Memory de l'oubli
Documentation

« Elle touche l'eau et la boit : par l'arbre grimpe l'ordre secret : il faut tout un travail obscur pour que les étoiles soient vertes. » Auteur inconnu

« En chaque mot rêve une eau vive elle attend celui qui saura être son passeur de lumière » Jean-Vincent Verdonnet

Mon travail a commencé avec la pratique de l'écriture automatique[1] en janvier 2016. J'ai été fascinée par les images extrêmement puissantes, drôles, inattendues qui ressortaient des textes. Ces images n'ont apparemment aucun sens, mais grâce au décodage de l'imagination, elles en acquièrent. André Breton parle de lumière de l'image pour décrire ce qui se dégage du rapprochement fortuit de deux termes. Selon lui, la valeur de l'image est « fonction de la différence de potentiel entre les deux conducteurs »[2]. L'étincelle que produira une image est donc d'autant plus forte si les mots n'ont apparemment pas de lien direct entre eux. L'écriture automatique permet de rapprocher deux réalités distantes par l'association non-consciente de termes, les éloignant ainsi de leur sens courant.

Durant son voyage a Berlin, elle se couche chaque
soir avec un sentiment de joie intense. Elle a du
temps, elle peut se perdre et retrouver son chemin.
C'est grand Berlin.
Avoir le temps de se perdre. Dans ses pensées, elle se
perd souvent. Elle erre, oublie, revient. Elle a peur,
mais aime ça. Ecrire, c'est comme retrouver son
chemin, c'est tracer des lignes sur une carte vierge.
C'est rassurant. Mais pas les mots. Ils sont instables,
changent de sens selon leur utilisation, leur utilisateur.
les mots sont souvent vécus comme agressifs pour
Cerise. Sauf les mots "refuges". Ils sont là en permanence
avec elle, ils l'accompagnent. Mouette, beauté, lumière,
reptil, aurore, gorge, vaillance, oreille,...

[1] « Ecrivez vite sans sujet préconçu, assez vite pour ne pas retenir et ne pas être tenté de vous relire ... la
[2] Breton, A., *Manifestes du surréalisme*, Gallimard, France, 2015

J'écris la plupart du temps à la main. L'ordinateur me sert uniquement pour les mails et la rédaction de documents à rendre. Intuitivement, il me semble extrêmement différent d'écrire à la main ou de taper sur des touches. En effet, il semble intéressant qu'à l'heure de la technologie avancée, les enfants apprennent toujours à écrire avec la main. « Dans l'approche du langage écrit, la mémoire sensorimotrice et kinesthésique est tout aussi importante que la mémoire visuelle. L'imagerie cérébrale le confirme : apprendre le geste d'écriture est crucial pour l'acquisition de la lecture »[3]. Lorsque j'écris, je lis en même temps, l'écriture et la lecture sont en constante interaction. « Les frontières entre le matériel et l'immatériel, entre l'intérieur et l'extérieur se dissolvent ou ont besoin d'être reformulées »[4]. Je vois et j'intériorise la vision des mots, je les entends et je réponds, je produis par le geste un « objet » visuel, un mot.

Cerise est encore une enfant mais elle se sent vieille,
comme si elle avait déjà vécu plein de vies. Elle
aimerait avoir plus de mots. Réinvention du cataplasme.
Cataplasme : organe rouge situé derrière le plexus solaire
qui protège des catastrophes et des cataclismes.
Sa tante habite en Slovaquie, dans les Tatras. Là-bas,
la forêt est maigre et brumeuse mais les arbres ont
survécu à la catastrophe. Pendant la marche, elle réfléchit.
Abandon momentané. Retour à la source des sens, l'effort
éclaire le chemin.

Au fil des mois, je me suis rendu compte qu'en écrivant je pouvais suivre le déroulement de ma pensée. Lorsque j'écris en mode automatique, je comprends pourquoi je choisis ce mot et pas un autre. Il a peut-être la même sonorité, il rime, le lien est inversé, c'est ce que j'entends ou je viens de voir. C'est peut-être un mot « refuge ». Ces mots qui sont là en permanence sous la main, qui me rassurent parce que je les connais, parce qu'ils reviennent tout le temps sans que je sache pourquoi. Ancestral, infini, éternité, âme, oiseaux, esprit, candeur, temps, joie, héritage, profondeur, tréfonds, obscur, enfant, céleste, monde et d'autre. Ces mots reviennent mais associés à ceux du jour, ce qui leur donne une nouvelle facette, encore.

6 octobre 2016 : « … dont la mélodie interne permet d'aider les oiseaux à chanter … »

---

[3] Edouard Gentaz, spécialiste du développement sensorimoteur à la Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation (FAPSE) de Genève.
[4] Goody, J., *Pouvoirs et savoirs de l'écrit*, La dispute/SNEDIT, Paris, 2007

11 novembre 2016 : « … si les oiseaux ne mangent pas de pain rassis … »
24 novembre 2016 : « … comme l'oiseau enchante son son par les paillettes hermétiques … »
8 décembre 2016 « … les oiseaux de la retardataire ne font que piquer les seringues … »

Récolte d'images, de sensations. Le brouillard sur le lac, la lumière qui peine à trouver son chemin. Les branches qui vibrent.
Puis les sons de Budapest. L'agitation, le vide immense qui se cache derrière la matière. Cerise a peur du vide. L'excès fait ressortir le vide. Sa tante lui parle des bienfaits de la méditation. De retour à la maison, elle essaye. Assise pendant dix minutes. C'est difficile. Fourmis dans les jambes, crampes. Elle s'accroche à ce qu'elle entend. C'est drôle, il y a les sons de l'extérieur, ceux que produit son corps, et un son continu. C'est quoi ce son comme une antenne qui siffle ?

J'aimerais également essayer d'autres exercices d'écriture. Je demande à Roxane, professeur de français au gymnase, de m'aider. Chaque semaine elle me donne un nouvel exercice : description d'une image en mouvement, réécriture d'un texte écrit dans une langue inconnue, présentation d'une sensation, sonnet, haïku, … (voir annexe°1). Nous réalisons l'exercice séparément et comparons le résultat la semaine suivante. Elle m'explique ce qu'elle comprend, me donne des conseils sur l'utilisation de la ponctuation, la longueur des phrases, le rythme, le vocabulaire. Naturellement, j'utilise beaucoup d'images quand j'écris, Roxane m'explique qu'une image devient intéressante lorsqu'elle dépasse le sens commun, mais qu'elle reste compréhensible.

C'est bientôt la rentrée. Cerise se prépare en sautant à la corde. Elle aime être à l'extérieur et sauter, être en l'air. La corde est un maître rigoureuse. C'est plus facile de sauter que de méditer !

Règle : tu sauteras autant de temps que tu méditeras.

Si tu veux sauter plus longtemps, tu devras rester assise plus longtemps.

Elle s'accroche, se débarrasse du superflu. Déjà après deux semaines de méditation, quelque chose change. Ses perceptions sont plus claires : elle entend mieux et elle voit plus. Elle a la sensation de flotter tout le temps. Le désavantage, c'est qu'elle a du mal à se concentrer, même suivre une discussion devient compliqué. Elle oublie tout, tout le temps.

J'ai observé qu'écrire, c'est faire de la place, libérer un espace. Ce que j'écris, je peux l'oublier, la trace laissée est tangible et perdure dans le temps. Je mets mes pensées à l'extérieur, je les vois et je peux interagir avec elles. En effet, Jack Goody pose la question de savoir si la pensée alliée à l'écriture est différente de la pensée alliée à la parole ou la pensée silencieuse. Il semble que c'est le cas. Lorsque nous pensons silencieusement, nos idées sont difficiles à rassembler, comme volantes dans les airs. Il est également compliqué de les organiser et de les structurer. Lors de la prise de parole, nous avons peu de temps pour considérer et reconsidérer ce que l'on pense réellement. Avec l'écriture, en revanche, on entre dans une interaction systématique entre le moi et un objet, le mot écrit, qu'il provienne de nous-même ou d'un autre. C'est une interaction constante pour une période de temps indéfinie[5].

[5] Goody, J., *Pouvoirs et savoirs de l'écrit*, La dispute/SNEDIT, Paris, 2007

L'automne est là, saison propice à la poésie. La lumière est mélancolique, tellement belle. Cerise pleure tous les jours parce qu'elle est émerveillée. Et ça la fait rire quand elle se voit de l'extérieur.

Labilité de l'humeur : sentiments habiles qui surgissent grâce à l'éveil des sens. Surtout présente pendant l'automne, labilité de l'humeur se reconnait à la vitesse de la corde qui tourne.

Cerise suit bien la règle, elle peut désormais jouir de vingt-cinq minutes pour sauter chaque jour. Elle le fait avant d'aller à l'école. Maintenant, elle se rend compte que sauter ou rester immobile assise sont des chemins différents qui mènent à un endroit identique, solitaire.

Endroit : partie de la conscience qui ne s'atteint pas par un chemin linéaire mais par divers détours. Nécessite le courage et la volonté de se perdre en droit.

Le premier lien qui m'est apparu entre l'écriture automatique et la danse improvisée est la modification de l'état de conscience que ces deux formes de communication peuvent engendrer. Lorsque j'écris, je lis et j'écoute les signes visuels, je réponds par le geste, la production d'un mot écrit. « Ecouter avec les yeux »[6]. Les processus d'écriture et de lecture, décrits dans le tableau plus bas, sont simultanés. Lorsque j'écris comme lorsque je danse, j'arrive souvent à un état de conscience légèrement modifié, un état d'écoute, où mes perceptions sont plus fines. Je dirais que c'est un mouvement qui par la concentration permet de sortir de la concentration, d'observer

[6] Ingold, T., *Une brève histoire des lignes*, Zones sensibles, Paris, 2011

et d'écouter en étant présent partout. Lire l'espace et y écrire avec le corps en même temps, prendre et lâcher.

Ecriture	Lecture
Intérieur vers extérieur	Extérieur vers intérieur
Immatériel vers matériel	Matériel vers immatériel
Gestuel et visuel	Visuel et auditif
Oublier	Se souvenir

Ecrire avec un stylo ou avec le corps ? Je pense que le stylo est la prolongation du corps, il est d'ailleurs tout à fait possible d'écrire avec les doigts. J'ai toujours eu l'impression que le corps en mouvement laissait des traces invisibles, et qu'il pouvait également rendre visibles des traces laissées dans l'espace. Danser comme écrire, occupe le corps et l'esprit en entier. Est-ce la pensée qui commande au corps ou est-ce que mon corps est guidé par des forces supérieures ? Est-ce ma pensée ou celle d'un autre ? Qui est-il, comment le définir ? Ma pensée ou celle d'un autre, je peux juste l'écouter, l'observer, la traduire avec mon corps. J'ai besoin d'espace et de concentration. « … lire n'est pas seulement écouter mais se souvenir »[7]. Si quand j'écris j'ai l'impression que je peux oublier, en revanche quand je lis, je me souviens. Je peux suivre le trajet de l'écriture sur le papier. Entendre les pensées. En dansant, je peux également voyager dans l'espace en suivant mon écriture ou celle d'un autre. Lâcher et prendre. Tenir et lâcher. Inspirer et expirer, tirer et pousser, sentir et être senti. « Tout comme la vie animée, le mouvement du trajet tient dans cette alternance du pousser-tirer, entre l'anticipation et la mémoire, entre l'exposition et la sécurité »[8]. J'ai lu « Une brève histoire des lignes » de Tim Ingold avec beaucoup de joie. J'ai eu l'impression de trouver un compagnon. J'ai si bien incorporé ses mots et ses pensées qu'il m'est maintenant difficile de savoir ce qui vient de lui ou de moi.

J'ai commencé par faire des allers et retours entre l'écriture et la danse. Je faisais des courtes sessions de 10 minutes avec musique, j'improvisais puis écrivais spontanément.

21 octobre : « Tourne vite et ne s'arrête jamais circulation intense les veines ouvertes les pores dilatés la peau s'étend … »
22 octobre : « … j'ai attrapé quelque chose puis je l'ai perdu et encore pourquoi ? Je l'ai vu par la fenêtre … »
27 octobre : « … la fatigue me brûle le cerveau caches-le t'es pas obligée de montrer ton amour pour les châteaux… »
7 novembre : « … léger c'est très vertical, tout flotte mains de précision. Mais c'est en partant de la légèreté qu'il est plus facile d'utiliser les nerfs … »

Ce que j'écris est très lié à mes sensations pendant que je danse. J'ai cette forte impression que pendant que je danse, je « lis » beaucoup, je me concentre, je prends, et finalement n'« écris » que très peu. J'essaye de me souvenir, de me frayer un chemin par le contrôle de tout ce que je fais, de ce que mon corps fait. Puis, lorsque j'écris sur

[7] Ingold, T., *Idem*
[8] Ingold, T., *Ibidem*

le papier, les mots s'écrivent seuls, très vite, je n'écoute pas ce que j'écris, le papier est un exutoire. Je lâche et prends peu. A ce stade de la recherche, je ne fais que constater ces phénomènes. J'aimerais trouver d'autres liens entre l'écriture et la danse, peut-être plus formels.

Est-ce que le temps est une spirale ? Ou des cycles ?
Toujours différent. Cerise saute à la corde dans le
parc en face de chez elle. Cette année, c'est la toute
première fois qu'elle a l'impression d'être avec le
temps. Elle le lit dans l'herbe, les arbres, le ciel, les
sons, et il passe. Normalement, il la prend par surprise.
Il disparait et réapparait comme ça ! Mais cette année,
il l'a invitée à le suivre, à suivre ses mouvements
lorsqu'il s'étire mais aussi quand il se presse.
Cerise est flattée de cette invitation, elle l'accepte
avec une grande joie.
Temps : Personnage fantastique multiforme, malin et
joueur, il est difficile à aborder.

Avant de pouvoir écrire, j'ai dû incorporer un code de signes bien précis. J'ai besoin de lettres, qui forment ensemble des mots. Les lettres n'ont pas de sens mais leurs assemblages oui. Historiquement, l'écriture a commencé avec la création de logogrammes (représentation graphique, concrète ou abstraite, d'un mot), puis l'écriture a été basée sur des unités phonétiques ou des syllabes. Enfin, apparut l'alphabet aux environs de 1500 ans avant J.-C. L'alphabet est un mode d'écriture plus abstrait, ne représentant pas des mots directement, comme dans l'écriture logographique, mais des phonèmes (une ou plusieurs lettres formant un son) qui n'ont pas de charge sémantique[9]. Je pense à créer un alphabet avec le corps pour pouvoir ensuite composer avec cet alphabet. Je me souviens de l'eurythmie et demande à Sarah de me danser l'alphabet. J'ai l'impression que chaque lettre, en mouvement, traduit déjà une pensée, idée ou un objet un peu comme dans l'écriture logographique. J'aimerais un alphabet plus abstrait. Mais est-ce que je me base sur l'alphabet en écriture liée ou script ? Esthétiquement je préfère l'écriture liée bien que j'écrive en script. Je trouve un article sur l'apprentissage de l'écriture. « ... liée ou script, est-ce important ? En d'autres termes : le corps qui apprend apprend-il mieux l'une que

[9] Goody, J., *Pouvoirs et savoirs de l'écrit*, La dispute/SNEDIT, Paris, 2007

l'autre ? Edouard Gentaz le pense, et Loyse Baillif, formatrice de futurs enseignants aux HEP Vaud et Fribourg, l'explique avec conviction : « La calligraphie de grand-maman et la nostalgie des bouclettes, on s'en fiche ! L'important, c'est l'efficacité du geste et c'est ce que le corps recherche. Or, on ne parvient à cette efficacité que quand on a appris à former des lettres et des mots dans la dynamique d'un mouvement fluide. L'élan, c'est primordial. Je me lance avec la main et si je dois m'arrêter après chaque lettre, je casse l'élan. » »[10]. Je me décide pour l'écriture liée. J'ai d'abord voulu trouver un mouvement pour chaque lettre : quelque chose ne me semblait pas logique. J'écris toutes les lettres de l'alphabet attachées ensemble (voire annexe n°2). En fait, c'est des courbes qui s'enchaînent (il n'y a que très peu de lignes droites). Comment transposer ces courbes dans le corps ? Les hanches ont répondu en premier, elles dessineront les cercles et demi-cercles sur un plan transversal, la tête et la colonne vertébrale s'occuperont des boucles sur un plan frontal, enfin les pieds, genoux et la colonne vertébral guideront les courbes sur le plan sagittal. Pour l'instant, ce n'est pas fluide dans mon corps et ça me fait mal aux mollets mais j'aime bien l'idée de travailler juste sur la forme des lettres, sur la trace sans le sens.

Le dos de Cerise est très long. C'est une partie mystérieuse
de son corps. Elle a tellement de reconnaissance pour
son guide à Berlin. Il a passé beaucoup de temps
à lui montrer les diverses possibilités du dos, les
vagues, les rotations, les spirales.
Dos : ouverture vers de nouvelles possibilités dans
la stabilité comme dans la mobilité.

Rencontres avec Claire et Gabriel. Ils nous donnent des références à lire et à voir. Expérimenter, partager, développer du matériel, s'exercer. Gabriel parle de l'idée de discipline comme lien entre l'écriture et la danse. Effectivement, l'apprentissage de l'écriture et de la lecture sont intimement liés et demandent une longue formation, beaucoup de répétitions. Quelle est ma perception de la discipline dans la danse ? Je note tout ce qu'il me semble nécessaire de travailler et répéter pour développer ma danse (voire annexe n°3). C'est très vaste, ça me donne le tournis, qu'est-ce que je fais de tous ces éléments ? Quels sont leurs liens ? Je reviens à l'écriture. J'essaye d'écrire en lié, puis en lié avec la main gauche (je suis droitière). Rapidement, j'ai mal à la main, puis au bras jusque dans le dos. Je trouve ces sensations très intéressantes, elles sont plus faciles à identifier avec la main gauche. J'essaye une structure d'improvisation. Je pars de la sensation des mains, des doigts qui bougent pour ensuite la faire monter dans les bras et redescendre dans le dos. Ce début est très lent puis j'accélère, comme si après une phase d'apprentissage je peux enfin aller plus vite.

[10] Lietti, A., « Ecole : écriture liée, danse avec la main qui apprend », in *L'hebdo,* 2016

J'essaye de donner à mon corps les courbes de l'écriture liée dans une qualité fluide mais de manière moins formelle qu'avec l'alphabet, en incluant tous les membres. Enfin, je termine l'improvisation par essayer de me raconter une histoire dans la tête et de la traduire simultanément avec le corps. C'est comme ajouter le signifié au signifiant. Une fois la forme de l'écriture mise en place dans le corps je peux jouer avec le sens. J'entraîne cette structure et me rend compte que seule la première partie avec les doigts et les mains m'intéresse. La suite me paraît trop libre, pas assez structurée dans les sensations.

A l'école c'est pas facile. Il y a beaucoup de monde,
beaucoup de bruit. C'est comme les grandes villes,
c'est vide parce que c'est trop plein. Elle se sent
souvent agressée. Elle doit suivre ce qu'on lui impose.
Cerise est très indépendante, elle se bat souvent avec
la discipline.
Discipline : péril éventuel des disciples dans un
mouvement de domination par les
contraintes matérielles.
Cerise écrit à son frère Lulu avant de reprendre
l'exercice que le professeur de Biologie lui demande.
Dissertation sur la puissance des arbres. Elle aborde
la profondeur des racines, la terre, ce qu'on ne voit
pas, ce qui se passe à l'intérieur. C'est comment chez toi ?

Nous avons le premier rendez-vous technique. C'est compliqué d'être précise sur les éléments dont j'aurais besoin parce que je sais que ça va changer. A ce moment, lorsque je m'imagine la pièce, j'aimerais que le public puisse écrire et moi également, je pense à un cadavre exquis[11] sur un rétroprojecteur. J'ai envie de jouer. J'ai envie d'avoir de la fumée qui sort des oreilles (cette idée a directement été éliminée parce que c'est apparemment dangereux), un scaphandre sur la tête, être déguisée en plume (costume près du corps bleu). Au niveau du son, je suis intéressée par créer, avec l'aide de Ian, une échelle de Shepard (sons qui se suivent et donne l'illusion de

[11] Jeu surréaliste qui consiste en l'écriture d'un texte où chacun écrit à tour de rôle. Il est possible d'écrire une phrase ou une partie de phrase. Celui qui écrit ne voit pas ce que les précédentes personnes ont écrit.

monter ou descendre indéfiniment alors que c'est une boucle qui se répète). J'aimerais une sonorité qui ressemble aux acouphènes. J'aime bien l'idée d'illusion sonore sans savoir comment la mettre en lien avec mon travail. J'aimerais également reconstituer un rythme brésilien de percussion : l'adarrum. C'est un rythme utilisé dans les rituels de Candoblé et d'Umbanda avec des phases d'accélérations et de ralentissements qui induit presque inévitablement un état de transe[12]. J'ai dans l'esprit de pouvoir créer un espace sonore qui permettrait de modifier la conscience, en lien avec l'écriture automatique qui transporte dans une autre réalité grâce aux images. Pour la lumière, j'ai envie de couleurs qui changent mais de manière diffuse (je pensais à la lumière de l'automne). Puis elle se simplifierait et se fixerait, il y aurait aussi la lumière du rétroprojecteur. Il y aurait également un moment de surexposition du visage pour qu'il disparaisse sous la lumière d'un projecteur, et des illusions visuelles. A ce moment, je ne sais pas comment organiser le cadavre exquis, il me semble compliqué et chaotique de faire descendre les gens du public pour écrire au rétroprojecteur. Je ne sais pas non plus comment interagir avec ce qu'ils écrivent et comment énoncer les règles du jeu. J'aimerais aussi écrire, participer au jeu en faisant des allers et retours entre la danse et l'écriture. Je pense à un film que nous avons vu en cours : « Récréation » de Claire Simon. Le film est construit comme une étude de la cour de jeu. Les enfants sont filmés à la récréation pendant plusieurs jours. On les voit jouer, se battre, construire, détruire, s'allier et se séparer. C'est fascinant d'entrer dans leurs imaginaires, ce n'est pas compréhensible et ça l'est en même temps. Tout peut exister. Je vois directement un lien avec le surréalisme : « L'esprit qui plonge dans le surréalisme revit avec exaltation la meilleure partie de son enfance »[13]. J'ai aussi cette impression, mais comment la concrétiser reste encore très flou. Je décide de me concentrer sur l'écriture et le matériel physique.

Je continue les exercices d'écriture avec Roxane : description d'une image surréaliste, exercices tirés d'oulipo, texte humoristique (voire annexe n°4 et 5). Je cherche en studio des principes pour improviser qui ont un lien avec le mouvement de l'écriture. Je ne trouve pas. Je repars sur l'alphabet et décide de créer un alphabet cette fois basé sur le sens et non sur la forme. Je l'ai appelé l'alphabet d'image mouvementé (voire annexe n°6). Après chaque lettre de l'alphabet, j'ai écrit spontanément deux ou trois mots. Donc à chaque lettre est associée une image. J'ai ensuite voulu créer un mouvement ou une suite de mouvements pour chaque image. A ce moment, je tombe malade, pendant un mois j'arrête complétement de travailler. J'ai un zona (maladie virale due à la réactivation du virus de la varicelle).

[12] Midol, N., *Ecologie des transes*, Téraèdre, Paris, 2010
[13] Breton, A., *Manifestes du surréalisme*, Gallimard, France, 2015

Ça fait une semaine que Cerise a envie de vomir chaque fois qu'elle ingurgite des éléments solides. Un goût de métal persiste sur sa langue. Elle dort beaucoup et rêve tellement qu'elle a parfois du mal à distinguer la réalité de son monde onirique. Aujourd'hui, une marque est apparue sur son flanc droit. Sensation de brûlure, petits boutons qui ensemble forment la constellation de Cassiopée. Elle a mal, mais c'est peut-être le prix à payer pour incorporer les étoiles.

Cerise change. Son corps rétrécit et sa peau devient blanche. C'est comme si les étoiles se nourrissaient de son énergie, mangeaient ses couleurs.

Etoiles: organismes qu'il vaut mieux regarder dans dans le ciel que mettre dans le corps.

Pendant plus d'un mois, Cerise ne fait que le minimum nécessaire, elle a arrêté de sauter, d'écrire mais elle continue d'aller à l'école et elle médite. La sensation de flotter est partie. Elle peut rester assise longtemps, elle est plus calme. Samedi, elle a reçu un présent, une expérience incroyable lui arrive. Après plusieures dizaines de minutes de méditation, Cerise voit une lumière blanche très forte. Quelque chose lâche dans sa poitrine comme une brûlure qui s'étend, c'est agréable. Puis, elle ne sent plus son corps, c'est comme si ses frontières physiques avaient disparu. Il n'y a plus que le souffle qui existe.

Méditation: voyage plein de phosphènes qui mène à la lumière.

Je reprends une semaine avant les vacances de Noël. Je décide d'arrêter de chercher et de me concentrer sur le matériel physique que j'ai déjà. J'essaye de créer une chorégraphie avec l'alphabet d'image mouvementé, j'écris « imagistiquement hallucinant ». Je travaille l'alphabet lié, j'écris des phrases en ligne droite de gauche à droite et reviens en courant, je change toujours les mots que j'écris. Au niveau de l'improvisation, je décide de me concentrer sur la tension, qui est une sensation extrêmement claire dans mon corps. Lorsque j'écris, avec la main gauche particulièrement, je remarque que pour avancer sur le papier, je dois souvent lâcher la tension de la main, ce qui fait glisser et remonter le stylo sur le papier. Je commence donc avec les doigts et les mains, en les bougeant lentement, en écoutant la sensation se propager dans les mains, les bras, le dos. Puis j'augmente la tension dans tout le corps. Une fois arrivée au summum j'essaye de lâcher la tension par fraction de corps. Je passe un nombre incalculable d'heures couchée au sol, puis debout, à essayer de contracter mes muscles par parties (ventre, dos, épaule, main, cuisse, ...) jusqu'à être totalement contractée et à les lâcher partie par partie jusqu'à être totalement détendue. Debout, c'est plus compliqué, déjà pour tenir j'ai besoin d'une certaine tension. J'essaye de détendre les muscles autour des articulations et observe quel est le trajet de la partie, du membre ou du corps, lorsque je lâche. Je me dis que pendant que je lâche une partie, je peux en tendre un autre ce qui change la trajectoire.

C'est l'hiver ! Cerise est une enfant du soleil mais
elle comprend que l'hiver, il faut rentrer chez soi,
allumer des bougies, regarder la flamme trembler.
Hiver : naissance du repos qui siffle dans les oreilles.
Elle se sent mieux, enfin, les étoiles n'ont plus
besoin de son énergie, elles sont auto-suffisantes. Les
couleurs sont revenues sur sa peau, le goût de métal
a disparu.

Je m'entraîne tous les jours pendant les vacances Noël. Ça me fait un peu penser à ce qu'on a travaillé avec Martin Kilvady, la « soft quality ». Je n'aime pas la chorégraphie inspirée par l'alphabet d'image mouvementé. Je ne vois pas le sens de chorégraphier en avance des images, qui dans l'écriture sortent de manière spontanée au gré du trajet. A ce moment, j'essaye de, petit à petit, insérer les images dans l'improvisation. Ensuite, j'ai envie de finir par utiliser uniquement les images de manière improvisée. J'entraîne cette structure : Alphabet lié – Improvisation : doigts-tension-relâchement – Images mouvementées. J'expérimente plusieurs versions de l'alphabet lié : Accélération, ralentissement, rebondis, avec les bras tenus, avec les bras lâchés. Je retiens la version qui s'accélère. En réalité, je passe la plupart du temps sur la partie

improvisée. Parce que c'est compliqué, je n'y arrive pas et ça me passionne. Je me dis que j'essaye littéralement de prendre et lâcher en même temps. J'essaye d'incorporer le mouvement d'écriture sans la forme. Pendant cette période, j'ai plus ou moins mis de côté l'écriture, la mise en scène et le son. Je tente quand même d'écrire à un public fictif pour voir comment, spontanément, je leur demanderais d'écrire :

30 décembre 2016 : « Hello, bien dans l'œuf, il faudrait certainement y rester encore quelque temps, mais ici vous pensez trop fort, écrivez plutôt, ça calmera le tumulte des improbabilités latentes. »

J'écris plusieurs versions de texte avec l'idée que le public pense trop fort. Souvent je dérive et le texte devient compliqué, difficile à comprendre. Je garde quand même le concept de « penser trop fort ». La structure de mouvement que je travaille depuis deux semaines ne me plaît pas mais je ne sais pas comment la changer, je suis bloquée, je n'arrive plus à prendre de la distance, j'ai besoin de montrer ce que j'ai entraîné.

C'est les vacances de Noël. Cerise n'aime pas Noël.
Il y a quelque chose de faux. Tous ces gens qu'elle
ne connait pas qui s'offrent des cadeaux... Pourquoi
on doit s'échanger des cadeaux à Noël ?
Son père lui offre un jeu de cartes. Les règles sont
vastes. Ce sont des cartes magiques qui peuvent répondre
aux questions. Pour apprendre à interpréter les réponses,
Cerise décide de tirer une carte tous les matins et
d'observer comment celle-ci résonne dans sa journée.
Elle ne sait pas très bien comment s'y prendre mais les
dessins sont jolis. Souvent, Cerise sait en avance ce qui
va se passer, elle entend clairement. Et c'est pas facile
parce qu'elle éspère parfois que les évènements seront
différents mais les miracles sont rares. Heureusement
que les desseins sont beaux.

Retour à l'école. Jusqu'ici, mon matériel était trop imprécis pour montrer mon travail. Maintenant, c'est le moment, j'en ai besoin. Comment rendre le lien entre la danse et

l'écriture visible ? J'ai toujours l'idée d'utiliser le rétroprojecteur et de m'adresser au public en dansant puis en écrivant. Je n'ai pas abandonné l'idée d'aller-retour. Le public n'écrirait pas au rétroprojecteur, j'ai l'idée de mettre sous chaque siège un crayon et un papier pour que chacun puisse écrire librement, quand il en a envie. Je commencerais avec l'alphabet lié, je ferais plusieurs traversées qui iraient en s'accélérant puis l'accélération devenant trop intense, je sortirais de la trajectoire en ligne pour finalement me retrouver immobile. A ce moment, je commencerais l'improvisation avec les doigts et je m'arrêterais au milieu pour aller écrire au rétroprojecteur « Vous pensez trop fort, écrivez plutôt, ... ». Je retournerais à l'improvisation. Au moment où je commencerais à danser les images mouvementées, je retournerais au rétroprojecteur pour en écrire quelque unes. J'ai envie de savoir ce que quelqu'un de complétement étranger à mon sujet de recherche comprend ou interprète. Je demande à Kiriakos s'il peut regarder mon travail (on est en stage avec lui). Je ne lui parle pas du tout du sujet avant de lui montrer mon travail. Ses commentaires sont très intéressants : il ne comprend pas. C'est comme si j'essayais de communiquer, qu'il comprend que j'ai envie de communiquer, mais que ça ne fonctionne pas. Il me conseille de tout remettre à plat depuis le début. De me reposer les questions qui étaient importantes pour moi au départ.

Le temps l'a prévenue. Après les vacances, six semaines très intenses. Contractions, vivacité, réaction, intuition, détente. C'est les clefs qu'il a données à Cerise pour le suivre dans sa course. C'est vrai, tout s'accelère, elle est dans l'action permanente. Elle sait que ça changera alors Cerise s'élance avec le temps.

13 janvier 2017 :
« Give the oppotunity to access another reality by the writing »
« How can I offer this possibility and sustain it by my dancing and writing ? »
« How can we play, how can i guide through the dancing ? »
« Qu'est-ce que je ferais avec des enfants ? »
« Comment j'expliquerais de manière ludique ? »
« Mémoire et temps - Mémoire collective »
« I'm a mirror – what can you see about yourself looking at me ? What reality do you create looking at me ?»

J'écris aussi en anglais parce que je ne suis pas sûre de quelle langue utiliser pour que le plus de personne comprenne. A partir de ce moment, tout s'enchaîne très rapidement, il reste un mois. J'ai l'idée de projeter un kaléidoscope de mots. Les mots tourneraient puis s'arrêteraient, formant ainsi une image arbitraire composée aléatoirement de mots. Je pourrais ensuite noter au sol certains des mots projetés. Ce serait une introduction à l'alphabet d'image mouvementé. Une fois certaines images

écrites au sol, je pourrais les mettre en mouvement, puis improviser et créer une danse d'image. Je regarde avec Max si c'est possible. C'est très compliqué de faire un kaléidoscope. Il me parle des stylos craies qu'il a découverts dans une présentation. Je me dis que je pourrais écrire pendant la pièce. Je pense à écrire certaines images de l'alphabet d'image mouvementé. Ce qui me déplaît, c'est que les images sont déjà chorégraphiées. Que je les connais à l'avance et j'aimerais les découvrir en même temps que les spectateurs. Je pense alors que certaines personnes du public pourraient écrire des mots que je pourrais par la suite incorporer. Les autres spectateurs pourraient écrire sur le papier se situant sous leurs sièges.

Lors d'un long week-end, Cerise va voir le guide du dos à Berlin. Là-bas, une camarade lui dit :
"Quand tu danses, je comprends ton dos, je te comprends, mon dos te comprend."
Cerise a compris. Une méduse a pris possession de son corps.
Méduse : entremet qui réchauffe la colonne vertébrale.

Comment organiser ces idées, comment faire comprendre au public ce que j'attends d'eux sans passer par la parole ? Je n'ai pas envie de parler parce que je cherche le lien entre l'écriture et la danse et je n'arrive pas à y insérer la parole, je n'en vois pas le sens. Ce qui me convient, parce que je déteste parler devant un public. J'ai besoin d'essayer avec les stylos. J'invite quelques personnes en salle de master. Je commence avec l'alphabet lié qui s'accélère puis je m'arrête, je commence l'improvisation avec les doigts, je m'arrête comme si j'étais dérangée par les pensées des personnes qui m'entourent. J'écris au sol les consignes et donne les stylos. J'ai dans l'idée d'incorporer les mots écrits au sol par les spectateurs. Je mémoriserais ensuite le plus de mouvements possible inspirés des mots. Enfin, je finirais par une improvisation avec les mouvements mémorisés. Ce que je fais dans l'espace pendant l'incorporation des mots n'est pas précis. Je dois clarifier ce moment. Je pense à un pictogramme me permettant d'écrire « merci » par le trajet que j'effectue, en dansant les mouvements mémorisés.

Rencontre avec Pascal. Il se déplace dans un fauteuil, il est intelligent, très, ça se voit dans ses mains. Cerise aime danser la valse avec Pascal. Elle le guide, sent sa joie traverser le mouvement qu'ils forment ensemble.

Valse: mouvement de pousser-tirer à deux roues et quatre pieds.

Les règles pour que le public vienne écrire ne sont pas assez nombreuses, je dois mieux l'encadrer. C'est une grande préoccupation parce que je n'ai jamais fait participer un public. Je me sens démunie. La scène est perçue comme un espace sacré par les spectateurs, il est difficile pour eux de l'investir. Il faut que les règles du jeu soient extrêmement claires, pour que les gens se sentent en même temps libre et en même temps en sécurité. Je pense à enregistrer ma voix, à distribuer une procédure écrite pour finalement arriver à la conclusion qu'effectivement le plus simple est de parler. A ce stade, le mot « simple » est devenu mon maître. Je n'ai plus le temps de me perdre, je dois aller droit au but. J'essaie mon travail régulièrement avec des personnes différentes. Chaque fois, j'avance un peu. Je clarifie. L'alphabet lié reste en ligne mais j'abandonne l'accélération, je l'utilise en allant de gauche à droite et aussi pour revenir de droite à gauche. C'est drôle comme c'est plus compliqué de gauche à droite. En fait, c'est la même sensation qu'écrire avec la main gauche. Je déplace l'improvisation des doigts après l'énoncé des consignes. Elle me servira comme première image dansée. Je peux ainsi me reconcentrer. J'aime également bien le fait d'être immobile pendant que les personnes commencent à écrire dans l'espace. L'interaction avec ce qui est écrit au sol n'est pas lisible. En effet, je ne m'arrête que très peu de bouger. Jouer avec un marquage au sol, sur les mots me permet d'être plus claire, de savoir où j'en suis. Je peux ainsi également faire des allers-retours corps-stylos, mais aussi des allers-retours entre deux états différents.

- Entrer : Créer une image dansée en essayant d'intégrer trois mots à la fois, entrer complétement dans l'image pour la rendre visible.
- Sortir : Constater ce que j'avais en tête pendant que je dansais et le noter à côté des mots.

Cerise promène souvent son chien Fluxus au parc.
Lorsqu'elle le lâche, il la regarde, longtemps, comme
s'il n'était pas sûr de vouloir la permission. Puis,
va explorer l'espace, renifler, sentir l'air sur sa langue.
Moment de latence où Fluxus se bat avec lui-même
pour reprendre sa liberté.
Ça fait déjà dix minutes que Cerise saute à la corde
quand une toute petite fille s'approche. Elle la regarde
intriguée. Quelque chose se passe. La toute petite fille
se met à plier les genoux et à rebondir au même
rythme que Cerise. Elle l'imite. Immense sourire, miroir
temporel, échelle de grandeur, qui a commencé ?
Imitation : rétrécissement temporaire d'un fil qui
lie deux personnes.

Cette procédure d'incorporation ressemble au travail que nous avons fait avec Fabrice surtout à la fin de la pièce. Essayer de mettre des images dans le corps et trouver des combinaisons inhabituelles. J'abandonne l'idée de finir par une improvisation constituée des mouvements que j'aurais retenus durant l'incorporation des images. J'aimerais que le moment d'écriture puisse durer le plus longtemps possible parce que finalement j'aimerais que tout le public puisse écrire au sol. Je n'ai pas d'idée pour la fin. Le plus simple est de finir quand le temps est terminé. En effet, vingt minutes me semblent court pour l'expérience mais j'ai quand même envie de la tenter. Je décide donc de m'arrêter le plus tard possible.

Pour la lumière, j'aime bien ce que me propose Robin d'éclairer la salle en incluant les plafonds, d'ouvrir l'espace avec une lumière diffuse « naturelle ». L'idée d'avoir des changements de couleur ne semble plus pertinente étant donné que les couleurs seront au sol. En ce qui concerne le son, je ne suis pas du tout convaincue par l'échelle de Shepard, il faudrait la modifier, la sonorité est vraisemblablement insupportable. Je me suis entraînée, durant le dernier mois, sur des tambours shamaniques. J'aime les vibrations qui m'aident à m'ancrer et me concentrer, le rythme est répétitif, simple et permet d'entrer et de sortir facilement des images. Je choisis cette option qui reste en accord avec l'idée de « transe » collective. Enfin, pour le costume, j'ai

plusieurs idées. Ce qui est important, c'est qu'on puisse bien voir le corps et que l'encre des stylos puisse laisser des traces visibles sur le costume. Donc serré et uni. Je confectionne une ceinture avec des stylos qui pendent, essaye plusieurs combinaisons, finalement retiens celle de la costumerie, couleur chair. Ça me fait penser à Joséphine Baker ou à une prêtresse des stylos. J'aime bien la prêtresse des stylos. Pour le titre, je réfléchis à la question de la mémoire qui me semble importante mais que je ne peux pas séparer de l'oubli. En dansant les mots, c'est comme si je me souvenais d'un sens que nous aurions oublié en les écrivant. Memory parce que c'est le nom d'un jeu.

A l'école, ils étudient l'entre-deux guerre au cours d'histoire. Cerise n'est pas intéressée par la politique. C'est un jeu sombre de représentation, une utilisation dangereuse des mots. Des mensonges déguisés en vérités. Mais certaines figures sont intéressantes : Joséphine Baker par exemple. Elle est drôle, on dirait qu'elle vient d'un autre monde, son regard est immense et cache un courage sans limites.

Son cours préféré, c'est le français. Ils étudient George Perec "W ou le souvenir d'enfance." Elle aime lire, se perdre entre la réalité et la fiction, quand elle ne peut plus distinguer l'un de l'autre. C'est exactement comme dans sa tête.

La proposition fonctionne, le public vient écrire facilement, même plus facilement que ce que j'avais pensé. La scène se remplit de mots beaucoup plus vite que ce que j'avais imaginé. Je me sens emportée par l'excitation générale. J'ai du mal à me concentrer sur l'image que produisent les mots, à l'incorporer. J'ai l'impression de devoir faire le show. Je tourne dans tous les sens. La deuxième représentation est plus calme. Je remarque dans les deux cas, qu'il y a naturellement deux phases : La première, où le public écrit et une seconde, où il regarde. L'envie de lire, l'écriture des autres et celle du corps. J'aurais envie de savoir ce qui se passerait après cette phase de « lecture ». Je suis contente d'expérimenter avec un grand public, je prends ainsi conscience de la difficulté de faire des allers-retours avec autant de mots et de présences dans l'espace. Je dois travailler cette partie : comment vraiment faire ce que je me suis fixé, aller plus loin dans la recherche spontanée, oser aller vers ce que je ne connais pas,

revenir. Ce n'est pas encore assez précis à mon goût. Je vois bien que je ne passe pas vraiment par la phase où j'expérimente l'image, je la survole.
Par la suite, j'aimerais présenter la pièce à l'extérieur, l'allonger, changer la fin et avoir d'autres interprètes avec moi. Une musique live me plairait énormément. Je pense également à mettre en place une structure qui permettrait aux spectateurs d'interagir aussi entre eux par le biais de l'écriture.

Demain, Cerise doit présenter sa dissertation sur
le puissance des arbres. Elle déteste parler en public.
Elle n'arrive pas à trouver les bons termes. Tout d'un
coup, sa tête se vide, alors qu'elle est d'ordinaire si
pleine. C'est sûrement à cause de l'instabilité des mots.
Ils glissent comme des poissons qu'on essaierait d'attraper
à mains nues. Elle s'est déjà beaucoup entraînée les
week-ends. Ses réflexes ne sont pas encore assez
aiguisés. Plusieurs fois, elle a tenu un mot, elle a pu
voir les écailles grises argentées comme un miroir mais
il s'échappe toujours.
Mot: surface argentée qui reflète l'état d'un moment
fugace.
Cerise fait confiance à la communication non-verbale
et elle en attend beaucoup. Elle sait cependant que
la parole est nécessaire. Elle a besoin d'être entendue.

Avec du recul, j'ai l'impression que de ma proposition se dégage surtout l'idée des liens. Liens directs et indirects, ceux que nous imaginons, ceux que nous n'arrivons pas à faire. Liens entre les mots, liens avec les spectateurs, leurs pensées, leurs écritures. Puis, j'imagine, le lien des spectateurs avec leur propre écriture, avec l'espace au sein duquel ils évoluent. Un espace qui change et dont ils sont les acteurs.
La danse également peut être perçue comme un lien indirect entre les mots et l'image, entre l'oubli et le souvenir.
Le lien est défini non comme une union ou communion mais comme un mouvement, comme un trajet dynamique qui demande d'être renouvelé. Un lien qui permet de

sortir de l'isolement et d'entrer dans une communication. Un lien entre le concret et l'imaginaire, entre différents niveaux de réalités.

A l'intérieur, c'est fluide et lumineux, une extase sublime. Cerise a parlé, elle a réussi à transmettre un réseau élaboré d'informations avec des mots. Elle en a attrapé plein et y a vu sa propre joie.
Elle aimerait que ses camarades puissent aussi lire leur état présent, échanger avec eux le reflet éphémère qui se transforme en changeant de mains.

J'avais envie de rendre visible la nécessité du public. Je trouvais également important que le public puisse essayer directement. Il me semble évident qu'en regardant, nous expérimentons indirectement mais j'avais envie d'offrir la possibilité de sentir, de faire. Par ce biais, permettre à chacun de développer son imaginaire en lien avec l'expérimentation du geste de l'écriture. L'espace scénique se transforme en une grande cour de récréation où tout peut devenir possible. Quelles sont les limites de l'imaginaire ?

« Je fais en dansant ce qu'on a fait, ce qu'on va faire » André Breton

Bibliographie :

Breton, A., *Manifestes du surréalisme*, Gallimard, France, 2015
Goody, J., *Pouvoirs et savoirs de l'écrit*, La dispute/SNEDIT, Paris, 2007
Ingold, T., *Une brève histoire des lignes*, Zones sensibles, Paris, 2011
Midol, N., *Ecologie des transes*, Téraèdre, Paris, 2010
Perec, G., *W ou le souvenir de l'enfance,* Gallimard, France, 2015

Articles :

Lietti, A., « Ecole : écriture liée, danse avec la main qui apprend », in *L'hebdo,* 2016

Annexe n°1 : Sonnet sans la lettre i

Absence

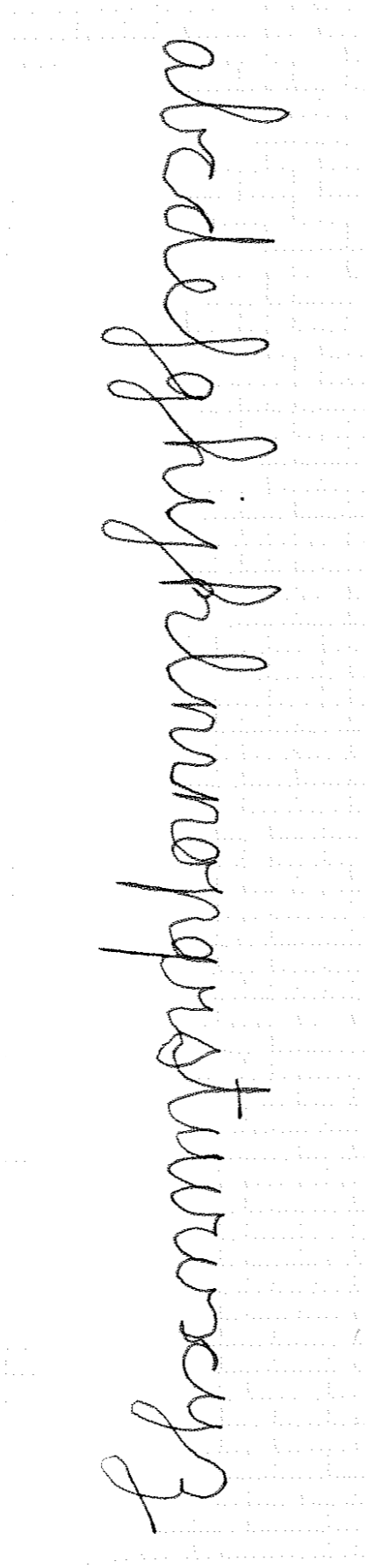
Lueur d'une aurore aux formes evasées,
Pâle flamme d'un temps sans cesse en errance
Mort sans contours dénuée de quelconque sens
Troupheme cérébral, détours des pensées

Corps sans squelette, ombre d'âme, être de fumée
Onde d'une contrée ~~étrange~~ déserte en latence
Trace corporée, effacée d'une substance
Bleue comme une grande vague d'éther glacée

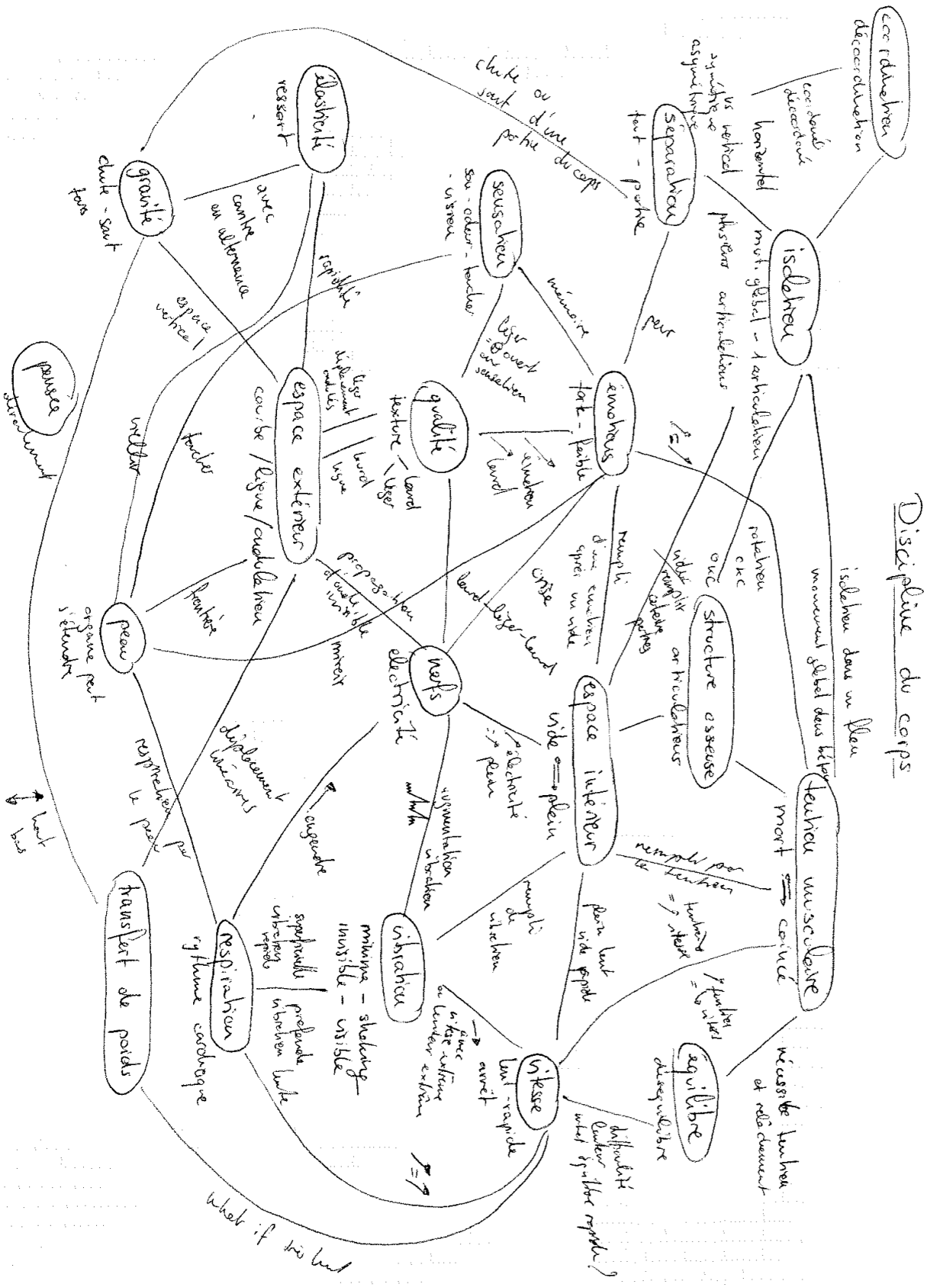
Rapport avec une présence sans regard
Elle pense éternellement au départ
Rêve encore d'une enveloppe sensuelle

La douceur d'une démarche transcendental
N'apporte pas de réconfort face à l'étal
De mes absences, comme une échappée belle

Annexe n°2 : Alphabet tout attaché en lié



Annexe n°3 : Tentative de shéma personnel sur la discipline du corps


Discipline du corps
coordination
décoordination
isolation
mot. global - 1 articulation
tenir
mort ⟹ corps
structure osseuse
articulations
espace intérieur
vide ⟹ plein
sensation
sensation
sensation

Annexe n°4 : Texte humoristique

Dans un hangar. L'air est moite, la lumière hasardeuse elle peine a trouver son chemin. Il entend l'eau du thé qui siffle a l'étage. "Concentré, je reste concentré" se dit-il. Effectivement, il n'est pas seul. Il opère. C'est une Africaine qui est allongée devant lui. Tambours, chants. Des couleurs vives sautent formant une farandole extatique. Elle se redresse subitement : "Le chlore brûle mes rétines enfouient dans le fond de mon crâne amenées par mon chat caramel dans une hute pleine de champignons". Il tressaille, tombe, amoureux bien sûr. Le visage de cette femme, pure, aux traits fin. Il opère. "Oui" souffle-t-il. "Avez-vous une piscine ? ~~Votre crâne~~ Votre tête contient-elle un humus propice à la cueillette de l'automne ? votre ami de compagnie serait-il né dans un sucre fondu ?". Elle le regarde abasourdie : "comment l'avez-vous deviné ?". Il opère. L'odeur de l'encense tourne. Nuage nauséabond. Relents putride. Ils vomissent dans une synchronisation parfaite. Elle relève la tête, sourit et répète "comment l'avez-vous deviné ?" ~~et~~ puis retombe aussitôt dans un état léthargique. Le hangar vibre, plein de défécation fumante. Aurélien collecte. Il opère les indices enfouis dans ce qui a été plus tôt regurgité. Il opère. "Je vois un ciel enclin à vous laisser faire le lait des chérubins ; je vois la candeur gazouillante de l'amour, la force de l'héritage". Elle ouvre un oeil, seulement un. Le regarde de son oeil halluciné. Ils s'embrassent. Mélange acide de salive décolorée. Osmose céleste, accouplement retentissant plus violemment que les tambours. Les Chants divins accompagne leur union mystique. Il n'opère plus. Lorsqu'ils reviennent, le fruit de leur étreinte les regarde d'un seul oeil, seulement un. "Je veux du lait, ~~du cara~~ caramel et champignons, je suis né déjà champion".

Annexe n°5 : Description d'une image écrite avec la main gauche

7 janvier 2017

Très sombre. Innombrable, elle aurait pu dire noir. Mais non. L'iris sais d'où il vient. Il reconnaît. Espace infini aussi bien contenant que contenu. N'est-ce pas inutile de parler de frontière ? Le cosmos est interne et externe, un point noir puis blanc. Pas de dualité dans les spirales. Elle est engloutie par l'iris qui glisse. Accélération de la vision, pas d'accrochés. Contours évanescents presque invisible. Fascinant. Elle bénit enfin, bulles noires, collantes, transporte sans histoires. Le temps est d'un vert profond. Tâches qui se forment, défont le vide lisse. Elle baigne dans l'espoir brillant, traversée scintillante des abysses. De l'éternité. Complexe. Trop. Ses sens s'estompent. Dissolution d'une matérialité pesante. Elle pense mais n'entend rien. Elle sait mais ne voit rien. Elle veut mais ne pressent pas. Disparition incolore et surprenante. Invisibilité errante. Perte toujours gagnante pour une année transcendante. Elle est drôle assise par terre sur un vieux coussin blanc. Prière. Fin d'une polarité gênante. Nouvel destination luxuriante.

Annexe n°6 : Alphabet d'image mouvementé

Un alphabet d'image de mouvementé — 11 novembre 20[illegible]

aristocratie élémentaire
bêtise des chevaux
course magique
dale à l'envers
écureuil méchant
fanée de l'hiver
gargantuesque à la pluie
hélice à tracteur
irrésistible châtiment
jamais la raison
hoala du trou
laminoir de tête
machine à rêver
nageoire volante
opération sinueuse y à revoir
plasticité légendaire
querelle intermittente
reste un phan
salutation trimestrielle
troubadour à la fenêtre
ultra violent
vélo a motor décalquer
waow
xylophone premier du nom
y
zoo de ch cochonnerie

imagistiquement hallucinant à entraîner demain