

7

2

I

M

U

J

*A*

**Z**

**E**

*21*

*C*

**T**

A

J

U

Z

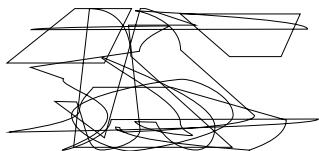
M

■ ■

ſ



# BIEN-ÊTRE GÉNÉRALISÉ



YOANN  
THOMMEREL

Un texte écrit dans le cadre  
d'une résidence au sein du caractère  
Azimut, une création typographique  
originale de Benjamin Blaess, Julien Priez  
et Mathieu Réguer. Une mise en page  
de Clémence Michon.

À Zama,

CONFLIT

SENTIMENT D'ABANDON

MANQUE DE SOUTIEN

PERTURBATION  
DU SOMMEIL

ISOLEMENT

CŒUR EN CHARPIE

DOULEURS CORPORELLES

SENTIMENT DE VIDE

INSENSIBILITÉ

MANQUE DE RECONNAISSANCE

DÉSHUMANISATION

ÉPUISEMENT

TO DO LIST

TRISTESSE

CAFÉ TIÈDE

ANXIÉTÉ

FATIGUE INTENSE

ATTAQUE DE PANIQUE

DEADLINES

CONFLIT DE VALEUR

SURMENAGE

NOTIFICATIONS PUSH

MAUX DE TÊTE

DÉSOCIALISATION

RAIDEUR DU COU  
ET DES ÉPAULES

SENTIMENT D'INUTILITÉ

RESSENTIMENT

DÉMOTIVATION

FRUSTRATIONS

IRRITABILITÉ

EXPLOSIONS D'ÉNERGIE  
ALÉATOIRES

PERTE D'INTÉRÊT

PARALYSIE DE LA TÂCHE

TROUBLES  
DE L'ALIMENTATION

DÉCONNEXION  
DES SENTIMENTS

RELATION TOXIQUE

TROUBLES  
PSYCHOSOMATIQUES

SENSATION DE VIVRE  
AVEC UN SAC PLASTIQUE  
SUR LA TÊTE

TRIPLE  
GIN TONIC

PEUR DE L'IMMINENCE  
DE LA FIN DU MONDE

PERTE DE CONFIANCE  
EN SOI

ANGOISSE GÉNÉRALISÉE

INSÉCURITÉ AFFECTIVE

CONSTIPATION

ANESTHÉSIE DES ÉMOTIONS

TÊTE DE MORT

BAISSE DE PRODUCTIVITÉ

MANQUE DE CRÉATIVITÉ

ABUS DE NUGGETS  
SAUCE BBQ

PROPENSION À VIVRE  
DANS LE PASSÉ

THE WALKING DEAD

PROPENSION À VIDER  
TOUT CE QUI TRAÎNE  
DANS LE PLACARD  
ET DANS LE FRIGO  
ALORS QU'ON A DÉJÀ  
COPIEUSEMENT DÎNÉ

DÉSIR DE FUITE

GROSSES TRACES

PERTE DE VISION  
À LONG TERME

SENTIMENT DE VIDE

RUMINATION MENTALE

PERTE D'APPÉTIT SEXUEL

TROUBLES DE L'HUMEUR

TROUBLE DYSMORPHIQUE  
CORPOREL (TDC)

SUSPICION EXCESSIVE



LA VIE,  
C'EST VRAIMENT PAS DE LA TARTE  
MAIS N'OUBLIE JAMAIS :

LIFE  
IS  
A  
JOKE

C'EST ÉCRIT  
SUR MON TEE-SHIRT

Sept  
conseils  
bien-être  
testés  
et plus  
ou  
moins  
approuvés  
par  
l'auteur

# 1 → *Se crémér avant d'aller se coucher*

Wendy qui m'hébergeait dans son deux pièces pour me dépanner et qui trouvait que j'avais mauvaise mine, m'a conseillé de tester sa crème de nuit qui agit en symbiose avec le processus naturel de régénération cellulaire. Ça permet de maximiser les bienfaits du sommeil, pour une peau radieuse, lissée et régénérée au réveil. Même si elle a l'air de ressembler à n'importe quelle autre quand on s'en verse une pression comme ça, sur le bout des doigts, c'est une crème assez technique en réalité, qui sait que l'augmentation du flux sanguin pendant la nuit favorise les échanges cellulaires et contribue au processus de réparation de la peau. Alors elle en profite et libère ses ingrédients actifs pendant le sommeil pour restaurer l'hydratation altérée par les agressions subies au cours de la journée.

Wendy m'a expliqué comment bien l'appliquer; deux pressions suffisent, moi j'en ai mis trois et j'ai tout de suite senti que ça l'avait crispée. Il faut dire que le pot de 50 ml coûte 89 euros sur Internet, sans parler des frais de port. Il suffit d'appliquer doucement le produit sur son visage et son cou, et de le faire pénétrer en effectuant des cercles avec le bout des doigts. Ça permet de faciliter l'absorption des ingrédients actifs contenus dans la crème.

- Pour terminer, tu fermes les yeux, tu recouvres ton nez et ta bouche avec tes mains, et tu inspires profondément pendant 3 secondes. Voilà. Maintenant, retire tes mains et expire lentement. Voilà. Maintenant, répète la même opération trente fois.
- T'es sérieuse ?
- Quoi ?

- Ça fait pas un peu dérive sectaire tout ce rituel juste pour se mettre de la crème ?  
— Bon, tu me fatigues, débrouille-toi avec ton teint de zombie. Bonne nuit, je me lève super tôt.

Je l'avais saoulée pour de bon, elle s'est enfermée dans sa chambre sans même m'aider à déplier son clic-clac. J'avais la flemme de l'ouvrir, j'avais la flemme de mettre la housse de couette, je me suis glissé dedans, comme si c'était un sac de couchage, je me suis allongé comme ça sur le clic-clac resté en mode canapé et j'ai posé la couette sur moi en espérant qu'elle ne passe pas la nuit à glisser. La housse sentait le linge mal séché. J'avais oublié de retirer mes lentilles. J'avais oublié de récupérer ma brosse-à-dents électrique et mon dentifrice dans ma trousse de toilette restée par terre dans la salle-d'eau qui se trouvait dans la chambre de Wendy. Il n'y avait pas de volet ni de rideau dans le séjour, l'enseigne lumineuse de salon de massage asiatique en face dans la rue balançait du rouge clignotant sur les murs. Et puis, j'ai eu le malheur de repenser à ma recherche de logement et à mon dossier flippant. Le renforcer avec des fiches de paie trafiquées sur Photoshop ne suffirait jamais. Il me fallait au moins un vrai garant. Je me suis retenu de frapper à la porte de la chambre pour demander à Wendy si elle accepterait de me rédiger et de me signer un acte de cautionnement, ça m'aurait soulagé et j'en aurais profité pour faire ma toilette vite fait. J'ai écouté à travers la porte mais je n'entendais plus rien. Je me suis recouché. Impossible de fermer l'œil. J'ai ouvert la fenêtre du séjour pour fumer, penché en avant, en espérant que l'odeur ne rentre pas trop dans l'appartement.

## 2 → *Se blottir sous une couette lestée*

Wendy a fini par me sous-louer son appartement. Elle parlait trois semaines en Inde pour suivre une cure intensive de yoga et améliorer le contrôle de sa respiration. Elle s'était inscrite trois ans auparavant dans le meilleur studio de son quartier, *Équilibre et Lumière*. Ça lui avait plu, c'était à deux pas de chez elle, avec des horaires adaptés à son mode de vie. Elle trouvait quand même que la yogini qui l'avait initiée, Amandine, avait un peu trop tendance à aborder sa pratique comme une simple gymnastique utile au renforcement des cuisses et des fesses de ses élèves. Wendy ressentait aujourd'hui le besoin d'aller plus loin, persuadée qu'il s'agissait en réalité d'un système complet d'entraînement mental et spirituel, tout autant que physique. Comme tout le monde en Occident, Amandine avait vidé le yoga de son essence culturelle et spirituelle, contribuant sans même s'en rendre compte à en faire un simple produit de consommation. Le yoga, ce n'était pas ça. À force de lire tout Internet sur le sujet, Wendy en savait quelque chose :

- Un système complexe de 72 000 *nadis* traverse le corps, se croisant aux *chakras*, les 7 centres d'énergie du corps. Le *nadi*, c'est le canal qui distribue dans le corps le *prana*, une forme d'énergie vitale représentée extérieurement par le souffle. Tu comprends ?
- Et toi, tu comprends ?
- Une pratique régulière permet de réduire les niveaux de cortisol, l'hormone du stress. C'est très efficace, tu devrais essayer.
- Je vais d'abord me concentrer sur ma recherche d'appart.
- T'as raison.

Elle a pris son avion et j'ai enfin pu me vautrer dans son lit sans même enlever mes baskets, heureux de pouvoir tester ce matelas ferme à l'accueil tonique que Kashif, un livreur en surpoids qui ne parlait pas bien français et qui n'avait même pas le temps de boire un café, s'était galéré à monter tout seul quelques jours plus tôt jusqu'au palier de son cinquième sans ascenseur. Je l'avais attendu toute une matinée alors que Wendy s'était absentée pour s'acheter une nouvelle valise à roulettes, elle avait jeté la sienne aux encombrants quelques mois auparavant, c'était dommage, mais de toute façon, elle était trop petite. Wendy accorde beaucoup d'importance à sa literie et répète à qui veut l'entendre qu'un sommeil réparateur est essentiel pour la gestion du stress et l'équilibre émotionnel. Bien dormir favorise un état d'esprit positif, réduit l'irritabilité et aide à mieux gérer les défis quotidiens. C'est pour ça qu'elle avait aussi acheté un oreiller à mémoire de forme et une couette lestée. J'allais pouvoir en profiter.

En fournissant une pression tactile sur l'ensemble du corps, cette couette, truffée de microbilles en plastique et beaucoup plus lourde qu'une couette classique, permet au corps de se détendre totalement. Son effet enveloppant peut être assimilé à un câlin réconfortant, quelque chose comme une étreinte profonde. Grâce à cette stimulation par pression, le corps libère les hormones à l'origine de la sensation de calme et de tranquillité d'esprit ressentie par l'utilisateur. Sur moi, ça ne marche pas du tout. Il faut dire que je me sens vite oppressé par tout type de pression exercée sur mon corps. Une simple paire de chaussettes que je n'ai pas eu

la force de retirer en me couchant suffit à me réveiller en pleine nuit avec la sensation que je suis en train d'étouffer. Et puis ça coûte un bras une couette comme ça. J'ai dû en racheter une après avoir fait une grosse tâche sur celle de Wendy en renversant dessus un bol de YumYum instantanées que j'avais voulu customiser avec une huile de piment rouge, mais j'en avais mis beaucoup trop, c'était immangeable.

### 3 → Télécharger une appli de yoga paresseux sur son iPhone

#### POW :

*J'ai débloqué mes hanches avec le yoga paresseux. J'ai eu une énorme libération émotionnelle qui a effacé des années de traumatismes accumulés qui causaient mes douleurs et tensions physiques...*

*J'ai même perdu mon ventre de bière ! C'est surprenant à quel point le stress peut affecter le corps d'un homme.*

C'est ce post Insta montrant un homme de mon âge, torse nu, qui avait l'air très actif et très dynamique, qui m'a fait penser que Wendy avait peut-être raison, qu'il était grand temps que je me reprenne en main et que je me lance à mon tour dans une pratique susceptible de me redonner une forme humaine tout en augmentant ma clarté mentale et ma concentration. Je passais mes journées allongé à procrastiner et à manger des dori-tos. Ma recherche d'appart était au point mort, je ne trouvais rien dans mes prix et ceux qui auraient éventuellement pu m'intéresser étaient déjà pris. Je n'avais aucune espèce d'idée de ce que pouvait bien être le yoga paresseux, mais le nom m'a emballé. J'ai posé mon doigt sur *En savoir plus* et je suis tombé sur un questionnaire qui allait permettre à l'algorithme intelligent de créer un plan personnalisé basé sur mes objectifs et mes données personnelles.



QUE VOULEZ-VOUS  
OBTENIR ?

- ☒ *Perdre du poids*
- ☐ Améliorer la santé  
cardiaque
- ☐ Avoir un corps ferme  
et sportif
- ☐ Désstresser

CHOISISSEZ  
VOTRE TYPE CORPOREL  
ACTUEL

- ☐ Moyen
- ☒ *Plasque*
- ☐ Extra

CHOISISSEZ  
VOS ZONES CIBLES

- ☐ Cou
- ☐ Pectoraux
- ☐ Bras
- ☒ *Ventre*
- ☐ Dos
- ☐ Jambes
- ☐ Genoux
- ☐ Bas du dos

QUAND AVEZ-VOUS  
ÉTÉ SATISFAIT  
DE VOTRE IMAGE  
CORPORELLE POUR  
LA DERNIÈRE FOIS ?

- ☐ Il y a moins d'un an
- ☐ I ou 2 ans
- ☒ *Il y a plus de 3 ans*
- ☐ Je suis satisfait  
de mon image corporelle
- ☐ Jamais

CHOISISSEZ  
VOS OBJECTIFS

- ☒ *Perte de poids*
- ☒ *Sculptage du corps*
- ☒ *Brûlage des graisses*
- ☒ *Boost de libido*
- ☒ *Lifting du visage*
- ☒ *Réduction du stress*
- ☒ *Souplesse*
- ☒ *Force*
- ☒ *Boost d'énergie*

Quand j'ai réalisé que j'avais tout coché, je me suis senti nul. Je n'allais jamais réussir à atteindre tous ces objectifs en même temps. C'était trop tard pour moi. Ça m'a déprimé. C'est comme ça que je me suis retrouvé à télécharger vingt minutes plus tard une application de journalisation de l'humeur qui aide à suivre l'évolution de son bien-être mental et propose des exercices quotidiens pour améliorer son état émotionnel.

## 4 → *Laisser traîner un petit cœur de quartz rose au fond de sa poche*

Fouad m'a appelé pour que j'arrête de me renfermer sur moi-même. Il y avait une grosse soirée qu'organisait la copine de la coloc de son mec. Elle travaillait dans la nuit et avait réussi le tour de force d'organiser une session *Electric shadows* dans le parking souterrain des très iconiques Twin Towers du 93, en déshérence depuis quelques années. Il fallait en profiter avant qu'il ne soit trop tard, elles venaient d'être rachetées et allaient être entièrement réhabilitées, les artistes qui les squattaient allaient devoir trouver un autre plan. J'ai pensé que ça me ferait du bien de sortir un peu, ça faisait 5 jours que je n'avais pas mis un pied dehors.

— OK OK, je passe vite fait.

— Génial, viens vite, on t'attend !

J'avais dit oui, mais je n'avais plus rien à me mettre, mes tee-shirts préférés étaient au sale, je n'avais plus le temps de faire une machine, j'avais hâte de retrouver toutes mes affaires, entassées dans la cave de Georgia, la meilleure amie de Betty, la grand-mère de Wendy, qui avait accepté de me les garder le temps que je me retourne. J'ai échangé des SMS avec Fouad :

— En fait, c'est pas possible. J'ai plus rien à me mettre.

— Quoi ?

— J'ai plus d'habits.

J'ai fouillé dans la commode de Wendy sur ses conseils, jusqu'à trouver un tee-shirt rose pâle *Chill since 1993* qui devait être beaucoup trop grand pour elle. Ça me boudinait un peu, mais avec ma veste en jean par-dessus, ça pouvait passer. J'ai pensé à tout ce que Wendy faisait pour moi. Elle me manquait. J'avais envie de l'appeler, mais elle

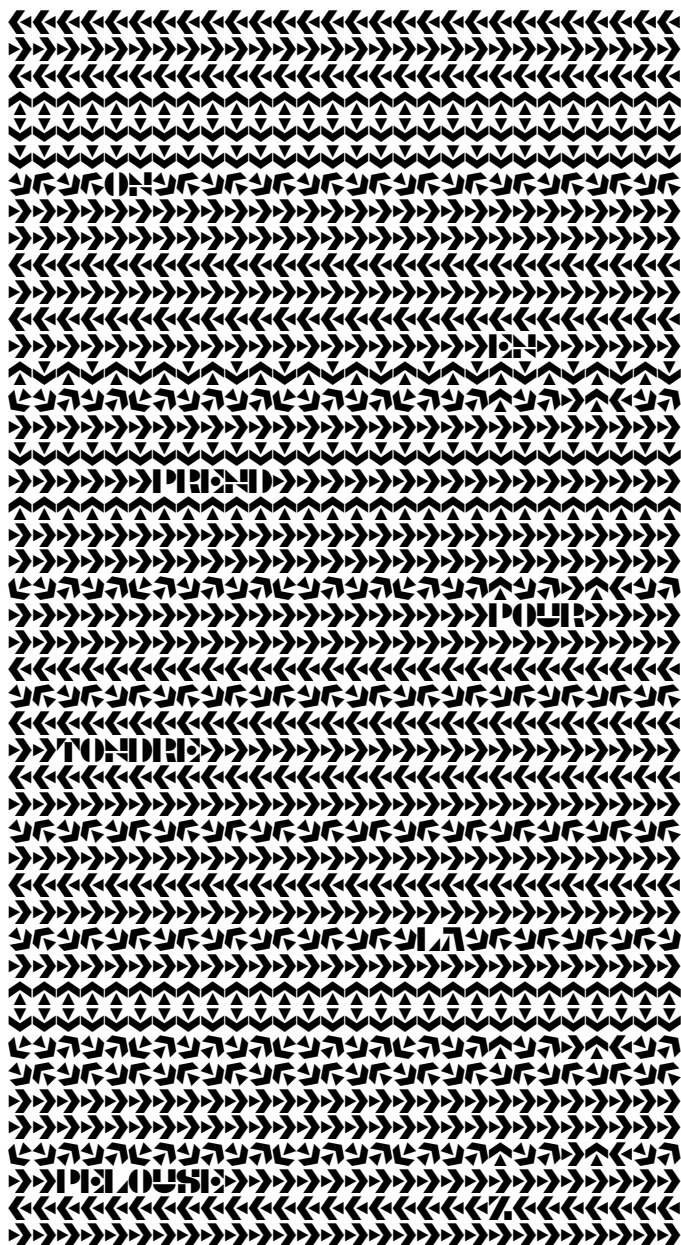
n'avait le droit de consulter son téléphone qu'une fois par semaine pendant sa cure, et ce n'était pas le bon jour. J'ai cherché partout le petit cœur en quartz rose qu'elle m'avait donné le jour de son départ en me demandant de le garder auprès de moi, ça allait m'aider.

La science des pierres et des cristaux attribue au quartz rose des vertus apaisantes et harmonisantes. Il est principalement reconnu pour favoriser l'amour, que ce soit l'amour de soi ou l'amour envers les autres, en ouvrant le cœur à la compassion et à la paix intérieure. Cette pierre est également réputée pour aider à libérer les émotions refoulées, réduire le stress, et apporter une énergie douce favorisant le bien-être émotionnel et la guérison des blessures affectives. J'ai fermé Google et j'ai ouvert mon WhatsApp pour faire un vocal à Wendy, lui dire de ne pas s'inquiéter, que tout allait bien, que je l'aimais et que j'avais hâte de la retrouver. Sous la douche, le tube de gel douche bien-être *Harmony* était vide depuis longtemps. J'avais fini aussi le gel lavant pour les mains bio naturel au géranium, lavande et patchouli. Je n'avais plus le choix, je me suis frotté le corps et les cheveux avec du liquide vaisselle concentré super dégraissant citron.



*since*





## 5 → Prendre de la MD micro-dosée en soirée

Le parking souterrain est immense et la foule compacte danse sur une techno dystopique aux sonorités sombres et profondes. Les mélodies sont rares et jouent avec les dissonances et les tonalités froides. On est au cœur d'une métropole oppressante où l'humanité et la technologie se mélangent tant bien que mal pour faire face à la violence du déclin social et environnemental. Le son est vraiment violent et je ne trouve pas le stand qui distribue des protections auditives en mousse, je sens une vague d'angoisse monter en moi, j'ai peur de perdre mes oreilles. J'essaie de prendre de grandes respirations en me répétant en boucle que la meilleure chose à faire dans ce genre de situation reste de lâcher prise, sans être tout à fait sûr de comprendre ce que ça peut bien vouloir dire *lâcher prise*. Une amie de la meilleure amie de Cyrille, le mec de Fouad, me propose de la MD, j'ai peur que ça ne fasse qu'aggraver mon chaos interne.

— Ça va pas trop.

— T'inquiète, je te la micro-dose, ça va juste t'aider à te relaxer et à te connecter, rien de plus.

— Oui.

— C'est même utilisé en psychothérapie maintenant. En Suisse, les suisses peuvent suivre des séances de psychothérapie assistées par psychédéliques (PAP). C'est remboursé.

— Ah, je savais pas.

— Pourquoi on n'est pas suisses ? T'aimerais pas être suisse avec moi ?

— Si, si.

La montée est rapide, j'ai appuyé sur le bouton 3I et l'ascenseur me soulève jusqu'au dernier étage de la tour du Levant. C'est un monde qui s'ouvre. Le plateau,

baigné dans une lumière douce semble flotter hors du temps. Il a été investi par un collectif d'artistes qui a créé cet espace New Age éphémère avec des éclairages tamisés et des compositions d'une multitude de tapis épais et de coussins épars, ces derniers produits de manière éco-responsable avec de la laine non traitée issue de sources éthiques et des teintures à faible impact environnemental. Des stagiaires sont là pour le préciser aux nouveaux arrivants et répondre à leurs questions. Je m'enfonce et reconnais André 3000 qui balance des improvisations fluides de flûte dans un coin, accompagné par des synthés éthérés. La communauté est détendue, tout le monde semble s'abandonner aux vibrations du moment, ça respire la sérénité et la communion. J'aimerais être capable de me mettre à l'aise, mais je reste bloqué à suer dans le tee-shirt de Wendy, en proie à une attaque d'un mélange intriqué de pensées négatives automatiques et de croyances limitantes.

Je suis un homme mal préparé pour la vie.

## 6 → *Se reconnecter avec la nature*

J'ai voulu retourner au parking pour voir si c'était toujours *Mad Max* en bas, mais une échelle de service qui menait à une trappe technique laissée ouverte m'a attiré dans le couloir et j'ai grimpé jusqu'à un grand local sombre plein de chauves-souris, de tuyaux et de souffleries où je me suis aventuré en m'éclairant avec l'application torche de mon téléphone, jusqu'à tomber à nouveau sur une échelle de service qui menait elle aussi à une trappe technique laissée ouverte. C'était un accès direct au toit-terrasse. C'est comme ça que je me suis retrouvé à l'air libre dans le ciel, surplombant la vue grandiose de la ville dans la nuit. Accoudé au rebord, j'ai essayé d'imaginer ce qu'il pouvait bien se passer derrière les innombrables fenêtres et baies vitrées encore allumées. La vision était trop intense, il fallait que je fasse une pause.

Ma tête tournait pour de bon, je me suis allongé à même le sol, pensant que ça me ferait du bien. C'était sans compter la voûte céleste. La tête dans les étoiles, mon vertige a touché à l'essence même de mon être, à cette énigme existentielle qui nous traverse tous quand nous nous retrouvons face à l'infinité insondable du cosmos. J'ai vomi. Ça allait mieux. J'ai décidé de redescendre à pied par les escaliers de service, en comptant les marches. Entre le cinquième et le quatrième étage, je tombe sur un bull-terrier hébété. Je me demande ce qu'il peut bien faire là, il a l'air crevé. Je le dépasse, il me suit et je finis par tomber sur trois individus, assis sur la 533<sup>e</sup> et la 534<sup>e</sup>, en train de s'attaquer à des barquettes de lasagnes réchauffées au micro-ondes avec des fourchettes en bois. Le chien doit être à eux. Je leur demande si ça va.



— Oui, oui, on fait une pause, on a un bureau juste ici, au cinquième.

Ils travaillaient comme des dératés depuis plus d'une semaine, sans prendre le temps de rentrer chez eux. Ils devaient dessiner une nouvelle police de caractères pour un commanditaire qui leur imposait des deadlines pas possibles. Je n'avais jamais réalisé que les caractères typographiques qu'on utilise tous les jours pouvaient avoir été conçus et dessinés par des gens vivants.

— Elle s'appelle comment ?

— Rico, c'est un mâle.

— Non, mais la police !

— Aaah ! *Azimet*. On pourra la télécharger librement sur Internet. On peut t'envoyer la bêta si tu veux la tester, elle est déjà très avancée.

## 7 → *Prendre le temps de cuisiner en privilégiant des produits frais et de saison*

Il était 08h18 quand je suis rentré chez moi (chez Wendy).

J'avais faim même si je m'étais arrêté en route pour avaler 10 chili cheese nuggets avec une sauce salsa. J'ai cadénassé mon vélo en essayant de faire l'inventaire de tout ce que j'allais pouvoir manger encore avant d'aller dormir, mais à part une boîte de pois chiches et trois bananes que j'avais achetées la veille, je n'étais plus très sûr d'avoir grand chose en réserve, quand je me suis souvenu qu'on était déjà jeudi et que je m'étais engagé à remplir une mission bénévole dans une cantine solidaire où j'allais donner un coup de main quand j'avais besoin de me sentir utile à quelque chose. La mission commençait à 10h00 et la cantine était à 45 minutes à vélo. Le calcul était vite fait, il me restait une petite heure pour me doucher et me changer. Arrivé au troisième, je me suis rappelé qu'il n'y avait plus de café non plus. Je suis redescendu en acheter un paquet à l'Alimentation générale 24/24 avant de remonter les cinq étages. Chaque marche me faisait un mal de chien, j'étais cassé, j'avais juste envie de me coucher. J'ai commencé à imaginer quelle histoire je pouvais inventer pour les planter.

J'étais en binôme avec Yama que je ne connaissais pas encore, mais qui venait travailler là quasiment tous les jours. Notre mission était simple, il s'agissait d'éplucher et d'émincer des oignons. On nous en avait jeté six filets de 15 kg sur le plan de travail et il y en avait encore douze dans la réserve. Après, on s'occuperait des citrons verts. Le chef, Amadou, dirigeait les opérations pour préparer du poulet yassa, comme tous les jeudis. Yama m'a posé

une question sur ma vie pour engager la conversation. Je lui en ai posé une aussi. Elle bénéficiait avec son mari d'un hébergement social à l'hôtel en attendant la régularisation de ses papiers et un logement. Son mari était atteint d'une maladie orpheline qui l'empêchait de rester debout trop longtemps. Il vivait enfermé toute la journée, leurs deux enfants étaient en garde chez une tante, ils allaient les faire venir en France dès que la situation s'améliorerait. Yama voulait trouver un poste dans la restauration, elle aimait beaucoup ça, cuisiner. J'ai pensé à tous ceux qui n'avaient d'autre choix que de recourir aux repas d'aide alimentaire qu'on allait préparer. J'ai pensé à Yama qui passait ses journées à aider les autres gracieusement alors qu'elle avait elle-même besoin d'aide, même si elle ne le disait pas. J'ai pensé qu'elle avait peut-être surtout besoin qu'on lui fasse confiance, qu'on lui laisse sa chance. J'ai entamé le deuxième filet. Mon couteau ne coupait pas très bien, la journée allait être longue. Yama m'a regardé dans les yeux en me faisant un grand sourire.

— Faut pas pleurer comme ça. On va y arriver, ça va aller. On forme une équipe maintenant.

*Sept  
conseils  
bien-être  
à tester  
soi-même*

# 1 → *Boire au moins deux litres d'eau par jour*

25

Être bien hydraté aide à réduire les niveaux de stress et à améliorer l'humeur générale. Des études très sérieuses montrent que même une légère déshydratation peut augmenter l'anxiété, l'irritabilité, et les sentiments de tension.

En maintenant un niveau d'hydratation optimal, on se sent souvent plus calme, plus équilibré, et moins sujet aux sautes d'humeur, tout le monde ne s'en trouve que mieux dans votre entourage.

Ça marche même avec l'eau du robinet.

## 2 → Éviter de se comparer aux autres

26

Lorsque nous nous comparons aux autres, nous avons tendance à ne voir que certains aspects de leur vie, souvent les plus positifs, sans avoir une vue d'ensemble. Cela crée une distorsion de la réalité, où l'on surestime leurs réussites et minimise leurs difficultés, ce qui peut générer des sentiments d'infériorité ou de frustration.

L'énergie mentale que je dépense à me comparer à Wendy, vautré dans son lit alors qu'elle doit être en train de s'exercer à l'autre bout du monde à tenir la position du Chien tête en bas (*Adho Mukha Svanasana*), pourrait être utilisée de manière plus constructive pour m'améliorer personnellement.

Se concentrer sur soi, sur ses objectifs et sur ses propres progrès permet de cultiver une vision plus réaliste, bienveillante et épanouissante de soi. Cela encourage la gratitude, renforce l'estime de soi, et préserve la sérénité intérieure.

### 3 → *Tenir un journal de gratitude*

27

Tenir un journal de gratitude est une démarche simple qui consiste à écrire les choses pour lesquelles on est reconnaissant. En consignant régulièrement ses pensées de gratitude, on finit par créer un cercle vertueux de positivité et on renforce sa résilience face aux grands défis de la vie.

Tu peux utiliser un carnet physique ou une application de notes sur ton téléphone ou ton ordinateur.

Décide si tu souhaites écrire chaque jour, quelques fois par semaine ou à un autre rythme qui te convient.

Sois précis dans tes remerciements et essaye d'éviter les généralités comme : « Je suis reconnaissant·e pour mes ami·e·s. » Détaille plutôt une situation spécifique comme : « Je suis reconnaissant pour la conversation téléphonique de 34 minutes que j'ai eue avec Wendy aujourd'hui, elle m'a beaucoup réconforté, même si elle m'a donné l'impression

de ne parler que d'elle et qu'elle  
n'a pas pu s'empêcher de prendre  
son petit ton de maîtresse d'école  
quand je lui ai raconté où j'en étais  
dans ma recherche d'appart.»  
Cela rendra ta gratitude plus  
tangibile et personnelle.



## 4 → Développer la pleine conscience

29

Pratiquer la pleine conscience consiste à être pleinement présent dans l'instant, en portant attention à ses pensées, ses sensations et son environnement, sans jugement. Cela aide à calmer l'esprit en réduisant les pensées anxieuses ou stressantes.

La pleine conscience peut être intégrée dans la vie quotidienne à travers des moments simples comme manger, marcher ou respirer. Des études très sérieuses montrent que cette pratique régulière réduit le stress, améliore l'humeur et la résilience émotionnelle.

Si tu manges, par exemple, une assiette de frites en pleine conscience, tu peux transformer ce repas simple en une expérience sensorielle enrichissante.

Assieds-toi à une table tranquille, éloigne-toi des distractions comme la télévision ou le téléphone, et prépare-toi à savourer tes frites avec toute ton attention.

Évite de comparer ton assiette  
de frites à celles des autres.

Avant de commencer à manger,  
prends quelques secondes  
pour observer les frites. Remarque  
les différentes nuances de doré,  
la forme irrégulière de chaque  
frite, et les petits grains de sel  
et les petites bulles croustillantes  
à leur surface.

30

Respire profondément et prends  
le temps d'apprécier leur odeur.

Choisis une frite et prends  
le temps de la toucher. Remarque  
sa texture extérieure, peut-être  
croustillante, et son poids léger  
dans ta main.

Prends une petite bouchée ou  
savoure-la en entier, mais mâche  
lentement. Apprécie la texture  
contrastée entre l'extérieur  
croustillant et l'intérieur fondant,  
en prenant conscience de chaque  
changement de sensation dans  
ta bouche.

Savoure la saveur salée, peut-être  
légèrement grasse, et ressens le plaisir  
que cela t'apporte.

Sois attentif aux autres saveurs :  
le goût des pommes de terre,

peut-être même celui de l'huile ou de la sauce algérienne, si tu en utilises. Note la température : sont-elles chaudes et réconfortantes, ou déjà un peu tièdes ?

31

Continue de manger lentement, en prenant une frite à la fois. Pose tes couverts ou tes mains entre chaque bouchée, ce qui te permet de savourer pleinement sans précipitation.

Fais attention aux sensations dans ton estomac : comment te sens-tu après quelques frites ? Est-ce que tu ressens encore de la faim ou un début de satiété ?

Prends une gorgée d'Oasis Tropical et respire profondément. Demande-toi si tu as encore faim et si oui, demande-toi si cette faim est une vraie faim ou juste une faim émotionnelle.

Les frites sont souvent associées à des moments de plaisir ou de réconfort. Fais attention à ce que tu ressens pendant que tu manges : est-ce que cela te rappelle un souvenir agréable ? Reconnaître ces émotions peut renforcer ton plaisir de manger et te permettre de savourer encore plus l'expérience.

Prends un moment pour réfléchir à l'origine des frites : les pommes de terre qui ont été cultivées, récoltées, et transformées. Cela te permet d'apprécier le chemin parcouru pour que ce plat arrive dans ton assiette.

Tu peux même exprimer dans ton journal ta gratitude pour ce moment simple, mais agréable, que tu passes à savourer tes frites : « Je suis reconnaissant·e pour cette assiette de frites, même si ça met un peu la rage 7 euros pour une assiette de frites surgelées et pas assez cuites, elles sont toutes molles. »

En mangeant ses frites en pleine conscience, on se détache des préoccupations passées ou futures, et on améliore sa capacité à réagir calmement face aux grands défis de la vie.

## 5 → *Écouter son corps*

33

Apprendre à être attentif aux signaux que nous envoie notre corps est essentiel pour maintenir un équilibre entre bien-être physique et mental.

La faim, la fatigue, la douleur ou le besoin de repos sont des indicateurs que le corps utilise pour communiquer ses besoins. Des études sérieuses montrent qu'en ignorant ces signaux, on risque de s'épuiser ou de développer du stress chronique.

Écouter son corps, c'est savoir prendre des pauses, ralentir, ou ajuster son alimentation et son activité physique en fonction des besoins du moment.

Écouter son corps, c'est développer une connexion profonde avec ses sensations physiques, ses émotions et ses besoins internes.

Écouter son corps, c'est savoir être réactif s'il te dit qu'il a besoin de manger des frites *illico presto*.

En respectant ces messages, on prévient les tensions inutiles et on favorise un bien-être durable.

## 6 → *Donner du sens à ses actions*

34

Des études sérieuses montrent que le bien-être durable repose sur une connexion avec ce qui est significatif pour soi. C'est pourquoi il peut être important de clarifier ses objectifs et ses rêves.

Pose-toi les bonnes questions :  
que veux-tu accomplir dans ta vie ? Quelles sont les choses que tu aimerais voir évoluer, que ce soit à court ou à long terme ? Les objectifs que tu te fixes doivent être alignés avec ce qui est significatif pour toi.

Élabore un plan aligné avec tes valeurs : une fois que tu as identifié ce qui est important, crée des objectifs en accord avec ces valeurs. Même des petites actions quotidiennes peuvent t'aider à te connecter avec ce qui a du sens.

Si contribuer à un monde plus équitable te tient par exemple à cœur, tu pourrais décider de partager tes frites avec quelqu'un·e qui en est privé·e alors que son corps lui dit qu'il·elle en a besoin.

## 7 → *Pratiquer des activités créatives*

35

S'engager dans des activités créatives permet de libérer l'esprit et de favoriser l'expression de soi. Ces activités stimulent l'imagination et apportent un sentiment d'accomplissement personnel. Des études sérieuses montrent que la créativité aide à réduire considérablement les niveaux de stress et d'anxiété, en créant une *bulle mentale* où l'on peut se concentrer sur le plaisir de créer, loin des préoccupations du quotidien.

Prendre du temps pour ces activités enrichit non seulement l'esprit, mais améliore également la capacité à résoudre des problèmes de manière innovante et à mieux gérer les émotions.

Tu peux par exemple colorier des *mandalas*, ou faire de la pâte à modeler, ce qui a l'avantage d'engager à la fois le corps et l'esprit, favorisant une pleine conscience et une connexion sensorielle avec la matière.

Tu peux aussi écrire de la poésie.

La poésie est un espace  
de liberté créative qui permet  
d'explorer son monde intérieur.

36

Il n'y a pas de règles strictes,  
tu peux expérimenter avec la langue,  
inventer des images, jouer  
avec les sons et les rythmes,  
l'*image* des mots sur la page.  
Cette exploration sans  
contrainte favorise le lâcher-prise,  
te permettant de sortir  
des cadres habituels de pensée  
et de te laisser aller à la spontanéité.

Cela peut être une forme  
de jeu libérateur pour l'esprit  
qui contribue à te permettre  
de mieux te comprendre,  
de mieux gérer tes émotions  
et de développer une forme  
de résilience face aux grands  
défis de la vie.

Surtout si tu choisis comme moi  
d'écrire ta poésie en *Azimut*.



Azimuth  
**Azimuth**  
*Azimuth*



Inspiration soutenue  
Réduit les blocages  
Facilite le flow créatif  
Réduit l'anxiété

*Muladhara*  
*Svadhithana*  
*Manipura*  
*Anahata*  
*Vishuddha*  
*Ajna*  
*Sahasra*

*Depuis que  
Mes 7 chakras  
Sont ouverts*

*Mon corps  
Dégouline  
De bien-être*

*Depuis que  
J'écris de la poésie  
100% azimutée  
Pareil*

# **Retour de Larrin**

*Petit  
inventaire  
des peurs  
et angoisses  
contemporaines  
à compléter  
chez soi*

J'ai peur d'être seul·e dans la forêt  
J'ai peur que tu cherches à me remplacer  
J'aime pas me réveiller  
Ça me stresse quand tu parles fort  
J'ai peur que tu m'obliges à manger des lentilles  
J'aime pas les enfants  
J'ai peur de boire trop sans m'en rendre compte

J'aime pas quand tu ne partages pas  
J'aime pas saigner  
J'aime pas me sentir en trop  
J'ai peur que tu me demandes  
de me retourner  
J'ai peur que tu m'oublies  
J'ai peur de passer à côté de ma vie  
Ça me stresse quand tu ne te places  
pas du même côté que d'habitude

J'aime pas rester statique  
Ça me stresse quand tu marches derrière moi  
Ça me stresse quand les toilettes sont sales  
Ça me stresse quand tu parles de la mort  
J'ai peur du silence  
J'aime pas conduire  
J'ai peur de la troisième guerre mondiale

J'ai peur d'avoir mal  
Ça me stresse quand tu respirez trop fort la nuit  
Ça me stresse quand tu regardes mes frites comme ça  
J'ai peur d'oublier  
J'aime pas avoir les pieds froids  
J'ai peur du vide  
J'ai peur de dire n'importe quoi



J'aime pas quand je pense trop  
à ce que j'aurais pu dire  
Ça me stresse quand tu ne me fais  
pas confiance  
Ça me stresse quand tu ne dors pas  
J'ai peur de me lasser  
Ça me stresse quand tu ne veux  
pas en parler  
J'ai peur de perdre l'équilibre  
J'ai peur de perdre mes cheveux

J'aime pas la viande rouge  
J'aime pas les commentaires inutiles des hommes  
J'ai peur de perdre mes dents  
J'ai peur que l'Histoire se répète  
J'ai peur d'être rejeté-e  
Ça me stresse quand tu téléphones à ta mère  
J'aime pas être seul-e

Ça me stresse quand tu refuses de m'écouter  
Ça me stresse quand tu me dis de me calmer  
J'ai peur que mes émotions soient exagérées  
Ça me stresse quand tu ne réagis pas  
J'ai peur de me déshabiller  
J'ai peur des punaises de lit  
Ça me stresse quand tu prends toute la couette

J'ai peur de la drague  
Ça me stresse quand tu t'écrases  
Ça me stresse quand ton chien perd  
ses poils dans mon appartement  
J'ai peur que rien ne soit réel  
J'ai peur de monter dans ta voiture  
Ça me stresse quand tu es méprisant  
Ça me stresse d'écrire de la poésie  
en Futura

J'ai peur des hommes qui me regardent dans la rue  
Ça me stresse quand tu ne me dis pas que tu es bien rentré-e  
J'aime pas que tu me juges  
Ça me stresse quand tu me laisses seul-e  
J'ai peur de tomber dans l'eau et de ne plus savoir nager  
J'ai peur de mes rêves  
Ça me stresse quand j'ouvre mon compte en banque

J'aime pas quand tu manges  
la bouche ouverte  
J'ai peur de perdre mon temps  
Ça me stresse quand tu fais comme si  
je n'étais pas là  
Ça me stresse quand tu ne réagis pas  
Ça me stresse quand tu ne réponds pas  
à mes messages  
J'ai peur de mes réactions  
J'ai peur d'abîmer mon cerveau

J'ai peur de trop réfléchir  
J'ai peur de la canicule  
Ça me stresse quand tu stresses  
Ça me stresse quand tu veux absolument  
que j'aille bien  
J'ai peur de rentrer seul-e le soir  
J'ai peur que tu cherches à m'éviter  
Ça me stresse quand tu ne remets pas tout à sa place

J'ai peur de vivre avec toi  
J'ai peur de prendre trop de place  
J'ai peur de finir pauvre  
Ça me stresse quand tu parles de la France  
J'ai peur que tu recommences  
J'aime pas les gens qui ne pensent qu'à eux  
Ça me stresse quand tu me regardes dans les yeux

J'ai peur de ne pas trouver ma place  
J'ai peur de toi  
J'ai peur que tu ne veuilles plus de moi  
J'ai peur qu'il meure avant moi  
Ça me stresse quand tu sens la transpiration  
J'ai peur d'avoir mal  
J'ai peur d'y prendre goût

Ça me stresse quand mon appli de méditation  
m'envoie 7 notifications par heure pour me rappeler  
que je dois m'appliquer à être dans l'instant présent

[illegible]

[illegible]



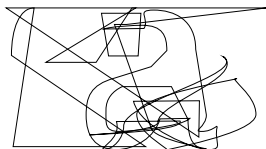


LA VIE,  
C'EST PAS TOUJOURS DE LA BLAGUE  
MAIS N'OUBLIE JAMAIS :

ENSEMBLE,  
ON PEUT  
TOUT  
SURMONTER

C'EST *Yama* QUI ME L'A RAPPELÉ

Tout nouveau  
poème 100% azimuté  
peut être envoyé à:  
*yoann.thommerel@proton.me*





Õ	Ö	Ȯ	Ǫ	Õ	Ø	Œ	P	Q	R	Ó	Ř	Ț	S
Ś	Ŝ	Š	Ș	Ş	Ƣ	T	Ť	Ț	Ț	Ț	Ț	U	Ù
Ú	Û	Ũ	Ü	Ū	Ǫ	Ǫ	Ǫ	Ǫ	V	W	Ẃ	X	Y
Ý	Ŷ	ÿ	Z	Ž	Ž	Ž	&	.	,	:	;	...	*
‘	’	“	”	,	„	’	”	!	?	ı	ı	-	<
>	«	»	(	)	{	}	[	]	-	—	•	•	@
ı	ı	-	<	>	«	»	(	)	{	}	[	]	-
—	•	•	@	†	‡	§	¶	©	®	™	\	/	
	—	`	’	”	^	v	v	°	~	•	..	-	‘
,	‘	’	○	`	’	”	^	v	’	v	°	~	•
..	-	‘	’	‘	‘	‘	‘	‘	‘	‘	‘	‘	‘
•	..	-	Nº	Ø	O	I	2	3	4	5	6	7	8
9	α	\$	€	¢	£	¥	%	‰	#	0	0	1	2
3	4	5	6	7	8	9	α	\$	€	¢	£	¥	%
‰	#	a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l
m	n	o	p	q	r	s	t	u	v	w	x	y	z
a	o	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1
2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5
6	7	8	9	/	0	1	2	3	4	5	6	7	8
9	1/4	1/2	3/4	①	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
⑩	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	①	②	③
④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
⑧	⑨	⑩	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	①
⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	□	○	■	●	+	-	×	÷

±	=	≠	≈	<	>	≤	≥	°	¬	√	◇	∞	^
~	∫	∂	ℓ	Δ	Ω	Σ	Π	μ	π	←	↖	↑	↗
→	↘	↓	↙	Azimut Italic			a	à	á	â	ã	ä	ā
ă	å	ą	æ	b	c	ć	ê	č	ċ	ç	d	d'	ḋ
ð	e	è	é	ê	ě	ë	ē	ě	ė	ę	f	f	g
ĝ	ğ	ḡ	ḡ	h	ĥ	ħ	i	ì	í	î	ï	ĩ	ī
ĩ	i	ị	ij	ı	j	ĵ	l	k	ķ	κ	l	ĺ	ł
ļ	ł	ł	m	n	ń	ņ	ñ	ŋ	η	o	ò	ó	ô
õ	ö	ō	ő	ǒ	ø	œ	p	q	r	ř	z	ʒ	s
ś	ș	š	ş	ş	β	t	ţ	ț	ţ	ţ	þ	u	ù
ú	û	ũ	ü	ū	ů	ű	ų	υ	v	w	Ẁ	x	y
ý	ÿ	ÿ	z	ž	ž	ž	Ʒ	Ț	Ț	Ț	Ț	Ț	Ț
Ț	Ț	Ț	Ț	Ț	Ț	Ț	Ț	Ț	Ț	Ț	Ț	Ț	Ț
Ț	Ț	Ț	Ț	Ț	Ț	Ț	Ț	Ț	Ț	Ț	Ț	Ț	Ț
N	Ñ	Ñ	Ñ	Ñ	Ñ	O	Ò	Ó	Ô	Õ	Ö	Ō	Ő
Ö	Ø	⧻	Ɔ	Q	R	Ŕ	Ř	Ŗ	S	Ś	Ŝ	Š	Ş
Ş	Ƴ	Ȧ	Ȣ	ȣ	ȣ	ȣ	ȣ	ȣ	ȣ	ȣ	ȣ	ȣ	ȣ
ȣ	ȣ	ȣ	ȣ	ȣ	ȣ	ȣ	ȣ	ȣ	ȣ	ȣ	ȣ	ȣ	ȣ
Ž	Ž	Ž	Ž	.	,	:	;	...	*	‘	’	“	”
,	„	'	"	!	?	i	đ	-	<	>	«	»	(
)	{	}	[	]	-	—	•	·	@	i	đ	-	<

>	«	»	(	)	{	}	[	]	-	—	•	·	@
†	‡	§	¶	©	®	™	\	/		!	_	`	'
”	^	˘	˙	◦	˜	•	¨	ˉ	‘	‚	˚	‚	○
˘	˙	”	^	˘	˙	˚	˜	•	¨	ˉ	‘	‚	
˚	‚	˘	˙	”	^	˘	˙	˚	˜	•	¨	ˉ	Nº
ø	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	¤	\$	€
¢	£	¥	%	‰	#	0	0	1	2	3	4	5	6
7	8	9	¤	\$	€	¢	£	¥	%	‰	#	ª	º
c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m	n	o	p
q	r	s	t	u	v	w	x	y	z	ā	ā	0	1
2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5
6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
/	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	¼	½	¾
□	○	■	●	+	-	×	÷	±	=	≠	≈	<	>
≤	≥	°	¬	√	◇	∞	∧	~	∫	∂	ℓ	l	e
Δ	Ω	Σ	Π	μ	π	←	↖	↑	↗	→	↘	↓	↙

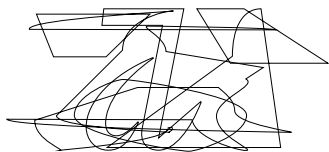
Azinut Bold			а	à	á	â	ã	ä	å	ä	ä	ä	æ
b	c	é	ê	ë	ê	ç	d	d	d	ð	e	è	é
ê	ë	ë	ë	ë	ê	ç	ê	ç	ç	ç	ç	ç	h
h	h	i	i	í	î	ï	ï	ï	ï	ï	ij	ı	j
î	j	k	k	k	l	í	l	l	l	l	m	n	h
h	h	h	h	o	ò	ó	ô	õ	ö	ö	ö	ö	ø
æ	p	q	r	í	ç	ç	s	ś	ś	ś	ş	ş	is

[illegible]





# UN MILLIER DE DÉTAILS



DAN  
REYNOLDS

Un essai sur Azimut  
et les fabriques de l'écriture.



«L'alphabet est la plus belle des choses,» déclarait Emanuel Geibel, le poète allemand du XIX<sup>e</sup> siècle, «car elle abrite toute la sagesse du monde. Seul-e, pourtant, celui ou celle qui sait l'assembler, pourra réellement le comprendre.»

Grâce au potentiel combinatoire des lettres, nous vivons dans un monde empli de livres, qui, jusqu'à récemment, étaient le moteur de la diffusion de la culture et de l'apprentissage de masse.

Au premier regard, l'alphabet latin donne l'impression d'avoir été sculpté par des artistes, ou peut-être, conçu par des ingénieur-e-s expert-e-s, soigneusement tracé au crayon sur une planche à dessin. Pourtant, nos lettres majuscules et minuscules sont nées d'une longue évolution de l'écriture manuscrite. Les formes majuscules se sont stabilisées à Rome pendant l'Antiquité, entre la fin de la République et le début de l'ère impériale, où elles sont utilisées pour de larges inscriptions peintes, ou gravées dans des murs et autres surfaces. Les lettres minuscules apparaissent plus tardivement. Elles proviennent des livres manuscrits produits par les scriptoriums du Moyen Âge. Malgré la transition qui s'opère au XV<sup>e</sup> siècle, passant des lettres gravées, peintes, et calligraphiées, aux lettres imprimées, la typographie entretient toujours un lien très étroit avec l'écriture. Comme nous le rappelle le théoricien néerlandais Gerrit Noordzij, la typographie n'est que de l'écriture avec des caractères préfabriqués. Plus que quiconque, Noordzij a compris à quel point le trait constitue l'essence de la forme de nos lettres. Que l'on trace ce trait à l'aide d'un pinceau, d'un pochoir, d'un plotter numérique piloté

par ordinateur, ou de tout autre instrument. La famille typographique Azimut illustre ces notions pour les lecteurs et les lectrices d'aujourd'hui, en créant des passerelles entre ces trois pans de la mise en forme textuelle : lire, écrire, construire.

La plupart des «familles» de caractères comportent aujourd'hui plusieurs «fontes» — la matérialisation numérique moderne des caractères typographiques — elles incluent souvent plusieurs dizaines de styles et déclinaisons différentes. Les concepteurs de caractères peuvent même produire ce que l'on appelle maintenant des «fontes variables», qui contiennent une quasi infinité de variations de styles typographiques. Néanmoins, les polices de caractères les plus utilisées en typographie contemporaine restent toujours le Regular, l'Italic et le Bold.

Azimut propose exactement cela. Ni plus, ni moins. Alors que la plupart des familles de caractères classiques mettent l'accent sur la cohérence et l'harmonie entre leurs différents styles, l'Azimut bouscule la structure standard de la famille de caractères moderne pour proposer un trio typographique aux formes hétérogènes et aux usages éclectiques. Chaque variante de l'Azimut convoque un point de vue sur la typographie et sa relation à l'écriture, à la forme du texte et à la forme du livre.

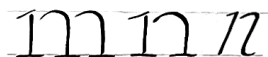
La tension entre ces 3 styles est —en un sens— un méta commentaire sur la création de caractère. En faisant plus avec moins, la famille typographique Azimut nous fait penser au concept de l'alphabet lui-même. Comme



le suggérait Geibel, nous pouvons écrire des livres entiers avec quelques signes. Les designers de l'*Azimut* nous rappellent que 3 caractères typographiques suffisent peut-être à composer une bibliothèque entière.

L'*Azimut Regular* est utile pour les lectures longues et immersives. Son dessin s'appuie sur un demi-millénaire de tradition typographique classique. Il est conçu pour effectuer le plus gros du travail textuel, le labeur, comme on le voit dans les livres de littérature, les essais ou les sites d'actualités. L'*Azimut Italic* arbore des caractéristiques de l'écriture manuscrite humaniste à la plume. Il sert à mettre l'emphasis sur certains passages ou composer des textes avec des structures plus complexes. Aujourd'hui, nous utilisons l'italique pour marquer certains mots particulièrement importants, ou encore pour signifier les titres d'œuvres au sein d'un texte. L'*Azimut Bold* est construit, et fait d'assemblages élémentaires. Comme les premiers caractères bold de l'ère publicitaire, il a pour vocation d'attirer l'attention sur des couvertures de livres, des logotypes ou des affiches.

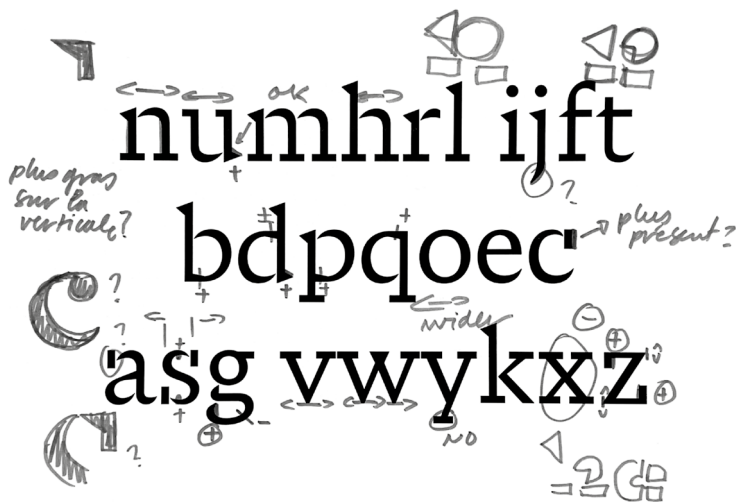
On pourrait presque placer les 3 styles de l'*Azimut* aux différentes extrémités d'une étrange carte formée par l'intersection de deux spectres : le premier allant d'écrire à construire, l'autre de lire à voir. Pourtant, bien qu'ils renvoient à la calligraphie humaniste, aux premiers caractères typographiques de la Renaissance ou aux expérimentations géométriques d'avant-garde, les 3 styles de l'*Azimut* sont reliés entre eux grâce à leur fini résolument modulaire et numérique.



Dans l'écriture manuscrite courante, la modularité des lettres est parfois apparente. Quand on écrit un m, la forme du n est répétée. Un h est écrit d'une façon très similaire au n. Il n'est pas non plus si différent d'un i ou d'un l. Pour faire le u, on trace généralement un n à l'envers — il était d'ailleurs impossible de distinguer le n et le u dans l'écriture allemande jusqu'aux années 40, où il était d'usage de placer une barre horizontale au-dessus du u pour éviter la confusion avec le n. D'autres lettres réutilisent des éléments similaires, mais placés différemment. Les b, d, p et q sont composés de « bâtons et des ronds ». Le « rond » est aussi utilisé pour former le o, et même parfois g. On retrouve cette modularité dans les lettres capitales. Pour faire le côté droit d'un D, on utilise généralement la forme du C, en miroir. Des formes similaires apparaissent plusieurs fois dans un B, puis dans un P et un R. Le Q est un O, possédant un trait supplémentaire. A, V, parfois W, réutilisent les mêmes triangles ouverts (le Lambda grec). Le I se retrouve répété dans le B, D, H, L, P et R.

Avec cette logique, il est possible de construire de longs textes avec un jeu réduit de pochoirs ou de modules. Combinés et réutilisés, ils peuvent permettre de créer la plupart des lettres de l'alphabet. Il y a des siècles, des manuscrits et des recueils de cantiques étaient peints à l'aide d'un système de pochoirs comparable. Aujourd'hui, dans les rues de Strasbourg et d'autres grandes villes d'Europe de l'Ouest, il est toujours courant de voir des numéros de rue ou de maison peints eux aussi à l'aide de pochoirs basés sur les dessins des artisans français du XIX<sup>e</sup> siècle.

S'appuyant sur la modularité de l'alphabet latin, les dessinateurs de l'Azimut ont connecté entre eux les différents membres de leur famille typographique grâce à une série de détails partagés par tous les styles. La modularité permet la réutilisation d'éléments et tire parti d'un des piliers de l'informatique moderne : le copier-coller.



Certains lecteurs ou certaines lectrices pourraient penser qu'il s'agit là d'un raccourci, mais c'est en fait une nouvelle incarnation de l'ambition qui traverse l'Azimut : faire plus avec moins. Azimut réutilise de façon radicale ses formes élémentaires, et affiche fièrement sa nature numérique.

D'un point de vue artistique, dessiner les contours d'une lettre diffère de l'écriture. Le designer qui tient un pinceau ou un stylo peut rapidement tracer un trait sur le papier. Seuls quelques traits sont nécessaires pour former une lettre. Pourtant, à l'écran, ce n'est pas le trait lui-même qui est dessiné, mais les contours autour de ce trait. Ces contours séparent le premier plan, la lettre dessinée, de son arrière-plan, la page. Les lecteurs accoutumés à l'informatique savent qu'il existe deux types de paradigme concernant les formats d'images. Ils peuvent être composés d'une collection de pixels colorés répartis sur une grille, comme les mosaïques d'autrefois. Les images peuvent aussi être enregistrées sous forme de contours — des équations mathématiques affichées sur l'écran ou imprimées en divisant précisément un espace physique. Toutes les lettres imprimées sur papier, ou affichées sur écran sont représentées par des points ou des pixels, respectivement, alors qu'elles sont dessinées avec des contours par les créateurs de caractères. La méthode actuelle moderne de dessin numérique des contours est née du travail de deux Français, le mathématicien Paul de Casteljau et l'ingénieur de la firme Renault, Pierre Bézier, à la fin des années 1950. Plus tard, au début des années 1970, à Hambourg, Peter Karow met au point une méthode qui utilise le dessin numérique des contours pour enregistrer les lettres sous forme de glyphes numériques. Tous les caractères numériques actuels utilisent encore cette technologie. Alors que certains créateurs cachent ingénieusement le fait que ces lettres soient constituées de contours (en émulant la texture de l'encre, ou encore la matérialité du papier...), Azimut revendique fièrement son origine numérique.



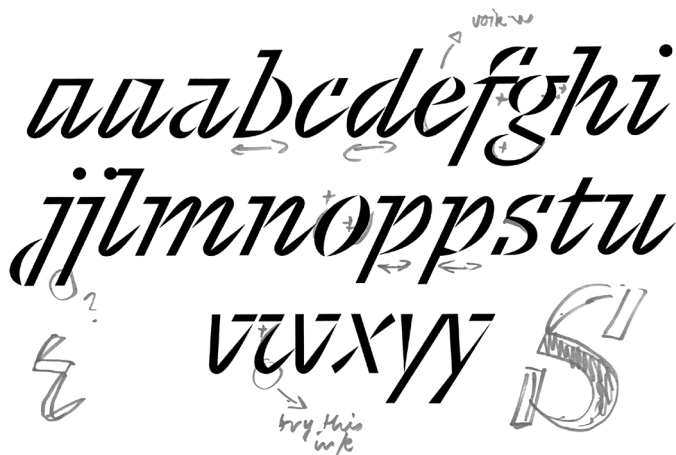
Dans les trois styles du caractère Azimut, les majuscules sont monochasses. Cela signifie que chacune d'elles possède la même largeur totale et occupera le même espace. Généralement, le W est significativement plus large que le E, ou le F, alors que le I serait généralement la lettre la plus étroite. Cette contrainte des largeurs de majuscules s'étend au-delà de chacun des trois styles : les capitales de toute la famille typographique sont également « triplexées » ; c'est-à-dire que la valeur monochasse est la même dans le Regular, l'Italic et le Bold. Ce petit tour de force typographique permet aux utilisateurs de l'Azimut de facilement interchanger les capitales d'un style à l'autre au sein de leurs textes, offrant alors de nouvelles possibilités ornementales. Si les designers professionnels sont plus au fait des avancées techniques modernes comme les fonctionnalités OpenType, le crénage ou autres astuces de réglage des approches, cette interchangeabilité des majuscules de l'Azimut permet aux utilisateurs non-professionnels de créer des compositions percutantes, même dans des logiciels grand public dépourvus de ces fonctionnalités, comme Word ou PowerPoint. Les concepteurs de l'Azimut nous rappellent que le bon design peut être réalisé avec n'importe quel logiciel. Adopter et embrasser les technologies accessibles au plus grand nombre pour aider tous les utilisateurs et utilisatrices à façonner leurs textes, à bien y réfléchir, c'est la définition de la méthode Gutenberg...

Cette famille de caractères résulte du travail d'un trio de dessinateurs. Si l'on peut croire que chaque style a été indépendamment créé par Benjamin Blaess, Julien





Priez ou Mathieu Réguer, tous sont au contraire le résultat d'un travail commun du groupe. Ensemble, ils ont nommé le caractère «Azimut», un angle défini par 3 points dans l'espace, une mesure de navigation utilisée pour décrire la position d'un objet céleste relative à l'horizon et un observateur.

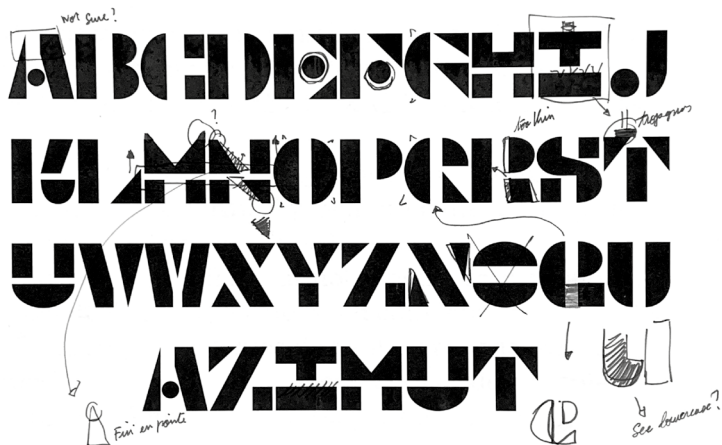


Azimut est un point de départ, une invitation à l'exploration, un outil pour composer la multiplicité du livre, et écrire la pluralité de la ville.

La typographie Azimut a été commandée par la Ville de Strasbourg dans le but de soutenir la création contemporaine typographique durant sa labélisation en tant que Capitale mondiale du livre Unesco. Il existe peu de meilleurs lieux que Strasbourg pour parler de



l'écriture, de notre alphabet et de la typographie. Il est fort probable, par exemple, que Johannes Gutenberg ait développé sa technique de fonte de caractères mobiles et d'impression pendant ses années strasbourgeoises. Johannes Mentelin a aussi commencé à imprimer à Strasbourg immédiatement après la finalisation de la Bible de Gutenberg à Mayence. Que Strasbourg ait été ou non le berceau de l'impression européenne ainsi qu'un endroit majeur pour la pratique de cet art, la ville a toujours été un véritable catalyseur de l'édition dans le continent. Son université date du XVI<sup>e</sup> siècle. Quand Johann Wolfgang von Goethe y étudie entre 1770 et 1771, il est subjugué et captivé par la beauté de la cathédrale. Il est sans doute exagéré de comparer un tel monument construit sur plusieurs siècles à une typographie. Pourtant, comme le note Neil MacGregor,



«Goethe voyait dans la façade de la cathédrale une structure cohérente avec un millier de détails, il “pouvait les savourer et les apprécier, mais en aucun cas les comprendre ou les expliquer.” C’est une structure, qui, malgré ses détails et sa diversité, lui a laissé une impression d’unité, de plénitude et de grandeur.»

On pourrait dire la même chose de l’alphabet latin, ou encore de l’Azimut.

# Comput typographique

## Index des corps et caractères

*Bien-être généralisé* (titre) — page 1  
Azimut Regular, corps 19 pt,  
interligne 22 pt.

*Yoann L'hommelet* (auteur) — page 1  
Azimut Regular & Italic,  
corps 9 pt, interligne 10 pt,  
interlettrage 230 pt.

*Détails* (co-auteurs) — page 1  
Azimut Regular, corps 7 pt,  
interligne 9 pt.

*À Yama* (dédicace) — page 2  
Azimut Italic, corps 9 pt,  
interligne 11 pt.

*La vie* (liste) — pages 3 à 5  
Azimut Regular (petites capitales),  
corps 8 pt, interligne 8 pt.

*Life is a joke* (t-shirt) — page 5  
Azimut Regular, Italic & Bold,  
corps 79, interligne 70 pt.

*Poliotage* — pages 1 à 80  
Azimut Regular (chiffres elzevirien),  
corps 12 pt, interligne 14 pt.

*Azimut* (titre courant) — pages 1 à 80  
Azimut Bold, corps 6,25 pt,  
interligne 7,5 pt, interlettrage 70 pt.

*Conseils bien-être testés et approuvés*  
par l'auteur (page titre) — page 6  
Azimut Italic, corps 34 pt,  
interligne 36 pt.

*Conseils bien-être testés et approuvés*  
par l'auteur (intertitre) — pages 7, 9, 12, 14,  
18, 20, 22, 25, 26, 27, 29, 33, 34, 35  
Azimut Italic, corps 19 pt,  
interligne 20 pt.

*Conseils bien-être testés et approuvés*  
par l'auteur (narration) — pages 7 à 23  
Azimut Regular, corps 9 pt,  
interligne 11,5 pt.

*Conseils bien-être testés et approuvés*  
par l'auteur (dialogues) — pages 7 à 23  
Azimut Regular, corps 8 pt,  
interligne 10 pt.

*Pov* (post insta) — page 12  
Azimut Bold, corps 8 pt,  
interligne 10 pt.

*Réponse* (post insta) — page 12  
Azimut Bold, corps 14 pt,  
interligne 16 pt.

*Questions* (questionnaire) — page 13  
Azimut Regular (capitales), corps 8,5 pt,  
interligne 8 pt.

*Réponses* (questionnaire) — page 13  
Azimut Regular & Italic, corps 8,5 pt,  
interligne 10,2 pt.

*Chill since 1993* (t-shirt) — page 16  
Azimut Bold & Italic,  
corps 57 pt, interligne 75 pt.

←↖↑↗→↘↓↙ (interlude) — Page 17  
Azimut Bold,  
corps 30 pt, interligne 30 pt.

*Sept conseils bien-être à tester soi-même*  
(page titre) — page 24  
Azimut Italic, corps 34 pt,  
interligne 36 pt.

*Sept conseils bien-être à tester soi-même*  
(conseils) — pages 25 à 33  
Azimut Regular,  
corps 11 pt, interligne 14 pt.

*Sept conseils bien-être à tester soi-même*  
(conseils) — pages 25 à 36  
Azimut Regular, corps 11 pt,  
interligne 14 pt.

*Azimut, Azimut, Azimut*  
(produit) — page 37  
Azimut Regular, Bold & Italic,  
corps 58 pt, interligne 53 pt.

*Azimut, Azimut, Azimut*  
(réclame) — page 37  
Azimut Italic & Regular,  
corps 12 pt, interligne 14 pt.

*Chakras* — pages 38 à 40  
Azimut Italic, corps 16 pt,  
interligne 19,2 pt

*Retour de Kaïma* — page 41  
Azimut Bold, corps 38 pt,  
interligne 38 pt.

*Petit inventaire des peurs*  
*et angoisses contemporaines à compléter*  
*chez soi* (page titre) — page 42  
Azimut Italic, corps 34 pt,  
interligne 36 pt.

*Petit inventaire des peurs*  
*et angoisses contemporaines à compléter*  
*chez soi* (liste) — pages 43 à 49  
Azimut Italic, corps 8 pt,  
interligne 10 pt.

*Ensemble, on peut tout surmonter* — page 53  
Azimut Regular & Italic (initiale),  
corps 36 pt, interligne 35 pt.

*À Zama* (dédicace) — page 53  
Azimut Regular & Italic, corps 8 pt,  
interligne 8 pt.

*Poème azimuté* (lien) — page 54  
Azimut Regular & Italic, corps 9 pt,  
interligne 11 pt.

*Un millier de détails* (titre) — page 61  
Azimut Regular, corps 19 pt,  
interligne 22 pt.

*Dan Reynolds* (auteur) — page 61  
Azimut Regular & Italic,  
corps 9 pt, interligne 10 pt,  
interlettrage 230 pt.

*Un essai* (sous-titre) — page 61  
Azimut Regular, corps 7 pt,  
interligne 9 pt.

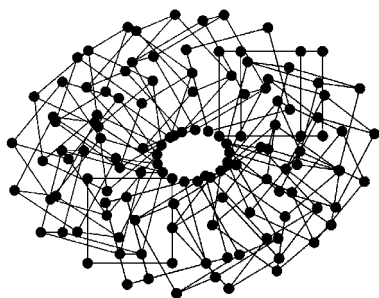
*Un millier de détails* (texte) — pages 62 à 71  
Azimut Regular, corps 9 pt,  
interligne 11,5 pt.

*Comput* (texte) — pages 72 à 74  
Azimut Regular et Italic,  
corps 6 pt, interligne 8 pt.

*Postface* (texte) — pages 76 et 77  
Azimut Regular et Italic,  
corps 7,5 pt, interligne 9,5 pt.

*Crédits et partenaires* (texte) — pages 78 et 79  
Azimut Regular et Italic,  
corps 7,5 pt, interligne 9,5 pt.

*Liens* (texte) — page 80  
Azimut Regular et Italic,  
corps 9 pt, interligne 11 pt;  
corps 22 pt, interligne 24 pt;  
corps 7 pt, interligne 9 pt.



# Postface

Strasbourg, ville créative et poétique, porte en elle une histoire d'exception où les mots, les formes et les images s'entrelacent depuis des siècles pour éclairer les esprits.

Capitale européenne au patrimoine d'une rare richesse, elle fut le berceau de l'imprimerie moderne sous l'impulsion de Johannes Gutenberg, ainsi que le théâtre de la rédaction des traités fondateurs de l'Europe contemporaine. De Gustave Doré, dont l'impact sur le monde de l'édition est encore vivant, à Tomi Ungerer, dont le trait mordant a marqué des générations d'artistes, Strasbourg s'impose comme une terre d'accueil privilégiée pour les créateurs et les créatrices.

Ici, les textes façonnent les idées, les images prolongent la pensée.

C'est donc à juste titre que Strasbourg a été désignée Capitale mondiale du livre 2024 par l'UNESCO. Cette année de labélisation intitulée *Lire notre monde*, est la reconnaissance de l'effervescence artistique et culturelle permanente qui anime cette ville, et de sa vision d'une culture fédératrice, qui unit les individus dans toute leur diversité.

Se saisissant de ce levier, la Ville a fait le choix d'affirmer son soutien à la création contemporaine, à travers un programme ambitieux de commandes artistiques destiné à mettre en lumière, à l'échelle locale comme internationale, son engagement en la matière.

C'est donc dans ce contexte exceptionnel et animé du désir de transmettre au monde les valeurs humanistes et inclusives de *Lire notre monde* qu'est né le caractère *Azimuth*, pensé par Benjamin Blaess, Julien Priez et Mathieu Réguer.

Cette création typographique originale et inédite, constitue bien plus qu'un hommage à l'histoire du livre à Strasbourg. Elle incarne une vision, celle d'une écriture qui transcende le temps et les frontières, au service



du partage, de la pluralité et de la connaissance. Cette initiative, soutenue par le ministère de la Culture, est une célébration de la richesse culturelle de Strasbourg et offre un regard renouvelé sur l'écriture et son dess(e)in.

Offerte au monde, *Azimet* devient par son audace et son accessibilité, non seulement un outil, mais un symbole : celui d'un héritage vivant, appelé à faire perdurer, bien au-delà de l'année Strasbourg Capitale mondiale du livre UNESCO 2024, l'engagement indéfectible de la ville vers les arts, les savoirs éclairés et leur transmission.

Avec cette commande, Strasbourg ne se contente pas d'écrire l'histoire du livre. Elle l'incarne, l'illustre et la projette vers l'avenir.

*Ville de Strasbourg*

Azimut, une création  
typographique originale par  
Benjamin Blaess, Julien Priez  
et Mathieu Réguer

*Bien-être généralisé*, un texte  
original de Yoann Thommerel

*Un milliers de détails*, un texte  
original de Dan Reynolds

Ville de Strasbourg  
Direction de la Culture  
Mission Strasbourg Capitale  
mondiale du livre UNESCO 2024

Service Développement  
culturel et artistique

Cellule Communication

Direction éditoriale par  
Benjamin Blaess, Julien Priez  
et Mathieu Réguer

Conception graphique  
et mise en page  
de Clémence Michon

Relecture et corrections  
par Romane Fraysse

Imprimé en Alsace  
par Ott Imprimeurs  
sur papiers Sirio Color  
Rough Flamingo 210 g/m<sup>2</sup>  
et Arena Rough 90 g/m<sup>2</sup>

La Ville de Strasbourg tient à remercier tout particulièrement So Hyun Bae, Philippe Delangle, Christelle Dion, Thomas Huot-Marchand, Bernard Goy et Véronique Marrier, membres experts du comité de pilotage, pour leur participation au jury de sélection de cette commande artistique d'un caractère typographique pensée dans le cadre de Strasbourg Capitale mondiale du livre UNESCO 2024.

La Ville de Strasbourg tient également à remercier vivement le ministère de la Culture pour son soutien.

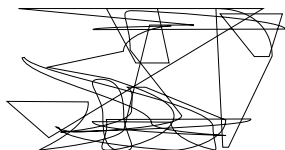
Des remerciements spéciaux sont également adressés à Benjamin Blaess, Mathieu Réguer et Julien Priez, pour avoir brillamment su, avec Azimut, se faire les interprètes des valeurs de partage et d'ouverture portées par la Ville de Strasbourg.



Projet soutenu par le Contrat triennal Strasbourg capitale européenne 2024-2026



Pour télécharger gratuitement  
Azimut, rendez-vous sur  
*azimut.strasbourg.eu*



Ensemble,  
on peut tout surmonter.

Achevé d'imprimer  
en mars 2025. Tous droits réservés.  
Aucune partie de cette édition  
ne peut être reproduite, stockée ou  
diffusée sous quelque forme  
que ce soit, électronique, mécanique,  
enregistrement, sans l'autorisation  
de la ville de Strasbourg eurométropole  
et des auteurs.



Médiévale, ultramoderne, savante, sportive, française, allemande, alsacienne, européenne, cosmopolite, universitaire, littéraire, politique, scientifique, culturelle, multiculturelle, épicentre, carrefour, refuge, musée, chantier...

L'histoire de Strasbourg, sa situation géographique, son architecture, ses institutions, ses habitants et ses habitantes en font une ville complexe, polymorphe, contrastée et résolument plurielle.

Imprimé, manuscrit, petit, grand, précieux, bon marché, unique, reproduit, pour les grands, pour les petits, collectionné, prêté, oublié, revendu, en prose, en poésie, épais, tout fin, palpitant, éclairant, ennuyeux, censuré, sacralisé, entassé, exposé, feuilleté, annoté, imprimé, électronique, audio, illustré, indexé, dos carré collé, broché, déchiré, enluminé, petit tirage, best-seller, académique, révolutionnaire, populaire...

À la fois reflet du monde et moteur de la pensée, le livre est un objet infini, inépuisable, irrésumable.

Numérique, calligraphique, gratuite, théâtrale, dessinée, découpée, modulaire, irrationnelle, hétérogène, condensée, large, synthétique, généreuse, maigre, grasse, lisible, visible, pragmatique, spectaculaire, radicale, nuancée, dépareillée...

Avec trois styles distincts et pourtant cohérents, l'Azimet déplace la structure standard de la famille de caractères (romain, italique, gras) et propose un trio typographique aux formes hétérogènes et aux usages éclectiques.

Chaque variante de l'Azimet convoque un point de vue sur la typographie et son rapport au monde.

*Dans ce livre-spécimen typographique, le poète performeur Yoann Thommeiel, l'historien et chercheur Dan Reynolds et la graphiste Clémence Michon explorent, chacun-e-s à leur manière, différents horizons de l'Azimet, une création typographique originale de Benjamin Blaess, Julien Priez et Mathieu Réguer. Azimet est une commande de la ville de Strasbourg dans le cadre de sa labélisation Capitale mondiale du livre UNESCO 2024.*