

S'essayer à la sieste littéraire

Retrouvez les fiches
du PREAC Littérature sur
www.auvergnerrhonealpes-livre-lecture.org

La sieste littéraire est une expérience sensorielle et collective propice au calme, à l'écoute et à la découverte de la littérature. Elle permet de découvrir les bienfaits de la lecture à voix haute. Portée par une médiatrice, un musicien ou plusieurs lecteurs, elle propose un moment suspendu où le public, allongé ou confortablement installé, se laisse bercer par des textes lus à voix haute dans une ambiance douce et feutrée. Un moyen d'associer littérature et plaisir.

Ce format invite à une réception sensible de la littérature, à une forme de lâcher-prise rarement permise en groupe. Il permet aussi de découvrir autrement des auteurs, des œuvres et l'espace dans lequel la sieste prend place.

Le format de cet atelier se veut une source d'inspiration et peut s'adapter dans tout lieu qui favorise la détente.

Bien que toutes les clés soient données pour réaliser les ateliers en autonomie, faire appel à un professionnel est toujours encouragé afin de favoriser la rencontre et de multiplier les échanges.

Enjeux éducatifs et culturels

- Offrir un temps de déconnexion, de détente et de recentrage sur les sensations d'écoute, voire de plaisir.
- Permettre la découverte de textes et d'auteurs.
- Encourager une autre relation à la littérature par l'oralisation : plus corporelle, plus intime.
- Ancrer les médiathèques ou autres lieux culturels comme des espaces de transmission vivante de la lecture.
- Créer un cadre favorisant la concentration, l'imaginaire et la parole partagée.

Besoins pratiques

- Au moins 1 intervenant par séance ayant une formation de lecteur, voire plus de un selon le projet : lecteur, médiateur, comédien, musicien...
- Matériel : transats, rideaux occultants, pupitre, lampe de lecture, couvertures, éventuellement tapis ou coussins pour une installation au sol.
- Distribution d'une bibliographie des textes lus à l'issue de la lecture.
- Lecture accompagnée éventuellement de musique live ou enregistrée (handpan, bâton de pluie...) ou d'images projetées.
- Option : prévoir un petit temps convivial (boissons, gâteaux) en fin de séance.

Participants

Atelier ouvert à tous : enfants, adolescents, adultes, familles. Particulièrement adapté à des groupes de 10 à 20 personnes.

Étapes-clés

→ En amont

- Sélection des textes par l'intervenant-lecteur ou d'un commun accord avec lui, en fonction de la durée envisagée, du public, du souhait d'une éventuelle thématique abordée, d'une variété de tons.
- Répétitions : en moyenne 2 à 3, dont une en condition réelle devant un public test.
- Préparation du lieu : lumière tamisée, confort acoustique, installation du public.

→ Pendant

- Accueil des participants 10 minutes avant le début de la séance.
- Installation sur des transats, des tapis ou des chaises, éventuellement avec des coussins et des plaids.
- Déroulé fluide avec alternance de lectures en solo ou en duo, transitions sonores.
- Laisser du temps pour les silences.
- Possibilité d'échanger autour d'une collation.

→ Après

- Mettre à disposition une bibliographie ou des extraits lus.

- Mettre à disposition les ouvrages lus ou cités, d'autres ouvrages des auteurs, afin que le public puisse les consulter ou les emprunter.
- Demander éventuellement un retour sur le vécu des participants pour améliorer l'exercice.



En fin de lecture, il est possible de proposer un échange lorsque les participants sont encore installés pour la sieste. L'état de détente permet de parler plus librement sans une remise immédiate en mouvement.

Quelles lectures proposer ?

- Le choix des textes : il est essentiel que le choix des textes soit guidé avant tout par les envies et les sensibilités de la personne qui lit. Le choix personnel des textes donne de l'âme et de la sincérité à la lecture. Cela peut être un album jeunesse, un extrait de roman, une nouvelle, un poème, un texte contemporain ou patrimonial – tous les genres sont possibles. L'oralité et la musicalité du texte sont également essentielles : privilégier des textes qui « sonnent bien », qui créent des images mentales ou provoquent des sensations (drôlerie, évasion, sensualité, mystère...).
- Lire l'intégralité du texte ou pas : il n'existe pas de règle stricte sur la durée de la lecture. Lire un extrait peut éveiller la curiosité et inciter à aller plus loin ;

c'est une belle manière de créer un désir de lecture. Des textes courts lus dans leur intégralité offrent souvent une forme de satisfaction et de clôture qui favorise le lâcher-prise et le plaisir pur de l'écoute. L'essentiel est de rester à l'écoute des réactions du public et de ne pas hésiter à adapter les formats au fil des expériences.

- S'il y a différents textes, prévoir des transitions douces entre les textes, en utilisant, par exemple, un diapason ou une note de métallophone.

Conseils / retours d'expérience

- Travailler la voix, la posture, le rythme : le corps du lecteur est aussi un outil.
- Adapter l'ambiance sonore et lumineuse à l'espace.
- Ne pas chercher la performance : la qualité de présence prime.
- Accepter que certains s'endorment : c'est aussi une forme d'écoute !

→ aller plus loin

- Écoles de musique pour créer un partenariat autour du son.
- La [Charte des auteurs et illustrateurs jeunesse](#).
- Les [siestes littéraires de la bibliothèque de Gibjoncs par Ciclic Centre-Val de Loire](#).

Fiche réalisée par l'équipe du [musée de l'Illustration jeunesse de Moulins](#) et relue par Muriel Dufils, dans le cadre des rencontres nationales 2024 du PREAC Littérature « [Les temps de la littérature](#) ».