'échanger des idées sur ton écriture. Écris-moi par e-mail ou via les réseaux sociaux, chaque message est pour moi une invitation et une motivation à continuer ce chemin, et je ferai toujours de mon mieux pour être à tes côtés dans ce parcours créatif. Je te souhaite un voyage rempli de poésie, de découvertes et de pages remplis de belles histoires.

Samantha Chuva



@samanthachuva



awenateli@gmail.com



www.samanthachuva.com



<https://linktr.ee/samanthachuva>



<https://samanthachuva.substack.com>

VOCABULAIRE SENSORIEL

**Inspirations pour ressentir
et créer**

Vue

Verbes :

accompagner, admirer, apprécier, apercevoir, briller, capter, colorer, contempler, délimiter, détailler, détecter, discerner, distinguer, éblouir, éclairer, épier, espionner, examiner, entrevoir, enregistrer, explorer, focaliser, identifier, illustrer, imaginer, inspecter, luire, observer, percevoir, projeter, regarder fixement, refléter, remarquer, rêver, révéler, scintiller, s'illuminer, viser, visualiser

Noms :

clarté, couleurs, contour, contraste, décor, détail, éclat, focus, formes, horizon, image, lentille, luminosité, lumière, mouvement, netteté, ombre, panorama, paysage, perspective, prisme, profondeur, reflet, regard, scène, silhouette, spectre, teinte, transparence, vision périphérique

Adjectifs / Qualificatifs :

doré, doux, infini, intense, lointain, minutieux, vaste

Astuce : Utilise également des couleurs et de leurs multiples variations : argenté, caramel, chocolat, doré, marron amande, platiné, vert foncé, vert mousse

Utilise des marqueurs d'intensité pour apporter une description plus précise :

contraste de couleurs, doux, intense, petit, profond, superficiel, vaste...

Ex: clarté intense, horizon profond, lumière du jour, lumière sombre, panorama ample, panorama naturel, panorama urbain, perspective aérienne, reflet doré, ombre douce

Toucher

Verbes :

accueillir, appuyer, cajoler, caresser, chauffer, comprimer, effleurer, embrasser, enrouler, envelopper, explorer, expérimenter, frictionner, frapper, frotter, glisser, lisser, manier, manipuler, masser, modeler, palpiter, palper, parcourir, pétrir, pincer, plier, pousser, presser, racler, secouer, serrer, sentir, tenir, tenir, tirer, tordre

Adjectifs / Qualificatifs :

accueillant, chaud, chaud au toucher, collant, consistant, délicat, doux, ferme, flexible, froid, glacé, intense, irrégulier, léger, lisse, lourd, moelleux, profond, rugueux, soyeux, superficiel, texturé, velouté

Noms :

affection, aspérité, bois, câlin, caresse, chaleur, confort, consistance, contact, contour, coton, densité, douceur, élasticité, étreinte, fermeté, flexibilité, forme, friction, froid, laine, massage, métal, mousse, pelage, peluche, pierre, pression, pulsation, relief, sensation, serrage, soie, structure, surface, suavité, texture, température, tissu, touche, vibration, velours

Expressions / Nuances :

accueil doux, caresser doucement, chaleur humaine, contact profond, douceur extrême, envelopper avec les mains, explorer les contours, froid pénétrant, glisser doucement, glisser sur les reliefs, palper les détails, parcourir la surface, rigidité naturelle, sensation agréable, sensation intense, sensation tactile intense, sentir la pulsation, sentir la vibration, surface lisse, surface rugueuse, texture douce, texture marquée, touche délicate, touche enveloppante, touche ferme, touche prolongée, touche réconfortante

Ouïe

Verbes :

capter, carillonner, chanter, chuchoter, communiquer, craquer, crier, écouter, émettre, entendre, entonner, exprimer, exploser, frapper, gazouiller, gémir, grincer, hurler, identifier, jouer, moduler, murmurer, parler, percevoir, prononcer, reconnaître, répercuter, remarquer, résonner, retentir, rugir, siffler, sonner, tinter, toucher, vibrer

Adjectifs / Qualificatifs :

aigu, agréable, articulé, cadencé, clair, complexe, continu, doux, dynamique, étouffé, faible, fluide, fort, grave, harmonieux, intermittent, intense, lointain, marquant, modulant, naturel, perçant, persistant, proche, puissant, pulsant, riche, rugueux, résonant, résonnant, rythmé, rythmique, sonore, strident, subtil, tonitruant, vibrant, varié

Noms :

accord, amplitude, battement, bourdonnement, bruit, cadence, chant, chuchotement, craquement, cri, écho, fréquence, fracas, harmonie, intonation, mélodie, murmuration, murmure, note, pulsation, répercussion, répertoire, résonance, réverbération, siflement, son, symphonie, timbre, ton, trille, vacarme, vibration, volume

Expressions / Nuances :

accord marquant, bande sonore, battement de cœur, battement intense, battement rythmique, bruit constant, bruit de la ville, bruit réconfortant, bourdonnement persistant, chant accordé, chant d'oiseaux, chant harmonieux, craquement de la glace, craquement de la bois, craquement des feuilles, dialogue animé, écho agréable, écho des pas, fréquence modulée, intonation enveloppante, intonation ferme, intonation mélodieuse, mélodie douce, mélodie envoûtante, mélodie nostalgique, musique en fond, murmure lointain, murmure réconfortant, murmures au vent, note prolongée, phrasé cadencé, rythme accéléré, son harmonieux, son lointain et doux, son naturel de la forêt, son perçant, siflement du vent, timbre profond, tintement des verres, ton aigu et clair, répercussion du tonnerre, résonance des cloches, résonance du métal, rugissement de la mer, vibration de la terre, vibration sonore intense

Odorat

Verbes :

apprécier, aspirer, capter,
capturer, détecter,
discerner, distinguer,
émettre, enregister,
envelopper, explorer,
exhaler, flairer, identifier,
inhaler, inspirer, percevoir,
reconnaître, remarquer,
ressentir, scruter, sentir,
souffler

Adjectifs / Qualificatifs :

agréable, aromatique, boisé,
citronné, complexe, délicat, doux,
élégant, enveloppant, éphémère,
floral, frais, fruité, fort, herbacé,
intense, léger, luxuriant,
marquant, mémorable, naturel,
nostalgique, parfumé, pénétrant,
persistant, piquant, profond,
raffiné, riche, réconfortant,
stimulant, subtil, sucré, terreux

Noms :

arôme, bouquet, délicatesse, essence, fragrance, fraîcheur, intensité,
nuance, notes, odeur, parfum, senteur, subtilité

Expressions / Nuances :

arôme d'épices, arôme de fleurs fraîches, arôme de fruits mûrs, arôme doux et subtil, arôme frais et pur, arôme intense et persistant, arôme pénétrant, arôme riche et complexe, arôme stimulant, arôme terreux profond, fragrance de la mer, fragrance éphémère, fragrance enveloppante, fragrance nostalgique, fragrance stimulante, notes aromatiques délicates, notes d'odeur fraîche, odeur de bois de chauffage, odeur de pluie, odeur de terre mouillée, odeur d'herbes fraîches, odeur du matin, odeur intense et marquante, odeur légère et délicate, odeur nostalgique, odeur naturelle et douce, odeur réconfortante, odeur revigorante, parfum accueillant, parfum de bois mouillé, parfum de café fraîchement préparé, parfum de jardin, parfum floral doux, parfum floral intense, parfum fruité et sucré, parfum mémorable, parfum naturel de la nature, parfum enveloppant, touche aromatique subtile, touche de parfum

Goût

Verbes :

apprécier, avaler, déguster, distinguer, expérimenter, goûter, identifier, lécher, mâcher, mordre, percevoir, reconnaître, remarquer, ressentir, savourer

Noms :

amertume, arôme, boisson, cuisine, douceur, épice, goût, intensité, ingrédient, odeur, plat, repas, saveur, salinité

Expressions / Nuances :

acidité rafraîchissante, arôme adouci, arôme adouci, arôme complexe, arôme de chocolat, arôme frais, arôme intense, goût amer, goût aromatique, goût équilibré, goût frais, goût fumé, goût intense, goût naturel, goût naturel, goût rafraîchissant, goût subtil, douceur équilibrée, palais complexe, palais délicat, palais enveloppant, palais intense, palais intense, palais marqué, palais subtil, palais varié, saveur adoucie, saveur aromatique, saveur citronnée, saveur douce, saveur équilibrée, saveur fraîche, saveur marquante, saveur persistante, saveur persistante, saveur réconfortante, saveur réconfortante, saveur riche, saveur sucrée, saveur torréfiée, texture croquante, texture crémeuse, texture moelleuse, touche citronnée, touche délicate, touche épicee, touche fermentée, touche fumée, touche salée

Adjectifs / Qualificatifs :

acide, adouci, amer, aromatique, citronné, complexe, crémeux, croquant, délicat, doux, épice, équilibré, fermenté, frais, fumé, intense, marqué, moelleux, naturel, persistant, pénétrant, réconfortant, riche, salé, subtil, sucré, torréfié, varié