



Université du Québec
à Rimouski

De l'abandon à l'incarnation
Parcours transformateur par la
recherche création chorégraphique

Mémoire présenté

dans le cadre du programme de maîtrise en étude des pratiques psychosociales

en vue de l'obtention du grade de maître ès arts

PAR

© Noémie Dubuc

Mars 2015

Composition du jury :

Jeanne-Marie Rugira, présidente du jury, Université du Québec à Rimouski

Danielle Boutet, directrice de recherche, Université du Québec à Rimouski

France Pépin, examinateur externe, Université du Québec à Montréal

Dépôt initial le 1^{er} septembre 2015

Dépôt final le 9 mars 2016

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI
Service de la bibliothèque

Avertissement

La diffusion de ce mémoire ou de cette thèse se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire « *Autorisation de reproduire et de diffuser un rapport, un mémoire ou une thèse* ». En signant ce formulaire, l'auteur concède à l'Université du Québec à Rimouski une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de son travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, l'auteur autorise l'Université du Québec à Rimouski à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de son travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits moraux ni à ses droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, l'auteur conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont il possède un exemplaire.

*Si vous voulez donner naissance
à votre vrai soi, vous allez devoir
creuser profondément dans votre corps
et laisser votre âme hurler.*
Gabrielle Roth, 2009, p.30.

REMERCIEMENTS

Mes premiers remerciements vous reviennent, chers membres du collectif de création : Élixa Giroux, Geneviève Tessier de l'Étoile, Sarah Milis, Julien Bidar, Marie-Sophie Picard. Toute mon âme vous remercie de m'avoir accompagnée dans ma transformation, d'avoir incarné avec moi ma folie, d'avoir fait avancer mes réflexions. Vous avez grandement contribué, avec cœur et passion, à mon épanouissement personnel et professionnel, sachez-le. Merci encore Sarah pour avoir traduit mon résumé sur le vif.

Je remercie sincèrement tous les accompagnateurs qui ont été des phares sur ma route, et ce, depuis mes débuts au baccalauréat en psychosociologie : Jeanne-Marie Rugira, Marcel Méthot, Denise Pilon, Danielle Nolin, Mire-ô Tremblay, Pascal Galvani, Danielle Boutet, Diane Léger, Jean-Marc Pilon. J'ai tant grandi à vos côtés.

J'ai une gratitude toute particulière pour Danielle Boutet. J'ai été privilégiée de bénéficier d'une accompagnatrice si encourageante et bienveillante. Tu as été une source d'inspiration et de motivation précieuse tout au long de mon voyage.

Merci Jeanne-Marie de m'avoir pris la main au moment où j'en avais le plus besoin.

Merci belle communauté apprenante, particulièrement mon groupe de formation. Je porte en moi le goût de notre groupe coloré et je l'aime. Merci Josée, pour le magnifique lieu que tu m'as permis d'utiliser pour l'accouchement de mon œuvre.

Mes amies de cœur, qui avez marché à mes côtés sur la route de ma transformation, merci d'être là. Élise, Ève, Marja, Marie-Ève, Valérie, Ingrid, Domitille, Myriam T., Catherine, Claudia.

Ma belle-sœur, Chantal Morin, mille mercis pour ton aide précieuse, les magnifiques photos que tu captas et le travail passionné que tu as accomplis pour tous mes fous projets.

Mon ami, Yves Thériault, qui est une étoile dans mon ciel. Ta présence joyeuse me fait un bien fou. Je suis pleine de gratitude pour tout ce que nous avons partagé, et surtout pour le magnifique lieu que vous m'avez prêté, Denise et toi, pour aller travailler sur ce mémoire.

Je vous remercie aussi, chers ex-collègues de Service d'entretien Pro-Prêt, qui avez été des témoins encourageants de mes aventures, des oreilles accueillantes pour mes idées nouvelles. À vos côtés je suis devenue une femme confiante. À vos côtés il était si bon de rire.

Je tiens à remercier le Centre de femmes l'Essentielle et ses membres. Merci JC de m'avoir encouragée à offrir mes ateliers, de m'avoir donné l'occasion de me lancer. Je vous porte dans mon cœur.

Merci mes sœurs, Amilie et Ariane. Vous m'avez aidé à comprendre notre histoire partagée, à avoir d'autres points de vue que je n'avais pas pris en considération. Je vous aime inconditionnellement et je m'émerveille de nous voir grandir ensemble.

Yann, tu es une délicieuse récompense que je récolte et savoure avec bonheur à chaque jour. Je suis si heureuse à tes côtés. Je t'aime profondément.

RÉSUMÉ

Ce mémoire témoigne d'un processus de transformation qui s'est opéré dans le cadre d'une recherche création chorégraphique et existentielle. Cette maîtrise m'offrait la possibilité de me positionner à la première personne, comme sujet et objet de ma propre quête. La création chorégraphique a été un terrain de recherche riche et dense pour trouver des réponses à mes questions et avancer dans la transformation que je souhaitais. Le récit autobiographique m'a intimement accompagnée dans la compréhension de mon histoire de vie pour m'aider à trouver du sens et m'incarner dans ma nature profonde. Je démontre finalement comment la danse et la création peuvent être des outils précieux pour cheminer dans un processus de transformation et d'autoformation.

Mots clés : recherche création, abandon, incarnation, danse, création, corps, écriture, transformation, autoformation.

ABSTRACT

This thesis presents a transformation process which took place in the context of a choreographic and existential research-creation. This Master program gave me the opportunity to position myself in the first person; subject and object of my own Quest. The choreographic creation offered a rich and dense exploration ground to look for answers and take another step toward the desired transformation. The autobiographical narrative led me into an intimate understanding of my life story, helping me to make sense of it and to embody my deepest nature. Finally, I demonstrate how dance and creation can be valuable tools in a journey of transformation and self-actualization.

Key words: research-creation, abandonment, embodiment, dance, creation, body, writing, transformation, self-actualization.

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS.....	ix
RÉSUMÉ.....	xi
ABSTRACT.....	xiii
TABLE DES MATIÈRES.....	xv
LISTE DES FIGURES.....	xix
INTRODUCTION GÉNÉRALE.....	1
CHAPITRE 1 Problématisation : Abandon et désincarnation.....	3
1.1 L'ABANDONNABLE.....	3
1.2 LA MARIONNETTE OU LES FONDEMENTS DE LA DESINCARNATION.....	4
1.3 GENESE DE L'ABANDON.....	6
1.4 L'ETAT D'ABANDON.....	11
1.4.1 La peur.....	13
1.4.2 Le doute.....	14
1.4.3 Je ne suis pas aimable, je suis une mauvaise personne.....	15
1.4.4 La difficulté d'apparaître.....	16
1.4.5 La non-autorisation.....	17
1.4.6 Étouffement et désinvestissement.....	18
1.5 LA DANSEUSE QUI PLEURE DE NE PLUS DANSER.....	19
1.6 SYSTEME D'ABANDON.....	22
1.6.1 Angoisse.....	24
1.6.2 Accepter l'inacceptable.....	24
1.6.3 Colère refoulée.....	24
1.6.4 Implosion.....	25

1.7	LE PROBLEME : M'HABITER, M'INCARNER	26
1.8	MA QUESTION : DANSER POUR M'HABITER	27
1.9	LA DANSE ET LA CREATION COMME OUTIL DE TRANSFORMATION	28
1.10	MES OBJECTIFS DE RECHERCHE	29
1.11	EN RESUME.....	29
CHAPITRE 2 Cadre théorique, épistémologique et méthodologique		31
2.1	QUAND LA DANSE PEUT AUSSI DEVENIR ACCOMPAGNEMENT	31
2.2	LES APPROCHES QUI M'ONT INFLUENCEE.....	32
2.2.1	L'éducation somatique	33
2.2.2	La somato-psychopédagogie	34
2.2.3	La danse-thérapie	35
2.2.4	La danse des cinq rythmes.....	39
2.3	CADRE EPISTEMOLOGIQUE : UNE RECHERCHE AU CŒUR DE MA VIE	42
2.3.1	La recherche à la première personne	43
2.3.2	La recherche qualitative : honorer sa subjectivité	44
2.3.3	Paradigme compréhensif/interprétatif : quand je cherche à faire du sens	45
2.3.4	Une posture d'artiste-chercheure inspirée par la démarche heuristique.....	46
2.3.5	De la phénoménologie à l'autoformation : une démarche autoformatrice	48
2.4	METHODOLOGIE : PARCOURS D'UNE RECHERCHE CREATION CHOREGRAPHIQUE	51
2.4.1	À la découverte d'une méthodologie adaptée	51
2.4.2	Recherche création existentielle	53
2.4.3	Une pratique psychosociale artistique	56
2.4.4	Un juste équilibre	56
2.5	MES DONNEES	57
2.5.1	Atelier de praxéologie	57
2.5.2	Récit autobiographique.....	60
2.5.3	Journal de création.....	62
2.5.4	L'œuvre - <i>Incarnée</i>	64
2.5.5	Explicitation	65

2.6	ÉCRIRE POUR CONSTRUIRE LE SENS : ANALYSE EN MODE D'ECRITURE	67
2.7	EN RESUME	69
CHAPITRE 3 Données		71
3.1	LE PROCESSUS DE CREATION/TRANSFORMATION PAS A PAS	71
3.1.1	Installer les bonnes conditions	72
3.1.2	Phase exploratoire	73
3.1.3	Phase chorégraphique	78
3.1.4	Quand mes enjeux atteignent des sommets	82
3.1.5	Une nouvelle entité naît : le groupe	85
3.1.6	Le dernier sprint	87
3.1.7	L'étape finale	90
3.1.8	Première représentation	92
3.1.9	Deuxième représentation	92
3.2	DESCRIPTION DE L'ŒUVRE - <i>INCARNEE</i>	93
3.2.1	Premier tableau – <i>Mon cœur balance</i>	94
3.2.2	Deuxième tableau – <i>Carrefours</i>	96
3.2.3	Troisième tableau – <i>Franchement !</i>	97
3.2.4	Quatrième tableau - <i>Figée</i>	101
3.2.5	Cinquième tableau - <i>Comprimée</i>	102
3.2.6	Sixième tableau – <i>Yark !</i>	103
3.2.7	Septième tableau – L'invincible angoisse.....	105
3.2.8	Huitième tableau - <i>Explosion</i>	107
3.2.9	Neuvième tableau – <i>S'assumer</i>	108
3.3	EN RESUME	109
CHAPITRE 4 Synthèse interprétative passage de l'abandon à l'incarnation.....		111
4.1	QUAND L'ABANDON S'INFILTRE PARTOUT	112
4.1.1	Dans mon récit autobiographique	112
4.1.2	Dans mon atelier de praxéologie.....	116

4.1.3	Dans mon journal de création.....	117
4.1.4	Jusque dans mon œuvre.....	121
4.2	LA CREATION CHOREGRAPHIQUE COMME TERREAU DE TRANSFORMATION.....	125
4.2.1	Le cycle de transformation représenté dans l'œuvre.....	126
4.2.2	La transformation qui s'opère dans mon processus relationnel	127
4.3	LES CONDITIONS QUI ONT PERMIS LA TRANSFORMATION.....	129
4.3.1	La reliance (l'importance du lien à l'autre).....	129
4.3.2	Le cadre clair	130
4.3.3	Apprendre à faire confiance	131
4.3.4	L'écriture	132
4.3.5	Les assises de ma pratique.....	134
4.4	LA DANSE COMME OUTIL DE RECHERCHE ET DE TRANSFORMATION.....	136
4.4.1	La danse : une façon de ne pas m'abandonner	137
4.4.2	Dans l'acte de danser.....	139
4.4.3	La danse comme moyen d'accès à l'expérience	140
4.4.4	Le rapport au public	141
4.5	LE PROCESSUS DE CREATION COMME TERRAIN D'ESSAI.....	142
4.6	EN RESUME.....	144
	CONCLUSION GÉNÉRALE - Incarnée.....	145
	AUJOURD'HUI, JE ME CHOISIS.....	145
	L'ETAT DE CHOIX.....	147
	UN COLLECTIF DE CREATION.....	148
	UNE PRATIQUE D'ACCOMPAGNEMENT PAR LA DANSE A DEPLOYER.....	148
	Épilogue – Je slame ma maîtrise.....	150
	ANNEXE 1 Entretien d'explicitation	155
	ANNEXE 2 Extraits de mon journal de création	163
	RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES	173

LISTE DES FIGURES

Figure 1 : Système d'abandon	23
Figure 2 : Lorsque je m'abandonne	23
Figure 3 : État d'abandon.....	120
Figure 4 : Représentation des thèmes de l'oeuvre	124
Figure 5 : Cycle de l'œuvre, cycle de transformation.....	126
Figure 6 : Processus de transformation.....	128
Figure 7 : Processus d'accompagnement par l'écriture	133
Figure 8 : Ce que la danse me permet.....	138
Figure 9 : Dans l'acte de danser.....	139
Figure 10 : Mon processus de création chorégraphique	143

INTRODUCTION GÉNÉRALE

J'ai voulu créer mon mémoire comme je crée une danse : avec du mouvement, de la vie, de l'émotion et de l'authenticité, de la tendresse et quelques retournements de situation. En tous les cas, j'ai eu un plaisir immense à le rédiger, et c'est avec réjouissance et étonnement que j'écris aujourd'hui cette ligne. Il y a cinq ans, lorsque j'ai débuté le voyage de la maîtrise, j'avais peine à mettre en mots ce qui se vivait en moi. Je m'exprimais plus aisément avec mon corps, en dansant. Ce mémoire est la passerelle dont j'avais besoin pour passer d'un monde à l'autre, pour apprendre à m'exprimer avec des mots.

J'ai également voulu donner vie, dans ce mémoire, à l'œuvre chorégraphique que j'ai créée avec mes cocréateurs dans le cadre de ma recherche création. J'ai donc parsemé de photos le présent manuscrit, afin de le rendre dansant. C'est au travers cinq chapitres que nous suivrons le périple de cette recherche création.

Je débute, au premier chapitre, en exposant ma problématique, soit l'état d'abandon dans lequel je me suis retrouvée coincée dans ma vie de jeune adulte. À l'aide du récit autobiographique, je remonte le fil du temps afin de mieux comprendre mon histoire de vie. L'analyse de ce récit m'aide à mettre en lumière les différents éléments constituant les fondements de mon état d'abandon. J'explique donc le cheminement que j'ai parcouru pour en arriver à un besoin viscéral de transformation, et comment j'ai identifié la danse et la création comme étant mes outils dans cette quête.

Au deuxième chapitre, je présente les différentes approches corporelles qui m'ont influencée dans mon parcours professionnel et artistique, afin de comprendre avec quel bagage je me suis développée. Ensuite, j'explique ce qu'est la recherche à la première personne : une recherche qualitative au cœur de ma subjectivité. Je présente également ma méthodologie, soit la recherche création, ainsi que les différents types de données

collectées. Finalement, j'explique comment j'ai effectué l'analyse de ces données en mode d'écriture.

Au troisième chapitre, je détaille tout le processus de création/transformation que j'ai traversé, dans un récit que j'ai construit à l'aide de mon journal de création. Puis je fais une description la plus fidèle possible de mon œuvre chorégraphique.

Au quatrième chapitre, j'effectue une synthèse interprétative, soit une analyse en mode d'écriture pour faire émerger le sens et la connaissance tacite qui se retrouve dans ma pratique. Je m'étonne d'abord de retrouver l'abandon partout dans mes données, puis je m'émerveille devant la découverte de la représentation de ma transformation qui se retrouve dans mon œuvre. J'expose l'acte de transformation qui s'est opéré dans mon processus relationnel en détaillant les conditions qui ont permis ce renouvellement. Ce qui m'amène à identifier les assises de ma pratique psychosociale artistique, avec la danse comme outil principal de recherche et de transformation, ou encore, d'autoformation.

Finalement, au dernier chapitre, je présente les avancées personnelles et professionnelles qui sont la résultante directe de ce labeur. Je présente l'*Incarnée*.

CHAPITRE 1

PROBLEMATISATION : ABANDON ET DESINCARNATION

*Les fantômes, ce ne sont pas les morts,
certes non, ce sont les vivants
quand ils se laissent emmailloter
par les bandelettes de leurs soucis.*
Christian Bobin (1997, p. 11)

1.1 L'ABANDONNABLE



Longtemps j'ai vécu avec l'idée que j'étais une personne inintéressante et banale, insipide et insignifiante, peu digne d'intérêt. « Pourquoi les gens s'intéresseraient-ils à moi? », « pourquoi m'accorderait-on de l'importance? », « pourquoi m'aimerait-on? » Autant de questions auxquelles je n'avais pas de réponse. Je vivais avec un perpétuel devoir : celui de prouver que j'étais une fille aimable en faisant toujours plus que nécessaire.

Je devais prouver que j'étais bonne, pour ainsi mériter l'attention des autres, pour mériter leur amour. J'ai vite compris qu'en me produisant en spectacle, je pouvais capter l'attention des gens. Pendant mes performances, personne ne pouvait m'arrêter, on était obligé de m'écouter, en quelque sorte. C'est le moyen que j'avais trouvé pour m'exprimer et justifier mon droit à l'existence : jouer un personnage. C'est l'astuce que j'avais développée pour être aimée, pour prendre ma place dans le monde, pour me sentir vivre, et parfois je crois que c'est ce qui m'a sauvé la vie.

Je vivais avec la peur constante de me faire abandonner ou rejeter et quand je vivais des moments de bonheur, je sentais une certaine panique à l'idée que ceux-ci s'arrêteraient brusquement, presque comme une certitude. En relation j'avais extrêmement de difficulté à m'ouvrir à l'autre, à faire confiance, car j'appréhendais constamment le moment où celui-ci allait se rendre compte de mon insignifiance, de ma petitesse, de ma médiocrité et fatalement ne plus vouloir être à mon contact : m'abandonner.

1.2 LA MARIONNETTE OU LES FONDEMENTS DE LA DESINCARNATION



Tableau Yark!

Pour ne pas attirer l'attention sur ma banalité et ma carence, je développai une impeccable stratégie pour avoir l'air, de l'extérieur, raisonnablement fonctionnelle, suffisamment adaptée à la vie en société. Ce qui se passait à l'intérieur n'existait pas du tout en cohérence avec ce que je laissais voir de l'extérieur. J'avais la capacité de jouer le rôle d'une fille convenable et en contrôle de sa vie, bonne à l'école, studieuse, ni trop isolée, ni trop impliquée en relation, juste ce qu'il fallait pour avoir l'air équilibrée. J'usais d'ailleurs d'un stratagème assez efficace dès l'école secondaire : je changeais fréquemment de groupe d'amis, j'en avais plusieurs qui se chevauchaient ou que je fréquentais de façon simultanée. C'était parfait pour éviter le pire : me faire rejeter par l'un d'eux. Je quittais toujours un groupe avant de me faire abandonner, c'est donc moi qui avais le contrôle de la situation, du moins, c'est ce que je croyais.

Comme une marionnette, j'agissais en fonction de ce que je pensais devoir faire pour être acceptée. Pour projeter cette image de fille adaptée, j'appris à dire ce que les autres voulaient entendre (ou ce que je croyais qu'ils voulaient entendre). J'excellais dans l'art de faire ce que les autres attendaient de moi (ou ce que je croyais qu'ils attendaient de moi,

bien entendu). Je suis devenue une hypersensible de l'autre, mais une *hyposensible*¹ de moi-même. J'accourais pour répondre aux moindres désirs de l'autre, en espérant que l'on m'accorderait ainsi un peu d'amour et d'attention, mais je ne savais plus écouter ce qui se passait à l'intérieur de mon corps. D'ailleurs se passait-il quelque chose? Je ne savais même pas reconnaître mes propres besoins, j'ignorais même si j'en avais. On pouvait faire de moi ce qu'on voulait, car je ne sentais rien. Je ne savais pas non plus identifier mes limites. J'étais comme cette jeune femme que j'ai été plus tard, lors de mon premier traitement de fasciathérapie² : couchée sur la table, j'avais une capacité de mouvement remarquable, mais quand on me demandait d'identifier ce que je sentais, je n'en avais aucune idée, je ne sentais rien. Comme une marionnette, le thérapeute pouvait mouvoir les membres de mon corps sans limites, comme si je ne m'appartenais pas vraiment.

En fait, je ne faisais plus confiance à mes sensations, comme l'illustre cet autre exemple : dès mon arrivée au baccalauréat en psychosociologie, Jeanne-Marie, un de mes professeurs, s'empressa de m'inviter au cours optionnel de « mouvement », étant donné que j'avais une formation en danse. Comme j'étais intéressée de découvrir d'autres approches corporelles, je m'inscrivis. J'étais loin d'imaginer que j'allais en fait bouger dans une extrême lenteur pour me mettre à l'écoute de mon « mouvement interne ». Je découvrais pour la première fois l'approche de Danis Bois, la somato-psychopédagogie. Dans un exercice en duo, nous devions nous accompagner dans l'écoute de notre corps. Je devais dire à ma coéquipière, Geneviève, tout ce que je sentais, pendant qu'elle manipulait certaine partie de mon corps, comme mon bras ou mon épaule. Cet exercice me créa une angoisse immédiate, car je n'avais aucune idée de ce que j'allais bien pouvoir dire. Et dans ce stress immense, je répétais constamment : « j'ai l'impression que... ». Geneviève me refléta, après un certain temps, que je ne semblais pas valider mes propres sensations. Tout cela était nouveau pour moi et je ne savais pas encore que faire de cette révélation.

¹ Mot inventé. Je n'ai pas pu résister au jeu de mot.

² La fasciathérapie est un traitement, un soin du fascia, terme latin signifiant bande, bandelette, tissu. Tout traumatisme physique, psychologique, ou biologique rétracte et crispe le fascia, et perturbe l'équilibre de l'organisme. Le fasciathérapeute agit avec ses mains, par un toucher et des gestes lents et précis.

En relation, je me comparais souvent au caméléon. Je possédais cette compétence de prendre les couleurs de l'autre, de m'adapter à chacun en fonction de sa façon d'être et d'agir. Je m'ajustais au rythme de l'autre, mais sans respecter le mien. Je ne me sentais jamais tout à fait moi-même – de toute façon on ne pouvait pas m'aimer pour ce que j'étais vraiment (c'est ce que je croyais) – alors je m'efforçais de me fondre à la masse, de me transformer en ce que je croyais être désirable, mais en réalité je n'y arrivais qu'avec beaucoup de mal. J'ai plus tard compris que cette désincarnation s'était lentement tramée dans mon histoire de vie, particulièrement dans l'expérience que je fis d'un abandon familial.

1.3 GENESE DE L'ABANDON

L'abandon, je l'ai vécu à l'adolescence. Mais d'abord, en amont de cet abandon, il y a le choc. J'ai grandi dans une famille où l'amour régnait. Mon père et ma mère étaient très amoureux et avec mes deux jeunes sœurs et moi, nous formions une famille unie et heureuse.

Plusieurs fois, après le souper, entre environ 1990 et 1995

J'ai entre 7 et 11 ans. Chaque soir, nous nous assoyons ensemble toute la famille, autour de la table, pour le souper. Quand nous avons terminé nos assiettes, on saute sur papa, on le prend au dépourvu, totalement vulnérable qu'il est dans sa somnolence, et on l'attaque allègrement de chatouilles. Maman le tient plus fermement, car elle est plus forte, puis moi je le prends d'assaut à la taille, pendant qu'Amilie s'occupe de ses dessous de pieds et qu'Ariane, avec ses petits doigts, se glisse dans son cou. Mon père rit aux éclats. Un grand rire fort et puissant qui remplit toute la maison. Nous sommes tous les cinq par terre dans le salon et nous rions ensemble. Papa nous fait tellement rire, qu'on rit d'un rire commun. Nous sommes solidaires dans les rires. Papa rit tellement que ça semble souffrant par moment et j'ai presque peur que son cœur lâche de trop de rires. Ces moments sont tellement heureux. J'ai la profonde sensation que

c'est ça le bonheur : chatouiller papa et rire ensemble d'un rire libre, totalement libre.³

Le choc, c'est le mur dans lequel notre famille s'est écrasée sans crier gare, violemment. C'est la commotion impromptue qui crée dans le corps un temps d'arrêt, qui coupe le souffle, qui fige la circulation de tout mouvement corporel.

Automne 1995

J'ai 12 ans. Je suis seule dans ma chambre mauve, à m'affairer à habiter mon lieu intime, à aménager l'espace à mon goût. Je suis bien. [...] Je suis à mon bureau. Sur ce bureau, il y a mon téléphone, MON téléphone, celui que mes oncles Roland et Paul m'ont donné pour ma fête de 12 ans. Ce téléphone est d'abord très beau. J'adore ce téléphone, je me sens femme grâce à ce téléphone, car il me donne une prestance, ma foi, assez importante. Mais son atout majeur se situe ailleurs, sur une touche dans le coin inférieur gauche de son socle. Cette touche est une source infinie de bonheur trépidant, car quand je l'actionne, je deviens une espionne silencieuse. Je peux entendre les conversations des autres membres de ma famille dans le confort total de ne pas avoir peur d'être démasquée, car je peux bouger comme je veux, personne ne m'entendra.

Je suis à mon bureau quand le téléphone sonne. [...] Quand je décroche le combiné et le mène à mon oreille droite, je n'ai pas le temps de former de son que j'entends déjà mon père parler à une femme. C'est Sylvianne, une bonne amie de la famille. J'actionne alors rapidement la touche de bonheur et j'écoute. Mon père semble triste, il a un ton de voix lourd et déprimé, mais ça fait quelque temps que je lui reconnais ce ton de voix; il fait une dépression depuis quelques mois. Rapidement, mon père explique à Sylvianne que ma mère et lui ont décidé de se séparer.

Mais qu'est-ce que... Hein? De quoi? Heu...

Je raccroche aussitôt. Je ne comprends pas. Ce choix n'a jamais semblé faire partie des options possibles. Mes parents s'aiment, ils se sont toujours aimés, ils ont toujours été passionnément amoureux. J'ai toujours vu mes parents passionnément amoureux, ce n'est pas possible qu'ils se séparent. Bon ok, mon père n'est pas particulièrement joyeux ces temps-ci, mais mes parents sont forts et leur amour est plus fort que tout, la famille est plus forte que tout. On s'aime dans cette famille, on est heureux, on vit simplement, mais l'amour et le bonheur sont présents dans chaque repas, dans chaque séance de chatouilles,

³ Plusieurs extraits de mon récit autobiographique viennent appuyer et compléter mon mémoire (voir section 2.5.2).

dans chaque sourire et dans chaque larme. Comment mon père peut-il dire une chose pareille à Sylvianne alors qu'il ne nous en a même pas parlé à nous, ses propres enfants? C'est absurde.

À partir de ce moment-là, le soleil avait beau illuminer la terre entière, il y avait un nuage opaque au-dessus de notre maison. Et je ne savais pas quoi faire. J'étais figée. La vie ne faisait plus de sens et aucun réaménagement de mon mobilier ne rendrait la situation plus supportable. Je me sentais prise avec un lourd secret que je n'aurais pas dû entendre. Je n'avais pas pensé que la touche bonheur pouvait aussi être source de malheur.

L'abandon s'est vécu suite à ces événements, prise que j'étais entre un père devenu alcoolique et une mère qui désirait refaire sa vie à neuf, repartir à zéro, repartir d'un endroit où elle laissait derrière elle son ancienne vie, probablement trop associée à la souffrance de la perte, mais qui nous laissait en plan, mes sœurs et moi.⁴

Printemps 1996

J'ai 13 ans et maman a trouvé un appartement au village. Elle est partie de la maison et je ne sais même pas à quoi ressemble sa nouvelle demeure. Papa nous a dit qu'elle ne voulait pas nous accueillir tout de suite chez elle, elle a besoin de temps. Ça me rend triste. Pourquoi maman ne veut-elle pas nous voir? On est ses enfants, ses petites filles. Elle a besoin de temps pour quoi au juste? Pourquoi une mère ne veut-elle pas être avec ses enfants? Ça se peut, ça?

Plus tard, j'estimais beaucoup ma mère pour tout ce qu'elle faisait pour sa propre vie; aller à l'université, travailler fort pour se créer une vie professionnelle plus intéressante, mais tout autant que je souffrais de son absence.

Mes parents nous avaient fait une promesse au moment de leur séparation; celle de toujours nous considérer en premier dans leurs prises de décision ayant une influence sur nos vies. Plus spécifiquement, ils nous assuraient que même s'ils rencontraient quelqu'un, nous serions toujours plus importants à leurs yeux, ils ne laisseraient pas entrer n'importe qui

⁴ Il est important pour moi de spécifier que je ne veux en aucun cas juger ma mère et les décisions qu'elle a prises dans sa vie, pour sa propre vie. Bien qu'aujourd'hui je puisse mieux comprendre les choix qu'elle a faits, je ne vais pas non plus chercher à les expliquer. Cette partie-là appartient à l'histoire de ma mère et ce qui est ici relaté ne concerne que ma propre expérience de vie.

dans la famille, ni n'importe comment. Mais cette promesse sembla vite oubliée et je souffrai de cette trahison.

Je me retrouvais donc, à quinze ans, avec une mère absente, qui avait démissionné de cette famille, et sans le vouloir, je me suis mise à jouer un rôle de mère auprès de mes sœurs et de mon père aussi, qui m'invitait un peu trop souvent dans les travers de son intimité sexuelle.

1996...

J'ai 13 ans, j'ai 14 ans, j'ai 15 ans... Mon père me parle de ses relations sexuelles en détail et je n'en peux plus. Au début, quand il a commencé à en parler, je restais comme bouche bée. C'est comme si je savais que c'était étrange, qu'un père ne fait pas vraiment ça avec son enfant, mais je me disais que ça devait être une marque de confiance et de considération particulière qu'il me faisait. Au début je ne disais rien et j'écoutais d'une oreille mal à l'aise, mais ce qui m'énerve le plus, c'est quand il boit et qu'il parle ouvertement de ses expériences sexuelles : à table, dans un souper de famille, avec mes amis... Les gars trouvent ça drôle, les filles réagissent avec opposition. Et moi je déteste ça. Je lui dis d'arrêter, mais c'est comme si je n'avais rien dit. Je veux qu'il arrête et j'ai commencé à lui en parler quand il est un peu plus à l'écoute. C'est comme s'il le savait qu'il devrait arrêter, mais en même temps il ne comprend pas. Il est comme un enfant à qui on n'a pas appris que ce n'est pas bien de faire ça.

Il me confie certains secrets que je ne veux pas savoir. Des secrets qui ne me concernent pas directement et qui ne sont pas beaux. Je ne veux pas savoir ces informations, mais c'est trop tard, j'ai des images dans ma tête pour toujours, pour tout le reste de ma vie. Je ne pourrai pas l'oublier, c'est marqué, c'est imprégné dans moi.

Printemps 2002

J'ai 19 ans. Mon père sort avec Karine depuis quelques mois, de trois ans mon aînée. Je n'aime vraiment pas Karine. Elle a un air bête naturel, elle n'en a rien à foutre de nous, elle n'essaie aucunement d'avoir une relation avec nous. Tout ce qu'elle veut c'est être seule avec mon père, qui fait tout ce qu'elle veut. L'atmosphère à la maison est vraiment désagréable quand elle est là. Je souffre de voir mes sœurs, surtout la plus jeune, Ariane, délaissée de plus en plus à elle-même.

J'ai décidé de quitter la maison paternelle. Je sens le soulagement de m'éloigner de mon père et de mes sœurs, avec qui la relation est difficile, car devant le

manque d'encadrement dans lequel mes sœurs évoluent, j'ai pris un rôle bien trop lourd en essayant de leur donner un semblant de cadre familial et maternel. Tout ce que je sais faire c'est crier, pour essayer de mettre de l'ordre. Bien sûr je n'ai aucune autorité valable et je m'éreinte devant l'effritement des liens familiaux et de leur vie d'adolescentes fragiles.

Sans en être consciente, j'ai donc intégré, pendant cette lourde période, que je ne devais pas être une bonne personne, que je ne devais pas être aimable, puisque ma mère ne s'intéressait plus à moi, à nous, ses filles (du moins, c'est la conclusion que j'avais faite). Ce n'est qu'aujourd'hui que je comprends les conséquences relationnelles engendrées sur ma vie. J'ai construit plusieurs mécanismes qui devaient alors me protéger de l'abandon et de la souffrance, mais à l'âge adulte, je me sentais enfermée dans une prison dont j'avais moi-même érigé les barreaux qui m'assaillaient.

Automne 2010

J'ai 27 ans. J'ai commencé la maîtrise en études des pratiques psychosociales et je suis dans un état intérieur critique. Je suis dévastée dans tout mon corps et dans tout mon être. La rupture m'ayant projetée au cœur de ma blessure d'abandon, c'est comme si j'en avais perdu tout pouvoir sur moi-même, que j'étais devenue carrément cet abandon. J'incarne la fille abandonnée dans toutes les sphères de ma vie. Je ne me fais plus confiance, ni personnellement, ni professionnellement. Je mets même en doute que la danse soit vraiment importante pour moi. Je m'abandonne complètement dans ce que je suis et dans ce que je porte. Je suis comme une maison qu'on laisserait à l'abandon, qu'on ne s'occuperait plus, en laquelle on ne croirait plus. On la laisse à elle-même, la végétation sauvage s'incrétant dans les moindres fissures, l'éclat d'autrefois devenant gris et terne, la structure lourdement affectée par le manque de soin. Et devant l'ampleur de la tâche que je devine pour redonner vie à cette maison, je décide plutôt d'abandonner, une part de moi n'y croit plus et c'est cette part qui prend présentement le dessus.

1.4 L'ETAT D'ABANDON

À mon arrivée à la maîtrise, j'étais figée, désinvestie de ma vie, absente de mon corps. Cachée au fin fond de ma forme corporelle vide, je me vivais désincarnée, abandonnée. Cet état, que je nomme « état d'abandon », était fait de plusieurs éléments, que je vais ici détailler. Mais attardons-nous d'abord à la notion d'abandon. Selon Le Larousse, le mot *abandon* vient de l'« ancien français *mettre, laisser à bandon, au pouvoir de...* ». L'expression *à l'abandon* désigne « laisser sans soin, en désordre ou sans protection », alors qu'*état d'abandon* signifie « état de quelque chose laissé sans soin ou dont on se désintéresse ». Dans le Petit Larousse de la psychologie, l'*abandonnisme* est défini comme « un sentiment et état psychoaffectif d'insécurité permanente, liés à la crainte irrationnelle d'être abandonnée par ses parents ou ses proches, sans rapport avec une situation réelle d'abandon » (p. 648).

Lorsque ma mère prit la décision d'aller vivre avec son nouvel amoureux dans une autre ville, la distance physique se solda par une distance affective et morale. Sans explications, nous avons dû, mes sœurs et moi, faire nos propres conclusions. Son absence me faisait tellement mal que j'aurais parfois préféré qu'elle soit morte, ç'aurait été, il me semble, justifiable. Mais la savoir vivante et volontairement éloignée de nous m'était insupportable. Je déduisis alors qu'elle ne nous aimait plus vraiment, que nous n'avions plus d'importance pour elle. Je vivais ce que j'interprétais être le désintérêt de ma mère (même si elle, elle ne faisait peut-être pas la même expérience de cette situation). Selon le Dr Dufour, que j'ai découvert grâce à son ouvrage qui traite de la blessure d'abandon :

La situation affective s'apparente à celle d'un deuil sans que celui-ci ait de relation avec un décès physique. L'absence affective d'un être proche est vécue par l'enfant comme un décès ou un départ. Non seulement il ressent des émotions identiques, mais les répercussions seront elles aussi les mêmes (Dufour, 2007, p. 22).

Son livre m'a permis de mettre des mots sur ce que je vivais, de me comprendre enfin, mon corps frissonnant par une clarté soudaine dans les parts sombres de mon être. Je me

retrouvais dans de nombreuses pages de cet ouvrage et plusieurs de ses théories avaient du sens pour moi. Je me suis également beaucoup retrouvée dans les propos de Jean-Marc Pilon :

Quand je me sens abandonné, je perds mes moyens. Je plonge dans cet enjeu et je ne vois plus rien. Je décède tout en fonction de l'abandon et les plus grandes stratégies que j'ai développées pour me protéger, c'est la fuite ou le contrôle. Alors, les résistances au changement me font énormément travailler, car mon corps et parfois ma tête décodent les messages de mes interlocuteurs comme un abandon (Pilon, 2002, p. 147-148).

Boris Cyrulnik, pour sa part, affirme que « quand les parents abandonnent l'enfant, ils le privent de la base de sécurité qui lui aurait donné le plaisir d'aimer et d'apprendre » (2006, p. 38). Il m'aura fallu beaucoup de temps pour me valider dans ce que je vivais, ne me sentant pas légitime de vivre cette souffrance, puisque ma mère n'était pas morte.

On a du mal à concevoir les maltraitances physiques pourtant faciles à observer, on aura encore plus de difficultés à observer les privations affectives. Il est difficile de voir un non-événement, d'autant que le blessé lui-même prend mal conscience de la déchirure. Ce n'est pas une douleur physique, ni une humiliation, ni même une perte déchirante. C'est une désaffection lente et insidieuse qui délabre d'autant plus qu'elle n'est pas vraiment consciente. Un coup, un viol, une guerre, un attachement brisé permettent de dater et de donner une forme à l'agression. Alors qu'il s'agit là d'un refroidissement du monde, d'une extinction lente, d'un effacement discret et continu des figures d'attachement (Cyrulnik, 2004, p. 68-69).

Habituellement, l'*abandonnique* aura vécu l'abandon en bas âge, bébé ou enfant. Mon expérience de l'abandon vécu à l'adolescence m'aura laissé d'importantes empreintes et j'ai le désir d'en témoigner. Il m'est d'ailleurs souvent possible de vivre de l'abandon dans différentes situations, parfois anodines vues de l'extérieur, mais qui en moi éveillent exactement les mêmes sensations. Aujourd'hui, j'ai appris à identifier les différents éléments qui composent cet état d'abandon.

À l'aide de mon récit autobiographique (voir section 2.5.2), je suis arrivée à une plus grande compréhension de mon histoire de vie et j'ai ainsi pu identifier les différents éléments de l'état dans lequel je me retrouvais. J'ai pu enfin mettre de la lumière là où la

matière était tellement dense qu'elle me laissait dans l'obscurité. C'est en effectuant une analyse de ce récit (voir section 2.6) que je suis parvenue à identifier les contenus, à mettre des mots sur ma confusion, puis à les placer en différentes catégories. Tout en parcourant ici mon histoire, je vais donc pouvoir développer chacun des thèmes qui jalonnent mon état d'abandon.

1.4.1 La peur

*Au lieu de fuir nos peurs, il nous faut avoir le courage
de nous arrêter et d'apprendre à les connaître.
C'est alors que nous pouvons les dépasser,
ce n'est qu'à ce moment-là que les peurs qui ont été
profondément plantées en nous,
et qui sont devenues une partie de notre ego,
relâchent leur emprise.*
Gabrielle Roth (2009, p. 261)

Tout d'abord, la peur est un élément central; celle d'être abandonnée. Elle se manifeste à mon esprit de différentes manières : j'ai peur d'être un fardeau pour les autres ou que ceux-ci se sentent obligés de rester auprès de moi, j'ai peur de surmener les autres, d'être égoïste, d'être trop exigeante.



Tableau *Comprimée*

J'ai peur de mener quelque chose par moi-même tout autant que de perdre le contrôle sur ce que j'entreprends. J'ai peur de m'exprimer, de rencontrer de nouvelles personnes, de me retrouver en groupe, car toutes ces situations deviennent de potentielles armes de destruction intérieure. En trame de fond de ma vie, cette peur me

fige. Dans mon corps on dirait qu'il n'y a plus de mouvements et dans mes projets je n'ose plus avancer, je reste figée sur place. Le Dr Dufour (2007, p. 83), affirme que pour l'abandonnique, « la peur d'être délaissée, abandonnée, sous-tend toute sa vie affective ».

Il va sans dire qu'il devient extrêmement difficile d'être en relation intime, amicale ou professionnelle depuis le lieu de la peur. Je me retrouve constamment à guetter les moindres faits et gestes de l'autre, transformant chaque détail en une confirmation de mes appréhensions. Je ne vois dans les actions des autres que l'incarnation de mes peurs. Mon esprit est tellement conditionné, qu'un doute subsiste toujours, même lorsque je reçois des compliments ou des commentaires positifs : « ils disent ça pour être gentils », « ils n'ont pas le choix, c'est pour ça qu'ils le font », sont les pensées qui ont été construites dans mon esprit et qui reviennent en boucles.

1.4.2 Le doute

Dans l'état d'abandon, je ne me fais plus confiance et je ne fais confiance en rien. Si je tente de me valider dans quelque chose, je m'invalide aussitôt. Je cherche dehors ce qui se trouve à l'intérieur, je ne sais plus comment trouver les réponses en moi. Le doute me ramène à la sensation d'être une petite fille de six ans qui se fait gronder; la confusion s'installe et domine complètement mon esprit. Figée, je me sens incapable de m'investir dans quoi que ce soit, surtout dans ma propre vie.



J'ai longtemps pensé que je n'avais pas raison de me sentir abandonnée par ma mère, puisqu'elle était encore vivante et que je la voyais occasionnellement. « Très souvent enfin, la personne souffrant d'abandonnite trouve que ce qu'elle ressent est disproportionné par rapport à l'événement vécu » (Dufour, 2007, p. 16). Je crois que cela contribuait au fait de ne plus faire confiance

en mes propres sensations ou émotions. Si je ressens quelque chose, je me dis que ce doit être le fruit de mon imagination, que je n'ai pas raison de sentir ce que je ressens.

Chaque obstacle, chaque contrainte me remettent en question, et dans ce chaos, je ne sais plus rien. Je ne sais plus ce que je veux ou ne veux pas, je ne sais plus ce qui est bon pour moi ou l'inverse, je suis incapable d'identifier mes limites, encore moins de les respecter. J'en viens à chercher ma propre valeur dans l'approbation de l'autre. Comme je vais chercher l'amour et la reconnaissance de mon père dans l'écoute, j'ai développé une super compétence pour écouter les autres, les comprendre, les valider, mais je n'arrive pas à le faire pour moi. J'en viens donc à douter de moi-même.

1.4.3 Je ne suis pas aimable, je suis une mauvaise personne

*Quiconque s'est déjà senti gêné
sait combien c'est horrible.
Quelle horrible punition d'être gêné
par son propre corps, d'en avoir honte,
d'en avoir peur, peut-être même de le
détester.*
Gabrielle Roth (2009, p. 29)

J'ai longtemps vécu avec cette conviction que je n'étais pas importante. Je me sens si ridicule par moments, que j'attends le jour où l'on annoncera en grande pompe que je ne suis qu'une grande farce, que toute mon existence n'est qu'une mauvaise blague. Le Dr Dufour (2007, p. 86) explique que « l'abandonnique a souvent l'impression d'être un imposteur, c'est-à-dire une personne prétendant être quelqu'un de bien alors qu'elle est en réalité tout le contraire ». J'appréhende le moment où je serai démasquée, où l'on prouvera ma disgrâce et ma méchanceté.

Je suis devenue également très compétente pour me culpabiliser moi-même pour chaque parole ou geste posé qui aurait pu faire de moi une mauvaise personne, car inévitablement, je fais sûrement quelque chose de mal. Je me repasse en tête mes actes, dans le but de

découvrir les épouvantables méchancetés que j'aurais pu faire involontairement et me culpabilise durement en y repensant constamment.

L'enfant pense donc forcément qu'il s'est passé des choses graves pour qu'on l'abandonne ainsi; lui-même a dû être « très mauvais », « très méchant » ou « très destructeur » pour que l'autre vienne à le rejeter [...]. Sans quoi l'abandon serait incompréhensible, voire inimaginable. C'est ainsi que l'abandonnique, du fait de son mental, glisse progressivement dans la culpabilité. (Dufour, 2007, p. 59)

Étant donné que je me ressens comme une personne si détestable, profondément en moi j'ai la croyance qu'on ne peut pas vraiment m'aimer pour qui je suis et que tôt ou tard, toute personne le découvrira. L'abandonnique se dévalorise ainsi beaucoup et « déduit qu'il n'est pas digne d'être aimé » (Dufour, 2007, p. 11).

Hiver 2003

J'ai 19 ans, c'est vendredi et je m'en vais chez Philippe, un gars du Café, avec une partie de la gang. Je suis tellement gênée, tellement pognée dans ma peau. J'adore ce groupe et je veux que ce soit mes amis, mais je ne sais pas comment faire. On est installé dans le petit salon de Philippe, tous collés les uns sur les autres, on fume la shisha, c'est la première fois que je vois ça. Je me sens ridicule, inculte, inintéressante et inapte à créer des liens relationnels avec les jeunes de mon âge. J'ose à peine ouvrir la bouche parce que rien d'intéressant ne pourrait en sortir, surtout rien d'intelligent. Je suis toute pognée dans mon corps, sur ce divan, à côté de Philippe qui fait un massage à Isabelle. Je voudrais bien que ce soit à moi qu'il en fasse un, massage, mais je suis bien trop gênée et bien trop peu intéressante pour ça. Je regarde les autres être naturellement détendus ensemble, discuter de façon décontractée, et je me demande comment ils font, comment on fait ça dans la vie. Je me sens profondément mal à l'aise d'être là, sans savoir quoi faire, sans savoir comment être. Dans mon corps c'est tout figé, rigide, tendu. Je ne sais même pas si j'arrive à respirer normalement. Je voudrais tellement être comme eux.

1.4.4 La difficulté d'apparaître

Puisque je me ressens comme une mauvaise personne indigne d'amour, je ne me permets pas d'apparaître telle que je suis. J'ai peur de prendre ma place, de m'affirmer. Je me sens toujours comme si j'étais cachée derrière un mur, comme si je portais un masque. Le

dehors n'est pas cohérent avec le dedans. Cet exemple est d'ailleurs fort éloquent : la première fois que je dansai avec un masque dans un cours d'improvisation en danse au Cégep, je me suis totalement laissée aller. Je m'étais à ce point épanouie dans cette improvisation, et la différence était tellement notable, la classe entière en était abasourdie, car personne ne m'avait jamais vue autant expressive et fluide dans mes mouvements : avec un masque je pouvais me permettre de faire ce que je n'osais faire à visage découvert.

J'ai souvent cette envie de disparaître aux yeux des autres, tellement il m'est souffrant de rester à la vue de tous. Je n'ose donc pas nommer mes émotions, mes idées, mes opinions, car je suis dans la peur constante de me faire rejeter. Je n'ose en aucun cas partager ce que je vis, ce que je sens ou ce qui se passe réellement en moi, bien trop effrayée à l'idée que l'on n'en prenne pas soin. Je suis devenue extrêmement douée pour garder tout en dedans de moi, pour ne pas laisser voir aux autres comment je me sens vraiment. Une collègue de classe au baccalauréat en psychosociologie lèvera d'ailleurs le voile sur mon secret en me partageant que derrière mon air stoïque, elle se doutait bien qu'il devait se cacher quelque chose (ou quelqu'un) de non advenu.

1.4.5 La non-autorisation

Même quand je sens quelque chose de fort en moi, comme un immense malaise, je ne m'autorise pas à me donner ce dont j'ai besoin dans le moment pour me permettre de me sentir mieux. En fait, je ne sais plus me donner ce dont j'aurais besoin. Je sens comme une imposture qui m'écrase. Je deviens hyper tolérante, trop tolérante, car je subis chaque situation en tentant de démontrer le plus de dignité possible dans une totale supercherie. Je m'abandonne en tolérant des situations qui ne me respectent pas. J'ai trop souvent cette sensation de devoir m'excuser d'exister. « Ne pouvant s'accorder par lui-même le droit d'exister, il va demander aux autres de le lui reconnaître. » (Dufour, 2007, p. 67)

1.4.6 Étouffement et désinvestissement

Quand je me retrouve dans cet état, j'ai la nette sensation de tout étouffer en moi et autour de moi; les élans qui montent en moi, le mouvement qui veut se frayer un chemin dans mon corps, dans mes pensées, tout autant que la petite flamme qui veut se rallumer au contact de la vie vivante qui veut pousser. Comme je ne sais plus rien et que je ne me fais pas confiance, je ne laisse rien vivre, je ne laisse rien émerger, je prends bien soin de tout camoufler, réprimant par le fait même tout élan de vie.

Désinvestie de ma vie, je n'arrive pas à incarner tout l'amour qui m'habite pourtant. J'ai perdu contact avec mon essence féminine et créatrice, je ne sais plus écouter mon intuition, reconnaître les signes dans mon corps. Je me désinvestis des projets qui ont alors du sens pour moi et j'arrive à me convaincre que ces mêmes projets sont absurdes en réalité. J'arrive à me persuader que la danse, ce n'est pas bon pour moi, que je dois cesser de danser. Là où j'ai des compétences, je me convaincs du contraire. J'abandonne ce que je suis.

Je suis extrêmement dure avec moi-même, me condamnant pour la moindre « faute », car j'exige de moi une constante perfection. C'est en tentant d'être la plus parfaite possible que peut-être on m'aimera, enfin. C'est en tentant d'être la plus parfaite possible que j'étouffe qui je suis vraiment. Et c'est cet étouffement qui m'amena à me vivre de plus en plus insatisfaite et à désirer un renouvellement.

1.5 LA DANSEUSE QUI PLEURE DE NE PLUS DANSER

Au commencement, nous dansions tous.

Gabrielle Roth (2009, p. 33)

Automne 1990

J'ai 7 ans et je danse dans la cuisine avec papa. Il revient de son cours de danse et veut me montrer ce qu'ils ont appris aujourd'hui. J'aime ces moments de complicité avec mon père. J'apprends tout ce qu'il me montre avec une facilité toute naturelle et mon père semble bien impressionné. Je me sens bonne.

La danse a toujours fait partie de ma vie. Toute petite déjà, j'offrais (ou imposais) mes prestations de danse à mes sœurs et ma famille. Mes parents suivaient des cours de danse sociale, et avec mon père, j'apprenais rapidement. À l'école primaire, toutes les occasions étaient bonnes pour créer des numéros et participer à des spectacles. Aussitôt que je pouvais être avec des amies qui voulaient bien me suivre, j'en profitais pour créer des chorégraphies. Je dansais avec mon père dans les spectacles de fin d'année de mon école et une fois, on a même fait un numéro de danse à trois, mon père, ma mère et moi, au spectacle de l'école de danse, qui était assez original. Je payai moi-même mon premier cours de gymnastique à l'âge de douze ans, puis, au secondaire, je commençai plutôt à faire du théâtre avec un groupe d'amis, puisque la danse n'était pas très accessible dans mon village. Au Cégep, je m'inscris en art dramatique.

Automne 2002

J'ai 19 ans et je viens de commencer mon deuxième DEC, en danse moderne cette fois. J'ai fini l'année dernière le DEC en Art dramatique, et j'adorais regarder les cours de danse qui se donnent juste à côté des studios de théâtre. Je ne me sentais pas prête à faire les auditions pour les écoles de théâtre et je me suis dit que le DEC en danse m'offrirait une bonne formation de scène également. Mais je me rends compte assez vite que c'est bien plus que ça. J'ai cette impression d'être enfin revenue à la maison, car non seulement la danse me fait du bien, elle me permet d'habiter mon corps mieux que je ne l'ai jamais habité avant. C'est une révélation pour moi.

Quand je débute le programme de danse, je découvre à la fois que mon talent artistique s'exprime beaucoup mieux par ce médium, mais surtout qu'il me permet de retourner à

l'essentiel, en quelque sorte. À l'époque, je ne sais pas trop comment le nommer, mais j'ai l'impression que la danse me permet de me rapprocher de moi-même en me rapprochant de mon corps. J'ai d'excellentes notes et je ne me suis jamais sentie aussi bien. Je m'épanouis tellement que rapidement j'envisage une carrière en danse plutôt qu'en théâtre. Je débute donc un baccalauréat en danse contemporaine.

Automne 2004

J'ai 21 ans. J'ai commencé un baccalauréat en danse contemporaine à l'UQAM. J'habite un petit appartement avec deux amis et je travaille vingt heures par semaine environ, au salaire minimum, soit 8,50\$ de l'heure, pour essayer de survivre. J'ai trente-cinq heures de cours par semaine, de l'entraînement obligatoire, des travaux et de l'étude à faire. Je ne respire plus, je me sens coincée, j'haïss rapidement ma job, mes cours, mon appart, mes colocs, ma vie. Comme j'ai vraiment envie de faire carrière en danse contemporaine, je n'ai d'autre choix que de faire appel à mes parents pour trouver une solution, car les quelques prêts auxquels j'ai accès avec le programme d'aide financière aux études couvrent tout juste les frais de scolarité, et malgré le travail que j'occupe, j'arrive difficilement à payer mon loyer et à manger.

J'ai demandé une rencontre au sommet avec mes deux parents. Depuis qu'ils sont séparés, je ne les vois plus jamais les deux en même temps. Il faut donc que ce soit important. Ma mère est enceinte. Elle et François, son amoureux depuis six ans, vont fonder une famille. Mon futur demi-frère a déjà de l'argent dans un compte pour ses futures études.

Je suis très nerveuse et je ressens les mêmes tremblements qu'à douze ans dans tout mon corps. Nous sommes assis à une petite table ronde, mes parents ont l'air bien. Ils sourient, je les sens contents d'être avec moi, impatients de savoir ce que j'ai à leur dire. Il n'est pas facile pour moi de faire cette demande. J'ai l'impression de quémander quelque chose que je ne devrais pas. Je leur expose la situation du mieux que je peux, toute pognée que je suis dans mon corps et dans ma vie, et leur dis que j'ai besoin de leur aide pour continuer.

Maman se fait émotive. Elle verse quelques larmes en disant qu'elle ne peut vraiment pas m'aider. Mon père me dit qu'il va me donner trente dollars par semaine. Pour lui c'est énorme, pour moi c'est quand même considérable. Je me sens infiniment coupable que ce soit papa qui se retrouve avec cette charge financière. Surtout, je me sens abandonnée par ma mère dans mon projet d'études, mon projet de vie professionnel qui est important pour moi. J'aurais souhaité du soutien de sa part, une certaine solidarité féminine, un réel souci de

regarder toutes les avenues possibles avec moi pour que mon projet réussisse; ce n'est pas ce que j'ai trouvé.

Devant l'impossibilité de mener de front tous ces combats, je me vois dans l'obligation de quitter le programme de danse, et par le fait même, mon ambition d'y faire carrière. Je vis un réel deuil, que j'essaie tant bien que mal de digérer.

Automne 2004

J'ai 21 ans et je suis en bouleversement professionnel. J'envisageais réellement faire carrière en danse contemporaine, mais ma vie ne me le permet pas. Après avoir regardé toutes les options possibles, et malgré que mon père m'aide financièrement comme il le peut, je n'arrive pas à tout faire; les cours, l'entraînement, le travail, l'étude, les travaux... c'est beaucoup trop. À la mi-session, je sens mon corps épuisé comme si ça faisait plusieurs années que je lui imposais un rythme excessif. Je ne m'amuse plus. Tout le monde me tape sur les nerfs et je déteste me sentir emprisonnée dans cette routine malsaine. Je me vois devant un important choix à faire. Abandonner le bac en danse, ou y laisser ma peau. Même si je sais que je ne peux continuer, c'est difficile pour moi d'accepter cette défaite. Je suis pourtant bonne dans mes cours, mes professeurs me font de très beaux commentaires et j'ai eu d'excellentes notes à la mi-session. C'est comme une fatalité, la vie ne peut rien faire de plus pour moi, je suis obligée d'abdiquer.

Quand j'abandonne la moitié de mes cours à la mi-session, je me sens perdue. Je ne vois plus de chemin se dessiner devant moi. Celui que j'avais s'étant effacé, il n'y a plus rien. Je me sens devant un néant professionnel. Où vais-je aller? Qu'est-ce que je vais faire de ma vie? J'ai un DEC en théâtre et un autre en danse. Qu'est-ce que je vais bien pouvoir faire avec ça?

Je décide donc de faire une démarche d'orientation avec un orienteur de l'Université. Il est très sympathique et m'aide à passer au travers cette étape difficile. Puis, un jour que j'ouvre le cahier de l'Université du Québec à Rimouski – mon amoureux veut aller là-bas et comme je me retrouve devant rien, j'envisage l'idée de le suivre – je tombe sur un programme qui a l'air fort intéressant : Communication, relations humaines. J'avais pourtant ouvert le cahier de l'UQAR une première fois et n'y avais rien vu, mais cette fois-ci cette page me parle beaucoup. Elle me parle de quelque chose que j'ai connu au Café étudiant du Cégep de St-Laurent; quelque chose d'humain. Comme je ne sais plus à quoi me rattacher, le seul autre intérêt que j'ai dans ma vie, c'est le côté humain. Ce que j'ai vécu au Café étudiant a été pour moi très fort, marquant, important dans mon parcours de vie et j'ai cette impression qu'on ne trouve pas

assez de ça dans la vie, ce côté humain. C'est ce qui m'a attirée au programme de Communication de l'UQAR.

J'arrive à Rimouski et j'ai la chance de me faire engager par le Cégep pour diriger la troupe de danse. Puis, l'année suivante, je crée, avec des amis, une troupe de danse et de musique à l'université. La danse continue de prendre une place considérable dans ma vie, mais je me sens imposteur, moi qui n'ai pas terminé de formation professionnelle. J'ai de la difficulté à me dire danseuse ou chorégraphe, je n'y crois toujours qu'à moitié.

Au baccalauréat en psychosociologie, le désir naît de créer une pratique au sein de laquelle je pourrais accompagner les personnes et les groupes dans leurs changements, avec le médium de la danse. Dans mon stage de troisième année, je crée donc des ateliers que j'intitule « Réappropriation du corps et de la féminité par la danse » que j'offre au Centre de femmes de Rimouski. Dans son rapport, le Centre de femmes affirme alors qu'elles sont convaincues que ces ateliers ont eu un impact positif sur la santé des femmes. C'était pour moi une belle réussite.

Mon retour à Montréal, puis ma rupture m'ayant replongée dans ma blessure d'abandon, je me suis abandonnée dans toutes les parts vivantes de moi. Au moment où j'entre à la maîtrise, je ne danse plus, et je rencontre en moi la danseuse qui pleure de ne plus danser. Celle qui se rend compte que sa nature profonde, c'est de danser, et qui pleure de ne plus s'y retrouver.

1.6 SYSTEME D'ABANDON

En me regardant aller, j'ai finalement compris quel mécanisme se mettait à l'œuvre à l'intérieur de moi lorsque je vivais des situations qui me faisaient ressentir de l'abandon. Il s'agit alors d'un engrenage dans un système bien emboîté, représenté par ce schéma.



Figure 1 – *Système d'abandon*

Lorsqu'une situation me fait vivre de l'abandon, je n'existe soudainement que dans ma posture de fille abandonnée et *abandonnable*, je fige et ne sais plus quoi faire. Je coupe avec mon corps, peut-être parce que c'est une sensation qui me rappelle trop à ma souffrance, mais alors, je ne ressens plus ce qui se passe en moi et dans cet état, il m'est impossible d'identifier ce dont j'aurais besoin. Au lieu de cela, je m'abandonne, comme un réflexe, j'abandonne qui je suis et par le fait même, j'abandonne tout autour de moi et en moi. Et comme je ne ressens rien, il m'est difficile d'exprimer quoi que ce soit. Or, comme rien n'arrive à sortir de moi, tout reste coincé à l'intérieur. La fille qui a appris à ne rien laisser paraître ne laisse rien s'exprimer, donc les émotions, souvent fortes, implorent à l'intérieur de mon corps. Je me fais souffrance.

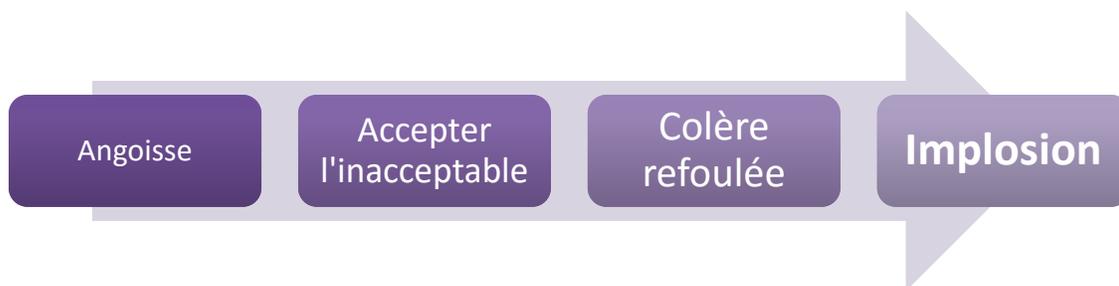


Figure 2 – *Lorsque je m'abandonne*

1.6.1 Angoisse

*À la source d'un grand poème,
d'une belle musique ou d'une architecture
sacrée, il y a une angoisse que l'on apaise
en lui donnant forme, rythme, mesure.*
Christian Bobin (1997, p. 50)

Cette posture de l'abandonnée me fait vivre une source importante d'angoisse, qui se loge dans une sphère très négative de mes pensées. Dans ces moments-là, les pensées qui envahissent mon esprit sont de l'ordre de : « personne ne m'aimera jamais », « de toute façon je ne compte pas pour personne », « je ne fais jamais rien de bon », « je dérange tout le monde, je suis de trop », etc. Je suis tellement dans la peur de me faire abandonner, j'envisage tous les scénarios d'abandon possibles (au travail, avec mes amis, ma famille). Je pousse même cette pensée à l'extrême en allant jusqu'à me convaincre que c'est une fatalité et que jamais je ne serai heureuse en relation avec les autres.

1.6.2 Accepter l'inacceptable

Ces pensées m'étouffent complètement et m'enracinent encore plus dans un corps figé et absent, d'où je n'arrive pas à reconnaître les limites de l'acceptable, mes limites. J'endure donc l'inacceptable, je subis des situations dans lesquelles je ne suis pas bien. Je ne vois que le mauvais côté des choses et j'abandonne avant même d'essayer, car de toute façon, mon existence est vouée à l'échec. Dans tout ce qui m'arrive, je ne vois que la fatalité, je transforme toute mon expérience en quelque chose de négatif pour continuer de me rapetisser et me ratatiner.

1.6.3 Colère refoulée

Puisque je ne me respecte pas, et lorsque je franchis mes limites sans m'en rendre compte, je vis alors une intense colère contre la terre entière, contre tous ceux que j'aime et qui ne

m'aiment pas vraiment (c'est ce que je crois dans mon esprit tordu par la souffrance). J'enrage contre ceux qui ne prennent jamais soin de moi et surtout contre moi-même d'être encore et toujours cette personne non aimable et *abandonnable*. Mais cette colère, je ne me permets pas du tout de l'extérioriser. Je me crois déjà assez lourde pour les autres, je ne vais surtout pas en rajouter, moi, fille ingrate et indigne d'attention. J'étouffe donc avec ma colère réprimée pendant que de l'extérieur, tout semble sous contrôle.

1.6.4 Implosion

J'ai un corps hypersensible. Il réagit à tout ce que je vis et mes maux psychiques se transposent directement dans ma chair et dans toute ma mécanique corporelle. Quand je me sens figée, c'est tout mon corps qui perd sa mobilité et sa capacité d'accueil. Je peine littéralement à faire un pas devant l'autre, et si j'arrive tout de même à le faire, c'est par automatisme, car il y a une part de moi qui est extrêmement bien programmée pour ne rien laisser paraître. À l'extérieur tout à l'air normal, ou presque, et à l'intérieur, c'est la folie... Je me fais moi-même souffrance en laissant tout coincé à l'intérieur.

Je pense aussi que mon corps est plus au courant de ce que je vis que ma conscience. Très souvent, je n'arrive pas à mettre des mots sur ce qui se passe en moi, et c'est mon corps qui sait comment l'exprimer. C'est donc depuis tout ce corps rejeté de lui-même que j'entre en relation avec le monde. Toute une distorsion mentale m'amène à voir ma vie comme un regrettable échec, vaincue que je suis avant même de tenter quoi que ce soit.

1.7 LE PROBLEME : M'HABITER, M'INCARNER

*J'ai découvert que le corps ne sait pas mentir :
si on le met en mouvement, la vérité jaillit.*
Gabrielle Roth (2009, p. 17)

Avec la parole, je me sentais complètement démunie. Je n'arrivais pas à exprimer ce qui se vivait en moi avec des mots. C'est par la danse et le théâtre que j'arrivais à exprimer des émotions, à transformer mes émotions en quelque chose de palpable, à les vivre peut-être même. Plus tard, à l'âge adulte, j'appris à assumer ce mode de fonctionnement qui était le mien, j'appris à résonner avec mon corps, à m'affirmer dans cette façon de faire. Parfois j'aurais tellement voulu habiter dans un monde où l'on n'utiliserait pas la parole, mais où l'on ne communiquerait qu'avec le corps en mouvement. Il me semble que ç'aurait été tellement plus facile pour moi. M'exprimer avec des mots me semblait aussi improbable que d'apprendre le mandarin.

Souvent, quand on me présentait à quelqu'un, on m'introduisait on disant « Noémie est danseuse » et je vivais toujours un grand malaise avec cette déclaration. Selon moi, je n'étais pas une « vraie danseuse », puisque je n'avais pas terminé ma formation professionnelle. Pourtant, il fallait bien reconnaître que mes modes relationnels les plus sains pour entrer en résonance avec le monde provenaient de cette posture de danseuse.

Je l'ai reconnu lors d'un événement de groupe en première année de maîtrise. Une de mes collègues venait de nous jouer une musique fabuleuse avec une guimbarde et nous étions invités à lui écrire en trois mots un commentaire. Les mots ne me venaient pas, mais mon corps voulait s'exprimer. Tout était dans mon corps et le seul moyen que j'ai trouvé pour lui exprimer ce que je voulais « dire », fut de lui danser. Je me suis levée dans un élan de vie qui poussait trop fort pour que je l'étouffe et pendant que je dansais devant Marie-Sophie et le groupe, mon corps savait, mon corps était libre de s'exprimer complètement et entièrement; le doute ne faisait plus partie de ce monde, le manque de confiance non plus, mon corps n'était plus figé ni lourd, il dansait, il suivait le mouvement de ma vie.

J'ai bien été obligée de me rendre à l'évidence que quand je danse, je prends soin de moi, je m'exprime, j'apparais. Quand je danse, je suis entière, je ne doute pas, je suis confiante, je me sens bien, je suis dans mon univers, un univers qui me permet d'être moi-même sans me sentir jugée, sans me censurer. La danse me permet d'investir et d'approfondir des émotions que j'ai du mal à exprimer autrement. Elle me permet d'être vraiment moi-même, sans parure ni dissimulation. Elle me permet d'écouter mon corps et de laisser sortir ce qui s'emmagasine dedans. Autrement que par la danse, je ne sais pas comment faire cette chose-là. La danse me permet de me réactualiser, de me renouveler. Quand je danse, je suis entière, je me sens unifiée et c'est ce qui me permet d'avoir une relation d'amour avec moi-même. La danse me permet de m'aimer. La danse me permet d'entrer en relation avec moi-même, d'entrer en relation avec l'autre, de voir et de découvrir le monde.

1.8 MA QUESTION : DANSER POUR M'HABITER

*La danse...
un minimum d'explications,
un minimum d'anecdotes et
un maximum de sensations.
Maurice Béjart (1979)*

Depuis ce constat, ma quête est devenue claire : trouver la voie de passage pour incarner cette danseuse en moi à chaque instant de ma vie. Et mon intuition m'amenait à croire que j'avais besoin d'apprendre à habiter mon corps de tout de moi et de façon plus constante, et que le médium pour me permettre d'y arriver était la danse. Quand la danseuse en moi a la place pour se déployer, je me sens soutenue depuis un lieu lumineux et solide pour œuvrer dans toutes les sphères de ma vie. J'avais à apprendre à m'incarner dans tout de moi pour ainsi passer d'un état d'abandon à un état où je me choisis, où je m'aime et où je ne m'abandonne plus.

Mon âme danse parce que la danse est, à mon avis, la plus belle et la plus libre des expressions intègres du corps et de la personne. La danse, c'est l'expression la plus pure de ce qui m'habite, de toute mon âme. Quand je me sens libre de danser et de m'exprimer par mon corps, c'est un signe de bonne santé mentale et physique, c'est toute mon âme qui est au rendez-vous, c'est toute mon âme qui danse. Ma vocation est de danser et de faire danser, et ainsi amener le plus de personnes possible dans cet univers corporel vivifiant et ressourçant. Ma mission c'est d'amener les personnes à vivre une expérience plus signifiante et plus saine de leur corps en passant par la danse, une expérience qui se veut éventuellement durable. Pour pouvoir accomplir cette mission, j'ai besoin de me faire vivre à moi-même cette expérience de façon plus durable et de me construire comme danseuse, chorégraphe et accompagnatrice au sein de ce lieu signifiant et sain. Ainsi, ma question de recherche se formulerait dans les mots suivants :

Comment transformer l'état d'abandon vers l'incarnation de ma nature profonde par la danse et la création chorégraphique?

1.9 LA DANSE ET LA CREATION COMME OUTIL DE TRANSFORMATION

*Ici, on va faire quelque chose de votre douleur :
on va la transformer en art. Vous allez apprendre
à l'utiliser pour nourrir votre feu plutôt que de la fuir.*
Gabrielle Roth (2009, p. 160)

Le pari que je faisais était que j'allais pouvoir réaliser cette transformation avec le médium de la danse dans un contexte de création chorégraphique. Je m'invitais donc à créer une œuvre chorégraphique, afin d'utiliser le processus de création comme terrain de recherche. La notion du corps est décisive. Je m'intéresse spécialement à l'accompagnement du corps physique pour accompagner le corps sensible et spirituel, et tout particulièrement à l'accompagnement par la danse. Dans mon cas, c'est le mouvement et la danse qui m'ont gardée en vie et qui m'ont aidée à passer au travers les épreuves, qui m'ont fait grandir et évoluer de manière saine. C'est donc avec ce médium que je veux travailler.

Cette recherche, je la fais pour devenir ce à quoi ma vie m'appelle, pour devenir tout de moi, pour me développer entièrement et m'épanouir. Cette maîtrise, c'est le contexte qu'il me fallait pour sauter à pieds joints dans mon projet de vie qui est de développer ma pratique d'accompagnement par la danse et de ramener la création au sein de mon existence, car j'ai besoin de la danse au cœur de ma vie pour être en santé. C'est pour accomplir ce que ma vie veut pour moi, pour m'accomplir dans tout de moi, et non de rester une forme ratatinée de moi-même. Cette recherche, je la fais avec l'intime conviction qu'elle va également me permettre de m'incarner dans ma pratique professionnelle, qu'elle me permettra d'accompagner les personnes à s'incarner elles aussi.

1.10 MES OBJECTIFS DE RECHERCHE

- **Comprendre** mes enjeux relationnels reliés à l'abandon.
- **Créer** une œuvre chorégraphique et utiliser le processus de création comme terrain de transformation personnelle et professionnelle.
- **Documenter** comment la danse et la création peuvent être des outils efficaces pour se transformer, se connaître, se construire et s'autoformer.
- **Identifier** les assises de ma pratique d'accompagnement par la danse.

1.11 EN RESUME

Dans ce chapitre, j'ai décrit la fille *abandonnable* que j'ai cru être pendant plusieurs années, en la situant dans mon histoire de vie. J'ai extrait les éléments marquants de mon récit autobiographique, afin de faire le lien avec l'état d'abandon dans lequel je me suis retrouvée absorbée avant de commencer mon parcours de maîtrise. L'étude de mon récit autobiographique m'a amené à décomposer cet état d'abandon afin d'en déplier chaque élément. En établissant un lien étroit entre l'abandon que je vécu dans mon histoire

familiale à l'adolescence et la façon dont je me suis construite autour de cet abandon, j'ai pu comprendre comment se traduisait les conséquences de cette épreuve dans mon rapport à moi et dans mes relations avec les autres : j'étais désincarnée, absente de mon propre corps. Puis, en suivant le sillon que la danse avait tracé dans ma vie, je suis arrivée à l'hypothèse que la danse constituait probablement une partie de la solution pour apprendre à m'incarner dans tout de moi. J'ai fait le pari que la danse et la création chorégraphique me serviraient d'outils pour m'accompagner dans mon processus de transformation.

CHAPITRE 2

CADRE THEORIQUE, EPISTEMOLOGIQUE ET METHODOLOGIQUE

Dans le prochain chapitre, je ferai un survol des différentes approches qui m'ont influencée dans le monde de la danse. Ensuite, j'expliquerai dans quel type de recherche je me situe, puis j'en exposerai la procédure. Je présenterai également les différentes données que j'ai collectées et finalement, je traiterai de ma méthode d'analyse.

2.1 QUAND LA DANSE PEUT AUSSI DEVENIR ACCOMPAGNEMENT

*Le merveilleux, c'est découvrir un interprète,
puis un être dans l'interprète,
puis accoucher cet être de lui-même,
de ce qu'il est profondément, sans le savoir,
de ce que la danse révèle de sa vraie personnalité...*
Maurice Béjart (2001, p. 9)

Pendant mes études au baccalauréat en psychosociologie, j'ai commencé à rêver d'une pratique qui joindrait l'accompagnement de personnes et la danse. Celle-ci ayant toujours représenté pour moi un lieu pour me sentir mieux dans mon corps, pour m'exprimer et évoluer, j'étais stimulée par l'idée d'en faire mon outil principal de travail. Pour mon stage final, j'avais le désir de développer une approche inspirée de mes différentes expériences psychosociales et artistiques. Ma professeure de stage, Danielle Nolin, m'encouragea en ce sens et m'aida à trouver la thématique : *Réappropriation du corps et de la féminité par la danse*. Cette thématique m'amena vers le Centre de femmes⁵ de Rimouski. Après avoir

⁵ Un centre de femmes est une initiative locale, créée et gérée par et pour les femmes de son milieu. L'approche y est clairement féministe; on reconnaît que les femmes subissent une discrimination spécifique dans tous les domaines (socialisation, relations personnelles, marché du travail, monde politique, etc.) et on veut changer les choses! <http://www.rcentres.qc.ca/public/quest-ce-qu-un-centre-de-femmes.html>, (24 juillet 2015).

terminé ma formation, j'ai continué de travailler avec les centres de femmes, et c'est à Beloeil qu'on m'a donné l'opportunité d'offrir à nouveau mes ateliers.

En évoluant dans ma pratique, j'ai pu déterminer que mes objectifs étaient de proposer, par le biais de la danse, une voie pour : **explorer** des émotions et apprendre à se mettre à l'écoute de son corps; **encourager** l'expression de soi-même dans un processus émotionnel et intime; **aller vers** un mieux-être personnel, afin de reprendre un pouvoir sur son corps de femme, non comme un corps objet, mais comme corps-sujet de sa vie personnelle, professionnelle et sociale; **vivre** une nouvelle image, une nouvelle expérience et une nouvelle sensation de son corps, plus saine et plus agréable; **faire** des choix, **développer** des idées et son leadership à travers l'expérience de la danse; **s'actualiser** au travers un processus créatif et corporel.

2.2 LES APPROCHES QUI M'ONT INFLUENCEE

*Sur la piste de danse, les différences disparaissent,
plus rien n'a d'importance, il ne reste que la sueur,
l'abandon et l'âme.*

Gabrielle Roth (2009, p. 124)

Aujourd'hui, avec le recul, je trouve intéressant de revenir sur mes pas et de revisiter le parcours professionnel qui m'a menée là où je suis maintenant. Après avoir fait une première formation collégiale en art dramatique, j'en ai complété une deuxième en danse moderne. Puis, sur ma route, j'ai flirté avec plusieurs approches différentes, toutes autour de l'accompagnement du corps, qui m'ont marquée et qui ont forgé les valeurs que je porte, ma vision de la danse et de l'accompagnement, et la pratique que j'ai développée. Voici un rapide survol de ce parcours.

2.2.1 L'éducation somatique

J'ai d'abord connu brièvement l'éducation somatique dans mes études en danse contemporaine à l'Université du Québec à Montréal. C'était alors la première fois que j'abordais la danse avec une visée plus personnelle, c'est-à-dire où l'on m'invitait à sentir mon corps au lieu d'être dans un objectif de performance. L'éducation somatique est surtout utilisée auprès des danseurs pour améliorer leur technique, prévenir et guérir les blessures et développer leurs capacités expressives, et ce en les amenant à sentir davantage ce qui se passe dans leur corps en mouvement. « Les éducateurs somatiques reconnaissent l'interconnexion des dimensions corporelle, cognitive, psychologique, sociale, émotive et spirituelle de la personne et encouragent leurs étudiants à travailler dans le sens d'une réorganisation globale de leur expérience » (Fortin, 1996, p. 19).

Dans le champ de l'éducation somatique, plusieurs techniques ont été développées, comme le Feldenkrais, ou la technique Alexander, pour ne citer que celles-ci. « La technique Alexander [...] est une étude de la manière dont on utilise le corps, immobile ou en mouvement, qui permet de comprendre le mécanisme et l'essence du mouvement » (Molle, 1985, p. 97). Sylvie Fortin ajoute que « les diverses approches somatiques reposent en effet sur la prémisse que le système nerveux sait reconnaître et utiliser l'information appropriée pour son fonctionnement optimal » (1996, p. 21). Selon Molle, « [ces techniques] ont comme objectif commun le changement des schémas neuromusculaires du mouvement, en faisant intervenir la pensée ou la visualisation, pour retrouver les mécanismes naturels du mouvement » (1985, p. 99).

À cette époque-là de mon parcours professionnel, je ne me sentais pas très interpellée par ces approches qui nous amenaient davantage vers une écoute de soi. J'avais l'envie et la fougue pour interpréter des émotions fortes et parcourir les espaces de mes mouvements, mais je réalise aujourd'hui que cette initiation a laissé des traces dans ma façon de concevoir la danse par la suite. Je découvrais qu'une nouvelle voie était possible.

L'éducation somatique défend une vision non réductionniste du monde. Souvent associée davantage à l'intuitif et à l'imaginaire, elle s'appuie pourtant sur un

savoir clinique. Il peut paraître inhabituel de relier connaissances objectives et subjectives; cela était pourtant une croyance profonde des pionniers de l'éducation somatique. S'appuyant sur les données scientifiques du corps en mouvement (Bartenieff était physiothérapeute; Feldenkrais, ingénieur, etc.), l'expérimentation sensible était pour eux de première importance. Pour cette raison, ils ont encouragé leurs étudiants à étudier rigoureusement l'anatomie fonctionnelle tout en tenant compte de leur expérience intérieure et sensible (Fortin, 1996, p. 26).

2.2.2 La somato-psychopédagogie

Tout juste arrivée au baccalauréat en psychosociologie, une de mes professeures me presse de m'inscrire au cours de *mouvement*. Étant donné que j'ai une formation en danse, cela semble tout indiqué pour moi. Je ne savais pas encore que j'allais être invitée à me mouvoir dans une extrême lenteur pour entrer en relation avec... moi-même. Je découvrais alors un rapport au mouvement beaucoup plus intime, plus profond, comme une façon de me mettre en contact avec moi au lieu de me mettre en contact avec les émotions des autres, du chorégraphe. Au début j'ai trouvé ce travail pénible. Il me semblait que j'avais envie de sauter, de tourner, de courir dans l'espace par de grandes enjambées qui nous emportent... non pas de parcourir quinze centimètres de distance pendant trente longues secondes, de me mettre à l'écoute de mon « mouvement interne », ce qui m'apparaissait une éternité.

Le fondateur de cette approche, Danis Bois, commence sa carrière professionnelle comme kinésithérapeute et ostéopathe dans les années soixante et pressent qu'une thérapie manuelle globale, centrée sur le patient, pouvait le rendre acteur de sa santé. « En travaillant chaque jour en relation avec la fibre sensible du corps humain, j'ai rencontré toute une vie subjective, riche, foisonnante, dans l'intériorité du corps » (Bois, 2008). Agnès Noël, une praticienne en somato-psychopédagogie, nous explique que :

La somato-psychopédagogie est une approche éducative qui est principalement à médiation corporelle. C'est-à-dire que les protocoles pratiques utilisés, même s'ils sont soignants, ne sont plus là uniquement pour soigner les maux du corps, ni même pour soigner à travers le corps le mal être psychique, mais sont devenus une voie pour apprendre, à se ressentir, à réfléchir et à dégager du sens

de son expérience. Une relation consciente avec son corps vécu devient ainsi une voie royale pour engager un processus de transformation et de connaissance (Noël, 2011, p. 3).

Ce qui m'interpellait alors, c'était que cette approche s'adresse à tout le monde et qu'elle « invite les personnes accompagnées à tourner leur attention vers la relation à leur corps » (Noël, 2011, p. 3). Je commençais tout juste à comprendre que je pouvais entrer en relation avec mon corps pour entrer en relation avec moi-même, que si je me mettais à l'écoute de mon corps, je pouvais apprendre des choses sur moi, dans une finalité de mieux me vivre en relation. L'idée de développer des « compétences perceptives » en relations humaines était pour moi toute nouvelle. Il est ici question d'améliorer la relation à son corps pour bonifier la relation à soi, aux autres et au monde. Agnès Noël spécifie toutefois que :

... dans cette approche d'accompagnement, ce n'est pas le corps qui constitue le fondement de la relation, mais bel et bien le Sensible. [...] Une relation d'aide manuelle, gestuelle ou introspective permet à la personne de construire, par la médiation du rapport au corps, un rapport à soi, stable, ressenti et éprouvé. Une expérience relationnelle est dite Sensible lorsque le sujet de cette expérience se soucie autant du rapport à lui-même, à l'autre que de l'évolutivité du lien qui se déploie dans leur réciprocité » (2011, p. 4).

Je m'initiais donc ici à l'entraînement de l'attention et de la perception pour développer ma capacité à mieux me percevoir, à entrer en relation avec mon corps de manière plus consciente. Le projet « d'apprendre à réhabiter autrement son corps et sa vie en vue de pouvoir habiter le monde et ses relations de manière plus saine [...], de se réapproprier sa vie » (Noël, 2011, p. 12) par un accompagnement du Sensible est fort inspirant. Tout cela m'intéressait et m'intriguait, mais pas suffisamment pour m'y investir vraiment. La danse restait pour moi quelque chose de plus important. L'aspect artistique, sans doute, était prioritaire à mes yeux.

2.2.3 La danse-thérapie

C'est en dernière année de mon baccalauréat en psychosociologie que je me suis intéressée à développer une approche qui mêlerait mes deux passions : la danse et la

psychosociologie. C'est aussi cette année-là que j'ai découvert la danse-thérapie. Aucun programme d'études n'existait encore au Québec⁶ dans ce domaine, mais en faisant des recherches, j'ai découvert qu'une danse-thérapeute travaillait au programme de dramathérapie⁷ à l'Université Concordia et qu'elle donnait un cours d'introduction à la danse-thérapie. L'année suivante, je m'inscrivais donc à son cours.

La danse-thérapie est née aux États-Unis par des danseuses modernes qui étaient davantage intéressées par l'interaction de la psyché et du somatique (ce qui est relatif au corps) dans les mouvements de danse que par la performance. La principale pionnière, Marian Chace, était une disciple de la Denishawn School, l'école de Ruth St-Denis et Ted Shawn qui formèrent les pionniers de la danse moderne au début du vingtième siècle. Ces premiers danse-thérapeutes ont gardé de la danse moderne une attitude de non-jugement pour encourager l'expression personnelle et intime des personnes. « Le terme "thérapie par la danse et le mouvement" (dance movement therapy) n'apparaît aux États-Unis que dans les années 1930-1940, "danse-thérapie" étant la dénomination française plus tardive. » (Vayees, 1997, p. 12)

La danse-thérapie se définit comme une utilisation thérapeutique du mouvement dans un processus menant vers la santé et l'intégration du corps et de l'esprit pour aller vers un mieux-être émotionnel et physique (Sack, 1999, p. 6). La danse-thérapie peut être utilisée en complément de traitements médicaux ou psychologiques ou comme principale thérapie dans un processus de croissance personnelle et/ou de développement de la créativité, autant en rencontre individuelle qu'en session de groupe. « We are looking at dance in its broadest sense and its origins in ancient times as an agent of communication and healing » (Sack, 1999, p. 6). L'idée est d'utiliser le mouvement et la danse comme une façon d'explorer et de refléter ses sentiments, ses mémoires du corps, ses souvenirs et expérimenter tout le potentiel dans le plaisir de bouger. La musique est souvent utilisée pour faciliter, accompagner ou inspirer le mouvement.

⁶ Un programme de deuxième cycle universitaire est présentement en création à Montréal en collaboration avec trois universités montréalaises et les Grands Ballets canadiens.

⁷ Thérapie par le théâtre.

Un des premiers objectifs en danse-thérapie est de devenir conscient et d'apprendre à reconnaître nos patterns corporels, ce qui peut ainsi nous informer sur notre état émotionnel. Comme plusieurs approches corporelles, on intervient dans l'idée que le corps et l'esprit sont inséparables (Levy, 1988, p. 1). Ce que j'aime particulièrement de cette approche, c'est que l'on considère que les mouvements du corps reflètent les états intérieurs et émotionnels. Subséquemment, l'on croit que les changements de patterns corporels effectués dans le processus peuvent influencer les changements dans la psyché, et ainsi promouvoir la santé et le développement de la personne. Regagner un sentiment d'intégrité en expérimentant l'unité fondamentale du corps et de l'esprit est le but ultime de la danse-thérapie (Levy, 1988, p. 1). À ce propos, Marian Chace travaillait beaucoup à la valorisation des potentialités par la mise en mouvement du corps.

Globalement, la danse-thérapie porte sur les potentialités humaines et leurs développements, sur les aptitudes révélées et/ou à (re)construire par les sujets en situation thérapeutique. Faire advenir ce qui peut/doit s'exprimer, livrer ce qui en résulte – via le corps dansant – aux apports croisés de l'art et de la réflexion psychologique et théorique, satisfaire les exigences qu'impose la thérapie, travailler sur soi et aller à la rencontre des autres, voilà l'essence de toute forme de danse-thérapie. (Vayees, 1997, p. 16)

Je suis particulièrement touchée par l'idée du rituel par la danse, comme une communion avec soi-même, les autres et le monde. L'expression du corps est pour moi profondément authentique et je suis animée par cette recherche d'authenticité dans mes relations. Je constate aussi, dans ma pratique, que les personnes qui viennent me voir sont également à la recherche de voies pour s'approcher de cette authenticité de laquelle on s'est éloigné, peut-être parce que l'on est tellement préoccupé à s'adapter aux attentes extérieures.

The use of body movement, particularly dance, as a cathartic and « therapeutic » tool is perhaps as old as dance itself. In many primitive societies, dance was as essential as eating and sleeping. It provided individuals with a means to express themselves, to communicate feelings to others, and to commune with nature. Dance rituals frequently accompanied major life changes, thus serving to promote personal integration as well as the fundamental integration of the individual with society. (Levy, 1988, p. 1)

J'ai été beaucoup influencée par les idées de la danse-thérapie et aujourd'hui je crois profondément que le corps a une intelligence propre et que je peux me mettre à l'écoute de ce qu'il a à me « dire » pour apprendre sur moi. Je suis toujours tellement fascinée de constater comment mon corps m'aide à mettre à ma conscience des informations qui jusque-là se retrouvaient encore dans mon angle mort. Je suis également convaincue du pouvoir transformateur qui peut s'opérer dans un processus d'expression corporelle.

La DT cherche à bousculer la structuration psychocorporelle défaillante, à stimuler les processus de changement, de créativité, d'empathie, de transfert... pour induire une transformation durable au niveau du Moi. Mais au-delà d'une pathologie avérée ou d'une problématique particulière, tout sujet désireux d'évoluer par un travail « d'affirmation de soi » ou de « développement personnel » vers un « mieux-être » peut aussi profiter d'une technique de DT appropriée. (Vayees, 1997, p. 13)

Marian Chace a également utilisé le processus créatif et artistique comme outil de transformation auprès de clientèles psychiatriquées. Son travail est fascinant et m'interpelle beaucoup. Pour Chace, « the most basic concept, and the one from which all others flow, is that dance is communication and thus fulfill a basic human need » (Chaiklin S., Schmais C., 1993, p. 77). J'étais d'ailleurs heureuse de constater que la danse-thérapie s'inscrivait dans le même mouvement de pensée que la psychosociologie.

The humanistic movement spearheaded by Carl Rogers (1951, 1961) and Abraham Maslow (1962, 1970) took a non-analytical, non-judgmental, and anti-diagnostic approach to mental disturbances, and posed questions that transcended the traditional survival approaches to psychological adaptation. Rogers and Maslow inquired into the processes that motivate people to aspire, excel, create, and fulfill human potential. Humanistic theory's major contribution is in its emphasis on the uniqueness of individuals, and on methods of releasing humanity's creative and expressive potential. (Levy, 1988, p. 11)

Dans la façon de penser le potentiel humain et son développement, je ne me sentais donc pas dépaysée. Mon intuition de lier danse et accompagnement semblait prendre tout son sens, je réalisais qu'il y avait tout un historique avant moi et que je n'étais pas aussi marginale que je ne le croyais au départ.

En danse-thérapie, Vayess (1997, p. 47) affirme que « le dénominateur commun reste le pouvoir soignant du processus de créativité et le langage symbolique de l'art », ce qui exprime clairement l'essence de ma pensée et ma façon de concevoir ma pratique d'accompagnement par la danse, ainsi que le travail que j'ai effectué dans ma recherche-crédation. J'ai envisagé mon processus de création comme un travail de transformation personnelle et professionnelle et j'ai utilisé le pouvoir du langage symbolique de l'art pour transcender mes enjeux personnels. J'y reviendrai plus loin.

2.2.4 La danse des cinq rythmes

*Une fois que notre corps s'abandonne au
mouvement, notre âme se souvient de sa
danse.*

Gabrielle Roth (2009, p. 36)

Finalement, j'ai découvert Gabrielle Roth. J'avais vécu une petite introduction à son approche dans un cours sur *les pratiques psychosociales et la santé* au baccalauréat, où nous étions invités à explorer différentes approches intégrales de la santé, mais c'est à la maîtrise que j'ai lu son ouvrage *La danse des cinq rythmes... un chemin de transformation par le mouvement* (2009). Roth a développé une approche bien personnelle et particulière de l'accompagnement par la danse, qu'elle a nommé *La danse des cinq rythmes*®. Dans son livre du même nom, j'ai été surprise de constater que nous parlions le même langage et que ma vision concordait abondamment avec la sienne. Je connaissais vaguement son travail, mais quand j'ai lu son ouvrage, j'ai été frappée par son discours. Elle mettait les mots que j'aurais voulu moi-même mettre sur ce que je ressentais.

Des parties de son histoire me parlaient aussi beaucoup. Elle écrit : « j'avais été cruellement coupée d'une partie de moi-même, une partie empreinte de beauté et de profondeur, la seule partie de moi que j'aimais véritablement. Même si je la jugeais durement, je savais qu'elle était la plus reliée à mon âme » (Roth, 2009, p. 17). Je m'identifiais beaucoup à ce qu'elle

racontait et à sa façon de voir la vie et d'y faire du sens. Me sentant moi-même coupée de la part la plus vivante et créatrice de mon être, je me sentais moins seule dans cette difficulté. Quand j'ai lu : « j'ai découvert que le corps ne sait pas mentir : si on le met en mouvement, la vérité jaillit » (Roth, 2009, p. 17), j'avais envie de crier ma joie tellement je comprenais intimement ce qu'elle voulait dire.

Roth, au cours de sa vie, expérimente la danse comme une communion entre le corps et l'âme, comme une révélation de qui elle est profondément. La technique qu'elle a créée consiste à danser cinq différents rythmes : fluide, staccato, chaos, lyrique et quiétude. Chaque rythme renferme des caractéristiques bien précises selon elle, qui permettent d'exprimer et relâcher différentes émotions, de libérer des nœuds qui pourraient être bloqués dans le corps, de reprendre contact avec celui-ci pour mieux être en harmonie avec son âme et sa nature profonde. Par exemple, le fluide représente pour elle le féminin, le staccato quant à lui est davantage relié au masculin. « Dans le chaos, nous intégrons les deux. Le lyrique est le rythme de la réalisation de soi le plus libéré et le plus large. Dans la quiétude, nous contemplons le mystère qui habite chaque aspect de l'univers – et notamment les recoins de notre âme » (Roth, 2009, p. 81).

Je sais que la danse, en tant que pratique, peut tout accueillir, même les expériences très difficiles, et me soutenir tandis que je lâche tout dans le mouvement. La danse me permet de conserver ma fluidité et ma souplesse. Elle me libère des idées fixes que je peux avoir sur l'ordre du monde. Elle maintient ma fascination en éveil : je suis ouverte au changement, alerte, intuitive. (Roth, 2009, p. 268)

Elle propose entre autres de danser tous les jours et de danser toutes les émotions. Seule dans son salon ou en studio avec un groupe, elle vise à laisser faire le corps, car elle croit que celui-ci sait faire. Elle veut amener les personnes à se mettre à l'écoute de leur corps pour danser ce qui en émerge. Sa vision, c'est de faire passer les émotions par la danse, découvrir celles que nous n'avions pas encore identifiées, libérer celles qui sont coincées, transformer celles qui en ont besoin. Elle voit la danse comme une hygiène de vie, une discipline quotidienne pour faire circuler les énergies qui sont souvent immobilisées par un rythme quotidien qui ne laisse pas le temps de s'occuper de son corps et de son âme. Pour

Roth, la danse, c'est un « entraînement pour le corps et pour l'âme » (Roth, 2009, p. 40), un moment pour prendre soin de soi, se reconnecter à soi, se ressourcer, poser des questions, trouver des réponses, se transformer, se réinventer. Elle affirme qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de pratiquer. Ainsi, l'idée de cette pratique, c'est de se reconnecter à nos instincts primaires.

S'entraîner devrait être une source d'inspiration : pas juste se planter sur un vélo d'appartement en lisant un magazine qui parle des autres, pas de vous. S'entraîner devrait être comme une conversation entre notre corps et notre esprit : quelque chose d'intime, de personnel et de sacré. (Roth, 2009, p. 40)

Dans un monde où « la plupart d'entre nous ont peur de leur corps », elle s'est donné comme mission d'« amener les gens à réintégrer leur corps » (Roth, 2009, p. 18). Ce qui m'interpelle également, c'est l'ouverture à la spiritualité au sein même de la pratique de la danse sur une base régulière et quotidienne. Sa pratique est moins technique que sensible, plus instinctive et organique que théorique et c'est ce qui me plaît. Son approche m'a largement influencée à aller vers une pratique intuitive où je laisse une place importante au laisser-aller et aux mouvements qui en émergent.

Faire ce que j'ai fini par appeler les 5 Rythmes est la meilleure manière de lâcher les valises que nous portons et d'accéder à un nouveau soi, un nouveau corps, un corps nourri par l'âme. Danser les rythmes, c'est réveiller notre nature essentielle, étirer les limites de notre intuition et de notre imagination, tout comme celles du corps. C'est une forme sans forme, qui accroît l'éventail de notre expression corporelle et émotionnelle, et nous présente des parties de notre psyché que nous avons oubliées. Cela éveille l'intelligence intuitive et la sensibilité artistique. (Roth, p. 39-40)

2.3 CADRE EPISTEMOLOGIQUE : UNE RECHERCHE AU CŒUR DE MA VIE

*Si l'apprentissage, c'est la vie,
alors la vie est également source d'apprentissage.*
Malcolm Knowles (1990, p. 43)

À l'été 2010, en crise existentielle parce que j'étais en train de m'abandonner dans mon corps et dans mes projets professionnels, j'ai fait appel à une de mes professeures de psychosociologie pour m'aider à voir plus clair. Elle fit ce dont j'avais besoin à ce moment-là : elle me prit par la main pour m'inscrire à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales à l'UQAR. Je ne savais plus très bien où j'en étais dans ma vie autant personnelle que professionnelle et réfléchir sur mes pratiques relationnelles pour aller vers une transformation de celles-ci représentait alors ma bouée de secours. J'avais besoin de m'accrocher à un projet existentiel pour continuer d'avancer.

J'ai commencé la maîtrise en ayant le profond sentiment de revenir à la maison, dans ma communauté d'appartenance, celle, la seule, qui pouvait possiblement me comprendre mieux que moi-même. Je n'avais, de toute ma vie, jamais pensé continuer mes études universitaires aux cycles supérieurs, et si cette option s'avérait soudainement possible pour moi, c'est parce que je pouvais faire une recherche à la première personne, selon le paradigme interprétatif (Gohier, 2004). Je n'aurais pas pu, à ce moment de ma vie, m'investir dans une recherche à la troisième personne, où le sujet est extérieur au chercheur. Dans ma recherche, le sujet, c'est moi. En fait, « le parcours proposé dans la maîtrise prend son point d'appui, au départ et à l'arrivée, dans l'expérience des praticiens » (Pilon, 2002, p. 20).

2.3.1 La recherche à la première personne

C'est dans la capacité à penser ce que je suis que je me construis en sujet.
Vincent de Gaulejac (1996, p. 112)

Le praticien-chercheur est invité, dans le cadre de cette maîtrise, à produire de nouveaux savoirs (contrairement à consommer un savoir) dans le champ des pratiques psychosociales, en réalisant une recherche sur sa propre pratique dans le but de l'améliorer et de la rendre plus efficace. Le praticien-chercheur développe une pratique réflexive sur son propre parcours personnel et professionnel. « On parlera de point de vue ou de posture "radicalement" en première personne, pour signifier que les données sont issues de l'expérience vécue du chercheur lui-même » (Vermersch, 2012, p. 81). Pour moi, il s'agissait de la seule option possible : apprendre à partir de mes propres questionnements, des préoccupations issues de ma propre réalité de vie (Craig, 1978).

De par la nature de ce type de recherche, on peut facilement concevoir que cette démarche ne se fasse pas sans tourmente. Puisqu'il s'agit d'une recherche impliquée, le chercheur est amené inévitablement vers l'engagement, l'ouverture et l'authenticité, car il va à la rencontre de lui-même (Moustakas, 1973). La difficulté peut donc résider dans la capacité à prendre du recul sur sa pratique sans porter de jugements, car il s'agit nécessairement de lui. Cela exige d'apprendre à exercer le témoin, à construire sa posture de chercheur. Et cette chose demande beaucoup de rigueur. Pilon explique que :

Comme les apprenants sont leur propre objet de recherche, ils vivent des bouleversements, des interrogations, des prises de conscience pas toujours faciles et ils ont besoin d'être accompagnés dans ces changements. En ramenant continuellement l'attention de l'apprenant sur soi, sur sa pratique il ne peut pas passer à côté de la rencontre intime avec soi-même. Il découvre ses forces, ses croyances, ses valeurs, mais il découvre aussi ses faiblesses, ses ombres et ses enjeux existentiels. Ces découvertes sont parfois pénibles (2005, p. 20-21).

Au fond, cette maîtrise s'adresse à des personnes qui exercent une pratique psychosociale et qui sont désireuses d'améliorer leur pratique et de la rendre plus efficace, de prendre du

recul pour mieux l'analyser et la comprendre. En ce sens, elle offre une alternative aux formations traditionnelles qui proposent habituellement une consommation de savoir et qui ne tiennent pas compte du savoir tacite des personnes. Car « les pratiques psychosociales font appel à un savoir-faire qui très souvent se définit et se développe dans l'action » (Pilon, 2009, p. 7), c'est ce qu'on appelle le savoir d'action. Ce savoir acquis et construit au fil des années est plutôt ici ce qui nous intéresse, car l'objectif est de construire de la connaissance à partir de ce savoir. Les trois grands axes de la formation sont d'ailleurs : la transformation de la personne, le renouvellement de sa pratique et la construction de connaissances.

Moustakas affirme que c'est d'abord une quête à l'intérieur de soi-même, un effort pour mieux voir ce qui se passe en soi, un essai pour se découvrir soi-même et devenir plus conscient, une tentative pour trouver sa propre voie (1973, p. 132). N'est-ce pas ce qui pousse à faire une telle recherche : le besoin profond de faire du sens devant un problème dans lequel nous nous sentons seul et impuissant? Cette forme de recherche, c'est une plongée en soi-même, et non dans un sujet extérieur. « Il ne s'agit plus pour le chercheur de résoudre les problèmes d'un autre en créant un matériel, mais il s'agit pour le praticien-chercheur de résoudre ses propres problèmes en améliorant ou en créant ses outils » (Van der Maren, 1995, p. 66-68).

Se permettre une transformation en s'investissant dans un projet de bienveillance pour ensuite offrir au monde une meilleure version de soi, c'est, à mon sens, contribuer à l'évolution de l'humanité et des relations humaines. Le pouvoir créateur de ceux qui osent être soi est prometteur d'une plus grande liberté : pour le déploiement de l'individu au service de la collectivité.

2.3.2 La recherche qualitative : honorer sa subjectivité

La recherche à la première personne s'inscrit dans le courant de la recherche qualitative, lequel a été développé par des chercheurs qui s'intéressaient davantage au sens que les

acteurs eux-mêmes donnaient à leur propre vie et à leur propre expérience. On met ici davantage l'accent sur la subjectivité que sur l'analyse statistique pour comprendre et interpréter les conduites humaines.

Ancrée dans le quotidien et dans l'expérience des relations sociales, la recherche qualitative reconnaît la subjectivité des données collectées et l'utilise même pour faire émerger le sens d'un phénomène. De la même façon, la recherche qualitative ne nie pas la subjectivité du chercheur ni son positionnement quant au phénomène qu'il étudie (Deslauriers et Kérisit, 1992, p. 95).

Plus encore, la subjectivité devient indispensable à la construction de savoirs. « Ce qui est au cœur de la définition du qualitatif, c'est la reconnaissance de la subjectivité de l'acteur social comme instrument valable d'appréhension du réel et l'exploration des données et des apports de la subjectivité qu'il a permise » (Laperrière, 1987, p. 117, cité par Deslauriers et Kérisit, 1992, p. 91). Pour Vermersch, « prendre en compte la subjectivité, signifie ici intégrer dans la recherche ce que vit le sujet selon lui et dont il pourra verbaliser la description » (2012, p. 77).

Cette place centrale de la subjectivité au sein de la recherche était pour moi cruciale pour m'aider à devenir sujet, à me reconnaître comme sujet. Ma principale responsabilité en tant que chercheur devenait donc d'assumer, de nommer, de montrer et d'explicitier ma subjectivité. Si je voulais incarner une nouvelle posture dans le monde, autant personnelle, professionnelle que citoyenne, il m'apparaissait évident d'emprunter cette voie.

2.3.3 Paradigme compréhensif/interprétatif : quand je cherche à faire du sens

Dans une recherche qualitative en première personne, le chercheur cherche à construire de la connaissance depuis sa subjectivité, mais plus encore, il cherche à comprendre, à faire du sens avec son expérience, sa vie. C'est que ce type de recherche s'inscrit dans un paradigme compréhensif et interprétatif. « L'objet de recherche devient donc avant tout l'interprétation que fait l'acteur social de son monde et est fondé sur une herméneutique » (Deslauriers et Kérisit, p. 91). C'est effectivement en interprétant ma propre expérience de

recherche-création que je vais plus tard dégager le sens que j'en fais, dans le but d'extraire de la connaissance nouvelle.

Je crois que nous ouvrir aux dimensions significatives d'une expérience, constitue un acte où s'entremêlent, indistinctement, compréhension et participation; où interviennent la raison, le c oeur et l'esprit; où fusionnent, en une seule et même expérience, l'intuition, la spontanéité et l'exploration de notre propre vie intérieure; où la découverte et la création sont le reflet de l'approfondissement de l'aventure humaine, de la maturation humaine, des expériences humaines (Moustakas, 1973, p. 140).

Je m'engage donc dans un processus d'interprétation de mon histoire pour en dégager une nouvelle compréhension. Puis, de cette compréhension, je peux extraire les modèles d'intervention qui constituent ma pratique et qui n'étaient auparavant pas encore conscientis es. « Il se produit une véritable maïeutique, le praticien-chercheur accouche de ses modèles théoriques implicites suite au travail d'analyse des données produites » (Pilon, 2005, p. 19).

Et ce qui me motive particulièrement par une telle démarche de production de connaissance depuis mon propre vécu, c'est de savoir que cela pourra faire sens pour d'autres aussi. « Il se dégage un savoir personnalis e mais aussi un savoir généralisable relatif à l'expérience humaine, à la vie humaine » (Bugental, 1973). Pilon ajoute que « la démarche de recherche sur sa pratique génère des nouvelles connaissances en lien avec cette pratique tant pour l'apprenant que pour d'autres personnes » (2005, p. 26).

2.3.4 Une posture d'artiste-chercheure inspirée par la démarche heuristique

Issu du mot *eur eka*, qui prend racine de l'ancien grec $\epsilon\upsilon\rho\eta\kappa\alpha$, heuristique veut dire : « *j'ai trouv e!* » et renvoie donc à la notion de découverte. La démarche heuristique suppose de naviguer suivant les découvertes que l'on fait sur sa route. « Pendant tout le processus d'exploration, l'individu est guid e par l'intuition qu'il a d'un rapprochement progressif avec l'inconnu » (Craig, 1988, p. 27), telle a été ma posture d'artiste-chercheure tout au long de mon processus de création. J'ai accept e, dès le début de mon processus de

recherche, alors que je me sentais naviguer en plein brouillard existentiel, d'avancer pas à pas, sans trop savoir dans quelle direction je cheminerais. J'ai décidé, dès le départ, d'avoir confiance, tant dans ma recherche que dans ma création chorégraphique.

La nature et le processus de la méthode heuristique : une approche en sciences humaines basée sur la découverte et mettant en valeur l'individualité, la confiance, l'intuition, la liberté et la créativité. Ce type de recherche part du principe qu'un individu peut vivre profondément et passionnément le moment, être complètement captivé par les miracles et les mystères tout en étant engagé dans une expérience de recherche significative (Craig, 1988, p. 1).

Même si cette posture d'ignorance peut être parfois, voire souvent, inconfortable, j'ai réussi à marcher à tâtons en ayant la foi que peu importe dans quelle direction j'avancais, c'était la bonne. Cette profonde conviction que je portais m'a été d'un précieux support, m'aidant à garder le cap malgré la sensation d'être un aveugle parmi la foule, à ne pas m'écraser sous le poids de l'angoisse de ne pas savoir.

C'est parfois lorsqu'on ne peut voir ce qu'il y a devant nous que l'on goûte vraiment, que l'on ressent pleinement. Comme lorsque j'ai fait l'expérience de manger dans le noir complet, j'étais alors entièrement branchée sur mes sensations pour deviner ce que je dégustais. Dans ce double processus de recherche et de création, j'étais complètement captivée par mes perceptions pour découvrir de quoi ma quête était faite, en me mettant à l'écoute de mes intuitions en guise de boussole. Craig (1988, p. 21) explique que :

Le premier processus heuristique suppose la prise de conscience d'une question, d'un problème ou d'un intérêt ressenti de manière subjective. Initialement, ceci est souvent vécu de manière préconsciente ou préverbale telle une conscience subsidiaire à un défi ou une crise personnelle (Polanyi, 1964(a), p. 55). À ce moment la préoccupation principale de l'individu est ce défi ou cette crise et il n'accorde que peu ou pas d'attention à la question, au problème ou à l'intérêt lui-même. Quand cet état de crise ou ce défi persiste, l'individu se centre sur l'existence de cet état (Polanyi, 1964, p. 55-57) et au fur et à mesure qu'il se met à l'écoute des sentiments qu'il suscite, il commence à utiliser des mots et des phrases pour en parler (Gendlin, 1971, p. 70).

Cette recherche création m'a non seulement permis la transformation, mais m'a également révélé comment, dans ma pratique, j'ai une démarche heuristique : je me mets à l'écoute de mon corps pour me comprendre.

2.3.5 De la phénoménologie à l'autoformation : une démarche autoformatrice

Dans cette recherche, je considère que ma démarche est phénoménologique, en ce sens qu'elle vise à étudier la conscience humaine en mettant l'accent sur le vécu et l'expérience subjective de façon descriptive et compréhensive.

La phénoménologie est l'étude des phénomènes vécus, c'est-à-dire de ce qui apparaît dans l'expérience d'un sujet. Sa méthode est le retour à l'expérience vécue à partir d'une démarche descriptive. Le mot « phénomène » vient du grec *phainoménon* qui signifie « ce qui apparaît » (Galvani, 2010, p. 286).

Effectivement, en décrivant mon histoire dans mon récit de vie (voir section 2.5.2), par exemple, ou mon expérience personnelle dans mon journal de création (voir section 2.5.3), j'ai ensuite pu étudier les phénomènes vécus pour comprendre et faire du sens. C'est de cette manière que j'ai pu prendre conscience des enjeux présents pour aller plus loin dans ma démarche. « Depuis Dilthey, l'herméneutique comme compréhension de l'expérience vécue implique un travail phénoménologique de prise de conscience et de description des phénomènes tels qu'ils apparaissent à la conscience » (Galvani, 2010, p. 286).

J'ai le sentiment de procéder, non seulement au travers cette recherche, mais également au travers mon processus de création chorégraphique et mon auto-accompagnement par la danse, à un processus d'autoformation. Et si, au fond, ce que je fais, c'est d'utiliser la danse comme outil d'autoformation? Comment? En utilisant la danse comme outil d'introspection pour aller à la rencontre de moi-même.

Ce qui m'interpelle particulièrement de l'autoformation, c'est le fait de se former et d'apprendre depuis son expérience personnelle. Galvani explique que « la conception la plus large de l'autoformation est actuellement celle qui l'envisage dans sa dimension

existentielle. L'autoformation désigne alors l'acte par lequel le sujet (auto) prend conscience et influence son propre processus de formation » (2010, p. 273). Il ajoute que « l'autoformation est un processus d'émancipation et de déconditionnement par prise de conscience réflexive de ce qui forme le sujet » (2010, p. 277) et que « ce travail de prise de conscience offre une voie pertinente pour l'intégration du sens personnel dans la vie professionnelle » (Galvani, 2004, p. 117).

Et ce travail de prise de conscience amène à « se confronter à ses propres résistances au-delà desquelles se produit une véritable maïeutique du *sujet* chercheur par le *sujet* de la recherche » (Galvani, 2007, p. 9). Ici, la maïeutique signifie l'art de faire accoucher les âmes. Et moi, je danse pour accoucher de la mienne.

D'autres méthodes à dominante symboliques ont été développées pour explorer le sens vécu de l'autoformation existentielle. Pour se comprendre et se faire comprendre, l'être humain n'utilise pas que le récit, il utilise aussi des images : « nous sommes ou nous devenons aussi nos images, nous prenons leur forme, nous nous créons à travers elles » (Wunenburger, 1991). Nous nous reconnaissons et nous nous construisons dans les formes et les images qui *nous parlent*. Chacun est ainsi sensible à certains éléments de l'environnement naturel ou social avec lesquels nous établissons une relation symbolique. Le registre poétique du sens inclut les dimensions du sensible, de la sensibilité, de l'imaginaire symbolique et poétique de la vie vécue. (Galvani, 2010, p. 298)

L'autoformation par la danse pourrait donc être une approche sensée, car qu'est-ce que la danse, sinon la force symbolique des images qui sont créées par le/les corps en mouvement. Et c'est ce que je fais dans ma pratique : utiliser les symboles et les images dans la danse pour construire du sens, comprendre, aller à la rencontre de l'autre en moi.

L'image est un intermédiaire entre le sensible et l'intelligible (Wunenburger, 1997). Toute image articule une perception sensorielle qui s'ancre dans l'expérience avec une signification construite. De ce fait, l'image produite communique du sens. L'autoformation apparaît alors comme l'émergence vitale d'une *forme* et d'un *sens* personnel qui se construisent dans une relation symbolique avec l'environnement. (Galvani, 2001, p. 49)

La dynamique d'hétéroformation (par les autres) en groupe d'apprenants ou avec mon groupe de cocréateurs est également importante à considérer dans la démarche. La relation

avec mes cocréateurs a été particulièrement importante dans mon processus de transformation. Les échanges, l'écoute, les retours m'ont permis d'avancer en me questionnant, en réfléchissant, puis en posant des questions, en recevant des réponses qui infirmaient mes craintes et me permettaient de me solidifier. Je l'expose bien aux troisième et quatrième chapitres.

Quant à l'écoformation (par les choses), elle est moins importante dans ma démarche.

Explorer l'écoformation personnelle et sociale, c'est prendre conscience que nous sommes déjà dans le monde, que nous prenons forme dans une interaction concrète et symbolique. (...) Parler d'écoformation, c'est nommer l'influence de l'environnement sur le processus de formation humaine » (Galvani, 2001a, p. 93).

Bien que l'écoformation reste inhérente à la vie, je mets moins l'accent sur ce phénomène dans ma recherche. Par contre, je suis particulièrement intéressée par la culture amérindienne et celle-ci, telle que présentée par Galvani, m'a certes influencée. Celui-ci explique entre autres que « les Indiens n'imaginent pas qu'enseigner revienne à transmettre des idées, il s'agit plutôt de permettre l'expérience et d'accompagner l'émergence du sens » (2001a, p. 91). Cette vision reflète mieux que je ne l'avais encore formulé ma façon d'aborder l'accompagnement que j'offre avec ma pratique de danse.

Pour élucider ma pratique, j'ai besoin de l'étudier. Et étudier sa pratique, c'est se pencher sur différents types de savoirs : les savoirs théoriques (formels), pratiques (d'action) et existentiels (de vie). « Le croisement de ces différents savoirs implique une reconnaissance de leur originalité et de leur pertinence réciproque » (Galvani, 2007, p. 4). Si les savoirs théoriques sont déjà prêts à être formulés en mots, les savoirs d'action et d'expérience sont plus intimes, constitués par la dimension symbolique. « Accompagner la réflexion des acteurs sur leur expérience, c'est permettre l'explicitation de leurs théories implicites » (Galvani, 2007, p. 4).

Il s'agit de passer de la consommation passive à la production critique de son propre savoir théorique. Les savoirs existentiels et d'expérience sont peu reconnus socialement, mais ils ont aussi un pouvoir libérateur : ils permettent de

juger de l'utilité des savoirs théoriques et de la justesse des savoirs d'action. Ils sont libérateurs parce qu'ils donnent des valeurs, une orientation de vie. Ils posent des questions que l'on veut résoudre avec l'aide des autres savoirs. Enfin, ils nous motivent pour agir et nous engager avec d'autres (Galvani, 2007, p. 5).

Une démarche de retour réflexif sur l'expérience personnelle va ensuite permettre de transformer l'expérience par la prise de conscience et la problématisation. Et c'est par la production du savoir que l'on organise les liens entre l'expérience vécue et les savoirs théoriques.

L'autoformation existentielle, comme je la conçois dans ma recherche, est « un travail du sujet pour se déconditionner de lui-même et s'ouvrir au jaillissement d'un sens nouveau dans l'expérience du monde et des choses » (Galvani, 2010, p. 276). Le renouvellement qui s'opère inévitablement par ce travail transforme le rapport à soi, aux autres et à mon monde (Galvani, 2010, p. 277).

2.4 METHODOLOGIE : PARCOURS D'UNE RECHERCHE CREATION CHOREGRAPHIQUE

Lorsque j'ai fait connaissance avec la danseuse qui pleure de ne plus danser (section 1.5), il m'est apparu très rapidement évident de m'engager dans une démarche qui me remettrait au contact de mon mode d'expression intime, de mon médium artistique et de ma pratique d'accompagnement : la danse. Je désirais ainsi m'auto-accompagner de ma propre pratique en vue de me transformer. Je me disais alors que de cette façon, j'allais pouvoir me réengager pleinement dans ma vie, mettre tout en œuvre pour m'incarner dans tout moi et de plus, solidifier les assises de ma pratique.

2.4.1 À la découverte d'une méthodologie adaptée

Une invitation m'était faite par la professeure qui allait devenir ma directrice de maîtrise, Danielle Boutet, de créer une œuvre chorégraphique et de la présenter devant un public. Il

s'agissait ainsi de chercher les réponses à mes questions au sein d'un processus de création. Cette proposition m'effrayait tout autant qu'elle m'interpelait et il n'y avait que moi qui pouvais accepter d'entrer dans le bal. À ce moment-là, mes mécanismes d'abandon avaient tellement bien œuvré qu'une complète invalidation me tenait figée dans la conviction de ne pas être une « vraie » danseuse ni une « vraie » chorégraphe; je ne me donnais pas le droit de l'être.

Dès le départ, c'était pourtant une évidence : cette méthodologie qu'est la recherche création était toute indiquée. Elle me permettrait de me remettre en action dans un lieu vital où malencontreusement je m'étais asséchée. Telle une prescription, c'était presque comme un remède; ma méthodologie adaptée. J'ai tout de suite visualisé ce projet comme un prétexte pour me chercher et me transformer et par le fait même, me permettre de m'enraciner plus solidement dans ma pratique psychosociale artistique. Le processus de création devenait donc mon terrain de recherche. Plus encore, j'avais envie d'utiliser ce travail de création presque comme une catharsis, une libération de mes émotions par l'œuvre artistique. Je l'envisageais aussi comme de l'autoformation; un processus au sein duquel j'allais apprendre de moi pour ainsi permettre une transformation personnelle et professionnelle.

Souvent, les artistes qui entreprennent une recherche création le font pour se pencher sur leur propre pratique artistique, découvrir de quoi elle est faite, analyser leurs gestes créateurs pour mieux en comprendre l'essence (Gosselin et Le Coguiec, 2009, p. 98, Bruneau et Villeneuve, 2007, p. 65, Laurier et Gosselin, 2004, p. 24).

Plusieurs s'inscrivent dans un cheminement de type « recherche » dans le but de se saisir eux-mêmes comme praticiens; ils veulent formuler, à l'extérieur d'eux-mêmes, une pensée reflétant des dimensions essentielles de leur pratique artistique (Gosselin et Le Coguiec, 2009, p. 23).

Cette recherche leur permettra ainsi de jeter les assises de leur pratique sur papier, devenant par le fait même un outil concret pour se transformer et évoluer dans leur profession. (Gosselin et Le Coguiec, 2009, p. 88-89).

Donc, si l'objet d'étude est la pratique, c'est que l'on s'intéresse au sens de l'action, au savoir implicite contenu dans le présent geste, de l'action, souhaitant ainsi traverser les frontières du réel pour retracer les composantes affectives, cognitives, émotionnelles ou psychiques d'une pratique. L'enjeu est de comprendre ce qui se passe lorsque ça se passe, lorsque l'on s'engage dans une pratique. (...) On s'intéresse à une structure interne, à un vécu, à certaines composantes de cette pratique ou à son processus (Bruneau et Villeneuve, 2007, p. 65).

La cohérence est donc totale avec l'étude des pratiques psychosociales et clairement, je me situe entre les deux par la mixité de ma pratique (psychosociale et artistique). En ce qui me concerne, j'aborde la création davantage dans le but d'aller à la rencontre de moi-même, d'apprendre à me connaître au travers, dans et par la création, à me construire comme sujet pour ma vie personnelle et professionnelle.

On a longtemps eu tendance à comprendre la création artistique comme un lieu d'expression. Au cours des dernières décennies, dans la mouvance constructiviste, on en est venu à la comprendre davantage comme un lieu de construction, de construction d'idées, d'images, de savoir, etc. Il n'est pas rare aujourd'hui d'entendre des artistes dire que la création artistique représente pour eux une voie de développement personnel. Cette idée était beaucoup moins répandue à une époque où Paul Valéry affirmait que l'œuvre ultime de l'artiste, c'est l'artiste lui-même qui à force de construire finit par se construire. On s'entend également de plus en plus pour dire que le travail de création représente une démarche de connaissance au plein sens du mot (Gosselin, 2009, p. 22).

2.4.2 Recherche création existentielle

J'ai dès le début envisagé mon projet de recherche création comme une voie de développement personnel. Barbier utilise le terme de recherche-action existentielle, expliquant « qu'il s'agit de mettre en œuvre des facultés d'approche de la réalité qui se réfèrent aux domaines de l'intuition, de la création et de l'improvisation, au sens de l'ambivalence et de l'ambiguïté, au rapport à l'inconnu, à la sensibilité et à l'empathie »⁸. Il

⁸ <http://www.barbier-rd.nom.fr/RAInternet.Html> (24 juillet 2015)

ajoute que « l'esprit de création est au cœur de la recherche-action existentielle sans jamais savoir ce qui va advenir en fin de compte ». Partant de son terme, j'en conclus que j'ai fait une recherche création existentielle.

C'est au travers mon processus de création que j'ai analysé ma pratique psychosociale artistique. Mes objectifs de départ étant de démontrer comment la danse et la création peuvent être des outils efficaces pour se transformer, se connaître, se construire, bref, s'autoformer, je souhaitais me faire vivre ce processus de transformation et ainsi pouvoir témoigner de l'expérience et expliquer en quoi elle permet la transformation.

Le choix que j'ai fait était de créer à partir de sujets très intimes, qui émergeaient de mes prises de conscience, de mes réflexions sur ce que je vivais, de mes enjeux (le doute, l'angoisse, le rejet de moi-même, de mon propre corps, la polarité entre ce que j'ai nommé dans le spectacle « faire son show » et « franchement! », s'assumer). D'une part, en tenant un journal sur mon processus de création, je voulais pouvoir analyser ma pratique, et d'autre part, en investiguant ces thèmes, je voulais observer comment je pouvais me transformer dans cette démarche, comment je pouvais apprendre sur moi, me construire et transcender ces mêmes enjeux.

Le terrain de la pratique représente pour plusieurs artistes un lieu de réflexion où tous les sujets peuvent être objet de pensée. Chez certains praticiens chercheurs en art, on observe un désir de théoriser autour d'une idée ou d'un sujet qui ne relève pas directement, ou du moins pas exclusivement, du domaine artistique à proprement parler. (...) le chercheur tire lui aussi parti de son immersion dans une pratique; toutefois, l'objet de son étude n'est pas la pratique elle-même. Il s'agit d'un objet d'une autre nature, objet intéressant le plus souvent les champs de la philosophie, de la sociologie ou de la psychanalyse (Gosselin, 2009, p. 26).

L'objet de mon étude est ma pratique, mais dans le but d'observer son pouvoir de transformation et d'autoformation. C'est au travers les journaux tenus durant mon processus de création que je suis allée puiser le matériel pour comprendre, mettre en lumière certains phénomènes et faire du sens avec ce qui s'en dégage. Monik Bruneau et Sophia L. Burns (dans Bruneau et Villeneuve, 2007, p. 71) affirment que « la création, c'est l'alter ego du chercheur; sa mémoire, c'est le canal qu'il faut traverser pour rendre

intelligible sa démarche ou un aspect de sa démarche ». Mon œuvre, qui a maintenant sa propre entité, qui est devenue extérieure à moi, alors que je l'avais sentie tellement *in vitro* pendant son incubation, est devenue comme cet enfant qui grandit et qui vous reflète une partie de vous-mêmes, dans un détour que nous n'avions pas prévu. Sophia L. Burns questionne :

Qu'est-ce qui différencie la création de la recherche et la théorie de la pratique? En premier lieu, la théorie nomme et la création évoque. L'un est du domaine du verbe, l'autre de l'image. Le verbe rend visible et nomme ce qui est invisible, mais l'image aussi capte et évoque ce que le verbe ne peut exprimer (dans Gosselin et Le Coguiec, 2009, p. 29).

C'est pourquoi cette méthode était parfaite, pour moi qui affirmais que par la danse, je m'exprime souvent mieux qu'avec les mots. En utilisant la recherche création, je m'assurais d'aller chercher tout de moi, tout de mon processus, tout de mon développement personnel et professionnel, me permettant de faire un travail encore plus complet : les mots m'aidant à clarifier et approfondir et l'image me permettant de voir mes angles morts.

J'ai aussi utilisé le récit autobiographique et la praxéologie pour venir compléter ma recherche, car j'estime que ces travaux sont également très riches de sens et apportent une contribution importante au tableau qui se dessine. J'utilise un « processus de bricolage ».

Devenir un « chercheur bricoleur » semble nécessiter un processus aussi complexe que celui de la création et au sein duquel histoire de vie, compréhension et interprétation sensible du monde visible s'articulent pour former une vision cohérente du phénomène investigué (Laurier et Gosselin, 2004, p. 30).

Ma création chorégraphique, intitulée *Incarnée*, était très en lien avec mon sujet de recherche : j'ai exploré, conçu, mis en scène, chorégraphié et interprété devant public une façon de m'incarner dans tout de moi. J'ai cherché, dans mon processus de création, dans la danse, comment faire pour mieux habiter mon corps dans le but de me rapprocher de mon âme, j'ai cherché comment m'incarner. Le titre me semblait ici tout indiqué. Ensuite, le travail post-crédation consiste à la mise en mots.

2.4.3 Une pratique psychosociale artistique

Cette recherche m'amène à mettre des mots plus précis sur ma pratique. Je me considère comme une psychosociologue qui a une pratique hybride et qui accompagne les gens avec la danse et la création. Je me permets donc de nommer ma pratique comme étant psychosociale artistique. Psychosociale parce que j'accompagne le changement auprès de personnes au sein d'un groupe de soutien. Le projet que je porte est de permettre aux personnes d'aller vers un mieux-être et le médium que j'utilise est la danse. Au sein de cette pratique, j'aime laisser une grande place à la créativité, j'aime créer des œuvres chorégraphiques qui expriment un projet personnel ou collectif. Et quand il est possible de présenter ces œuvres devant un public, petit ou grand, c'est encore mieux. Pour moi, présenter une œuvre devant public, c'est la mettre au monde, c'est *l'incarner* et se l'approprier avec encore plus de profondeur.

Pour l'instant, j'ai la chance de pouvoir œuvrer dans un centre de femmes en Montérégie. Des sessions de cinq à dix semaines, à raison de trois heures par semaine, me donnent des conditions idéales pour créer un climat de confiance au sein du groupe et ainsi installer une saine cohésion, propice à l'ouverture, la profondeur et le laisser-aller nécessaire à un travail de transformation individuel et collectif.

2.4.4 Un juste équilibre

Dans ma pratique, l'angle psychosocial est tout aussi important que l'angle artistique. C'est même un besoin essentiel que d'avoir un juste équilibre entre ces deux sphères dans ma vie professionnelle. Concrètement, mon emploi de conseillère en emploi dans une entreprise d'insertion me permettait⁹ un investissement très psychosocial, très tangible et mes ateliers d'accompagnement par la danse, en plus de mes projets de création avec un collectif de danseurs et de musiciens, me donnent un espace de créativité et un univers symbolique tout

⁹ Maintenant je suis agente de projet chez SPHERE-Québec : Soutien à la personne handicapée en route vers l'emploi.

aussi fondamental à mon équilibre psychique. C'est pour moi une question de bonne santé mentale.

2.5 MES DONNEES

Depuis le début de ma recherche, j'ai colligé cinq sources de données. Tout d'abord, l'atelier de praxéologie, qui m'a permis d'identifier clairement l'enjeu majeur de ma recherche comme étant l'abandon. Deuxièmement, le récit autobiographique, une démarche d'écriture fort révélatrice et d'une précieuse richesse pour faire du sens avec mon histoire de vie. En troisième lieu, le journal de création, qui relate le processus de création, mais surtout le processus relationnel que j'ai vécu tout au long de l'aventure de création. Il y a bien sûr l'œuvre chorégraphique, une donnée particulièrement centrale. Et finalement, l'explicitation sur un moment où je danse, très révélateur également.

2.5.1 Atelier de praxéologie

En deuxième année de maîtrise, j'ai fait le cours d'*analyse praxéologique*, un cours que j'attendais avec impatience. J'avais fait un travail sur cette approche au baccalauréat, mais n'avais pas encore eu la possibilité de l'expérimenter et j'avais très hâte. La praxéologie comme démarche de recherche scientifique et de perfectionnement, est inspirée des travaux d'Argyris et Schön (1999) sur la science action. L'atelier d'analyse praxéologique est construit sur le modèle d'atelier de praxéologie de St-Arnaud, Mandeville et Bellemare (2002). La praxéologie de type science action est introduit par Donald Schön et Chris Argyris. À partir de plus de cinq mille personnes qu'ils ont interrogées sur leur pratique, ils se sont rendu compte qu'il y avait un écart entre ce que les gens disent sur leur pratique (théorie professée), et ce qu'ils font vraiment (théorie d'usage).

De plus, comme les travaux d'Argyris et Schön l'ont mis en évidence, souvent les personnes développent une théorie de référence ou professée qui n'est pas

toujours fidèle à ce qu'elles font dans les faits. Nous avons une image idéale de nous-mêmes qui n'est pas toujours fidèle à la réalité. L'ego cherche à se préserver, il n'aime pas le changement (Pilon, 2005, p. 13).

L'objectif poursuivi par la praxéologie de type science-action est l'autoformation, une démarche pour aider les personnes à augmenter leur efficacité dans l'action, dans leurs relations interpersonnelles ainsi que dans leurs pratiques psychosociales. C'est aussi une recherche, une démarche pour conceptualiser un modèle personnel de pratique psychosociale, de pratique professionnelle ou de pratique personnelle. L'idée est de développer l'autonomisation, la libération, d'examiner et d'observer sa propre façon d'entrer en relation avec les autres, puis de développer une démarche de réflexion sur l'action; réfléchir sur soi, se regarder et faire émerger notre modèle pour être ensuite plus efficace.

Le point fort de la praxéologie, selon Pilon (2005), est de se responsabiliser, de retrouver sa propre responsabilité. C'est aussi de construire ensemble de nouvelles façons de faire qui se veut une analyse réflexive sur sa pratique. La praxéologie est donc un chemin qui amène plus rapidement à s'affronter soi-même, à se confronter à nos enjeux. Puisque les sciences appliquées ont dominé les pratiques, la praxéologie propose d'arrêter de ne regarder que les modèles extérieurs, et de regarder notre propre modèle intérieur.

En praxéologie, l'idée est d'apprendre sur et dans l'action, de mieux comprendre ce qui se joue, ce qui interfère dans l'action (valeurs, croyances, enjeux personnels), afin de mieux reconnaître les patterns insatisfaisants et ainsi éviter de retomber dedans. « La praxéologie vise à dégager le savoir compris dans l'action ou le savoir à inventer par l'action pour qu'elle soit plus performante » (Lhotellier et St-Arnaud, 1994, p. 95). On s'attarde à mettre plus de lumière sur notre théorie professée (ce que l'on prône, souvent appuyée sur un système de valeurs humanistes) et sur notre théorie pratiquée (ce que l'on fait vraiment, depuis un éventail de connaissances développées à notre insu au fil de nos expériences et qui régissent nos pratiques, nos actions, de manière plus ou moins consciente) (Pilon, 2005, p. 7).

Pour moi, la recherche praxéologique s'intéresse à la découverte des règles d'action qui régissent nos pratiques quotidiennes, à la découverte de nos théories d'usage qui sous-tendent nos actions. C'est une recherche qui vise à développer une cohérence entre sa théorie professée et sa théorie d'usage. Dans ce type de recherche nous posons un regard sur soi comme personne et sur nos relations interpersonnelles (Pilon, 2005, p. 7).

Concrètement, c'est un travail qui consiste d'abord à écrire la description d'une situation où, idéalement, je sens que je n'ai pas su faire, en relation avec une ou d'autres personnes. Après le partage de cette situation dans le groupe d'apprenants, nous procédons à l'analyse. Chaque personne est amenée à dire ce qu'elle voit dans cette situation, pour aider la personne concernée à voir des éléments dont elle n'avait pas conscience. La finalité est de :

... trouver des voies de passage lui permettant de vivre la situation décrite de façon plus satisfaisante. La deuxième finalité poursuivie est celle de la recherche. À cette fin, nous analysons la situation décrite pour y dégager ce qu'elle nous livre sur la personne, sur ses pratiques psychosociales, sur ses valeurs, sur ses croyances, sur ses façons de faire, etc. (Pilon, 2004, p. 82).

Ensuite, nous sommes invités à rejouer la scène dans un jeu de rôle, afin d'essayer d'utiliser de nouvelles stratégies plus satisfaisantes. Personnellement, j'ai trouvé cette partie de l'atelier vraiment puissante, j'en parlerai dans mon analyse au quatrième chapitre.

La situation que j'ai décidé d'utiliser dans mon atelier de praxéologie est un moment vécu avec une amie où je me suis sentie abandonnée par elle et où je n'ai pas su nommer ce que je vivais. Cet atelier a été fort instructif et constructif pour moi. Il m'a d'abord permis de mieux comprendre les ramifications de l'abandon dans ma vie et dans ma façon d'entrer en relation avec les autres et d'essayer de nouvelles stratégies beaucoup plus saines pour vivre mes relations interpersonnelles. Je me retrouvais beaucoup dans les propos de Pilon :

Par exemple, lors de la recherche praxéologique sur ma pratique de la gestion des résistances au changement, j'ai pu constater, à la lumière de plusieurs situations analysées, que dans ma théorie d'usage se dessinait un enjeu personnel lié à l'abandon et lorsque je rencontrais des résistances au changement je tombais dans cet enjeu et je cherchais à vouloir contrôler la situation pour ne pas vivre l'abandon (Pilon, 2005, p. 18).

Depuis cet atelier praxéologique, j'arrive à mieux m'observer : je suis maintenant capable d'identifier les situations qui me font vivre de l'abandon, je reconnais en moi les sensations corporelles qui y sont associées. En étant maintenant alerte à reconnaître les signaux, je suis de plus en plus compétente pour m'accompagner et me donner ce dont j'ai besoin dans ces situations. Je m'accueille avec plus de facilité (même si ce n'est pas toujours facile) et puisque je me comprends, déjà, quelque chose se dépose en moi, je ne suis plus en panique.

2.5.2 Récit autobiographique

*Chaque histoire de vie
est une aventure humaine unique.*
Boris Cyrulnik (2006, p. 246)

Afin de mieux me comprendre et de collecter un portrait plus global et complet de mon histoire et de l'origine de mon *état d'abandon*, j'ai écrit un récit autobiographique de trente-huit pages. Certains extraits parsèment mon mémoire et c'est d'ailleurs depuis l'analyse de mon récit que j'ai pu dégager le sens de ma problématique. La distance et le recul que m'a permis l'écriture du récit m'ont d'abord aidé à avoir un regard nouveau, puis les relectures m'ont amenée ailleurs, vers d'autres réflexions, vers une vision renouvelée. C'est grâce à une catégorisation que j'en suis arrivée à développer clairement les différents éléments du premier chapitre.

Le récit autobiographique est un outil utilisé en pratique des histoires de vie et en recherche à la première personne. Une définition de la pratique des histoires de vie est donnée par Pineau et Legrand (1993, p. 3) :

L'histoire de vie est recherche et construction de sens à partir de faits temporels personnels. Pour sa part, Michel Legrand (1993, p. 182), choisissant le terme « récit de vie », le définit comme « la narration ou le récit – écrit ou oral – par la personne elle-même de sa propre vie ou de fragments de celle-ci (Yelle, Mercier, Gingras et Beghdadi, 2011, p. 2).

Je trouve pertinent de mentionner que c'est à travers la construction de ce récit que j'ai expérimenté pour la première fois une pure délectation dans l'acte d'écrire. J'écris depuis presque toujours dans mes journaux personnels, mais je jugeais si durement mes écrits, que je ne m'autorisais pas à avoir de plaisir à jouer avec les mots. Pour la première fois, je découvrais la couleur de mon style d'écriture, j'apprenais à l'aimer, à l'assumer et à me valider dans mon style personnel.

De la même manière que je travaille lorsque je fais de la création chorégraphique, j'ai construit un récit autobiographique sous forme de tableaux. Grandement inspirée par *Trente tableaux* (2012), le film autobiographique de Paule Baillargeon¹⁰, je me suis permis d'écrire au présent, de me replonger dans le moment comme si j'y étais, surtout, de ne pas suivre de logique chronologique. J'ai décidé de faire confiance à l'évocation des événements qui ont marqué ma vie. Je m'assoiais pour écrire sans savoir à l'avance à quel moment exactement j'allais m'attaquer, je me mettais à l'écoute de ce qui montait spontanément, j'attrapais le premier souvenir qui surgissait de mes profondeurs et sans me poser de questions, je l'écrivais. J'ai orienté mes écrits sur la danse et l'abandon dans l'histoire de ma vie.

J'avais hâte d'écrire ce récit, car je pressentais que cette écriture m'aiderait grandement à me réapproprier mon histoire en la clarifiant. Ayant un enjeu de validation de mon propre ressenti, mon histoire de vie n'y échappait pas : j'avais toujours eu beaucoup de difficulté à m'autoriser à sentir ce que je ressentais par rapport aux différents événements qui marquèrent mon existence. Il me semblait donc que c'était pour moi la meilleure occasion d'y voir plus clair, de prendre un temps d'arrêt pour faire un ménage dans le tourbillon des épisodes de mon évolution. Tout comme Marie-Michèle, « je voulais trouver mes propres vérités, aller à la source » (1989, p. 232). Tel de Gaulejac, l'intention était de « faire du récit de vie un outil de compréhension de sa vie dans un processus de formation, donc de dégagement des problèmes existentiels... » (2011, dans Galvani, Nolin, de Champlain,

¹⁰ Actrice, réalisatrice et scénariste québécoise.

Dubé, p. 25). J'avais même l'intuition que j'arriverais à apercevoir un peu mieux mes angles morts. J'abonde donc dans le sens de Galvani lorsqu'il affirme que :

Le fait même de revisiter et de décrire son expérience est, pour le sujet, l'occasion de prises de conscience autoformatrices. La réflexion sur l'expérience est en elle-même une expérience d'autoformation parce qu'elle est une démarche réflexive d'auto-conscientisation et d'auto-compréhension (2010, p. 283-284).

J'envisageais l'expérience d'écrire comme fondatrice dans ma recherche. Je rêvais d'écrire mon histoire de vie depuis longtemps. J'avais même commencé une tentative de récit à l'âge de dix-huit ans, comme si j'étais déjà portée par l'intuition qu'en prenant le temps de décortiquer les contours de mon existence, j'allais pouvoir y voir plus clair sur la personne que j'étais, et ainsi me permettre de mieux orienter la suite des choses. Ce que je rêvais d'écrire, c'était mon histoire à moi, telle que je l'ai vécue et telle que je ne m'étais encore jamais autorisée à raconter. Surtout, je ne voulais pas écrire sur l'histoire que les autres se faisaient à propos de moi. Je ne voulais pas écrire sur l'histoire des autres dans ma vie. Je voulais écrire sur mon vécu, mon expérience de cette vie, mon cheminement, en toute authenticité et le plus humblement possible. En ce sens, ce projet était en toute cohérence avec ma visée d'autoformation. En effet, Galvani explique que :

Dire que l'histoire de vie est une pratique d'autoformation anthropologique, c'est dire que, *pour se comprendre et se faire comprendre, l'être humain raconte sa vie*. À toutes les époques et dans toutes les cultures, mettre sa vie en forme dans un récit oral ou écrit est une opération de rassemblement, de mise en cohérence et en sens d'éléments différents. Cette *mise ensemble* de ce qui nous constitue semble être indissociablement une opération de prise de conscience et de mise en sens de soi. (Galvani, 2010, p. 298)

2.5.3 Journal de création

Tout au long de mon processus chorégraphique, j'ai tenu un journal, que j'ai nommé *journal de création*, dans lequel je voulais suivre pas à pas mon processus de transformation. Dans ce journal, j'écrivais davantage ce qui était relié à mes enjeux

personnels et relationnels au sein du processus de groupe que sur la création comme telle. J'écrivais les états dans lesquels je me retrouvais lors de nos rencontres et entre celles-ci. Je me faisais un devoir d'écrire après chacune de nos réunions. J'y consignais toujours un minimum d'informations sur ce que nous avons fait, sur le déroulement de la rencontre et le travail qui avançait, mais ce qui m'intéressait surtout, c'était de documenter ce qui se passait à l'intérieur de moi tout au long de l'aventure.

J'ai écrit tout ce que je rencontrais comme difficultés, échecs, réussites et joies. C'est un journal très personnel qui relate selon moi mes patterns et mes enjeux de vie, comme si au travers ce processus de création, je rencontrais les mêmes enjeux que dans toutes les autres sphères relationnelles. Ce processus de création devenait donc l'occasion pour moi de reprendre du pouvoir sur mes difficultés en osant faire différemment, en essayant des stratégies nouvelles, en m'observant et en tentant d'agir autrement.

Ce journal me permettait d'abord de mettre des mots sur ce que je vivais et ainsi de mieux me comprendre. Cet outil est devenu avec le temps assez interactif, de façon à me permettre de faire plusieurs prises de conscience qui me propulsaient ensuite dans l'action. Lorsque, par le biais du journal, je voyais les enjeux qui se jouaient en moi, j'arrivais, toujours par l'écriture, à identifier ce dont j'avais besoin pour transcender ce même enjeu. L'écriture me permettait ainsi de me préparer à me mettre en action dans ma transformation. Puis, après m'être mise en action dans ce que j'avais identifié, j'écrivais ce qui s'était passé au moment où j'avais agi sur mon enjeu et les impacts de cette démarche. À l'image du journal d'itinérance :

Il s'agit d'un instrument d'investigation sur soi-même en rapport avec le groupe et qui met en œuvre la triple écoute/parole clinique, philosophique et poétique de l'approche transversale. Carnet de route dans lequel chacun note ce qu'il sent, ce qu'il pense, ce qu'il médite, ce qu'il poétise, ce qu'il retient d'une théorie, d'une conversation, ce qu'il construit pour donner du sens à sa vie (René Barbier, 1996, p. 95).

À la section 3.1, j'ai fait l'exercice de décrire mon processus de création/transformation dans un nouveau récit. J'ai procédé à cette réécriture en suivant le fil de mon journal de

création. J’y raconte mon aventure personnelle, relationnelle et profondément humaine, au plus près de ce que j’étais, pas à pas. La réécriture conduit déjà vers des premiers éléments d’analyse et d’interprétation, et c’est avec ce matériau remodelé que j’ai ensuite effectué la synthèse interprétative du chapitre 4.

2.5.4 L’œuvre - *Incarnée*

Le 22 septembre 2012 était un jour très important dans ma vie de femme : la première présentation devant public de mon œuvre, *Incarnée*. Après une gestation qui avait duré exactement neuf mois, j’avais le sentiment d’accoucher de quelque chose (ou de quelqu’un?) de précieux. Je ne savais pas encore de quoi (ou de qui) exactement, mais je sondais déjà l’importance que celle-ci allait avoir dans mon cheminement de vie, dans mon projet de m’incarner dans ma nature profonde.

La dimension de l’œuvre comme production et créativité dans l’activité, c’est le lieu de la *poesis*. Issu du latin Opera qui donnera ouvrier, l’œuvre désigne le produit de l’activité. La tradition ouvrière du chef-d’œuvre des compagnons ainsi que les réflexions d’un créateur comme Paul Valéry (Gingras, 2000) nous rappellent que l’œuvre est toujours double car la production de quelque chose est toujours aussi une production de soi (Galvani, 2004, p. 98).



Tableau *Mon cœur balance*, 22 septembre 2012, Rimouski

Il était essentiel pour moi de présenter cette œuvre devant ma communauté apprenante qui m’avait suivie tout au long de la route qui m’avait menée là. « Pour se comprendre et se

faire comprendre, l'être humain symbolise sa vie en images et en formes (vêtements, gestes, langage, habitat, arts, rituels, symboles...) » (Galvani, 2001, p. 48).

Mon groupe de création était prêt à se rendre jusqu'à Rimouski pour notre première. J'étais aussi très heureuse du choix de lieu, une petite salle qui permettait tout juste de recevoir une cinquantaine de personnes assises. L'intimité créée par ce lieu était complètement ajustée à l'ambiance de notre œuvre et de ce que nous allions livrer.

Parce que nous étions tous aussi animés par le projet de présenter notre œuvre devant nos proches, nous avons également fait une représentation à Montréal le 2 février 2013, dans une salle qui nous offrait la même qualité d'intimité. Ensuite, une certaine distanciation s'est imposée, puis, j'ai voulu me laisser surprendre par mon œuvre et tenter de découvrir ce qu'elle avait à me dire sur moi-même. Elle est ainsi devenue une source d'informations non négligeable. À la section 4.2, j'ai décrit le plus fidèlement possible l'ensemble de l'œuvre, tableau par tableau. J'y détaille les mouvements, la mise en scène, les émotions présentées, la musique et les intentions.

2.5.5 Explicitation

Pour aller un peu plus loin, j'ai aussi voulu creuser plus en profondeur à la recherche d'informations précieuses sur ce qui se passe dans l'acte de danser, quand je danse. J'ai donc explicité, lors d'une entrevue avec une collègue, ce qui se passait lors d'un moment précis de la représentation que nous avons faite devant public, à Montréal. Durant l'entretien, ma collègue m'a posé des questions pour m'amener à décrire mon action vers toujours plus de précision, et ainsi m'aider à la comprendre (Vermersch, 1991). Faingold définit l'entretien d'explicitation comme :

...une démarche consistant à accompagner une personne dans l'exploration pas à pas d'un moment singulier de son vécu. L'interviewer guide vers l'évocation du contexte de la situation en sollicitant la mémoire sensorielle (sans le support de traces de l'activité), puis aide à la mise en mots du vécu de l'action et à la

prise de conscience de ses éléments implicites pour accéder ensuite au sens et aux enjeux du moment évoqué (2004, p. 82).

L'entretien d'explicitation est un outil développé par Pierre Vermersch, en méthodologie phénoménologique, inspirée par les travaux du philosophe Edmund Husserl. En passant par la suspension de la conscience intentionnelle (l'«*epoché*»), on vise la description du phénomène ou de l'expérience. C'est donc en me plaçant dans une posture d'évocation que je me suis rappelé une situation précise et que je me suis replacée mentalement dans le moment. Puis, en me laissant guider par ma mémoire sensorielle, j'ai conduit ce moment à ma conscience. Vermersch explique que «*toute la mise au point des techniques d'aide à l'explicitation insiste sur la "position de parole incarnée", c'est-à-dire le fait que lorsque le sujet verbalise son vécu, il soit en relation intime avec ce vécu passé*» (2012, p. 78).

Le questionnement, l'aide apportée à la description rétrospective se rapporte toujours à une tâche particulière repérée dans le temps. Il ne s'agit pas de questionner le sujet sur des opinions ou des représentations en général, mais d'obtenir des informations descriptives sur ses actions matérielles et mentales relativement à une tâche finalisée (Vermersch, 1991, p. 279).

Cet exercice a été d'une richesse que je n'avais pas soupçonnée. Comme je viens surtout du monde de la danse et que je symbolise pour m'exprimer et me comprendre, utiliser des mots avait toujours été plus difficile pour moi. Pour la première fois, j'ai senti que je nommais avec une remarquable justesse ce que je vivais quand je dansais. Ces mots avaient beaucoup de sens pour moi : j'avais enfin la sensation de savoir, de comprendre, et même, de me reconnaître, d'avoir de l'estime pour ce que je faisais. Je mettais donc en lumière un savoir non conscient. «*Le savoir d'action des experts semble proche de la Métis, cette intelligence pratique de l'ombre qui était pour les Grecs la capacité à agir au moment opportun (kairos)*» (Galvani, 2009, p. 49).

2.6 ÉCRIRE POUR CONSTRUIRE LE SENS : ANALYSE EN MODE D'ÉCRITURE

Instinctivement, je me suis tournée vers l'écriture pour effectuer l'analyse de mes données. Aucune autre méthode ne m'apparaissait autant appropriée pour approcher un matériau aussi sensible, par exemple, que le récit autobiographique ou que l'œuvre chorégraphique. Comme le souligne Paillé et Muchielli, dans un ouvrage sur l'analyse qualitative en sciences humaines et sociales, l'écriture devient ainsi à la fois le moyen et la fin de l'analyse (2012, p. 184).

J'ai procédé d'abord en relisant mes données pour arriver à extraire celles qui me semblaient les plus « parlantes », les plus significatives. Je soulignais alors tous les passages qui, viscéralement, m'éveillaient, sans que je puisse nécessairement en expliquer la cause. Ensuite, souvent, je produisais des notes méthodologiques en décrivant ce que j'observais ou ce qui émergeait de nouveau en moi. De là, je « jouais » avec mes données. J'aimais tenter de faire des rapprochements, de recouper certains thèmes, de visuellement les voir sur un grand carton sur lequel je les avais réécrites, réorganisées. Puis je me laissais imprégner de ce remodelage jusqu'à ce que j'en arrive à un sens nouveau, éclairé, satisfaisant. Finalement, c'est en écrivant, depuis ce nouveau point de vue, que l'analyse s'est construite. « L'écriture n'est donc pas uniquement un moyen de communication, ou même une activité de consignation, mais un acte créateur. Par elle, le sens tout à la fois se dépose et s'expose. L'écriture permet plus que tout autre moyen de faire émerger directement le sens » (Paillé et Muchielli, 2012, p. 188).

Pour l'analyse de l'œuvre, je n'ai eu d'autres choix que d'utiliser l'écriture également pour parvenir à approcher l'expérience, celle, d'un point de vue extérieur cette fois, de « spectateur ». J'ai bien sûr visionné les enregistrements vidéo de nos représentations, pour, au premier abord, me laisser surprendre par ce que pouvait projeter l'œuvre, puis ensuite la décrire. L'écriture de la section 3.2 m'a donc servi à donner d'abord une description la plus juste possible de l'œuvre, mais également à décrire les intentions que j'avais mises dans chacun des tableaux. Je ne me doutais pas que cet exercice s'avérerait aussi révélateur.

Yves de Champlain, dans un article sur l'écriture en recherche qualitative, explique les différentes étapes, élaborées par Vermersch (1994) par lesquelles s'organise le rapport à l'expérience.

La première étape consiste en un réfléchissement, c'est-à-dire une prise de contact avec son vécu par le biais du système nerveux. À cette étape, le rapport à l'expérience peut être constitué d'images et de sensations diverses. C'est à partir de ces signifiants intérieurs que s'élabore, par la thématisation, la mise en mots de cette expérience. Et c'est à partir de cette mise en mots que la réflexion permet la construction d'un savoir expérientiel (2011, p. 55).

Pour l'analyse de l'œuvre, je suis passée très distinctement par ces étapes. L'expérience chorégraphique étant surtout de l'ordre du sensible, la mise en mots s'est avérée essentielle pour construire un savoir expérientiel. « D'abord, la relation première à l'expérience est non verbale. Cette première étape est non seulement très rarement exploitée, mais pose également un véritable défi pour la recherche qualitative qui s'est presque toujours construite à partir du langage verbal » (De Champlain, 2011, p. 56). Et ce que j'ai découvert dans la description de l'œuvre a été d'une richesse inouïe. Je ne m'attendais pas à y découvrir autant d'éléments qui allaient me parler de moi. Aussi, j'ai eu beaucoup de plaisir à écrire l'œuvre en texte suivi, en essayant de rendre cette description attrayante, (presqu') autant à la lecture qu'à la représentation.

L'un des avantages à pratiquer l'écriture en texte suivi est qu'elle laisse place à la création et à l'expression spontanée, étant beaucoup plus sujette à une forme d'abandon créateur que la plupart des autres techniques d'analyse. Puisqu'elle se déploie sous la forme d'un flux, elle favorise l'épanchement et donne lieu à une analyse très vivante. Sa fluidité et sa flexibilité lui permettent d'épouser les contours parfois capricieux de la réalité à l'étude, d'emprunter des voies d'interprétations incertaines, de poser et de résoudre des contradictions, bref, de faire écho à la complexité des situations et des événements (Paillé et Mucchielli, 2012, p. 188).

C'est donc dans un travail d'écriture et de réécriture, de formulations et de reformulations, qu'on arrive à une interprétation et une théorisation. « Sa logique propre est de déplier le sens. Par l'écriture, le sens trouve à se révéler dans des conditions qui comptent parmi les plus optimales en termes de fluidité, précision, complexité, accessibilité » (Paillé et

Mucchielli, 2012, p. 190). L'écriture concède une liberté dans l'exercice d'analyse qui permet d'aller plus loin, plus en profondeur, et bien sûr, de préserver la sensibilité du matériau.

Comme c'est souvent le cas lorsque nous tenons un journal intime, c'est en écrivant que l'on pense et que l'on se comprend. C'est donc en écrivant que l'on analyse (Paillé et Mucchielli, 2012, p. 190). L'écriture constitue ainsi un prolongement naturel des récits phénoménologiques et s'avère tout à fait appropriée pour analyser un récit autobiographique, par exemple. « C'est en écrivant que plusieurs chercheurs réussissent le mieux à penser, à déployer l'analyse, à mettre à jour les significations et à exposer les liens entre les phénomènes » (Paillé et Mucchielli, 2012, p. 184).

Le chapitre 4 révèle donc l'analyse que j'ai faite de mes différentes données, la compréhension à laquelle je suis parvenue après avoir modelé et remodelé mon matériau. Comme pour une enquête, j'ai été animée par le désir de faire de la lumière sur un phénomène mystérieux, que j'observais et ressentais sans pourtant être capable de l'expliquer. J'ai trouvé très satisfaisant d'ordonner le tout pour y voir plus clair. J'y expose ma vision plus éclairée. « Le texte final est donc une analyse qualitative, c'est-à-dire une proposition de compréhension de phénomènes, faite à un lecteur » (Paillé et Mucchielli, 2012, p. 196).

2.7 EN RESUME

Au chapitre 2, j'ai présenté sommairement les différentes approches en danse qui m'ont influencée dans ma pratique. Ensuite, j'ai expliqué ce qu'est une recherche à la première personne en la situant dans la recherche qualitative, dans un paradigme compréhensif/interprétatif. Je me suis d'ailleurs inspirée de la démarche heuristique, et la phénoménologie et l'autoformation ont également une place importante dans mon parcours. J'ai également donné un portrait de la recherche création, plus spécifiquement de ma façon

de faire de la recherche création existentielle. J'ai brossé le tableau de ma pratique psychosociale artistique et du juste équilibre que j'ai besoin de retrouver. J'ai ensuite présenté les données que j'ai collectées, puis j'ai expliqué la procédure que j'ai utilisée pour analyser ces données, soit l'analyse en mode d'écriture.

CHAPITRE 3

DONNEES

Les écrits que je présente dans le prochain chapitre proviennent de mes données brutes, mais qui ont été ici transformées. J'ai en fait procédé à l'écriture d'un nouveau récit à partir de mon journal de création, pour décrire le processus de création ainsi que le processus de transformation personnelle. On peut donc y suivre le fil des neuf mois de création que j'ai traversés avec mes cocréateurs.

3.1 LE PROCESSUS DE CREATION/TRANSFORMATION PAS A PAS

Tableau *Mon cœur balance* **Automne 2011** débutait mon processus de préparation mentale et cogitatif. J'ai commencé à imaginer quel genre de projet j'avais envie de réaliser. N'ayant ni cadre précis ni contrainte, je pouvais décider de créer une œuvre solo ou collective.



Le thème, quant à lui, ne devait pas nécessairement être en lien avec mon sujet de recherche. La seule consigne que j'avais eue de ma directrice était de créer une œuvre chorégraphique et de la présenter devant un public. Une chose était claire pour moi dans cette absence de contrainte : j'avais envie de travailler en groupe, avec des danseurs et des musiciens. Le premier besoin que j'identifiais alors comme une évidence était de ne pas être seule dans cette aventure. J'étais à la recherche de reliance pour sortir de mon abandon. Je ne le comprenais pas rationnellement encore, mais j'avais à apprendre à m'ouvrir à l'autre, à faire confiance pour casser le cycle d'isolement dans lequel je me retrouvais.

3.1.1 Installer les bonnes conditions

J'ai donc décidé de bien m'entourer en choisissant soigneusement des personnes qui m'inspiraient et en qui j'avais assez confiance pour prendre soin d'un processus, qui, je le savais déjà, allait me placer au cœur de plusieurs enjeux existentiels. En bonne psychosociologue que je suis, mon premier souci était de créer de bonnes conditions pour permettre l'émergence de ma créativité et de ma transformation.

Je me suis d'abord entourée de deux femmes que j'avais rencontrées lors d'ateliers d'accompagnement par la danse que j'avais offerts à Montréal à l'automne 2011. Je voyais en ces deux personnes une forte créativité, une grande ouverture et une sensibilité au monde et à l'autre qui m'interpellaient et me touchait particulièrement. Nous ne nous connaissions encore pas beaucoup, mais j'avais une intuition qui me poussait à me rapprocher d'elles.

En décembre, quand je leur demandais officiellement de devenir mes alliées dans ce projet, l'enthousiasme spontané et contagieux qu'elles exprimaient me donnait la première poussée dont j'avais besoin pour m'élancer. Puis, je demandais à Sarah et Julien, un couple d'amis musiciens avec qui j'avais envie de créer depuis longtemps, de se joindre à notre formation, ce qu'ils se sont aussi empressés d'accepter.



Au début, j'ai eu de la difficulté à me mobiliser et me mettre en action pour enclencher le processus. Seule avec moi-même, je repoussais constamment les échéanciers et je n'arrivais pas à m'y mettre. Le fait d'impliquer d'autres personnes me plaçait ainsi en position de coordonner un projet collectif au sein duquel on aurait des attentes envers moi. J'avais besoin de ce contexte pour rester active. Je suis convaincue qu'en restant seule, il m'aurait été extrêmement difficile, voire impossible, de vaincre l'inertie que l'abandon créait alors dans mon corps et dans mon mental.

3.1.2 Phase exploratoire

Mi-janvier 2012, je faisais une première rencontre avec les deux danseuses pour discuter plus en profondeur du projet. Afin d'installer une relation de confiance, il était important pour moi de leur faire part d'emblée de mes craintes et de mes peurs en ayant le souci d'être la plus transparente possible envers elles, et par le fait même, envers moi. Elles se sont tout de suite faites très à l'écoute et rassurantes. « Ce qui me touche surtout, c'est à quel point elles semblent prêtes à s'investir et s'engager toutes entières dans mon projet » (extrait de mon journal de création, 13 janvier 2012). Je peinais alors littéralement à croire que ces deux si belles personnes veuillent être avec moi pour mener cette création. Je ne le soupçonnais pas encore, mais il s'agissait d'une confiance à acquérir avec laquelle j'aurais à me battre tout au long du processus. Je sentais une réelle excitation venant d'elles, un ancrage fort important pour me permettre de me déployer dans mes potentialités. Je me sentais dès lors privilégiée d'être si bien soutenue.

Le signal de départ ainsi lancé, nous devions donc nous mettre à l'œuvre et j'avais à concevoir et planifier notre méthode de travail. Il s'agissait alors d'entamer la phase exploratoire du processus de création. Pour le thème, j'ai fait le choix d'approfondir des sujets liés à mes enjeux personnels, à mes réflexions et questionnements du moment. Pour ce faire, je n'avais d'autres choix que de discuter, avec mes deux acolytes, de sujets assez intimes de mon histoire. C'est comme si, investie d'une mission qui était celle de la recherche création, j'ai voulu chercher, au travers la danse et au sein de la création, les réponses à mes questions. J'étais, sans trop le comprendre alors, obsédée par cette quête de transformation. J'étais déjà dans ma posture de chercheuse et mes outils pour défricher le terrain de mon corps étaient la danse et la création.

Au début, il m'était difficile de m'ouvrir à mes collègues alors que nous n'avions pas développé encore de relation très intime. Je rencontrais la peur d'être jugée, d'être ennuyante avec mes histoires, d'être lourde pour les autres. Mais, comme j'en avais eu l'intuition, elles ont fait preuve d'un réel accueil qui m'a permis doucement de me sentir plus confortable et surtout, authentique, ce qui me paraissait essentiel pour la viabilité du

projet. Peut-être étaient-elles également inspirées par mes thèmes et que ceux-ci résonnaient pour elles personnellement. En tous les cas, elles ont grandement contribué à nourrir mes réflexions et la création.

Le premier sujet dont je voulais traiter était le doute. Nous avons donc commencé cette exploration par une improvisation solo sur musique. Après une première mise en mouvement sur ce thème, je nous ai invitées à « entrer dans le monde chorégraphique » de chacune. On a remis la musique pour qu'Élisa danse à nouveau l'essentiel de sa première exploration, pendant que Geneviève et moi tentions d'imiter ses mouvements afin de pénétrer l'univers corporel, sensoriel et symbolique de notre comparse. Nous ferions ensuite cet exercice chacune notre tour, afin de goûter aux multiples saveurs nées de nos improvisations.

Touchées, traversées par nos différentes versions du doute, nous avons par la suite mis des mots sur chacune de ces versions – bien sûr, le matériel était soigneusement enregistré à la caméra vidéo tout au long du processus, afin que je puisse conserver des traces de ce qui allait constituer ma base de travail lorsque viendrait le temps de construire la chorégraphie. En apposant ainsi des mots sur chacune de nos danses, nous nous sommes aperçues que nos trois versions correspondaient assez clairement à trois phases, trois étapes qui peuvent se jouer au sein du doute : 1) la phase de tous les possibles, où l'on essaie tout, où toutes les avenues nous semblent attirantes, où l'on ne sait pas où aller exactement, alors on va partout, mais nulle part à la fois. 2) La phase figée qui se vit comme une forme d'implosion tellement on est coincé. 3) La phase explosive marquée par l'incapacité d'en endurer encore davantage.

À ce moment-là du processus, j'ai mis au clair avec moi-même et avec mes alliées que je décidais d'être dans une pleine et entière confiance quant à ce qui allait se présenter dans notre matériel. En pleine conscience, je voulais croire que ce qui montait en moi et en l'autre était intelligent et juste et je voulais me mettre à l'écoute de cette intelligence. Je désirais ardemment faire confiance à mes intuitions et suivre mes élans, accepter que ce qui se manifestait dans nos corps à ce moment-là incarnait des éléments de la réponse que je

cherchais. S'il fallait que je commence à douter et juger de ce que mon corps exprimait, je me serais lourdement compliqué la tâche, il me semblait. Paradoxalement, j'approfondissais le doute dans une ferme certitude.

Je me rends compte qu'en suivant mes élans et mes intuitions, ça goûte la simplicité et le bonheur. Juste décider de suivre le courant et de ne pas se battre avec. Faire confiance que le courant m'amènera là où je dois aller, que tout ce qui se présente est intelligent. C'est comme si en faisant confiance à ça, je m'accueille, je m'accepte comme je suis avec ce qui monte en moi, je m'assume entièrement. Cette première rencontre est porteuse d'espoir et d'un beau processus de création (journal de création, 27 janvier 2012).

Lors de la rencontre suivante, nous avons continué à approfondir le thème du doute. J'étais toujours autant fascinée de constater à quel point ce que je proposais fonctionnait. « Je me trouve extrêmement chanceuse d'être avec ces deux filles qui se livrent corps et âmes dans cette création. Leur authenticité me touche beaucoup; le laisser-aller d'Élisa, la qualité d'interprétation de Geneviève. Les explorations sont si riches et pleines » (journal de création, 10 février 2012). J'étais alors consciente d'expérimenter ce que je cherchais à transformer : prendre confiance en moi et transcender mon syndrome d'imposteur. Il m'était difficile de m'assumer dans ce que j'étais, dans ce que je portais et dans ce que je faisais. Je ne me sentais pas légitime d'être qui j'étais et de faire de la création chorégraphique. C'est ce doute qui persistait depuis toujours que je pétrissais alors au sein de ce processus créatif et relationnel.

À la troisième rencontre, j'ai essayé une nouvelle manière de travailler qui ne me satisfaisait pas vraiment. J'ai tenté de faire une exploration sur le thème de l'angoisse, mais de façon plus ou moins dirigée. C'est-à-dire que je suis arrivée peut-être moins préparée que j'ai l'habitude de l'être, j'ai voulu essayer d'évoluer dans un environnement sans cadres, sans contraintes. J'ai voulu faire confiance à la spontanéité en me laissant guider par l'émergence, mais force m'était de constater que je n'étais pas à l'aise dans ce contexte et que ces conditions ne me permettaient pas d'être assez solide. Je réalisais que j'avais besoin d'un cadre défini et clair, mais assez souple pour accueillir la nouveauté et me laisser bouger par elle. Dans ces moments-là, je me bats avec celle qui ne se sent pas bonne et qui

croit qu'elle n'est pas légitime. Je persévérais malgré tout sur le chemin d'une plus grande liberté d'être.

Pour notre quatrième rencontre, en l'absence de studio disponible, nous nous sommes donné rendez-vous chez Geneviève. Nous avons d'abord soupé ensemble en nous racontant nos semaines, instants précieux qui nous permettaient de créer un beau lien d'amitié. Au moment de se mettre au travail, « j'ai envie de ne rien faire, je suis découragée et déprimée » (journal de création, 6 mars 2012). Nous avons donc décidé, d'un commun accord, de mettre de côté ce qui était prévu pour s'adresser à ce qui était présent pour moi. Nous avons longuement discuté des enjeux que je vivais par rapport à cette création. Je leur ai parlé de cette voix qui me répétait : « bon, pourquoi t'as besoin de faire ton show? Pourquoi encore aller se montrer devant tout le monde? T'es donc ben narcissique..., etc. ». Je leur ai parlé de mes patterns familiaux, de mon histoire et elles de la leur. Ces échanges ont mis un baume sur mes blessures réveillées par cette expérience de vie que je m'imposais. Nous nous entendions toutes pour dire que cette discussion faisait partie intégrante du processus de création et qu'elle était nécessaire. « Elles ont bien retenu la leçon : faire confiance que ce qui se présente est intelligent » (journal de création, 6 mars 2012).

Inspirée par les réflexions nées de cette rencontre, j'ai proposé, deux semaines plus tard, d'explorer ces mêmes enjeux dans certains tableaux de la chorégraphie, que j'avais intitulés comme suit : « faire son show » et « franchement! ».



Tableau
Franchement!

Le premier thème représentait mon père en moi, lui qui a toujours su faire le clown, se donner en spectacle en toutes circonstances, un trait qui m'habite. Le deuxième thème représentait ma mère en moi, celle qui jugeait, qui estimait que mon père en faisait toujours trop pour attirer l'attention. Un trait qui m'habite également. Ces deux extrêmes en moi formaient une dualité difficile à supporter. Le besoin se faisait sentir de les exagérer au maximum pour en rire et ainsi les transcender.

Lors de cette même rencontre, j'amenai également sur notre table de travail le thème du rejet du corps que nous avons abordé dans nos discussions. Nous avons en effet parlé des exigences sociales et familiales qui pèsent sur le corps des femmes et qui m'amenaient à vouloir rejeter mon propre corps; l'exigence d'un corps « parfait », l'idée bien ancrée depuis l'enfance d'un corps désirable et de formes moins attirantes, etc. Dans cette danse, j'ai ressenti les coins sombres de ma personne, les émotions souffrantes. J'ai trouvé ces explorations assez éprouvantes. Mes alliées ont su alors me faire voir de la nouveauté, ce que j'avais du mal à saisir toute seule. Elles m'aidaient à percevoir mes angles morts. Malgré la difficulté, je sentais aussi une forme de libération, un parasite qui était précédemment figé dans ma chair et que j'arrivais peu à peu à évacuer.

Un mois s'écoulera ensuite avant que nous nous revoyions dû à un manque de disponibilités communes. Lors de cette rencontre, nous partageons d'abord le souper, comme nous avons pris l'habitude de le faire, et je note que nos discussions « nous permettent vraiment de nous déposer et d'arriver ensemble. Je sens un fort lien d'amitié se créer entre nous. Ce lien est nécessaire au travail que nous effectuons ensemble » (extrait de mon journal de création, 25 avril 2012). Pour cette rencontre, je désirais faire un dernier travail d'exploration avant d'enchaîner vers la prochaine étape de production, soit de mise en scène de la pièce chorégraphique. Je constatais alors une certaine forme de deuil de cette phase exploratoire qui me faisait beaucoup de bien et dans laquelle nous commençons à être bien rodées. Ce travail d'exploration était assez salvateur pour évacuer ce qui était coincé dans le corps et j'y avais pris goût.

Je lançai donc spontanément le thème de la soirée : « s'assumer », quelque chose comme un état d'être que je cherchais particulièrement à trouver et intégrer dans ma vie.

Nous démarrons la musique, et alors, promptement, c'est la tristesse qui monte, une boule dans ma gorge, des sanglots que j'essaie d'abord d'étouffer, des larmes que je tente de refouler. Dans un premier temps, je me tourne vers le mur pour ne pas être vue, je fige, mon corps ne répond plus, et alors je me dis : « Noémie, laisse aller ce qui monte, tu es en terrain sécurisé, profite-en donc pour le faire vraiment pour toi ». C'est alors que je me suis laissé tomber au sol, je me suis couchée sur le dos et me suis mise à pleurer.

Mes fidèles acolytes ont su réagir avec calme et accueillir doucement mon état d'âme. Après quelques instants où j'étais figée dans ma triste solitude, Geneviève m'a simplement demandé : « ça te touche? », ce qui m'a tranquillement permis d'émerger du monde sombre dans lequel je naviguais. Cela m'a ainsi forcée à mettre en mots mon vécu, et comme je me sentais vraiment à l'aise avec elles, j'ai pu tout dire ce qui s'était passé pour moi sans avoir peur de me sentir jugée. Nous sommes ensuite allées marcher dans le parc en continuant nos discussions, ce qui me sortait par le fait même de mes zones habituelles de souffrance. Cela me permettait de rester reliée au lieu de m'embourber seule dans mes pensées négatives. « C'était un moment parfait » (journal de création, 25 avril 2012).

3.1.3 Phase chorégraphique

Cette première étape du processus franchie, un travail de construction chorégraphique m'attendait. Pour ce faire, j'ai d'abord visionné le matériel vidéo pour identifier ce que je voulais utiliser et comment. J'ai essentiellement effectué cette tâche seule. J'avais besoin d'être concentrée et de me créer une bulle créatrice pour me mettre dans de bonnes dispositions. Je prenais des notes, j'essayais des mouvements, je les imaginais dans l'espace, sur la musique, j'écrivais des partitions chorégraphiques, puis j'avais hâte de les essayer avec les danseuses pour vérifier si nous arrivions à créer l'effet désiré. Nous testions mes propositions, que je filmais à nouveau, je repartais avec ce matériel que je visionnais, je prenais des notes, je réécrivais mes partitions ou je les précisais. C'est essentiellement de cette manière que j'ai travaillé jusqu'à la fin du processus.

Pendant la première phase exploratoire, les musiciens, quant à eux, suivaient l'évolution de loin, c'est-à-dire que nous n'avions pas encore de rencontres tous ensemble. Je suis allée les voir une ou deux fois pour leur parler de nos thèmes, je leur apportais le matériel vidéo, et surtout, je leur ai donné des thèmes très précis à partir desquels je les invitais à créer de la musique. Il pouvait s'agir de demandes aussi pointues que « hautain »; je leur demandais de me créer une musique hautaine. De leur côté, ils m'ont aussi proposé des pièces

musicales déjà existantes qu'ils avaient dans leur répertoire de jeu. Nous nous relançons de cette manière et quand j'ai entendu ce qu'ils avaient créé à partir de mes thèmes, j'ai été vraiment impressionnée de constater à quel point ils avaient réussi à transposer mon monde intérieur dans leur musique. C'était encore mieux que ce que j'aurais moi-même pu imaginer et ça m'inspirait énormément.

Pour débiter cette étape, je décidai donc de m'attaquer à un tableau assez costaud. Sarah m'avait fait écouter une pièce d'Eugène Ysaÿe pour violon que j'avais trouvée très puissante. Cette pièce musicale m'avait inspirée à travailler sur le thème de l'angoisse que nous avons exploré lors de la troisième rencontre. J'ai tout de suite imaginé un duo qui représenterait l'« invincible angoisse » et la « victime », ou celle qui tente de se battre contre cette angoisse. J'imaginai une bataille vigoureuse et poétique à la fois. Pour y arriver, un travail chorégraphique plus intense s'imposait et demanderait également un plus grand effort de mémorisation. Élixa a tout de suite rencontré plus de difficultés. Personnellement, j'aime travailler avec des personnes qui n'ont pas nécessairement de formation en danse. J'aime les corps naturels, les bijoux bruts qui ont en eux une authenticité parfois d'autant plus forte.



Tableau *S'assumer*

J'aime me laisser inspirer par des corps qui n'ont pas été formatés, modelés sur mesure par une industrie parfois très stricte. Lorsque toutefois j'ai envie de défi de performance, il est vrai que cela peut être plus exigeant pour des personnes qui n'ont pas développé de méthode de travail à ce niveau-là. J'étais amenée à apprendre à Élixa cette méthode de travail tout en la rassurant dans ses inquiétudes. Mais dans cette position, « je me suis sentie mal à l'aise d'infliger ça aux filles, comme si je me revoyais dans un rôle de méchante dirigeante ».

J'aime me laisser inspirer par des corps qui n'ont pas été formatés, modelés sur mesure par une industrie parfois très stricte. Lorsque toutefois j'ai envie de défi de performance, il est vrai que cela peut être plus exigeant pour des personnes qui n'ont pas développé de méthode de travail

J'avais peur de les avoir brusquées, de leur avoir fait peur. « J'ai hâte de les entendre lors de notre prochaine rencontre pour savoir où elles en sont par rapport au projet. Leur état a-t-il changé? J'aurais besoin d'échanger là-dessus avant de continuer » (extrait de mon journal de création, 10 mai 2012). Avec le recul, je vois maintenant comment, dès la première difficulté, je craignais déjà qu'elles me quittent et m'abandonnent.

Suite à cette rencontre, j'ai vécu beaucoup de découragement, craignant que mon projet ne soit voué à l'échec, que je sois trop exigeante, que plus personne ne veuille travailler avec moi, etc. Puis, en visionnant toutes les vidéos que nous avons enregistrées depuis le début, j'ai pu recontacter toute ma créativité et mon enthousiasme. Je me suis également donné une structure plus concrète en organisant mon planning de production et en me fixant des objectifs, puis en construisant le squelette de la création, c'est-à-dire une vision d'ensemble du déroulement de la représentation. Tout s'éclairait un peu plus et je me sentais plus forte et plus convaincue pour continuer depuis un cadre plus précis. Les deux pieds bien ancrés dans des fondations solides, je pouvais ainsi me permettre de voguer dans ma créativité florissante.

Pour notre pratique suivante, j'arrivais quand même avec un amalgame de plusieurs émotions entremêlées.

Je suis heureuse d'être capable de mieux nommer mes émotions. D'abord, quand je suis arrivée, je me sentais un peu bête et pas très motivée et j'en ai fait part à Élixa pour m'excuser d'être comme ça, que le stress et l'angoisse m'habitait, je me sens plus fermée à chaque début de rencontre. Dès que nous entrons dans l'action tout rentre dans l'ordre, je recontacte mon goût et mon envie du projet et ça se passe super bien, mais le tout début me demande un réel effort. (Journal de création, 27 mai 2012)

Puis, avant de commencer, j'ai fait part aux filles de ma crainte reliée à notre dernière rencontre, et elles m'ont rapidement rassurée en me confirmant qu'elles n'avaient pas du tout vécu de découragement et qu'elles étaient toujours aussi heureuses d'être dans ce projet. J'étais contente de l'entendre et j'ai pu rapidement revenir à mon enthousiasme.

Cette fois-ci, je décidai de mettre de côté l'« invincible angoisse » pour plutôt commencer avec le tableau le plus léger du doute, le plus amusant, le plus joyeux (il y aurait trois tableaux sur le doute). J'avais eu beaucoup de plaisir à imaginer et concevoir ce tableau et ce fût très agréable et concluant aussi avec les danseuses. « On a eu en somme une magnifique rencontre. Au terme de cette pratique, je me suis sentie revivifiée, revitalisée et très optimiste pour la suite » (extrait de mon journal de création, 27 mai 2012). En parallèle, j'ai également noté ceci par rapport à la chorégraphie en devenir :

J'ai eu quelques jugements qui sont passés dans ma tête, du genre « c'est un peu simpliste, enfantin, pas assez recherché, pas assez profond... blablabla... ». Mais je ne l'écoutais pas trop. Je l'entendais, mais j'essayais de ne pas l'écouter, de ne pas me laisser affecter par ce jugement, par cette autocritique. (Journal de création, 27 mai 2012)

Deux semaines plus tard, j'étais contente d'arriver, pour une fois, enthousiaste et moins prise dans moi et dans mes émotions qu'à l'habitude. Par contre, cette fois-là, ce sont les filles qui étaient dans de moins bonnes dispositions et Éliisa a nommé qu'elle ne se sentait pas assez en forme pour danser. J'ai senti de la déception, mais en même temps je voulais aussi l'accueillir dans ce qu'elle vivait. Après tout, n'avaient-elles pas fait la même chose pour moi? Je sentais qu'Éliisa était mal à l'aise, et moi je vivais en même temps ma déception. J'aurais voulu me faire plus rassurante et chaleureuse avec elle, mais j'avais de la difficulté à gérer ces deux émotions en même temps. Je n'osais pas nommer ma déception parce que je ne voulais pas la culpabiliser. Toute cette situation me ramenait encore à mes peurs et je sentais l'abandon se pointer le bout du nez. J'observais comment, dans une situation où Éliisa ne se sentait pas bien pour danser, je me sentais abandonnée. J'essayais de ne pas en faire tout un plat, mais cette trame émotionnelle me traversait.

J'ai peur que mon projet devienne un fardeau pour elles. J'ai évidemment peur qu'elles veuillent abandonner le projet. En même temps, ce serait la vie, il faudrait que je deal avec ça, que j'apprenne à faire avec, mais ça me ferait certainement beaucoup de peine. En même temps, j'ai peur qu'elles se sentent obligées de rester dans ce projet, et ce n'est pas ce que je veux. C'est bizarre, je trouve que ça ressemble à ce que je pouvais vivre dans ma relation avec Simon. J'avais peur que notre relation devienne un fardeau pour lui et qu'il se sente obligé de rester. C'est un peu ce qui est arrivé aussi... Et je ne veux tellement

pas reproduire ça dans aucune sphère de ma vie. (Journal de création, 7 juin 2012)

J'observe aujourd'hui comment, tellement prise dans mes patterns de pensées, je me prépare dès lors à me faire abandonner. Le moindre petit événement me fait vivre une insécurité immense et appréhendant le moment du rejet, mon mental tente déjà de trouver des issues à cette éventualité. Deux semaines plus tard, je notais ceci :

Je commence à me sentir perdue et dépassée dans mon projet. J'avance malgré tout, mais je sens que je n'ai plus tant de contrôle sur la création, mais que la création et le projet vont plus vite que moi.

Les deux heures sont passées extrêmement vite. J'ai l'impression que ça va trop vite et qu'on n'a plus le temps d'aller en profondeur. Je me sens stressée, surtout que je loue maintenant un studio. Je veux rentabiliser mon temps le plus possible, c'est l'fun et contraignant à la fois.

Je me sens parfois trop exigeante et j'ai constamment peur d'effrayer les filles, de les surmener et qu'elles se tannent et quittent le projet. Est-ce que c'est de la projection? Est-ce que ce que je ressens est vrai pour elles aussi? Suite à cette rencontre, je me préparais déjà mentalement à accepter qu'elles allaient peut-être abandonner le projet et toute cette émotion de putréfaction en moi renaissait. C'est difficile. (Journal de création, 21 juin 2012).

3.1.4 Quand mes enjeux atteignent des sommets

Je reconnais maintenant que c'est à ce moment-là que ma peur de me faire abandonner commençait à atteindre son paroxysme et à corrompre tout mon mental. Je n'étais plus capable de vivre avec cette épée de Damoclès qui planait au-dessus de ma tête (que je faisais moi-même planer au-dessus de ma tête). J'arrivais donc à un moment charnière où je devais moi-même abandonner ou bien faire confiance et foncer.

À la rencontre suivante, Geneviève est arrivée avec une heure de retard à notre rendez-vous. Plusieurs autres petits événements étaient arrivés et chacun d'entre eux m'affectait.

Ce sont toutes de petites choses, c'est peu en réalité, mais chacune de ces petites choses me bouscule, me perturbe, me remet en question. Ça me donne

l'impression que ce projet n'est pas important à leurs yeux. Bien sûr, je ne peux espérer qu'il soit aussi important à leurs yeux que pour moi, mais je vis beaucoup cette peur qu'elles veuillent abandonner au fond, que ça leur pèse sur le dos, que ce soit trop pour elles. Je suis donc ben insécure, c'est épouvantable! En plus, Sarah et Julien sont débordés et j'ai l'impression que c'est un fardeau pour eux. (Extrait de mon journal de création, 5 juillet 2012)

Dans l'attente de commencer notre rencontre, j'ai écrit dans mon journal de création, ce qui m'a permis de mettre des mots sur ce que je vivais, de prendre un peu de recul et d'y voir plus clair. En écrivant, j'ai décidé de leur parler de mes peurs et de mes doutes une dernière fois pour éliminer toute ambiguïté à l'intérieur de mon esprit tordu par mes tourments. J'écrivais ce que je voulais leur dire et comment j'allais l'aborder, ce qui m'a donné une plus grande assurance, un meilleur ancrage pour m'ouvrir à elles, m'exposer dans ma distorsion émotionnelle, encore. Toutes ces peurs prenaient trop de place dans mon processus et j'avais cruellement besoin d'en prendre soin pour continuer d'avancer dans ce projet, dans ma vie. Ma demande était d'ailleurs celle-là même : prendre soin de moi.

Je vais leur demander de prendre soin de moi collectivement. J'ai besoin qu'ensemble, on prenne soin de moi. Je prends soin de tout le monde et accepte toujours tout, mais j'ai besoin qu'on prenne soin de moi, et ça veut dire d'arriver à l'heure, d'être prêtes et présentes entièrement, de prendre soin du projet autant que j'essaie de le faire. (Journal de création, 5 juillet 2012)

J'étais heureuse d'être capable, pour la première fois, de nommer réellement mon besoin, en établissement du même coup, les limites que j'avais. Pour une autre fois, elles m'ont confirmé le bonheur qu'elles vivaient de faire partie de ce projet et elles m'ont même nommé leur désir de faire des rencontres à une plus grande fréquence. Elles aimaient justement le fait qu'on puisse tout se dire et faire preuve de transparence, se dire en toute honnêteté, être authentiques. Pendant que je les écoutais, j'ai senti en moi l'« abandonnée », comme si je pouvais la voir de l'extérieur, m'en détacher, la voir avec des yeux pleins de compassion, et ça m'a émue. J'ai tenté de bien intégrer ces paroles dans mon corps et dans mon esprit, afin de vivre ce processus plus sainement à l'avenir et mettre enfin derrière moi ce calvaire émotionnel. « Je pense que quelque chose s'est solidifié en moi suite à cette intervention et je ne pense pas devoir révéifier constamment cette crainte

pour les prochaines semaines. Je crois que je devrais arriver à être plus confiante jusqu'à la fin ».

Ensuite nous avons eu une superbe pratique, j'étais vraiment heureuse. Je me suis sentie vraiment bien tout au long de la soirée et on a très bien avancé dans les différents tableaux du doute. J'arrivais bien préparée et le travail s'enchaînait assez facilement. « Je suis sortie de là avec un immense sentiment de soulagement et de bonheur » (journal de création, 5 juillet 2012).

C'est fou comme j'ai cette impression de rencontrer les mêmes enjeux que je pouvais vivre en relation amoureuse, dans toutes mes relations d'amitié et familiales aussi. Cette « abandonnite » apparaît dans tout, et ce que je trouve profondément encourageant là-dedans, c'est qu'au travers ce processus créatif, je sens que je reprends du pouvoir sur cet enjeu en transformant mon rapport à celui-ci. J'ai bien choisi les personnes pour être avec moi dans ce projet et le processus m'amène exactement ce à quoi j'ai besoin de m'adresser. Je suis heureuse de foncer là-dedans et d'affronter mes peurs, d'avancer là-dedans avec plus de sérénité, en osant davantage. Ce projet m'oblige en quelque sorte à passer par là et c'est exactement ce dont j'avais besoin. Je me trouve vraiment bonne et je suis fière de moi. (Journal de création, 5 juillet 2012)

Pendant tout ce temps, et ce depuis le début du processus, je ressentais une vive angoisse, jour après jour. À plus de la moitié de cette gestation, je me questionnais encore à savoir pourquoi je vivais cette angoisse. J'aurais voulu pouvoir vivre cette création de façon beaucoup plus calme, plus zen, mais je n'y arrivais pas. Je tentais donc de m'accueillir du mieux que je le pouvais dans cette tourmente.

La semaine suivante Élixa ne put se présenter à la pratique, ce qui m'obligeait à faire face à l'imprévu, chose que je devais gérer, mais il faut l'avouer, avec une grande difficulté. Ce soir-là, seule avec Geneviève, nous avons finalement très bien cheminé dans le tableau de l'« invincible angoisse » et j'étais très satisfaite. Nous avons pu travailler plus particulièrement le duo que j'avais en tête et je me sentais spécialement excitée de le voir prendre forme.

Malgré toute ma bonne foi, et suite à tous les événements qui survenaient et qui me perturbaient, le stress montait de rencontre en rencontre. J'appréhendais les imprévus qui pourraient se présenter, « ce qui me met un peu sur les dents, à fleur de peau » (19 juillet 2012). Je rencontrais également des difficultés pour trouver une salle de représentation à Rimouski, ce qui me donnait envie de tout arrêter. Je voyais bien l'abandonnée qui a le réflexe de vouloir tout abandonner devant le sentiment d'abandon. J'avais cette mauvaise impression de tenir ce projet à bout de bras, comme je l'ai trop souvent fait dans ma vie, mais en écrivant dans mon journal de création, j'ai pu conscientiser ce comportement et agir pour le modifier.

Je ne peux aujourd'hui m'empêcher d'observer comment, dans ma peur continuelle de me faire abandonner, j'ai terriblement de mal à faire confiance à l'autre. Je porte donc tout sur mes épaules, trop effrayée que j'étais alors à l'idée qu'on pourrait ne pas prendre soin de cet enfant à naître. Mais cette fois-ci, je voulais apprendre à faire autrement, et c'est pourquoi je leur ai demandé de bien vouloir porter ce projet avec moi. Peut-être le faisaient-elles déjà, mais que je n'arrivais pas à lâcher le morceau. En le nommant, je permettais ce relâchement dans moi. « Je les aime tellement, ces filles-là, et ça me fait tellement du bien de les avoir avec moi. Elles sont ma base et elles sont vraiment importantes pour moi » (19 juillet 2012).

3.1.5 Une nouvelle entité naît : le groupe

Ce soir-là, ce fut une étrange rencontre entre les musiciens et les danseuses. Nous nous réunissions tous ensemble pour la première fois et toute notre relation était à construire. Nous avions jusque-là travaillé séparément et ne savions pas encore de quelle façon se coordonner les uns aux autres. Tout était nouveau, et nous, les danseuses, avions à apprendre à accueillir les musiciens dans notre bulle pour ainsi créer une nouvelle identité et une nouvelle dynamique. Sarah et Julien sont arrivés en retard, et Julien ayant oublié sa partition dut repartir la chercher, ce qui a fort ralenti le rythme que j'aurais voulu avoir. Je

sentais que nous étions tous un peu mal à l'aise. Comme un enfant qui essaie de marcher seul pour la première fois, la cadence était instable et nous trébuchions. « Au sortir de cette pratique très peu productive, je me sens un peu triste, mais surtout de plus en plus stressée. J'ai l'impression que nous n'y arriverons pas avec le temps que nous avons... » (19 juillet 2012). Le temps avançait et nous n'avions pas beaucoup de marge de manœuvre jusqu'à la fin. La date était fixée et je tenais à la respecter, car je ne désirais pas étirer cette démarche qui me demandait beaucoup en temps, en énergie et en émotions.

En plein cœur de mes vacances, au mois d'août, je n'avais d'autres choix que de prendre quelques jours pour effectuer du travail chorégraphique. Nous avons également planifié une rencontre à laquelle je suis arrivée survoltée, comme si je n'arrivais plus à contenir mon excitation mêlée au stress. Je commençais à sentir l'âme de l'œuvre s'installer et j'adorais ce sentiment d'accomplissement. « Elle commence à prendre une forme complète, à prendre vie, sa propre vie, son propre destin » (8 août 2012).



Tableau *L'invincible angoisse*

J'avais beaucoup d'ambition pour cette pratique et nous ne sommes pas parvenus à faire tout ce que j'avais préparé, mais j'étais immensément fière, car nous avons réussi à terminer le tableau de l'« invincible angoisse ». J'étais particulièrement ravie de cette pièce chorégraphique que je trouvais magnifique

dans toute sa force de caractère, sa puissance et sa vulnérabilité. Puis, une fois les arrangements de la salle réglés, je suis tombée dans une fatigue extrême, mon corps épuisé de suivre un rythme et un stress aussi essoufflant.

La **fin août** arrivait déjà, ne nous laissant pas plus d'un mois pour tout terminer. Dans les derniers mois, j'avais demandé à Marie-Sophie, une collègue de classe qui joue sublimement de la guimbarde, de se joindre à nous pour apporter son énergie musicale contagieuse au groupe et à la création, ce qu'elle avait accepté. Nous avons jusque-là

travaillé avec un de ses enregistrements puisqu'elle habitait Rimouski, il nous fallait donc planifier une rencontre avec elle pendant ce dernier mois pour l'intégrer à notre formation. Et il restait tant à faire.

3.1.6 Le dernier sprint

La création accaparait toutes mes pensées, de jour comme de nuit. Je craignais d'en arriver à un sentiment d'écoeurement et en même temps j'étais très excitée quand venait le temps d'essayer ce que j'avais imaginé dans mon travail chorégraphique. C'était très prenant. « J'ai encore parfois un peu peur d'être trop exigeante et d'en demander trop aux filles ou aux musiciens. J'essaie de me raisonner et je me rappelle les paroles des filles là-dessus. Ça marche. Je me rassure » (21 août 2012).

Devant tout le travail que nous avons accompli à ce jour, j'ai commencé à croire avec plus de certitude que nous allions y arriver. Je me sentais moins stressée et j'avais de plus en plus hâte de partager notre œuvre. Je sentais que je pouvais m'appuyer sur mes cocréateurs. Même si j'avais toujours des peurs quant au fait de leur en demander trop, je les sentais solides. Et nous avions tellement de plaisir à travailler ensemble. Notre dynamique de groupe s'installait dans la joie et la dérision, ce que j'adorais. Je nous sentais tous heureux et fiers de notre projet commun. Je sentais que le projet nous appartenait à tous, que tous étaient impliqués et cela me remplissait de bonheur. Tout cela était précieux pour moi.

Je mesure aujourd'hui comment, avec cette solide équipe et grâce à leur grande ouverture d'esprit, leur talent si inspirant et leur importante sensibilité, je prenais plus de force pour me tenir moi-même debout dans mon projet et dans ma vie. Dans nos pratiques, j'avais maintenant plus de personnes à coordonner, ce qui me demandait une bonne rigueur, et j'arrivais à le faire de façon plus détendue et en y prenant un réel plaisir. J'étais vraiment contente de moi. J'observais aussi une plus grande souplesse en moi pour accueillir les commentaires et les idées de mes cocréateurs, chose que j'avais du mal à faire auparavant, car cela me faisait me sentir jugée et je me dévalorisais.

Nous avons considérablement augmenté la fréquence de nos rencontres. Nous nous voyions d'une à deux fois par semaine et j'aimais particulièrement nos pratiques matinales du samedi ou du dimanche. Nous arrivions tous dans de meilleures dispositions que les soirs de semaine, dans une énergie rayonnante et joyeuse. Le travail s'effectuait de façon très efficace et dans les rires. Tous mes alliés étaient de plus en plus solides et je sentais que je pouvais vraiment m'appuyer sur eux, cela me sécurisait beaucoup. L'énergie de ces rencontres s'imprégnait en moi et m'habitait toute la semaine durant. Je me sentais dans un état très énergétique.

Fin août, après que les invitations furent envoyées, je commençais à recevoir des confirmations de présence pour le soir de notre représentation à Rimouski, soit le 22 septembre. Plusieurs de mes professeurs et amis ne m'avaient toujours pas confirmé leur présence. Il ne m'en fallait pas plus pour me faire plonger immédiatement dans mon sentiment d'être abandonnée par eux.

Je me sens soudainement fatiguée et ce vieux réflexe d'abandon perd encore espoir, se dit « à quoi bon? » et voudrait tout abandonner. En plus, j'ai tout le temps cette impression de déranger, d'en demander trop à mes cocréateurs. Je les bombarde de courriels depuis quelque temps et j'ai peur de les tanner. Cette maudite peur de déranger... Est-ce que je peux un jour juste m'assumer, être... (30 août 2012).

Lors d'une de nos rencontres matinales qui nous a tous particulièrement énergisés, nous avons pu terminer le tableau du « rejet du corps », puis celui d'ouverture dans lequel je fais danser les musiciens avec nous. J'adorais l'idée de les inclure dans la danse, de créer et d'installer dans l'ambiance du spectacle notre unicité, notre identité de groupe, et par le fait même, notre complicité, qui était très belle. Cette entrée nous permettait de nous harmoniser, de nous solidariser, je trouvais, dans ce voyage. Je notais alors dans mon journal :



Tableau
Mon cœur balance

Je suis particulièrement contente de faire bouger tout le monde dans le premier tableau, ça crée quelque chose de vraiment l'fun, une unicité, une complicité entre tout le monde. Je suis vraiment contente et je dois me donner ça : j'ai un don pour rassembler des personnes autour d'un but commun, de les faire s'unir dans un projet, quel qu'il soit. C'est vraiment une belle qualité que j'ai et que je veux garder. J'en suis fière.

Il est très intéressant de remarquer comment, malgré toutes mes peurs de me faire abandonner, j'étais capable d'observer et de me valider dans ma compétence. La transformation s'opérait. Cette fois-là, j'ai dû encore gérer ma déception face au retard d'une demi-heure de Sarah et Julien. D'une part, j'étais déçue, et d'autre part, je comprenais que les horaires de travail étaient souvent difficiles à arrimer avec la fatigue et la course du souper et de se précipiter ensuite en pratique, donc je n'osais pas non plus nommer ma déception, car je ne voulais pas les culpabiliser. Avec le recul, cela me parle de ma difficulté à me nommer dans mes zones plus sombres, dans mes émotions plus négatives. Je veux tellement être aimée, que je n'ose pas m'exprimer et apparaître dans ma vulnérabilité. De plus, Sarah et Julien m'ont aussi annoncé qu'ils ne pourraient être présents à notre dernière rencontre de trois heures avant notre représentation. J'étais obligée d'accepter la réalité telle qu'elle était. Je me sentais frustrée, mais j'essayais du mieux que je pouvais de ne pas laisser cette frustration prendre toute la place. J'essayais de réagir avec toute la résilience dont j'étais capable.

Le doute me poursuivait encore quant à l'appréciation de mon œuvre : « Je porte un regard mitigé sur ma création. Je voudrais qu'elle soit plus ceci ou moins cela. Le juge se fait fort en moi. J'essaie seulement d'accueillir ce qu'elle devient, mais j'ai peur que ce soit ennuyant, mauvais ou je ne sais encore... » (30 août 2012). Ma position était encore claire en moi; j'avais décidé de croire en nous, en ce qui montait, en ce que nous concevions. Cette voix du doute était présente, je l'entendais, mais je décidais de ne pas lui accorder d'importance. J'observais seulement sa présence.

À moins de trois semaines de notre première, je demandais à mes cocréateurs comment ils appréhendaient le dernier droit. Ils étaient tous heureux du projet et ils avaient hâte au grand jour. J'avais alors besoin d'entendre cet enthousiasme, car au courant des derniers

jours, j'avais entendu plus fort la voix du juge en moi qui me disait : « pourquoi je fais ça moi? » (4 septembre 2012). On travaillait la dernière pièce qui était plus légère, plus ancrée dans la joie et l'espoir. Elle était amusante à faire et me remplissait de sang neuf. Par contre, il y avait une petite tension avec Éliisa ce soir-là. Elle voulait apprendre le petit bout jazz de cette chorégraphie, mais elle avait plus de difficulté. Comme elle n'avait jamais fait ce style de danse auparavant, la coordination demandée était plus exigeante pour elle. Il aurait fallu prendre beaucoup de temps pour qu'elle pratique et intègre cette séquence, comparativement à Geneviève qui était beaucoup plus familière avec ce type de mouvements.

Elle essayait de me demander quelque chose qui ne se pouvait pas vraiment dans un mouvement que je faisais, la communication n'était pas super bonne, j'étais déçue de ma réaction. Il y a eu un malaise et je me sens mauvaise dans ce temps-là, j'haïs ça. (4 septembre 2012)

De plus, Geneviève m'a écrasé un orteil douloureusement et avec le niveau de stress qui m'habitait, j'ai réagi avec colère. Je ne me suis pas fâchée contre elle, mais je sentais la colère monter en moi. Il m'en fallait peu pour m'énerver. Je sentais la pression monter et je voulais arriver à gérer le tout avec un minimum de sérénité et de légèreté au sein du groupe. Je voyais le risque, je savais que les conditions étaient réunies pour faire sortir de moi cette lourdeur que je n'aimais pas, ce qui pouvait m'amener à avoir des réactions désagréables et je ne voulais pas que cela se produise. « Il faut que j'apprenne à respirer, à avoir du fun et à faire avec chaque situation » (4 septembre 2012).

3.1.7L'étape finale

Marie-Sophie se joignait à nous pour notre rencontre suivante, ce qui marquait l'étape finale de cette belle aventure. Avant notre pratique, je les avais tous invités chez moi pour partager le déjeuner afin de créer d'abord une complicité avec notre dernière acolyte qui ne nous connaissait pas encore beaucoup. Je voulais l'accueillir dans notre cercle de façon plus informelle, dans un petit moment de bonheur partagé et j'avais également préparé ce que je

voulais leur dire. Je tenais à les remercier sincèrement et je voulais être certaine de dire les bons mots et de leur partager le fond de ma pensée. Je commençais comme suit :

Merci mes cocréateurs d'être si impliqués dans mon projet. Je veux que vous sachiez que ça me touche vraiment beaucoup et je vais vous en être éternellement reconnaissante. Votre ardeur, votre passion et votre dévouement me touchent beaucoup. Je suis vraiment chanceuse de vous avoir à mes côtés.

Je leur ai ensuite parlé de mes peurs de mal réagir avec toute la pression qui m'habitait. Je m'excusais à l'avance et leur donnais la clef en cas de nœud : me faire rire, le meilleur moyen de désamorcer mes pensées négatives. Puis je leur ai dit :

Je veux que vous sachiez que ce projet me permet de mieux m'assumer dans ma vie de femme créatrice et d'accompagnatrice, de danseuse et de chorégraphe. Ça m'aide à m'aimer, à me mettre les deux pieds dans ma vie, à foncer et à m'incarner. Je pense que dès le départ, inconsciemment, c'était mon but et je me rends compte que j'ai vraiment fait un bon bout de chemin là-dedans. Je me sens mieux dans mon corps et dans ce que je suis profondément, je m'assume beaucoup plus devant moi-même, mes proches, et les inconnus. Je m'habite dans ce que je suis dans mes tripes et criss que c'est bon! Merci d'avoir parcouru ce chemin avec moi.

Surtout! Je veux qu'on s'amuse pour les 2 prochaines semaines et le 22 septembre, je veux qu'on lâche notre fou, qu'on s'éclate!

Mon discours a eu l'effet escompté. Nous avons passé une formidable journée dans une joie profonde et avec un vif plaisir. J'étais euphorique. Dix jours avant le spectacle, j'ai regardé



Tableau Figée

l'enregistrement de notre dernier enchaînement complet de toute la pièce chorégraphique, pour prendre des notes sur les corrections et les améliorations à apporter et «j'ai trouvé ça vraiment difficile. Je regardais ma création avec un peu de dégoût. Je trouvais ça laid et je ne me sentais vraiment pas bien, je ne voulais plus présenter ça devant un public » (12 septembre 2012). Le deuxième visionnement était plus doux, mais le doute s'emparait de moi, je me posais

des questions : « est-ce que ça va être mauvais? », « est-ce que je vais faire une folle de moi? ».

À une semaine du spectacle, un tableau me causait encore des soucis, soit « figée ». « Il m'énerve ce tableau, il ne bouge pas assez, il est trop figé! Pourtant, c'est ce qu'il faut, et je lutte encore avec ça... » (14 septembre 2012). J'ai dû accepter ce tableau tel qu'il était, accepter le côté plus sombre de ma pièce, plus inconfortable.

3.1.8 Première représentation

Le 22 septembre 2012, le soir de notre représentation à Rimouski, j'étais dans un état survolté. L'excitation mêlée à l'immense stress que cela représentait pour moi de me dévoiler dans mon intimité la plus profonde devant mes pairs m'électrisait. L'énergie du groupe était assez enflammée, mais dans une joie sincère et enivrante. Nous étions prêts, nous avions tous une grande hâte de vivre ce moment.

J'ai pleinement goûté à l'interprétation de nos tableaux pendant la représentation, à tel point que cet instant a filé à toute allure. L'accueil du public fût très chaleureux et j'ai reçu d'excellents commentaires. J'ai vu des personnes émues et touchées devant notre œuvre, j'écoutai avec attention tout ce que l'on me disait, mais avec l'« abandonnée » qui tentait encore de m'influencer : « ils disent ça pour te faire plaisir, ils ne le pensent pas vraiment, ils n'ont pas vraiment le choix de te dire de beaux commentaires », etc. J'entendais donc les paroles, mais je ne m'autorisais pas à les recevoir vraiment, à les ressentir, à les prendre.

3.1.9 Deuxième représentation

Par la suite, nous avons le désir de faire une deuxième représentation à Montréal afin de partager notre œuvre avec famille et amis. Après le marathon de travail qui nous avait amenés au 22 septembre, nous avons besoin d'un temps de repos, puis Éliisa se blessa au dos, ce qui nous donna quatre mois avant de finalement présenter à Montréal, le 2 février

2013. À l'extrême opposé du 22 septembre, je vécus cette journée et cette performance dans un calme absolu. Si j'avais été à Rimouski totalement exaltée et transportée par une excitation ardente, à Montréal c'était complètement l'inverse. Je me sentais dans un calme olympien, sereine, heureuse et en complète harmonie avec ce que je portais, qui j'étais et ce que j'allais offrir au public de mon intimité, encore une fois.

Cette fois-ci, les commentaires que je reçus du public me touchèrent droit au cœur. L'« abandonnée » n'était plus là. Je me sentais bien incarnée dans qui j'étais, dans la femme que je devenais. Je me trouvais extrêmement chanceuse d'avoir l'immense privilège de vivre cette si belle aventure. J'étais pleine de gratitude envers mes cocréateurs, mes amis, ma famille, moi-même, la vie... « J'étais enfin devenue la femme que j'avais toujours voulu devenir » (extrait du mon récit autobiographique, printemps 2013).

3.2 DESCRIPTION DE L'ŒUVRE - *INCARNÉE*

Je vais ici tenter de décrire l'œuvre du mieux que je le peux, afin que de celle-ci, nous puissions en garder également des traces écrites. Je fais donc l'exercice de relater les différents tableaux les uns à la suite des autres. J'expliquerai les intentions qu'il y avait derrière chacune de ces pièces, ce que nous cherchions à exprimer, tout en décrivant la musique, la gestuelle ainsi que la mise en scène. *Incarnée* est d'une durée de trente-deux minutes et comporte neuf tableaux.

1. Mon cœur balance

Musique : *Swing swing* de Nicolas Repac

Intro et première phase du doute ; quand c'est encore un jeu d'explorer toutes les possibilités qui me chatouillent l'esprit.

2. Carrefours

Musique : *Reel Yop la Vie* de Marie-Sophie Picard

Je m'essouffle à vouloir tout, tout de suite. Et si je me trompais ? Et si je ratais ma vie ? Et si j'allais dans la mauvaise direction ?...

3. Franchement !

Musique : Création de Julien Bidar et Sarah Milis

T'es encore en train de faire ton show ? Encore en train de te montrer, de faire différent, pas comme les autres, de te démarquer... Pffff...

4. Figée

Musique : Extraits de *Mysterious Morning III* de Fuminori Tanada, interprété par Julien Bidar

Deuxième phase du doute ; dans mon corps, plus rien ne bouge.

5. Comprimée

Musique : *Hommage* de Patrick Watson

...

6. Yark !

Musique : Création de Julien Bidar et Sarah Milis

Je suis prise avec ce corps qui me rejette et que je rejette. Je voudrais sortir de cette chair qui m'enferme et m'asphyxie.

7. L'invincible angoisse

Musique : *Oppression* de Eugène Ysaÿe, interprété par Sarah Milis

L'angoisse me guette, me tient, me prend, me possède. Et je lutte, jusqu'à m'y abandonner.

8. Explosion

Musique : Création de Sarah Milis et Julien Bidar accompagné de Marie-Sophie Picard

Jusqu'au moment où j'arrive à canaliser mon énergie pour faire sortir de moi ce qui bout.

9. S'assumer

Musique : *Chanson sur ma drôle de vie*, de Véronique Sanson

Puis je retrouve les plaisirs de la vie, et je m'assume dans plus en plus de moi.

Extrait du programme du spectacle

3.2.1 Premier tableau – *Mon cœur balance*



Le premier tableau correspond à la première phase du doute, celle qui est associée à l'excitation de tous les possibles. Au départ, il n'y a personne sur scène – je parle de scène, mais en réalité nous avons dansé sur le même plancher que le public, dans de petites salles très intimes. La scène est donc vide, seuls les instruments des musiciens sont installés au fond, côté cour. La musique de Nicolas Repac s'entame donc, une musique électro jazz très rythmée, légère et festive. Nous arrivons tous les six l'un derrière l'autre, moi comme chef de ligne, en faisant des petits pas d'inspiration swing accompagnant le rythme assez séduisant de la mélodie. La musique est minimaliste et le thème est répétitif. On y entend

une instrumentation traditionnelle de jazz swing remaniée électroniquement avec des voix qui font parfois du scat. Une fois tous arrivés, nous nous regroupons sous forme d'un petit caucus au centre de la scène. Quelques interactions ponctuent ce cercle animé, puis nous rassemblons chacun une main au centre, que nous lançons ensuite en l'air comme le « cri d'équipe » avant de commencer une partie.

Cette façon de commencer le spectacle représentait beaucoup pour moi. Ce petit moment d'unité, de complicité partagée devant le public se voulait une démonstration de l'importance de notre travail d'équipe, de la valeur du groupe dans ce projet.

Il était essentiel pour moi de mettre ce groupe au premier plan et d'installer dès le départ le ton, de présenter mon équipe, en quelque sorte. Ce que j'aime particulièrement de ce premier tableau, c'est que nous dansons ensemble tous les six. J'avais très envie de faire danser les musiciens avec nous, de les impliquer également dans la mise en scène et ainsi réduire l'écart entre eux et nous, les danseuses. J'avais le goût de les sentir proches et impliqués dans l'espace scénique.



Le signal de départ étant ainsi lancé après le caucus, les musiciens se placent dans leur espace, mais continuent de danser, un peu à la façon de choristes, pendant que nous, les danseuses, nous revendiquons la piste de danse. Nous tentons d'occuper tout cet espace en nous déplaçant partout et en ne suivant pas de tracés prédéfinis. L'intention qui nous habite alors est le plaisir, comme si on dansait seules dans notre salon sur une bonne musique qui vient nous chercher dans les tripes. Puis, au son des percussions qui se font plus insistantes et qui amènent un aspect très entraînant, nous effectuons nos premiers mouvements synchronisés, un peu comme des battements africains.

S'enchaîne ensuite une série de trajectoires droites dans lesquelles nous faisons de longs pas de course accompagnés de nos bras qui se projettent vers l'avant comme si nous voulions attraper quelque chose qui se dérobaient sans cesse devant nous. Cette poursuite

nous fait nous entrecroiser, parfois nous unir pour tenter de réussir, nous séparer ou bien nous heurter. Puis, nous terminons cette poursuite en bordure de scène et Geneviève se laisse soudainement envahir par une frénésie qui lui fait se remuer les doigts dans un mouvement continu.

Amusée et absorbée par ce rythme qui se répercute aussi dans son corps, elle se rend au centre de la scène, vite rejointe par Éliisa et moi qui nous laissons contaminer par l'excitation, et enfin par les trois musiciens également, formant ainsi une ligne horizontale.

Les six alignés face au public, nous entamons une série de mouvements synchronisés marqués par la légèreté, l'amusement et le plaisir, par exemple un canon assez simple dans lequel nos bras se balancent de droite à gauche. Quand ce canon se termine, les musiciens regagnent leurs instruments, puis nous reprenons



possession du plancher de danse en répétant les mouvements détendus du début jusqu'à ce que la pièce musicale se termine, peu après. Je termine au centre, et les filles sont de chaque côté, un peu en retrait.

3.2.2 Deuxième tableau – *Carrefours*



Ce deuxième tableau représente l'incapacité de faire un choix devant la multitude de possibilités plus aguichantes les unes que les autres : quand on veut aller partout, mais qu'à force d'essayer de tout faire, on s'essouffle sur place finalement. C'est la première phase du doute qui se poursuit. Alors que la musique de

Nicolas Repac s'est arrêtée, Marie-Sophie débute sa pièce musicale à la guimbarde par de petits rebonds sonores, des notes qu'elle tient et qui résonnent, que je traduis dans mon corps par de petits rebonds de droite à gauche ou de derrière vers l'avant, mais toujours en restant attachée à un point central. Dans ce tableau, mes pieds bougent, mais je reste au même endroit. Les filles derrière moi prennent la position que nous avons appelée dans notre jargon « les crabes ». Leurs jambes sont légèrement pliées, en ouverture, et les bras pliés de chaque côté, au bout desquels les mains sont creusées, doigts joints et raides.

Elles vont se promener dans une trajectoire droite, de côté cour à côté jardin, mais en restant toujours face au public. Parfois elles s'arrêtent, bras et jambes papillotant très rapidement, puis elles repartent, de plus en plus rapidement tout au long du tableau. La guimbarde s'accélère de plus en plus, jusqu'à un rythme effréné.

On croirait presque à de la musique techno tellement Marie-Sophie joue de son instrument avec avidité. Il n'y a pas de mélodie dans cette pièce musicale, on est presque dans une transe, avec des notes de plus en plus aiguës qui accélèrent, qui s'intensifient dans un crescendo assez important. On est essoufflé même dans l'écoute de cette pièce. Les « crabes » continuent leur course folle pendant que, dans cette même position du crabe, tout mon corps tremble, piétinant sur place, je remue furieusement jusqu'à ne plus me posséder. Puis, alors que Marie-Sophie ralentit le rythme et termine avec les mêmes rebonds du début, je reprends mon souffle, épuisée.

3.2.3 Troisième tableau – *Franchement !*

Ce troisième tableau, c'est la juge : celle en moi qui me juge sévèrement quand je me produis en spectacle, par exemple, mais qui aussi me juge durement dans toutes sortes de situations de mon quotidien. Si elle avait une voix, nous l'entendrions dire : « Franchement! Pourquoi tu as encore besoin de te montrer devant tout le monde? Tu cherches encore l'attention? » Bref, celle qui lève les yeux au ciel et qui se croit au-dessus

de tout. Celle-là, j'avais envie de l'exagérer au maximum, de la caricaturer à l'extrême pour ainsi purger son influence.

J'avais fait une demande bien spéciale aux musiciens, celle de créer une musique hautaine. Un peu incrédules devant ce thème, mais avec en appui quelques explications et notre matériel chorégraphique, ils ont brillamment relevé le défi. La musique commence par des chuchotements enregistrés qui donnent l'effet d'une « voix d'ordinateur », par-dessus lesquels Marie-Sophie chuchote également au micro en direct. Le texte, récité en mettant l'accent sur les « K », les « T », les « S » et les « X », est le suivant (la ponctuation est volontairement absente et le texte est repris en boucle) :

Critique exhiber sans façon toute fut rien qui ne se passe chaotique en soi récriminant et enfoui profondément ce besoin malsain de vouloir à tout prix se donner en spectacle à travers l'exposition l'exhibition sans gêne et sans pudeur de montrer à l'œil critique du public qui n'a de cesse de vouloir percer tes secrets de son esprit voyeur il juge sans merci et...

Les consonnes nommées plus haut, marquées de manière très incisive, procurent l'effet escompté et donnent le ton dès le départ : on se sent jugé. Pendant ce temps, je recule lentement, face au public, jusqu'à me retrouver côte à côte de mes partenaires. Nous nous tournons ensuite de dos au public, penchées l'une vers l'autre.



Puis, une mélodie dramatique démarre au son du synthétiseur. Celle-ci, créée par Julien, au son de basse avec un effet de distorsion, accompagné de notes basses du piano, crée une ambiance fort oppressante. La tension est ainsi présente du début à la fin de ce morceau avec ce thème répétitif en trame de fond.

À ce moment-là, nous nous retournons vers le public, un petit faisceau lumineux tenu par Élixa nous illumine le visage à tour de rôle. Dès que nous nous retournons, nous prenons une position hautaine : regards suspicieux, menton surélevé, épaules penchées vers l'arrière, torse bombé. Nous bougeons légèrement aux sons des basses qui donnent un ton tragique au tableau.

Nous sommes bien investies dans l'interprétation de ces personnages dédaigneux, la lumière accentuant l'effet exagérément dramatique de nos regards perçants et créant des ombres excentriques sur nos visages graves. Puis, le saxophone vient ajouter un suspense étrange avec de longues notes tenues qui ajoutent à la tension, ce qui nous pousse à nous prendre de plus en plus au sérieux en prenant plus d'ampleur dans nos mouvements solennels. Julien joue de son instrument de façon très froide, sans tendresse, ce qui confère une rigidité d'autant plus grande au morceau.



Ensuite, Sarah introduit à la pièce musicale un violon qui veut montrer sa virtuosité dans un modèle de décadence. Ce violon cherche à exister en écrasant les autres, en montant très haut dans les notes aigües. Il fait un exercice de style pour frimer, pour démontrer sa supériorité. On peut le personnifier de façon très caricaturale, car Sarah joue de façon exagérée avec beaucoup d'amplitude, exposant beaucoup plus de violence que d'émotions, telle une colère mal contenue.



C'est alors que nous nous prenons toutes trois à la taille, dans un genre de personnage à trois têtes qui avance par de lents développés effectués de façon synchronisée. Une fois en avant côté jardin, nous accentuons un peu plus nos mouvements prétentieux, avant de nous raccrocher dans notre

personnage à trois têtes pour nous rendre de la même manière côté cour, où il y aura un crescendo d'arrogance. Puis Éliisa et moi nous nous détachons de Geneviève pour nous rendre un peu en retrait côté jardin en nous prenant très au sérieux dans des mouvements qui se veulent gracieux et cérémonieux, pendant qu'Éliisa entame un chant enchanteur.

Le chant et le saxophone se répondent, une première communication dans cet univers froid et désolant. Geneviève, qui est restée en avant-scène côté cour, incarne la juge qui a honte, nous observant de loin en levant les yeux au ciel, le visage exprimant un profond mépris.

Puis, tranquillement, nous avançons vers le public en leur lançant des regards disgracieux, leur envoyant des « ppfffff » offensants ou des « ttsssss » insolents. Et nous nous transformons en personnages grotesques, caricaturés, burlesques, dans une démarche décousue, exagérant un déhanchement déséquilibré, une jambe complètement tendue, l'autre pliée, fesses excessivement sorties, le haut du corps se balançant par des mouvements d'épaules déformés. Pendant ce temps, Julien joue des notes dissonantes avec son saxophone, quelque chose qui ne semble pas trop naturel, avec beaucoup de répétitions.

Alors qu'une résolution semble s'effectuer au sein de la mélodie, nous terminons ce tableau rassemblées au centre, au fond la scène. Puis, nous nous relevons et nous retournons de dos au public, sur les seuls sons de basse en guise de conclusion.



3.2.4 Quatrième tableau - *Figée*

Le quatrième tableau est celui qui m'a causé le plus de soucis. Cet état d'être figée étant si difficile à vivre, s'est trouvé également assez laborieux à chorégraphier. Pour ce segment, Julien interprétait une pièce pour saxophone de Fuminori Tanada, une musique qui exprime bien le malaise intérieur, je trouve. C'est une pièce contemporaine d'influence japonaise qui utilise les quarts de ton pour tenter de se dissocier des règles de la musique occidentale. Les rythmes sont complexes et aléatoires, sans pulsation. Ce n'est pas du tout tempéré. Il y a beaucoup d'événements, de changements rapides et saccadés. Le saxophone joue tout le temps et de façon circulaire, livrant un mouvement haletant. Tout au long de la pièce, il y a des contrastes importants. Il y a aussi un chant qui est effectué en même temps qu'il joue, ce qui est assez déstabilisant. Les différents paramètres de la musique, que ce soit la hauteur ou l'intensité, sont volontairement dissociés. C'est une musique pour le moins imprévisible qui colore d'une bonne dose de folie l'ambiance générale.

Nous démarrons donc ce tableau avec des courses basses, c'est-à-dire genoux pliés, à reculons et en avançant de façon simultanée, ponctuées d'arrêts où les jambes se mettent à se secouer de façon isolée. Ensuite, nous entrons dans une phase de tournoiements semi-contrôlés, revenons à nos courses avance-recule, revenons encore aux tournoiements, avant d'entrer dans le vif du sujet.

Le vif du sujet, c'est lorsqu'Élisa et Geneviève restent figées sur place, alors que leurs bras, pliés à quatre-vingt-dix degrés devant elles, se secouent de façon brusque et saccadée. Pendant ce temps, j'entre dans ce que nous appelions la zone « acide », qui me fait me tortiller au sol



comme sous l'effet d'un mal qui m'habite. Puis je me relève, figée dans mon corps. Le saxophone se fait alors plus intense et le haut de nos trois corps entrent dans une forme de

transe, projetés de tous côtés, cadencés par des déséquilibres qui nous font même perdre pied, les bras éjectés par ces fortes vagues rugissantes.

Ensuite nous expulsions nos corps vers l'avant violemment en projetant les bras jusqu'à l'arrière du corps, courons vers l'avant, nous arrêtant encore pour refaire ce mouvement à répétition, reculons et avançons sans cesse dans cette tempête. Puis, aux petits sons plus aigus du saxophone, un perpétuel déséquilibre me fait me balancer de droite à gauche en piétinant. Plusieurs vagues m'amènent de côté cour à côté jardin, les filles se retrouvent derrière moi dans une ligne verticale, suivant mes vagues.

Jusqu'à ce que nous nous couchions au sol, côté cour, l'une à côté de l'autre. Sur les notes du saxophone qui rappellent le son des bateaux en mer, nous effectuons des vagues successives d'abord plus violentes, en projetant tout le haut du corps vers l'avant, puis ensuite des vagues plus douces, en soulevant le corps, les bras et les jambes, supportées au sol seulement par le bassin. Nous nous relevons ensuite pour d'autres vagues plus douces de côté cour à côté jardin. Puis Geneviève se défait de la formation pour s'arrêter au centre, alors qu'Élisa et moi nous nous immobilisons côté cour.

3.2.5 Cinquième tableau - *Comprimée*

Ce cinquième tableau, c'est quand je suis tellement prise à l'intérieur de moi avec mes doutes, que tout mon être est comprimé. Ce tableau est une magnifique interprétation de Geneviève, tout en subtilité et en force. Le morceau de Patrick Watson que j'ai choisi pour sa profondeur, *Hommage*, est une musique de cordes, d'harmonie et de textures. De longues notes tenues avec des effets dans les cordes font de cet instant un moment très introspectif. L'ambiance mélancolique est chargée d'émotion, comme une musique de film très émouvante.

Geneviève, figée sur place, yeux fermés, rassemble ses mains ensemble, toutes recroquevillées sur elles-mêmes. Ses mains, collées à son corps, vont entamer une lente



montée jusqu'à son visage, pendant que nous sentons l'émotion difficile qu'elle est en train de traverser. Éliisa et moi la fixons du regard, attentives à ce qui se passe pour elle.

Les mains de Geneviève ont l'air de vouloir empoigner ce mal qui l'habite, on sent pratiquement la boule se nouer dans sa gorge. Ses mains s'emparent rigidement de son menton, elle tremble, tellement ce qui monte est difficile à faire passer. Puis, nous approchons d'elle doucement, Éliisa et moi, en soutien, en renfort. Nous allons nous positionner de chaque côté d'elle et posons une main sur chacune de ses épaules. Nous la regardons doucement, pendant que tout son corps est comprimé, que ses mains sont agrippées à son visage et qu'elle semble si seule avec un lourd fardeau.

3.2.6 Sixième tableau – *Yark !*

Ce sixième tableau parle de comment je peux me sentir mal dans mon corps, de comment je peux le trouver laid et avoir envie de le rejeter. De comment je peux me sentir étrangère dans ce corps que je voudrais différent. Un thème assez difficile à aborder.

Alors que la musique, une création originale de Sarah et Julien, démarre par des battements qui ne sont pas sans rappeler ceux du cœur, nos trois corps se penchent vers l'avant, bras pendants et mous. De légers mouvements du haut du corps font se balancer ces bras inertes.



Julien joue de longues notes basses qui donnent l'impression qu'elles ne se finiront jamais. Il répète la même note dans une mélodie descendante, dramatique, avec une lourdeur certaine. Éliisa et moi avançons péniblement en envoyant de petits coups de pieds, ce qui me rappelle un peu l'attitude des adolescents blasés. Geneviève se prend fortement les cuisses et pousse lourdement avec ses mains comme si elle

voulait enlever quelque chose d'elle. Éliisa et moi descendons ensuite subitement au sol

dans ce que nous appelions une « bibitte ». Les jambes complètement pliées, nous bougeons la tête dans tous les sens comme si nous cherchions à sortir d'un cocon, les bras repliés entre nos jambes.

Le violon enregistré joue ensuite des accords en boucle, marquant la pulsation, rajoutant de la texture et de la rythmique à la pièce. Sarah joue de la guitare au même moment, de façon très douce et minimaliste. Pendant ce temps, Julien improvise une mélodie au saxophone au goût de désolation.

Geneviève a penché son corps vers l'avant et ses bras se balancent dans les airs, complètement renversés. Face à ce tableau, nous avons l'impression de nous retrouver devant trois étranges créatures désarticulées qui se cherchent. Puis Geneviève se couche au sol et s'immobilise, pendant que je me lève et me recroqueville sur moi-même, les mains entre mes cuisses, genoux pliés et jambes vers l'intérieur, non sans rappeler une envie d'uriner.



La mélodie du début revient et Éliisa, côté jardin, se lève dans une posture rigide, forte, puissante. Dans ma position peu confortable, je tente de faire quelques pas, les jambes complètement virées vers l'intérieur, jusqu'à me tourner dos au public et aller m'immobiliser face au mur. Éliisa se met à faire les cent pas, en fond de scène, de côté cour à côté jardin. Cette image est, à mon sens, l'une des plus fortes de tout le spectacle : Geneviève inerte au sol, Éliisa qui fait les cent pas dans une posture de dominatrice et moi complètement soumise, qui voudrais disparaître dans le mur. Dans la musique, on dirait que chaque instrument cherche quelque chose de beau dans un monde dur et cruel.



La musique termine par les battements de cœur du début et la basse. Éliisa s'approche de Geneviève, puis, du bout de son pied, vient soulever avec dédain sa main, qui retombe lourdement au sol. Geneviève se lève alors par dépit, sans motivation et vient faire face à Éliisa. Au fond de la scène côté cour, je me suis retournée pour les regarder du coin de l'œil, épaules renfrognées, comme si j'étais complètement apeurée.

3.2.7 Septième tableau – L'invincible angoisse

Ce septième tableau représente la guerre intérieure qui se passe en moi lorsque je me sens prise toute entière par une angoisse contre laquelle je résiste. La musique d'Eugène Ysaÿe, pour un violon, donne un ton sérieux et dramatique qui me plaît beaucoup pour accompagner un autre thème difficile. Encore une fois ici, le violon veut démontrer toute sa virtuosité dans une sorte de lutte pour la survie. On dirait qu'il veut jouer plus fort que les autres. La pièce commence comme si c'était une sonate de Jean-Sébastien Bach, une

grande figure de la musique baroque et il y aura plusieurs envolées de ce thème, mais ce n'est qu'un leurre.



Le tableau commence assez rudement avec Éliisa qui « attaque » Geneviève en la « piquant » de ses mains en plusieurs endroits sur son corps, alors que cette dernière semble complètement prise au dépourvu devant cette approche.

Puis, elle se fait littéralement brasser, secouer, bousculer et pousser par Éliisa, qui on l'aura deviné, incarne et personnifie cette invincible angoisse. Geneviève ne réagit pas et encaisse les coups, une série de coups qui s'intensifient, certains au ventre qui la malmènent vers le haut, d'autres qui l'écrasent vers le bas. Ensuite, elle tente une « contre-attaque ». Elle essaie vainement d'envoyer des coups à son adversaire qui semble avoir la capacité de prévoir toutes ses missives, solide comme un bloc, ni impressionnée, ni déstabilisée. Puis, dans une ultime tentative, Geneviève s'agrippe de ses deux mains au cou d'Éliisa, qui répond en l'attrapant à son tour. Une lutte silencieuse et musclée se joue entre elles, mais Éliisa garde toujours le dernier mot.

Le violon entame ensuite une mélodie inspirée d'un chant grégorien, *Dies Irae*, alors qu'Éliisa s'empare complètement de l'âme de Geneviève, elle la manipule à souhait, jusqu'à ce que Geneviève abdique et se laisse finalement tomber dans les bras d'Éliisa. Cette dernière lancera les bras de



Geneviève bruyamment au sol et prendra sa tête entre ses mains en signe de triomphe dans une fin aux sonorités tragiques.

3.2.8 Huitième tableau - *Explosion*

Le huitième tableau, c'est l'explosion, c'est le ras-le-bol, c'est le trop-plein qui fait se propulser vers l'avant, dans l'action. C'est la guerrière qui reprend le contrôle sur sa vie en poussant un grand cri de révolte. La musique commence avec une cadence très rythmique créée au synthétiseur par Julien qui joue également du saxophone de façon très dynamique. Sarah ajoute une mélodie au violon à la façon des tangos argentins. La musique commence avec une lourdeur et une tension avant que l'orage explose.

Alors que les filles sont au sol dans leur posture finale de l'invincible angoisse, je me transforme. Je prends soudainement une position plus combative pour me préparer à m'engager dans ma vie. Mes mouvements deviennent plus clairs, plus précis, plus directs, plus vigoureux. Lorsque le rythme éclate, le synthétiseur se fait encore plus dynamique, très répétitif, très marqué. Le saxophone se fait de plus en plus affirmé et révolté. Le violon est dans un vibrato tendu. Marie-Sophie ajoute également quelques notes de guimbarde très rythmées. S'ensuit une chorégraphie plus dynamique, plus précise, alliant des mouvements fermes et assumés à une posture plus enracinée.



Des mouvements très forts sont tantôt divisés par des grimaces, comme si nous voulions tirer la langue et nous moquer de ce qui nous malmenait plus tôt. Ce tableau, c'est la danse des guerrières qui se préparent au combat, la danse des femmes qui se préparent à la vie.

Le saxophone et le violon terminent à l'unisson dans une mélodie affirmée un peu martiale, militaire avec la guimbarde qui

appuie les temps forts, alors que nos mouvements se font plus sereins, plus posés, plus doux, mais pas moins assurés.

3.2.9 Neuvième tableau – *S’assumer*

Avec le dernier tableau, c’est comme si je voulais dire que malgré toutes les difficultés de la vie, tous les moments sombres, il y a aussi un côté de moi qui ne se prend pas trop au sérieux, qui rit, qui rêve, qui s’amuse.



Avec la musique de Véronique Sanson, *Chanson sur ma drôle de vie*, on revient rapidement dans un ton léger et festif, empreint de naïveté et d’innocence : nous courons de façon légère et joyeuse chercher Marie-Sophie qui nous amène voir son tableau sur la vie; nous nous amusons dans des mouvements typiquement jazz; nous gambadons gaiement; nous nous émouvons à regarder danser Sarah et Julien amoureuxment; nous nous amusons à danser en couple des petits pas swing et le tableau se termine sur nous six, ensemble, côte à côte, rieurs et fiers.



3.3 EN RESUME

Dans le chapitre trois, j'ai fait le récit de mon processus de création/transformation à partir du journal de création que j'ai rédigé dans ce même processus. J'y ai détaillé comment j'ai installé les conditions, quelles ont été les différentes phases (exploratoire et chorégraphique), ainsi que les enjeux personnels et relationnels qui ont jalonné mon parcours. J'ai également décrit la route que j'ai parcourue, de la création du collectif de création, jusqu'aux deux représentations de l'œuvre. Finalement, j'ai procédé à une description la plus complète possible de l'œuvre, tableau par tableau.

CHAPITRE 4

SYNTHESE INTERPRETATIVE PASSAGE DE L'ABANDON A L'INCARNATION

Avec en poche une nouvelle compréhension de mon histoire et des enjeux découlant de mon expérience personnelle de l'abandon, j'avance dans le brouillard. Je vois le phare. Sur le terrain de ma création chorégraphique et relationnelle, j'ai façonné un matériau riche, dense, sublime : mon corps. En pétrissant ce matériau, j'ai été capable de le comprendre encore mieux, d'en extirper de la connaissance éminemment intime et fort passionnante pour une chercheuse affamée de sens comme moi. Pour compléter le processus de construction de connaissance dans lequel je suis transportée, je me dois de colliger ces découvertes pour les faire résonner entre elles dans un souci de cohérence et de profondeur. C'est également cette dernière étape qui me permettra de laisser tomber la chrysalide de mon ancienne forme relationnelle.

J'ai compris que tout passait par le corps et la danse pour moi. Je croyais alors que si c'était possible de vivre dans un monde où on ne parlerait pas et que l'on ne s'exprimerait que par le mouvement, ce serait tellement mieux. J'apprends maintenant à créer un pont entre mon langage et celui de la parole.

Démarche

J'ai choisi la recherche-crédation comme méthodologie pour ma maîtrise en Étude des pratiques psychosociales (ou c'est plutôt la recherche-crédation qui m'a choisie). J'étais donc conviée à me lancer dans une création chorégraphique qui deviendrait ainsi mon terrain de recherche.

J'ai commencé à travailler sur cette création en janvier 2012 avec mes co-crédateurs et suite à neuf intenses mois de gestation, je m'appête ce soir à faire naître cette œuvre avec vous.

J'ai choisi d'explorer des thèmes très intimes dans ce travail, des sujets issus de mes enjeux de vie du moment, de mes réflexions personnelles sur ce que je rencontrais sur ma route. Avec Geneviève et Éliisa, les discussions et l'exploration corporelle de ces thèmes ont été fondateurs. La qualité de ce travail n'aurait pas été la même sans leur générosité et leur ouverture à se livrer aux émotions intenses que l'on a rencontrées tout au long du processus.

Parce que Sarah et Julien me connaissent bien et qu'ils ont su lire en moi avec une telle justesse, ils ont construit cette magnifique musique qui colle parfaitement à mon univers. Parce que Marie-Sophie fait de la magie avec son instrument et qu'elle est investit d'un engagement tellement généreux pour l'autre, elle a amené le dernier morceau qui complète parfaitement bien le groupe et l'œuvre.

Extrait du programme du spectacle

4.1 QUAND L'ABANDON S'INFILTRE PARTOUT

*Dans ce qui prétend te ruiner,
grandit notre trésor.*
Christian Bobin (1997, p. 18)

Même si j'avais voulu l'esquiver, je n'aurais pas pu. L'abandon me suit partout : dans mon récit autobiographique, dans mon analyse praxéologique, dans mon récit de création, même dans mon œuvre.

4.1.1 Dans mon récit autobiographique

4.1.1.1 La répétition familiale

Dans mon récit, je suis d'abord intriguée par la genèse de mes parents : l'abandon que mon père a vécu à peu près au même âge que moi, puis le déracinement de ma mère, qu'elle a vécu difficilement, à l'adolescence également. Je ne peux m'empêcher d'observer la répétition, et je me dis que mon rôle, peut-être, dans cette histoire familiale, est de prendre soin du drame non soigné pour éviter qu'il ne se reproduise.

Aussi, il est difficile de ne pas remarquer qu'au premier tableau, je mentionne qu'adolescente, je me visualisais bien ancrée dans ma vie, et qu'au tableau suivant, je parle du déracinement de ma mère. Je me souviens que ma mère m'a parlé de ce déménagement de l'Abitibi à la Montérégie, et je fais l'hypothèse que pour elle, cet événement a pu être vécu comme une forme d'abandon. Je ne mesure pas complètement tout ce que cela a engendré dans notre histoire commune, mais je soupçonne qu'elle a beaucoup d'importance dans notre inconscient collectif. Peut-être que, comme l'affirme Cyrulnik, « le clivage du parent blessé qui s'est efforcé de ne donner de lui que la partie claire de sa personnalité, pour protéger l'enfant, lui a transmis à son insu un attachement ambivalent » (2004, p. 206).

4.1.1.2 La répétition personnelle

Bien sûr, je le savais depuis un moment déjà, mais le choc de la rupture subite (quand j'apprends que mes parents vont se séparer et quand Simon m'annonce son désir de me quitter après une danse amoureuse) se répète dans mon histoire. Ces chocs ont forgé encore plus mes peurs, car mon mental a bien intégré que lorsque je suis heureuse, tout peut s'arrêter subitement, sans avertissement. En ce sens, je ne peux qu'être emplie de compassion pour la fille en moi qui a peur.

À ce propos, Cyrulnik explique que « la compulsion de répétition est un constat clinique fréquent où certaines personnes ne cessent de reproduire la situation qui les a fait souffrir, comme si une force les poussait vers ce processus illogique. » (2004, p. 107). C'est comme si je me confrontais sans cesse aux mêmes défis, tant et aussi longtemps que je n'étais pas prête à me transformer pour apprendre à faire autrement.

4.1.1.3 Les tremblements : lorsque je veux me faire aimer

Dans ce récit, quelque chose me questionne tout particulièrement : quelle est la place ou la signification des tremblements qui traversent mon corps lors de plusieurs événements marquants de ma vie? Dans mon récit, les tremblements reviennent à six reprises. De ces divers événements, il y a un enjeu majeur : je tremble quand il s'agit d'aller chercher l'amour de l'autre, de me faire aimer ou lorsque je sens le risque de perdre l'amour de l'autre.

4.1.1.4 Porter les responsabilités : porter le poids de la culpabilité

Quand je repense à cet événement où le sort du couple de mes parents se retrouve entre mes mains, je réalise aujourd'hui que j'ai été habituée jeune à prendre des décisions importantes et à porter les responsabilités sur mes épaules. Je ne savais pas encore qu'elles étaient aussi accompagnées du poids de la culpabilité. Je crois que ça fait partie des raisons pour lesquelles je me suis occupée de tout le monde dans la famille, sentant bien que ces responsabilités reposaient sur moi. Aussi, mon père me fait des confidences intimes, des

secrets d'adultes qui me font sentir privilégiée. Je deviens ainsi une oreille pour lui, ce qui se consolide par une responsabilité qui est lourde à porter.

4.1.1.5 L'incompréhension

Quand je relis aujourd'hui mon récit, je remarque que tout ce qui a entouré le départ de ma mère et son absence est profondément marqué par une grande tristesse ainsi qu'une totale incompréhension. Encore une fois, je vois la répétition : ma mère est partie sans nous laisser d'explications, tout comme Simon l'a fait dix ans plus tard. L'abandon est d'autant plus douloureux quand personne ne nous explique le sens des événements et que notre cœur blessé arrive seul à ses conclusions corrompues par la souffrance. Je constate aussi que je me suis sentie abandonnée à plusieurs reprises par ma mère : quand elle est partie; quand je veux lui faire plaisir, mais que je me fais disputer; quand elle refuse de m'aider financièrement dans mes études en danse; quand elle veut quitter le Québec. Je voulais tant être aimée d'elle, et je ne comprenais pas sa façon d'agir.

4.1.1.6 Coincée

Aussi, à plusieurs moments dans ma vie, je nomme que je me sens coincée, clouée dans mon corps et dans ma vie. Je ne sais pas comment être dans le monde, comment agir comme une personne « normale » parmi mes semblables. On me dit que je suis stoïque. En fait, je n'ose pas montrer ce qui se passe en moi.

Dans mon roman familial, en première année de bac [...] je parle de mon rôle d'écoute auprès de mes parents, des confidences intimes que mon père me fait, du rôle que je joue auprès de lui, depuis plusieurs années, sans l'avoir voulu, sans en être consciente. [...] La fragmentation en moi s'est jouée là-dedans. Devant les révélations incommodes de mon père, je restais sans mots et sans réactions parce que je voulais garder ma place auprès de lui, refoulant un mouvement naturel de dégoût. J'ai donc appris à ne pas montrer ce qui se passait vraiment à l'intérieur de moi, me fragmentant, me déconnectant de mon corps (extrait de mon récit autobiographique).

4.1.1.7 La danse dans mon histoire : entre union et rejet

Mon rapport à la danse est également lourdement marqué par mon lien à mes parents : c'est avec mon père que j'apprends à danser, ce qui contribue à me faire sentir bonne et aimée de lui, par contre avec ma mère, c'est plutôt l'inverse qui se développera. Une compétition s'installe entre elle et moi. C'est aussi dans ce rapport à la danse que je me sentirai rejetée par mon père quand il décide de ne plus faire la chorégraphie avec moi après la séparation : ce n'est pas moi que l'on désirait à ce moment-là. Et ma mère ne m'encouragera pas dans mes démarches artistiques et professionnelles. Aussi, la danse, c'est l'activité de couple que mes parents pratiquaient ensemble. Peut-être que quand je danse, c'est en désirant cette union en moi. Étrangement, dans mon histoire, la danse est un espace d'union et de rejet à la fois.

4.1.1.8 Quand je dérange

Dans la même veine, mon père me crie d'arrêter de chanter parce que je lui fais trop penser à maman, et fait un trou dans le mur. J'intègre donc que je dérange, que je ne suis pas désirée. Au secondaire, je dérange mes amies avec mes histoires, donc je me referme et reste en surface avec plusieurs groupes d'amis en « garde partagée ».

Je crois que c'est à ce moment-là que j'ai commencé à changer de « gang » au gré des saisons. Quand ça n'allait plus avec une bande d'amis, je changeais. Je vivais donc une garde partagée familiale et une autre amicale. De cette façon-là, je ne dérangeais pas les gens trop longtemps. Ils avaient le temps de prendre une pause de moi (extrait de mon récit autobiographique, p. 21).

Puis, à l'université, dans la troupe de danse, je me culpabilise instantanément quand on m'accuse de prendre trop de place.

4.1.1.9 La place de la trahison dans mon histoire

Il faut également dire que je me suis sentie abandonnée par mon père aussi, quand il privilégiait ses nouvelles flammes plutôt que ses filles. Je vivais cette situation comme une trahison envers la famille, alors que nos parents nous avaient pourtant fait la promesse du contraire. En plus, dans cette garde partagée, notre rythme n'était pas respecté, car nous ne

pouvions pas nous déposer et je me suis sentie trahie, encore une fois, par mon père, lorsqu'il souilla mon lieu intime.

4.1.1.10 Le paroxysme

L'abandon atteint un paroxysme au moment de ma rupture avec Simon : je retourne dans ma région d'enfance là où je ne me sens pas à ma place; je me trouve un emploi dans lequel je vis du rejet de ma patronne; enfin, je fais partie d'une troupe de danse dans laquelle je ne me sens ni écoutée ni respectée dans mes limites. C'est suite à tous ces événements consécutifs, alors que j'ai largement dépassé toutes mes limites, que je m'inscris à la maîtrise.

4.1.2 Dans mon atelier de praxéologie

Dans l'analyse de mon atelier de praxéologie, on peut clairement distinguer les différents thèmes qui se retrouvent dans mon œuvre : le malaise, l'envie de disparaître, la non-autorisation, le sentiment d'être figée, la peur d'être méchante, l'inconfort parce que tout est bloqué en moi, la posture de guerrière qui me donne le courage d'affronter mes craintes, etc. Dans la situation analysée, on observe comment je garde tout en dedans de moi en ne laissant pas voir aux autres comment je me sens vraiment, comment je n'ose pas partager ce que je vis, ce que je sens, ce qui se passe vraiment en moi. On peut très bien déceler comment se joue l'abandon dans mes relations.

L'atelier sur une situation où j'avais vécu de l'abandon m'a grandement aidée à mieux reconnaître de quelle façon mon enjeu d'abandon se manifeste dans mon corps et dans mes relations. Le rejouer en essayant de nouvelles stratégies pour être plus satisfaite a été fondateur. Ce travail m'a permis d'expérimenter un savoir intellectualisé pour mieux me l'approprier, et ainsi avoir plus de pouvoir sur cet enjeu qui affectait beaucoup mes relations.

Cela fait déjà un moment que j'ai compris que « la résistance au changement est une occasion d'apprentissage sur soi » (Pilon, 2002, p. 139). Je constate pourtant comment il est difficile de se l'admettre vraiment et de bien vouloir se lancer dans une démarche de conscientisation quand on vit une réelle situation de résistance au changement ou une situation qui nous plonge dans un enjeu existentiel profond. C'est difficile de montrer sa faille, de se mettre à nu, de s'ouvrir à l'inconnu et d'accepter ses incompétences. Faire l'expérience de la praxéologie m'a semblé autant forte en émotions que l'idée que je me fais de ce que doit procurer un saut en bungee. Tu sautes et tu espères que la corde va tenir le coup. Cette expérience a été fondatrice pour identifier pour la première fois les rouages de l'abandon dans mes relations.

4.1.3 Dans mon journal de création

Ce qui est frappant dans mon journal de création, c'est de constater à quel point mon enjeu d'abandon est présent du début à la fin, et ce, constamment. Il s'infiltré sous différentes formes et ne cesse de revenir en utilisant plusieurs subterfuges. J'aurais voulu démontrer consciemment et volontairement comment mon enjeu d'abandon s'incarne dans ma vie que je n'aurais pas pu faire mieux. En effet, on observe clairement la crainte constante de me faire abandonner tout au long du processus de création. Je vais ici récapituler ces différents symptômes.

Tout d'abord, je nomme ma difficulté, dès le départ, à me mettre en action seule. Je nomme l'inertie dans mon corps et dans mon mental, causés par cet état d'abandon exposé plus tôt dans la problématique. Le besoin était clair pour moi de m'entourer d'un groupe de cocréateurs pour ce projet et il est assez fascinant d'observer la réaction qui émerge dans moi alors : j'ai de la difficulté à croire que d'autres personnes aient envie de s'investir avec moi. Je suis, dès le début, dans une fragilité du lien.

Dans ce projet, je me suis moi-même exposée dans des situations me mettant au défi de surpasser mes enjeux. J'ai moi-même choisi de m'inspirer de thèmes tirés directement de

ma vie personnelle, ce qui m'obligeait à une grande transparence, à m'ouvrir en toute vulnérabilité à mes cocréatrices. Subséquemment surgissait la peur d'être jugée dans les parts les plus intimes de ma vie. Il est également intéressant de noter la peur d'être ennuyante ou lourde pour les autres.

Le sentiment d'imposture, quant à lui, faisait partie intégrante de mon état d'abandon. Je ne me sentais pas légitime de m'assumer dans qui j'étais et dans ce que je portais et cela s'incarnait sous différentes formes. Aussitôt que je rencontrais des difficultés, j'avais l'impression de mener une bataille avec celle qui ne se sent pas bonne, qui ne se donne pas le droit d'être. C'est dans ces moments-là que le découragement et la déprime s'installaient. Et la voix du juge en profitait alors pour se faire entendre en semant le doute dans mon esprit, en me donnant l'impression de n'être qu'une personne narcissique en constant besoin d'attention.

Lors de notre dernière exploration de danse, j'expérimente ma « triste solitude » dans mon corps. Puis, lorsque nous entamons le travail chorégraphique, s'installe en moi mes peurs : d'être méchante, d'être trop exigeante, et c'est à ce moment-là que je commence à craindre constamment que mes cocréatrices quittent le projet et m'abandonnent. Plus tard, lorsqu'Élisa ne sera pas dans de bonnes dispositions pour danser, je vis de la déception que je n'ose pas nommer, par peur de culpabiliser mon alliée, ce qui pour moi pourrait vouloir dire perdre l'amour de l'autre et par le fait même, me faire abandonner. Et c'est à ce moment-là que je commence à me sentir lourde pour les autres, à avoir peur d'être un fardeau et qu'elles se sentent obligées de rester. Mon mental me prépare déjà à me faire abandonner.

Puis, le crescendo continue : je commence à me sentir perdue et dépassée dans mon projet, je me sens stressée. J'ai peur de surmener mes cocréateurs et de les faire fuir. Tout ça équivaut en moi à un sentiment de putréfaction. C'est alors le paroxysme. Résultat : tout mon mental est corrompu. Chaque imprévu me déstabilise et vient nourrir mes peurs, qui commençaient sérieusement à prendre trop de place dans mon processus.

Je nomme également une vive angoisse présente en trame de fond de ma vie qui troublait mon sommeil et j'utilise carrément le mot « tourmente » pour qualifier cette période. Le stress montait, j'appréhendais les imprévus, et je commençais à sentir l'envie de tout arrêter : ce vieux réflexe de vouloir moi-même abandonner avant de l'être. J'avais ce sentiment de tout tenir à bout de bras et je comprends aujourd'hui comment, dans ma posture d'abandonnée, j'ai de la difficulté à faire confiance à l'autre. J'ai tellement peur de me faire abandonner que j'ai beaucoup de mal à faire confiance que l'autre va prendre soin de ce qui compte pour moi. Je tiens alors le morceau très fort et j'ai du mal à déléguer et répartir le poids sur toutes les épaules.

Quand ça ne fonctionne pas à mon goût, je me sens triste et de plus en plus stressée. Et je sens alors mon corps épuisé de suivre un rythme et un stress aussi pressant. Malgré que j'aie vérifié auprès de mes collègues, la peur d'être trop exigeante resurgit souvent, mais j'arrive quand même mieux à me raisonner. Puis, quand je ne reçois pas autant de réponses aux invitations que je l'aurais voulu, je me sens abandonnée. La fatigue des derniers pas se fait sentir et me donne envie de tout abandonner. Des pensées se font entendre : « à quoi bon? » Et ma peur de déranger reste constante. Et lorsque je vis d'autres déceptions, je n'ose pas les nommer, de peur de perdre l'amour des autres. Je n'osais pas exprimer mes émotions négatives, de peur de ne pas être accueillie.

Ensuite, c'est la peur de la réception de mon œuvre qui surgit : qu'elle ne soit pas bien accueillie, qu'elle soit ennuyante ou mauvaise (tout comme pour moi). La juge en moi continuait de me faire douter « pourquoi je fais ça moi? », malgré toute la confiance que j'acquerrais depuis le début du processus. En répétition, j'étais parfois déçue de moi-même et de mes réactions et je constate à quel point j'exige toujours de moi la perfection, car mon raisonnement tordu m'amène à croire qu'une non-perfection de ma part pourrait m'amener tout droit à l'abandon. En atteignant la perfection, peut-être les autres m'aimeront-ils, peut-être que je ne serai pas trop lourde pour les autres, et qu'ils ne m'abandonneront pas.

De plus en plus à fleur de peau, je commençais à être capable d'identifier les facteurs qui pouvaient m'amener dans ma lourdeur; une belle avancée dans le développement de mes

compétences. Dix jours avant la première, j'avais encore peur d'être mal accueillie dans mon intimité, que j'allais livrer devant un public. Et lorsque je reçois des compliments après la prestation, j'ai de la difficulté à les accepter et les croire.

Toutes ces observations sont autant de symptômes de mon état d'abandon. Dans un souci de mieux me comprendre et pour mieux agir sur mes vieux réflexes dans le futur, j'avais envie de voir l'ensemble de cet enjeu dans un tableau.



Figure 3 – *État d'abandon*

4.1.4 Jusque dans mon œuvre

*Sans souffrance pourrait-on aimer?
 Sans angoisse et sans perte affective
 aurait-on besoin de sécurité?
 Le monde serait fade et nous n'aurions
 peut-être pas le goût d'y vivre.
 Boris Cyrulnik (2006, p. 77)*

J'ai également analysé la description que j'ai faite de mon œuvre, à la section 3.2, sous l'angle de l'abandon. J'ai fait ressortir du texte tous les mots qui pouvaient avoir un lien avec l'abandon pour essayer d'en tirer du sens. Je me suis amusée à trouver les ressemblances entre mon œuvre et mes patterns, à trouver celles que je n'avais pas nécessairement intégrées dans l'œuvre de façon consciente.

Par exemple, au premier tableau, lorsque nous essayons d'attraper quelque chose qui se dérobe sans cesse devant nous, je vois le lien avec ma quête constante d'amour et de reconnaissance de l'autre qui m'échappe inévitablement. Au deuxième tableau, lorsque je me retrouve dans l'incapacité de faire un choix, je sais maintenant que c'est ce que je vis lorsque je veux tellement me faire aimer que je ne suis plus moi-même, j'essaie de tout faire pour plaire, mais je m'essouffle sur place, sans avancer.

Au troisième tableau, le juge est celui qui tente souvent de me discréditer, de m'invalider, celui qui réussit trop souvent à me faire croire que je suis une personne sans intérêt. Ce juge est dur avec moi, mais peut aussi m'influencer à être dur avec l'autre, ce qui ne m'aide pas à créer des relations saines. Ce juge m'a certainement servi à m'en sortir, en quelque sorte. Comme mentionné à la section 3.2.7 en parlant du jeu du violon : « il cherche à exister en écrasant les autres ». Il cherche à exister, ce juge, il m'a aidée à exister, mais en écrasant le beau en moi et en l'autre aussi, à l'occasion. Je nomme aussi une « colère mal contenue », au chapitre 3, qui apparaît sous forme d'arrogance. Tous ces mots que j'utilise pour décrire ce tableau sont, en somme, d'une grande violence :

suspense étrange, tension, sérieux, ampleur, solennels, très froid, sans tendresse, rigidité, montrer sa virtuosité, décadence, chercher à exister en écrasant les autres, frimer, démontrer sa supériorité, exagéré, beaucoup d'amplitude, violence, colère mal contenue, prétentieux, arrogance, se prenant très au sérieux, gracieux et cérémonieux, univers froid et désolant, juge qui a honte, profond mépris, regards disgracieux, offensants, insolents, grotesques, caricaturés, burlesques, décousue, déséquilibré, déformé, pas naturel.

Au quatrième tableau, on s'enfonce dans le malaise et dans le mal qui m'habite. Cette tempête intérieure, je la connais bien; elle est celle dans laquelle je me suis laissée si souvent me décomposer, m'abandonnant aux multiples frappes des violentes vagues qui me propulsaient dans un perpétuel déséquilibre. Comme un acide qui s'infiltré dans mes veines, mon mental n'est plus du tout tempéré.

Au cinquième tableau, je suis prise à l'intérieur de moi avec un lourd fardeau. Aujourd'hui j'ai envie de dire que je ne savais pas à quel point ce fardeau pesait lourd, maintenant que je m'en décharge, tranquillement.

Toute cette lourdeur se traduit dans mon corps par un dégoût de moi-même au sixième tableau. Mal dans mon corps, je le trouve laid et veux le rejeter. Je me sens comme une étrangère dans mon propre corps, comme une étrange créature désarticulée qui veut sortir du cocon dans lequel elle étouffe. Et entre la dominatrice et la soumise, c'est l'envie de disparaître qui prime.

Au septième tableau, c'est la guerre intérieure. À ce moment-là de ma vie, pendant mon processus de création, je vivais une forte angoisse qui m'empêchait souvent de dormir, et mon réflexe était alors de vouloir lutter contre cette angoisse. Plus je luttais et plus mon angoisse était forte. Plus je voulais qu'elle parte, plus elle s'incrustait profondément. Elle ne faiblissait jamais, malgré toutes mes tentatives pour la faire disparaître. J'ai plus tard compris que c'est lorsque j'abdiquerais et que je consentirais à cette angoisse qu'elle me permettrait enfin de me relever.

Et au bout de cette angoisse, au huitième tableau, je me relève, propulsée par un ras-le-bol et un trop-plein qui explose. Et c'est souvent dans cet état-là que je fonce le plus, et que je crée aussi les plus belles réalisations de ma vie.

Cette œuvre, au fond, parle de l'abandonnée qui cherche et qui cherche par quel chemin passer pour s'incarner dans sa nature profonde, dans sa beauté et son potentiel. Et dans ce sinueux parcours, elle délaisse tranquillement ses peaux mortes, elle mue en déposant le poids des blessures qu'elle trainait comme un boulet. Au terme de cette œuvre, je ne sais pas encore exactement de quelle nature est la nouvelle femme incarnée, mais c'est certainement dans plus de légèreté et de liberté que je sens qu'elle pourra s'accomplir.

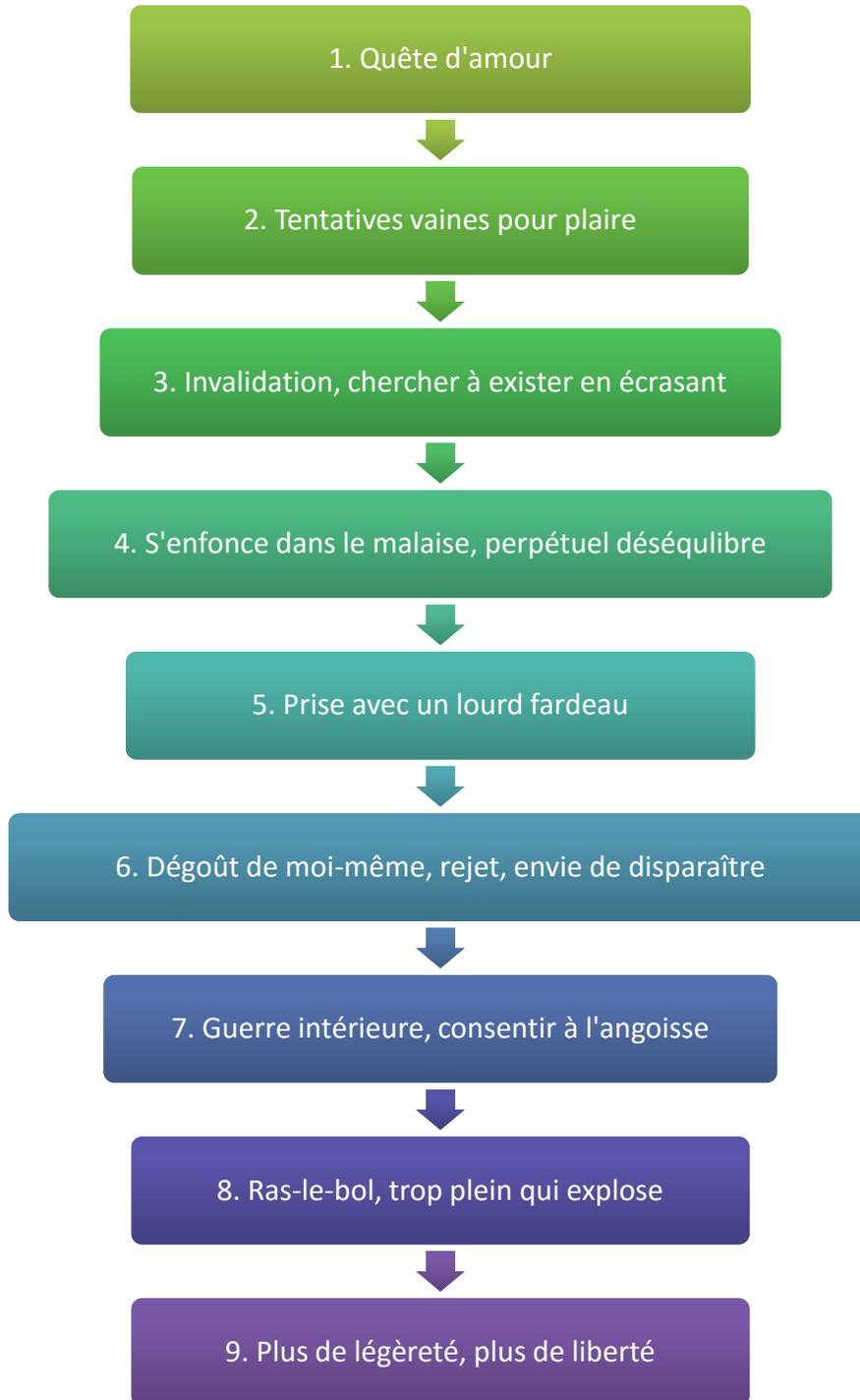


Figure 4 – Représentation des thèmes de l'œuvre

4.2 LA CREATION CHOREGRAPHIQUE COMME TERREAU DE TRANSFORMATION

*La société a désespérément besoin de voir
des individus créateurs se conduire de façon créative.*
Carl Rogers (1976, p. 245)

La création chorégraphique, c'est mon carré de sable, mon terrain de jeux pour modeler ma matière : tenter une sculpture osée, puis la recommencer, me laisser surprendre par cette même matière, suivre les courbes qui m'amèneront peut-être vers de la nouveauté, bien la pétrir pour qu'elle soit encore plus malléable, puis m'enraciner avec elle dans une forme renouvelée, mieux adaptée à ma réalité. Dans mes créations, ma matière, c'est ma propre vie, les enjeux qui me préoccupent, les réflexions qui m'habitent, mes aspirations. En créant à partir de cette matière, je contribue à nourrir mes réflexions, à les faire évoluer et ainsi à créer du sens pour ma vie. Et créer du sens me permet de me transformer. « La cause première de la créativité semble être cette même tendance que nous découvrons comme force curative en psychothérapie – *la tendance de l'homme à s'actualiser, et à devenir ce qui est potentiel en lui* » (Rogers, 1976, p. 248).

Cette transformation, nous pouvons l'observer dans le processus de création et en procédant à l'analyse de mon œuvre, j'ai découvert que mon cycle de transformation y était fort bien représenté. Voici ce que je comprends de ce cycle : lorsqu'il y a union (premier tableau), il y a automatiquement une peur de l'abandon qui s'installe (référence à mon histoire de vie). S'ensuit donc une course folle pour tenter d'éviter ou d'échapper à cet abandon (deuxième tableau), mais il est trop tard, le processus d'abandon est déjà enclenché à l'intérieur de moi : je m'invalide et me méprise (troisième tableau). Je m'enfonce donc seule dans le malaise et le perpétuel déséquilibre (quatrième tableau), puis je me comprime alors que les émotions m'envahissent (cinquième tableau). Je voudrais ensuite sortir du cocon dans lequel j'étouffe, mais en même temps je voudrais disparaître (sixième tableau). Puis, je me bats avec moi-même avant de consentir aux émotions qui m'assaillent (septième tableau). Ce consentement me permet de me relever dans toute ma force de guerrière pour foncer

(huitième tableau), ce qui finalement me permet un relâchement vers plus de légèreté et de liberté (neuvième tableau).

4.2.1 Le cycle de transformation représenté dans l'œuvre

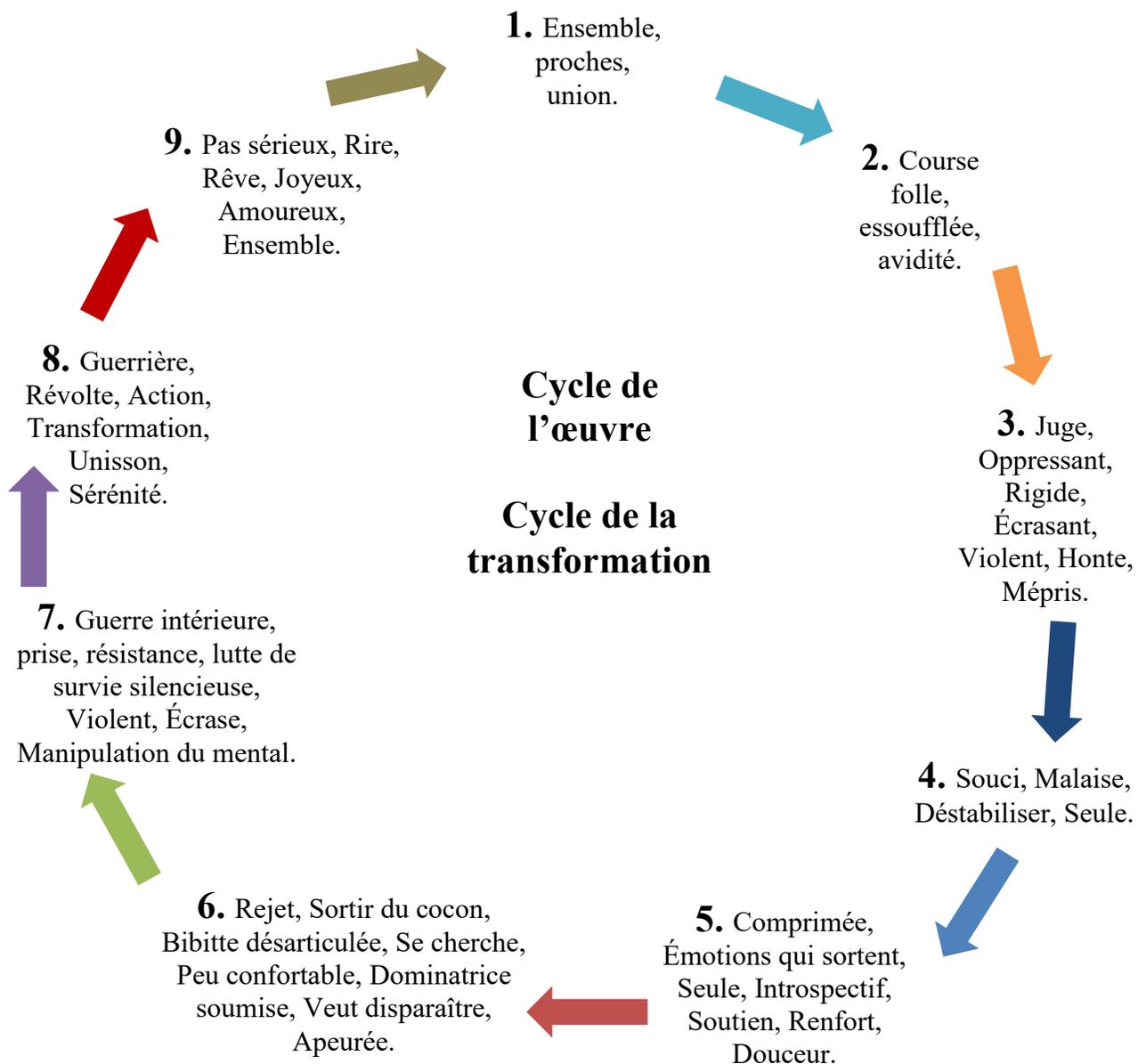


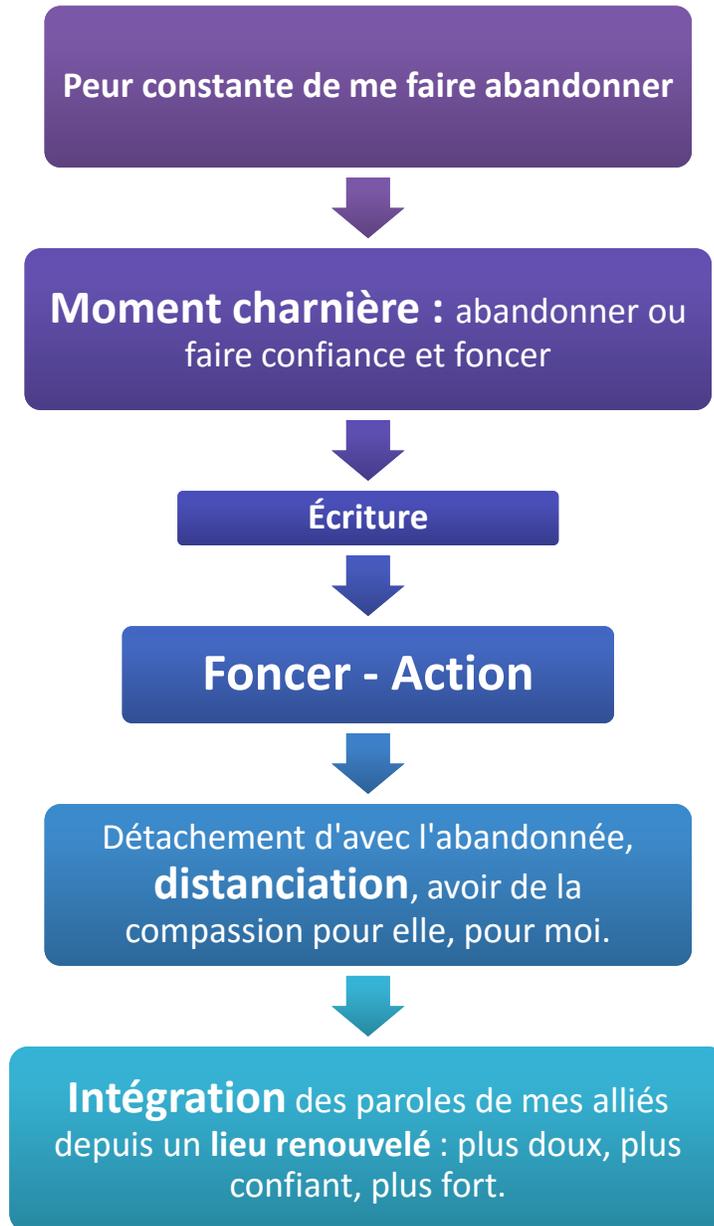
Figure 5 –
Cycle de l'œuvre, cycle de transformation

4.2.2 La transformation qui s'opère dans mon processus relationnel

Dans le récit du processus de création, on observe que le processus relationnel prend une grande importance dans mon cheminement intérieur. À partir de ces données, j'ai pu dégager les principaux éléments de ce processus qui m'ont menée vers la transformation.

La peur sous-tend toute mon expérience relationnelle dès le début de notre aventure de création jusqu'à ce qu'elle atteigne un paroxysme que j'ai nommé le « moment charnière ». À ce moment-là, il en revenait à moi de prendre une décision : soit abandonner avant de l'être, soit apprendre à faire confiance et foncer. « Nous ne saurions changer ni nous écarter de ce que nous sommes tant que nous n'acceptons pas profondément ce que nous sommes. C'est alors que le changement se produit, presque à notre insu. » (Carl Rogers, 1976, p. 16)

Par l'écriture, j'ai pu prendre du pouvoir sur la situation pour foncer et passer à l'action (je décris plus loin le rôle de l'écriture dans mon cheminement). En passant à l'action, en nommant mes peurs auprès de mes alliées, en clarifiant les ambiguïtés qui pouvaient naître à mon esprit, une distanciation s'opérait. Je me sentais tranquillement me détacher de l'abandonnée, je pouvais l'observer de l'extérieur, ne plus m'identifier autant à elle et avoir de la compassion pour elle, pour moi, avec plus de douceur et de sérénité. Depuis ce lieu renouvelé, plus doux, plus confiant, plus fort, je pouvais intégrer les paroles rassurantes de mes alliés, et enfin faire confiance pour continuer. Même si certains doutes ont subsisté dans mon esprit jusqu'à la fin, il y avait désormais une part de moi qui était assez forte et assez confiante pour avancer et ne plus rester figée.

Figure 6 – *Processus de transformation*

4.3 LES CONDITIONS QUI ONT PERMIS LA TRANSFORMATION

*Les yeux de mon âme et de mon corps
n'ont pas un différent langage.
Boris Cyrulnik (2006, p. 247)*

Dans ce processus relationnel, je me suis intéressée à comprendre quels étaient les conditions, les facteurs qui m'avaient permis la transformation, ceux-ci pouvant ainsi représenter les fondations de ma pratique psychosociale artistique. Si j'arrive à intégrer ces conditions à ma pratique, celle-ci pourrait s'enraciner dans plus de profondeur, dans plus solide encore, il me semble. J'en ai identifié cinq.

4.3.1 La reliance (l'importance du lien à l'autre)

La première condition que j'ai identifiée est la reliance, c'est-à-dire, l'importance du lien à l'autre (ou aux autres). Avant même de commencer le travail de création, je savais déjà que j'avais besoin de travailler en groupe, de ne pas être seule, de me relier à d'autres. En ce sens, j'ai su bien m'entourer, choisir les bonnes personnes qui possédaient : une forte créativité; une grande ouverture; une grande sensibilité au monde et à l'autre.

Le fait de me sentir bien soutenue par mon équipe de cocréatrices et co-créateur m'a permis d'apprendre à me déposer, à m'appuyer sur eux et ainsi développer un sentiment de sécurité. Surtout, je réalise à quel point les sentir vraiment impliqués avec moi dans ce projet a largement contribué à une forme de « guérison » de ma blessure d'abandon. Cela a nécessité beaucoup de temps et d'efforts de conscience, mais on peut affirmer que j'ai été assez proactive pour défricher le terrain de mes peurs et de mes constructions malsaines.

Le temps que nous prenions avec mes alliées pour discuter et échanger a également forgé une forte amitié qui a solidifié le groupe dans le plaisir, la joie, la dérision et les rires, des conditions essentielles au développement de l'altérité. Se construisait ainsi une identité de groupe pleine de complicité, d'harmonie et de solidarité qui enrichissait les liens. Je

pouvais apprendre à m'ouvrir et parler de mes peurs en toute transparence et en prenant toujours de plus en plus confiance en moi. Cette guérison a amené une plus grande souplesse en moi d'où je peux puiser plus de force et d'équilibre pour me tenir debout dans mes projets et dans ma vie.

Et cette reliance n'était possible que grâce à une écoute active envers moi-même : « plus je suis prêt à reconnaître ce qu'il y a de réel en moi et chez l'autre, moins j'ai le désir d'essayer à tout prix d'arranger les choses. Plus j'essaie de m'écouter et d'être attentif à mon expérience interne et plus j'essaie d'étendre cette attitude à un autre... » (Rogers, 1976, p. 19). C'est parce que j'étais à l'écoute de ce qui se passait pour moi, pas à pas, que j'ai aussi pu déployer plus d'espace pour être à l'écoute du groupe.

4.3.2 Le cadre clair

La deuxième condition que j'ai identifiée comme nécessaire pour me sentir en sécurité, je l'ai nommée « le cadre clair ». On peut très bien observer que lorsque je me donne un cadre clair, lorsque je me construis une structure concrète, je peux me déployer en confiance. Probablement en raison de mon insécurité latente qui provient de mon enjeu d'abandon, le fait d'évoluer depuis un cadre précis me procure des fondations solides pour voguer dans ma créativité florissante, comme je l'exprimais dans mon récit de création. Il faut quand même préciser que le cadre, s'il doit être défini et clair, ne doit pas pour autant être rigide, mais assez souple pour accueillir la nouveauté et me laisser bouger par elle.

4.3.3 Apprendre à faire confiance

*La confiance met en jeu la sensorialité,
la liberté est son mouvement.*
François Roustang (2001, p. 55)

La confiance était ce que j'avais le plus besoin d'apprendre, celle-ci étant fort fragilisée. Il était nécessaire de reconstruire cette confiance en l'autre afin d'évoluer et de me renouveler dans mes pratiques. Déjà, dès le début du processus de création, j'étais établie des balises claires en ce sens : je décidais d'être dans une pleine et entière confiance. Je devais donc faire un choix : celui de croire en l'intelligence de ce qui allait émerger de notre travail, celui de croire en nous.

Je me suis vite aperçue que suivre mes élans et faire confiance à mes intuitions me menaient tout droit vers la simplicité et le bonheur. Je constatais également que suivre le courant voulait aussi dire d'arrêter de me battre contre moi-même. De cette façon-là, j'arrivais à observer le doute, le juge, mais sans lui accorder d'importance. Carl Rogers, qui représente pour moi le père fondateur de ma profession de psychosociologue, d'accompagnatrice, disait :

un des principes fondamentaux que j'ai mis longtemps à reconnaître et que je continue à découvrir est que lorsque je sens qu'une de mes activités est bonne et qu'il vaut la peine de la poursuivre, c'est la preuve qu'il faut la poursuivre. Autrement dit, j'ai appris que mon appréciation organismique¹¹ d'une situation est plus digne de confiance que mon intellect (1976, p. 20).

J'ai donc appris à faire confiance à mon appréciation organismique, quelque chose dont j'étais coupée depuis longtemps. Roustang (2001) fait écho à mon expérience.

Quelle est, pour le thérapeute, la condition du sentir véritable et qu'est-ce qui chez lui fait barrage au sentir? La première condition, c'est la confiance. Non

¹¹ Organismique : Le terme est fréquemment employé par Rogers. Il doit être compris en référence avec la notion d'organisme. Or, cette notion ne renvoie pas seulement chez lui à la structure physique et biologique de l'individu, mais à l'individu en tant que totalité psycho-physique interagissant comme un tout avec son environnement. Une réaction « organismique » est une réaction de l'organisme ainsi défini, dans la globalité de ses aspects physiologiques, instinctifs, intuitifs et conscients.

pas confiance dans sa signification générale de confiance en soi ou en l'autre, mais dans sa signification particulière de pouvoir se fier à ses sens et de n'avoir pas peur de passer dans ses sens, de réduire le corps à n'être qu'âme sensitive, de donner sa pensée aux sens de telle sorte qu'ils pensent par eux-mêmes (Roustang, 2001, p. 53-54).

Pour être dans cette qualité de confiance, j'avais besoin d'un espace d'accueil assez important en moi, soit pour accepter que ce qui se manifestait dans nos corps était des éléments de la réponse ou encore pour arriver à mettre de côté ce qui était prévu afin de s'adresser à ce qui était présent. Surtout, j'avais besoin d'un espace d'accueil assez grand pour accepter le côté sombre qui prenait quand même une place importante dans mon œuvre. Sinon, il aurait été facile pour moi de me laisser engoutir par ma part d'ombre.

J'ai aussi pu apprendre à demander aux membres du groupe de porter le projet avec moi, ce qui s'est immédiatement traduit par un relâchement en moi. Je n'étais plus obligée de tenir tout à bout de bras, je pouvais faire confiance. Et toute cette confiance était essentielle à l'apparition de notre authenticité pour travailler avec une matière première riche de sens. Comment j'ai appris à faire confiance? L'écriture a joué un rôle important.

4.3.4 L'écriture

Tout au long de ce processus relationnel, l'écriture a joué un rôle fondamental pour m'aider à mettre des mots sur ce que je vivais, prendre du recul et voir plus clair. Quand le brouillard surgissait, j'arrivais, toujours à l'aide de l'écriture, à prendre des décisions sur mes prochaines actions. Comme le meilleur accompagnateur, cela m'aidait à choisir les mots que j'allais employer pour être en total accord avec ce que j'allais exprimer, et par le fait même, m'accorder une plus grande assurance et un meilleur ancrage pour agir.

Cet outil que j'utilisais prenait soin de moi. L'écriture, en parallèle avec mon processus de création chorégraphique, m'aidait à :

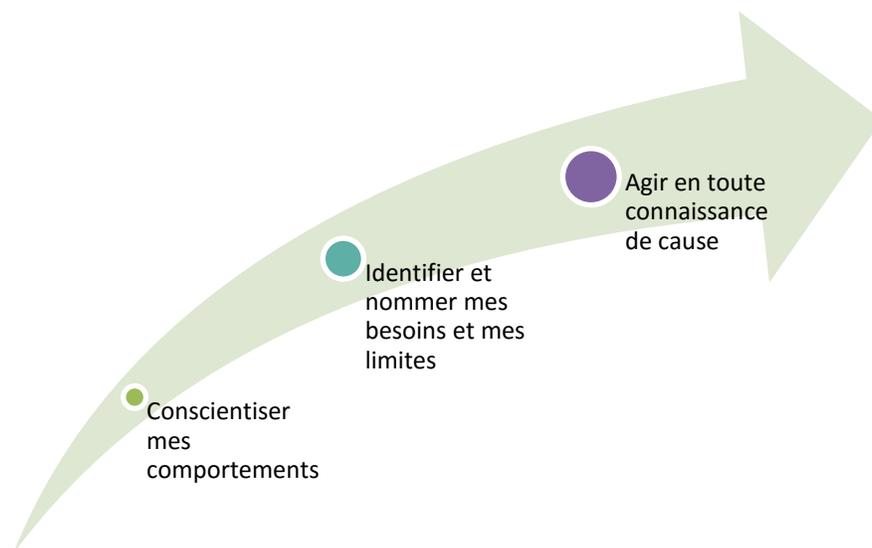


Figure 7 – *Processus d'accompagnement par l'écriture*

En conscientisant mes peurs, par exemple, je pouvais déjà prendre une première distance avec elles, mais j'avais besoin de les extérioriser pour ne pas qu'elles me pourrissent de l'intérieur. Avec l'écriture toujours, j'arrivais à identifier ce dont j'avais besoin pour prendre soin de ces peurs, pour ensuite partager le tout avec mes alliées en toute connaissance de cause. À tout coup, je recevais un accueil positif, chaleureux et rassurant qui, ne donnant en aucun cas raison à mes peurs, m'amenait sur la route beaucoup plus saine de la foi, en moi, en l'autre, en la vie.

Cela ressemble à la métacommunication, une théorie d'usage utilisée par Jean-Marc Pilon pour gérer les résistances aux changements, qui veut dire de nommer dans l'action ce qui s'y passe, afin, bien souvent, de désamorcer une situation qui pourrait s'envenimer. Cela demande une forte capacité d'introspection dans l'action, afin d'être en mesure de reconnaître ce qui se passe en nous et pouvoir ainsi le nommer à l'autre. Mais quand j'arrive à le faire, l'autre risque d'avoir une meilleure compréhension de ce qui se passe, et ainsi lui permettre de nommer ce qui se passe pour elle également. « L'ouverture appelle l'ouverture » (Pilon, 2002, p. 154), quand j'ouvre, cela crée de l'ouverture chez l'autre également. Comme quoi la fermeture appelle la fermeture aussi. Si je me ferme et réagis depuis cette fermeture, je risque de créer la même chose de l'autre côté.

4.3.5 Les assises de ma pratique

*Impossible de s'entendre
si l'on renonce à danser ensemble.*
François Roustang (2001, p. 39)

En somme, pour ma pratique, j'ai besoin de m'appuyer sur le lien à l'autre, dans un cadre précis pour faire confiance à l'autre, tout en m'accompagnant de l'écriture pour bien naviguer dans ma compréhension des événements. La reliance est un élément vital que je porte dans ma pratique depuis toujours sans l'avoir nécessairement conscientisé. Dans tous les groupes auprès desquels j'ai travaillé, il a toujours été essentiel pour moi de créer une complicité et une ambiance de confiance et d'accueil de soi et de l'autre. Cette recherche ne fait que mettre un peu plus l'accent sur l'importance de cette condition. Et je constate aussi que pour arriver à cette qualité de lien à l'autre, aux autres, l'ambiance d'accueil et d'écoute est primordiale pour permettre une pleine authenticité, qui est indispensable à la reliance.

Je dois commencer par m'accueillir dans ce que je vis avant de pouvoir accueillir l'autre. Cet accueil passe par la prise de conscience de ce que je ressens corporellement (...) je dois diriger ma conscience dans tout mon corps, ainsi je crée un mouvement et je deviens plus souple corporellement et aussi plus souple dans ma façon de voir la relation que je vis à ce moment-là. (Pilon, 2002, p. 149-150)

J'aime vraiment beaucoup ce passage qui explique que la manière dont je me sens corporellement se transpose automatiquement dans la manière dont je me sens dans la relation. Ce qui est expliqué ici, c'est que j'ai un pouvoir là-dessus finalement et que je peux transformer, dans l'action, mon senti corporel, et donc la disponibilité que je m'offre et que j'offre à l'autre personne dans une situation de résistance. J'aime beaucoup l'idée de souplesse de corps et d'esprit, ce qui est justement l'opposé de résistance. La fermeture que peut engendrer la résistance a moins d'emprise devant l'ouverture que crée la souplesse corporelle et mentale. Aussi est-il bon d'avoir cette souplesse pour s'adresser à ce qui se présente et qui n'est pas toujours prévu.

De plus, j'ai besoin d'un cadre clair pour pouvoir évoluer en toute confiance dans un quelconque cheminement. Malgré le caractère plutôt aléatoire, intuitif et incertain de la création artistique ou d'un processus de transformation personnelle, je me rends compte qu'il est possible d'établir un cadre assez clair dans lequel le processus s'inscrira. S'il est rassurant pour moi d'en établir un, je peux concevoir qu'il le soit aussi pour les autres, car je sais combien entamer un processus de création et/ou de transformation peut détenir son lot d'angoisse.

Aussi, je mesure de plus en plus comment apprendre à se faire confiance et à faire confiance à l'autre dans un tel processus n'est pas chose aisée, mais ô combien salvatrice pour se permettre d'avancer dans sa vie. Comme si nous tenions dans nos mains un objet si précieux, si fragile, et que nous devons le remettre à quelqu'un d'autre. Ne serait-il pas difficile de lâcher prise sur ce qui nous est le plus précieux au monde? N'y aurait-il pas quelques hésitations? Quelques doutes? Accompagner cet apprentissage de la confiance est certes un énorme défi, mais qui, je pense, peut trouver son chemin dans un accompagnement par la danse. En ce sens, la philosophie d'accompagnement de Carl Rogers me rejoint beaucoup lorsqu'il affirme :

J'ai fini par comprendre qu'être digne de confiance n'exige pas que je sois conséquent d'une manière rigide mais simplement qu'on puisse compter sur moi comme un être *réel*. J'ai employé le mot « congruent » pour désigner ce que je voudrais être. J'entends par ce mot que mon attitude ou le sentiment que j'éprouve, quels qu'ils soient, seraient en accord avec la conscience que j'en ai. Quand tel est le cas, je deviens intégré et unifié, et c'est alors que je puis *être* ce que je *suis* au plus profond de moi-même (1976, p. 39).

Avec ma pratique corporelle, j'ai appris à m'accompagner : en dansant, je peux prendre des nouvelles de moi, prendre le pouls de mon émotion du moment, libérer ce qui doit l'être ou incarner ce dont j'ai besoin. Je crois profondément que : « si je peux former une relation d'aide avec moi-même – si je peux être affectivement conscient de mes propres sentiments et les accepter, – alors il y a beaucoup de chances pour que je puisse former une relation d'aide envers quelqu'un d'autre » (Rogers, 1976, p. 40).

Ensuite, l'écriture vient compléter ma pratique pour arriver à mettre des mots. La plupart du temps, les mots viennent après le mouvement, après l'expérimentation corporelle, m'aidant ainsi à me comprendre, à trouver du sens, à voir plus clair. Mais parfois, ils sont aussi la prémisse, surtout lorsque je cherche à incarner une nouveauté. Je vais ensuite mettre en corps ce qui se trouve dans mes mots.

Je réalise que j'ai exposé ici tous les outils qui composent mon coffre. Quand je vais travailler avec un groupe en accompagnement ou en création, c'est avec ce coffre que je pars. Quand je le regarde, je me sens fière, car ces outils, je les ai développés moi-même sur la route de ma vie personnelle, professionnelle et citoyenne.

4.4 LA DANSE COMME OUTIL DE RECHERCHE ET DE TRANSFORMATION

*J'ai découvert que le corps ne sait pas mentir :
si on le met en mouvement, la vérité jaillit.*
Gabrielle Roth (2009, p. 17)

D'abord et avant tout, dans ce processus de création, il y a la danse. J'ai d'abord utilisé la danse plus que comme un outil d'expression, mais comme un outil de recherche. J'arrivais en studio avec des sujets très précis tirés de ma vie, de mes réflexions, et je cherchais des réponses au travers mon corps en mouvance, au travers les mouvements de mes alliées.

L'espace que nous nous donnions pour expérimenter les émotions dans la danse et dans nos corps a été très aidant. En me mettant à l'écoute de mon corps, je pouvais découvrir de la nouveauté sur moi et en même temps, me permettre de m'en approcher vraiment. Au lieu de la fuir, j'entrais en relation avec cette nouveauté ou cette révélation pour mieux me comprendre, ou encore, évacuer ce qui était coincé. D'une part cela me permettait de me révéler à moi-même les émotions et les enjeux qui m'habitaient ou qui étaient cristallisés en moi. D'autre part, c'était aussi une soupape importante, un lieu pour me permettre de me libérer du poids de ces lourdeurs figées en moi, un moment pour expurger. « Le

dégagement permet de retravailler, de remanier, le sentiment provoqué par le trauma réel » (Cyrulnik, 2004, p. 118).

Je crois qu'une pertinence indéniable d'une telle pratique est d'actualiser l'image que l'on a de soi, car celle-ci est toujours en retard, et conserver une image fixe de soi constitue un frein au déploiement de son potentiel. À l'instar de Rogers (1976, p. 251), « si la personne a “le sentiment” d’être “un moi en action”, d’être une actualisation de ses potentialités, jusque-là inexistantes mais à présent émergentes, alors il y a satisfaction et création, et aucune évaluation extérieure ne peut changer ce fait fondamental ». Et quoi de mieux que la danse pour garder la conscience que j'ai de moi en mouvance? Dans un monde où l'on n'est pas éduqué en ce sens, j'œuvre pour rééduquer son rapport au corps en se le réappropriant. Et pour ceux qui ont un réel désir de s'engager dans leur vie, c'est un outil précieux, puisque cela exige de s'élancer avec tout son corps. C'est aussi pour moi une action citoyenne que de proposer une voie pour se responsabiliser dans son rapport à soi et aux autres.

4.4.1 La danse : une façon de ne pas m'abandonner

On entre en studio comme on entre au temple, à la mosquée, à l'église, à la synagogue, pour se retrouver, se relier (le terme religion), s'unifier.
Maurice Béjart (2001, p. 20)

Certainement, la danse est la meilleure façon de ne pas m'abandonner, car je le fais pour moi, je ne pense pas aux autres. Dans toute la première étape du processus de création, nous étions dans la phase d'exploration, c'est-à-dire que nous explorions les différents thèmes que je proposais, en mouvement, sur différentes musiques. La consigne était d'abord d'improviser en se laissant aller le plus possible sur le thème proposé. Cette approche, je l'utilise beaucoup dans mes ateliers d'accompagnement par la danse et ici, au lieu de la

faire vivre à d'autres personnes, je m'appliquais ma propre médecine. Cette phase a été extrêmement riche et libératrice.

De cette étape du processus, j'ai dégagé quatre différentes portées que la danse a dans ma pratique. Premièrement, la danse est une manière pour moi d'entrer en relation avec le monde : en pénétrant l'univers corporel, sensoriel et symbolique de l'autre; en goûtant aux multiples saveurs qui s'en dégagent; en me laissant toucher par la danse de l'autre. Deuxièmement, j'utilise la danse pour me permettre une catharsis : en exagérant l'émotion, en la transcendant; en libérant et évacuant le parasite figé dans ma chair; en évacuant ce qui y est coincé. Troisièmement, la danse m'aide à incarner la nouveauté : en me remplissant de sang neuf; en apprenant à faire autrement; en me sortant de mes zones habituelles de souffrance. Finalement, la danse est une manière d'entrer en relation avec moi : en me permettant de ressentir mes émotions; en apercevant mes angles morts; ce qui me permet de mettre des mots sur mon vécu.

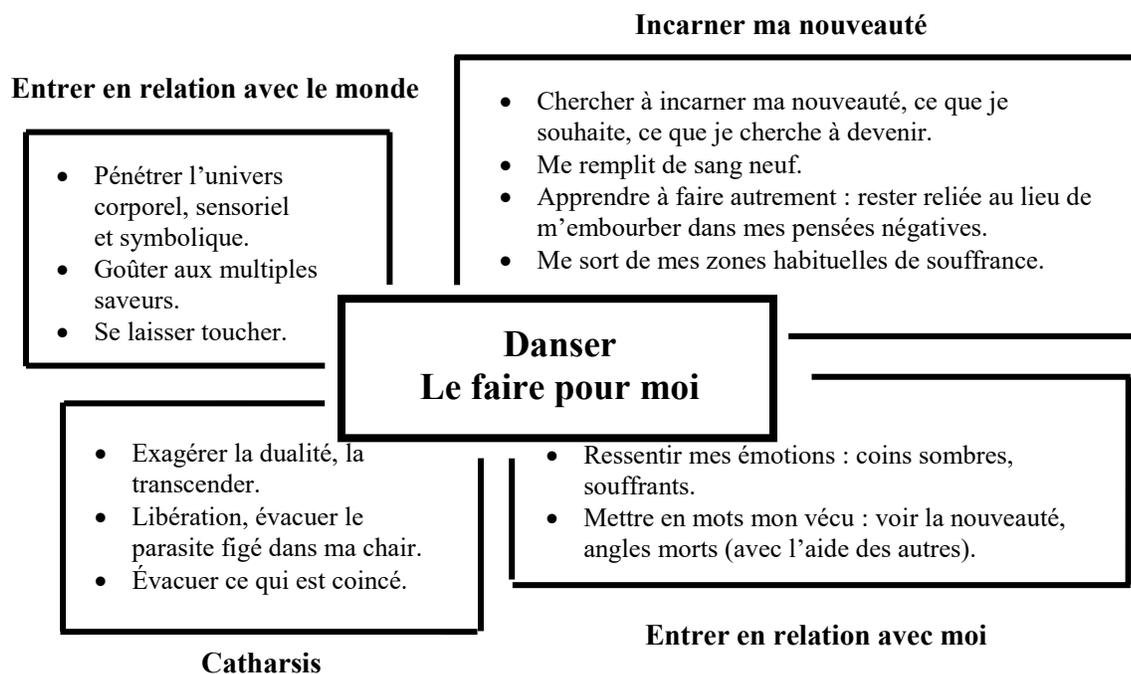


Figure 8 – *Ce que la danse me permet*

4.4.2 Dans l'acte de danser

*Saisir le présent, présent, présent...
Surtout lorsque tu dances, totalement,
il est là, le seul, l'unique, le multiple.*
Maurice Bédart (2001, p. 41)

L'entretien d'explicitation que j'ai fait avec une collègue a été fort révélateur. Je n'avais encore mis aucun mot aussi juste et éclairant sur ce qui se passe lorsque je danse. J'ai pu comprendre que lorsque je danse, je cherche à m'habiter dans ce que je suis profondément et je peux retrouver l'esprit du jeu. Je peux laisser la tête de côté et juste être, jouer, comme lorsque j'étais enfant et que je ne me posais pas de question sur qui j'étais... j'étais! J'ai découvert cinq grandes catégories sur ce qui se passe pour moi quand je danse : je ne suis pas dans mon mental; je suis dans une posture d'autorisation et de relâchement; je suis dans une posture de non-jugement; je suis dans l'amour, la confiance et la bienveillance; je suis en pleine conscience.



Figure 9 – Dans l'acte de danser

4.4.3 La danse comme moyen d'accès à l'expérience

J'aimerais revenir sur la section 2.6 qui a mis en lumière les différentes étapes menant au rapport à l'expérience. Il y a d'abord une prise de contact avec son vécu qui est de l'ordre du sensible, du sensitif, constitué par exemple de sensations et d'images. La mise en mots se fait depuis ces signifiants intérieurs, intimes, permettant ainsi la construction d'un savoir expérientiel (De Champlain, 2011, p. 55).

J'ai réalisé que mon principal moyen d'accès à l'expérience est la danse, le premier rapport du moins. Je décris, dans ma problématique, comment l'utilisation des mots était souvent pénible pour moi, et que danser me permettait de me comprendre, de m'exprimer et d'exprimer souvent des choses que j'avais du mal à comprendre. L'exercice d'avoir décrit mon œuvre chorégraphique m'a démontré l'efficacité avec laquelle je peux ainsi arriver à me comprendre et trouver du sens : en décrivant par écrit ce que je danse.

C'est comme si, avant, je n'arrivais pas à passer par la mise en mots (la thématisation, Vermersch, 1994). Était-ce plus facile de rester dans le sensible et d'éviter ainsi de faire face aux vérités qui s'énonçaient? Peut-être que je me sentais à l'abri dans un monde d'images et de sensations qui ne m'obligeait pas à ordonner chaque pensée.

J'ai également compris qu'au-delà de ma pratique d'accompagnement par la danse, j'ai besoin de créer pour différentes raisons : me connaître, forger mon identité propre; me transformer, me guérir; dévoiler mon monde intérieur et mon âme pour mieux l'incarner; me créer, me dire; prendre ma place dans le monde; faire une démarche de conscience; avoir une voie spirituelle, sacrée; trouver du sens dans la vie; faire le pont entre mon monde invisible et le monde visible pour apprendre à me laisser voir dans les yeux de l'autre; entrer en communion avec le monde; faire une démarche génératrice de sens, de liens; faire partie d'une communauté de bienveillants.

4.4.4 Le rapport au public

Le fait de présenter mon œuvre devant un public n'est pas anodin du tout et le rapport que j'ai expérimenté avec celui-ci l'est encore moins. Tout d'abord, l'objectif de présenter devant un public a été un propulseur très important. Cette finalité temporelle et symbolique activait la motivation quotidienne de façon importante. De manière plus ou moins consciente, j'envisageais cette présentation comme un grand dévoilement, comme une façon de dire au monde qui j'étais vraiment, chose que j'avais auparavant du mal à faire en paroles. Je savais que j'allais m'ouvrir corps et âme dans cette création, que j'allais enfin pouvoir naître dans le regard de l'autre.

C'est sans doute pour cette raison que j'ai eu besoin de présenter dans un espace qui inviterait à l'intimité avec le public. J'avais besoin de le sentir proche, car une trop grande distance physique m'aurait possiblement coupée de son énergie et de son feedback, en quelque sorte. J'avais besoin d'être sur le même plancher que lui, de pratiquement l'intégrer dans le décor, dans la mise en scène, dans la scénographie, dans l'univers très certainement.

Dès le premier tableau, il était important pour moi de présenter mon équipe au public, de montrer l'unité et la complicité de mon groupe, presque comme si je voulais inviter le public dans cette complicité. En tous les cas, il était assurément complice, y jouant presque un rôle. Il est vrai qu'avant de commencer, je leur ai demandé d'accueillir ma création avec amour, car elle en avait besoin. En ce sens, il se créait dès lors une relation entre lui et nous.

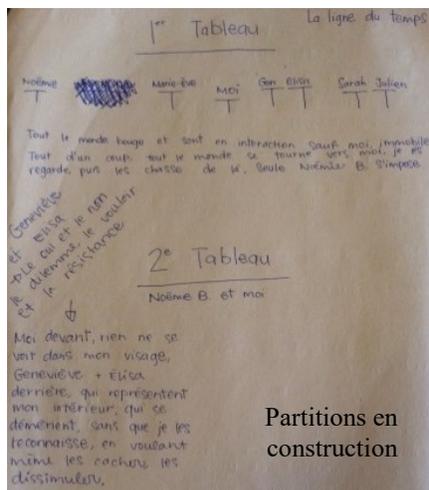
On ne peut pas non plus ignorer le jeu que nous installions avec le public au troisième tableau. C'est le moment le plus fort dans notre relation au public. Dans ce tableau nous le méprisons, le regardons de haut, lui lançant des « pfff » et des « tsss » offensants. Mais pourquoi donc ai-je insulté mon public? Maintenant que je m'attarde à cet élément, je me sens presque mal, lui qui était au fond si important. Qu'est-ce qui me pousse à offenser ceux qui sont si importants pour moi?

En fait, je n'ai jamais eu l'intention de l'offenser, mais bien de lui faire vivre une expérience, je voulais lui faire ressentir des émotions. Quand je dis au premier chapitre que je me produisais en spectacle, déjà, toute petite, parce que j'avais bien compris que de cette manière, les gens étaient « obligés » de m'écouter, c'est que j'ai besoin d'être entendue et comprise, au fond. Faire vivre ces émotions au public est une façon pour moi de me faire comprendre.

Le dire, en effet, ne va jamais seul. Des chercheurs ont filmé différents types de conversation. Le ralenti montre clairement que des interlocuteurs, en apparence immobiles, accordent peu à peu les déplacements de leurs corps pour entrer dans un rythme commun. Impossible de s'entendre si l'on renonce à danser ensemble. (Roustang, 2001, p. 39)

C'était presque comme une urgence de pouvoir ainsi m'expliquer au monde comme jamais je n'avais pu le faire autrement. J'étais tellement dans l'incapacité de m'exprimer avec les mots et je pense que je ne m'étais jamais vraiment sentie comprise par les autres. Pour la première fois, cette chose-là m'apparaissait possible, car je n'interprétais pas les émotions des autres, mais bien les miennes. Je ne partageais pas la vie d'un autre, mais bien la mienne.

4.5 LE PROCESSUS DE CREATION COMME TERRAIN D'ESSAI



On dit que les artistes sont porteurs d'une douce folie. À cela, je réponds que tout être humain possède le talent d'être fou.
Danielle Nolin (2012, p. 23)

Un processus de création m'apparaît le meilleur terrain pour oser face à soi-même, pour risquer la nouveauté sans trop de conséquences. La folie créatrice peut être constructive, j'en ai la preuve. J'ai donc eu envie

d'avoir une vision d'ensemble de mon processus de création qui m'informerait sur ma manière de créer. Je l'ai décortiqué en neuf étapes :

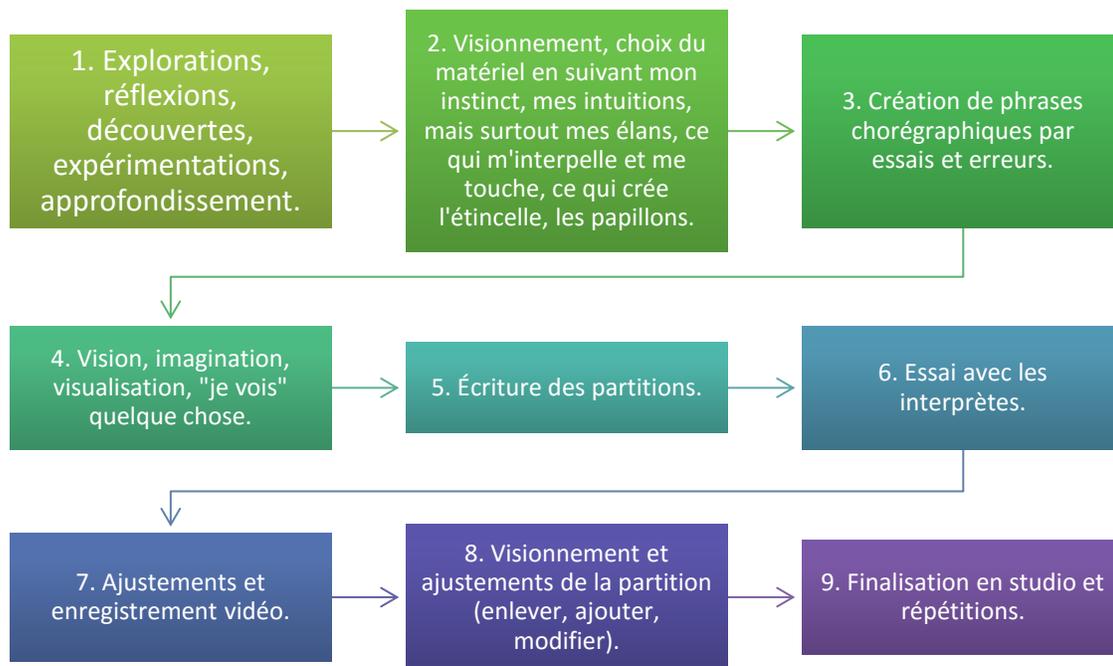
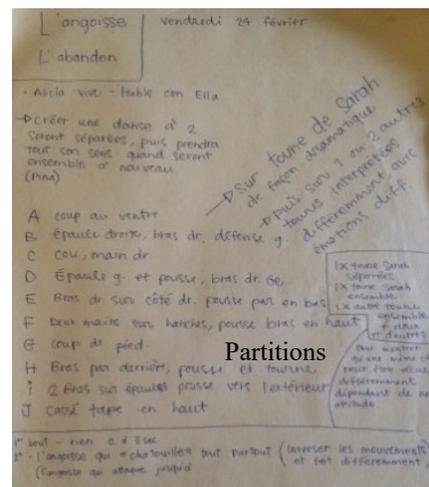


Figure 10 – Mon processus de création chorégraphique

Ce parcours de maîtrise que je termine, me permet aujourd'hui d'affirmer que je suis incarnée dans une posture de sujet apprenant artiste, comme le propose Danielle Nolin :

De même, la reconnaissance de l'autoformation comme posture transdisciplinaire de recherche formation existentielle, où le chercheur devient le sujet et l'objet de sa recherche, me permet d'introduire ce nouveau concept en éducation qu'est *le sujet apprenant artiste*. À la croisée des chemins entre le récit de vie en formation et l'investissement du domaine de l'imaginaire, une nouvelle approche se dessine. Elle permet de mieux comprendre comment un sujet artiste arrive à devenir apprenant de son œuvre et permet ainsi d'ouvrir de nouvelles voies de formation pour le sujet apprenant artiste (2012, p. 8).



Danielle Nolin nous disait, lors du premier cours que j'ai eu avec elle, « Animation et créativité », que peu importe ce que nous allons créer, cela allait parler de nous. Je comprends aujourd'hui qu'il s'agit d'apprendre à déchiffrer ce que l'œuvre a à nous enseigner. La création peut ainsi devenir un lieu d'apprentissage.

4.6 EN RESUME

Dans le précédent chapitre, j'ai procédé à l'interprétation de mes données dans le but de documenter comment, dans mon processus de transformation, s'est joué le passage de l'abandon à l'incarnation. J'ai d'abord relevé à quel point l'abandon se retrouvait dans toutes mes données. Puis, j'ai démontré comment la création chorégraphique m'a permis la transformation : d'abord en retrouvant le cycle de transformation représenté symboliquement dans mon œuvre, puis en détaillant le processus relationnel que j'ai traversé, qui a lui aussi contribué grandement à ma transformation. J'ai ensuite identifié les conditions qui ont permis ce déploiement, soit la reliance (l'importance du lien à l'autre), le cadre clair, apprendre à faire confiance, et l'écriture. J'ai également voulu démontrer comment la danse était un outil de recherche et de transformation, car elle est pour moi une façon de ne pas m'abandonner. J'ai pour cela fait ressortir les éléments importants d'une explicitation que j'ai faite, fort éclairante, sur ce qui se passe lorsque je danse. J'ai expliqué comment, pour moi, la danse devient un moyen d'accès à l'expérience, puis j'ai parlé du rôle que le rapport au public vient jouer dans mon travail et ce que cela peut m'apprendre. Finalement, j'ai terminé en affirmant que le processus de création est un terrain privilégié pour apprendre à se tremper les pieds dans un nouvel océan. Je me suis levée debout dans ma posture de sujet apprenant artiste.

CONCLUSION GÉNÉRALE - INCARNEE

*Ce qu'il faut à l'homme pour aller au bout
de ses rêves et de ses possibilités n'est rien
d'autre que ce qu'il a déjà : son corps.*
Christiane Singer (1990, p. 26)

AUJOURD'HUI, JE ME CHOISIS

Aujourd'hui, je ne suis plus tout à fait la même femme qui a commencé la maîtrise en étude des pratiques psychosociales. Quand je regarde tout le chemin parcouru, je suis étonnée par l'ampleur des transformations accomplies.

On constate que l'on a changé lorsque l'on regarde une photo ancienne ou que l'on retrouve quelqu'un que l'on n'a pas vu depuis longtemps. Mais la présence au quotidien ne perçoit pas le changement. La formation est un processus « invisible » (Jullien, 2009, cité par Galvani, 2010, p. 295-296).

Aujourd'hui, j'ai de l'estime pour moi et pour ce que je fais de ma vie, donc les moments où je me sens **inintéressante** se font de plus en plus **rares**. Si je me sens mal à l'aise dans une situation, je suis capable d'identifier les raisons et d'**agir** pour me sentir plus à l'aise. C'est probablement un des symptômes qui a presque complètement disparu.

Par contre, pendant tout mon processus de recherche, je me suis battue avec acharnement avec l'idée que je ne suis **pas une femme aimable**, ou plus précisément, une femme **que l'on ne peut aimer**. En amitié, j'avais surmonté cette croyance que personne n'avait envie d'être mon amie. J'ai maintenant des relations amicales satisfaisantes avec la certitude que mes amies ont envie d'être avec moi. Je n'ai plus à me battre pour cela. Mais une croyance restait : celle qu'aucun homme ne s'intéressait à moi, qu'aucun homme ne m'aimerait, qu'aucun homme n'aurait envie d'être vraiment avec moi. Jusqu'à tout récemment, je

luttais encore avec cette pensée qui s'imposait dans mon esprit comme une façon pour la fille *abandonnable* de se convaincre de l'être.

Dans les dernières années, ma quête d'une relation amoureuse a pris une place importante dans ma vie et si j'ai appris à oser pour y parvenir, j'ai aussi **accepté l'inacceptable** à plusieurs reprises, dans l'espoir de me faire aimer. Je me suis épuisée à prouver ma valeur, à justifier mon droit à l'existence, encore, tant au plan professionnel qu'intime. Mais la vie m'a amenée exactement ce dont j'avais besoin pour me tester et au terme d'une courte relation amoureuse, je me suis choisie avec la plus profonde conviction de ne plus m'abandonner. J'ai retrouvé en moi la ferveur et la force d'une femme qui s'aime et qui se respecte trop pour passer sous silence ses besoins et ses limites.

Aujourd'hui, je n'ai plus **peur de l'abandon** comme avant. Du moins, la peur de l'abandon ne sous-tend plus toutes mes relations, car je ressens profondément en moi que **j'ai de la valeur**, et que même si je vis un abandon, je ne perds pas cette valeur. Je suis tout à fait consciente que l'abandon peut encore me surprendre, mais je me sens beaucoup mieux outillée qu'avant pour y faire face. Surtout, je me permets de vivre mon émotion, au lieu de m'invalider comme je le faisais et de ne pas me donner le droit de ressentir ce qui surgit en moi. Je ne refoule plus mes émotions, je ne m'étouffe plus avec elles.

Aujourd'hui, je suis capable de **m'ouvrir** et de **faire confiance**, car je ne me sens plus aussi fragile, je ne me sens plus aussi *abandonnable*. Je n'ai plus le sentiment de devoir me cacher et je me sens maintenant en cohérence avec mon monde intérieur. Je suis à l'écoute de mon corps, de mes besoins : **je me sens, je me ressens**. Et surtout, je suis capable de me valider dans mon ressenti. Je ne suis plus cette fille « qui a l'impression que... », je fais confiance à ce que je ressens. Quelle victoire! Et même si je fais encore peut-être à l'occasion ce que les autres attendent de moi, maintenant, je me guette, je suis aux aguets.

L'ETAT DE CHOIX

Pour moi, le contraire de m'abandonner revient à **me choisir**. Je ne suis plus dans un état d'abandon, mais bel et bien dans un état de choix. Je ne suis plus figée, je suis très **active** pour ma vie professionnelle, pour ma recherche, pour ma quête de sens, pour mes projets créatifs et pour ma vie relationnelle. Je suis **investie** d'une mission, celle de faire de ma vie une œuvre signifiante. Je suis très **présente dans mon corps**, je me sens mieux que jamais dans mon corps, je sens même que je suis en relation avec lui : je l'écoute et lui donne ce dont il a besoin, et la danse est mon principal outil pour y arriver. Comme Gabrielle Roth, je danse tous les jours pour me mettre à l'écoute de moi-même.

Si avant j'avais de la difficulté à apparaître, surtout dans ma parole, aujourd'hui il en est autrement. Une avancée majeure dans ma vie a été de monter sur scène, à plusieurs reprises, pour aller *slamer*. Le slam est l'art d'interpréter un texte poétique et il prend de plus en plus de popularité au Québec. Inspirée par une soirée enlevante, j'ai pris ma plume pour écrire un texte bien personnel sur ce qui me tirait dans ma vie, puis j'ai récidivé. J'ai commencé à écrire comme je dansais, et l'action d'aller le déclamer devant un public s'est avérée extrêmement puissante pour m'incarner. Aller parler devant un public me demande chaque fois une force suprême. Je doute énormément de moi, à chaque fois, mais j'arrive à me parler et à foncer. Et quand je le fais, je vis toujours une immense satisfaction. Chose certaine, je sors de ma cachette et **j'apparais**.

Il est vrai que la dernière épreuve amoureuse rencontrée sur ma route m'a fait vivre du doute. Mais j'ai été capable de bien discerner les éléments en cause et de penser d'abord et avant tout à moi. À partir de maintenant, **je me sens digne d'être aimée** pour qui je suis et je compte bien arrêter de m'épuiser à tout faire pour plaire. Je range la marionnette!

UN COLLECTIF DE CREATION

La plus belle retombée de ma création chorégraphique a été la naissance du collectif de création au sein duquel j'ai continué d'évoluer pendant deux années après la présentation de 2012. Avec Geneviève, Éliisa, Sarah et Julien, nous avons tellement aimé créer ensemble que nous avons décidé de poursuivre. De 2013 à 2015, nous avons continué notre travail de création musicale et chorégraphique. Malheureusement la forme du collectif telle qu'elle était a pris fin, mais je suis confiante de reconstruire un autre projet de création dans l'avenir.

Je suis extrêmement fière et heureuse d'avoir eu la chance d'être entourée de personnes qui, comme moi, cherchent des réponses au travers l'art, au travers la musique et la danse. Nous nous définissions comme un collectif existentiel. On créait ensemble pour faire du sens avec nos vies, pour créer de la vie. Nous étions tous des travailleurs occupés et pris par le rythme souvent fou de nos quotidiens, mais nous prenions ce temps pour créer, en toute humilité, comme un acte de foi, presque comme une communion.

Aujourd'hui, je ne pleure plus de ne pas danser. Je danse, je crée, je suis active dans ce qu'il y a de plus vivant en moi. Je m'inscris dans une pensée artistique, une démarche artistique de ma vie, de création de ma vie.

UNE PRATIQUE D'ACCOMPAGNEMENT PAR LA DANSE A DEPLOYER

Au terme de cette recherche, je me suis trouvée. Et plus je m'incarne dans qui je suis, plus je me questionne sur mon incarnation professionnelle, parce que je ressens profondément le besoin de m'incarner dans tout de moi dans mon travail. Et j'en suis à me questionner sur le comment. Je me sens sur le bord du tremplin, prête à sauter, mais je dois bien admettre que je me sens pétrifiée.

Une fois investi dans cette quête il est difficile de s'en défaire. On devient de plus en plus observateur de soi dans ses relations avec son environnement. Cette compétence ne se développe pas sans l'apprentissage de certaines attitudes. Il faut avoir de la souplesse et de l'ouverture au changement. Ce regard de chercheur sur sa pratique nous amène inévitablement au changement personnel, à la transformation de notre pratique. Ceci exige une certaine humilité pour se remettre en question et s'ajuster aux découvertes que l'on fait sur soi en relation avec les autres (Pilon, 2005, p. 27).

Alors que je suis dans l'achèvement de ce mémoire, je viens de commencer une nouvelle formation en massage yoga-thaïlandais. Cette pratique est très corporelle pour le praticien. C'est un massage qui se donne sur un matelas au sol. Le receveur est habillé en vêtements confortables et le thérapeute procède par pressions, manipulations et étirements accompagnés. Cela devient presque comme une chorégraphie pendant laquelle j'installe une ambiance de bienveillance pour donner un soin à une personne. Cette pratique me permet également de me retrouver dans mon corps et dans une posture d'écoute, d'accueil, d'amour et de compassion. Je suis excitée de pouvoir ajouter cette pratique dans mon coffre d'outils. Je sens que, pas à pas, j'avance vers l'incarnation prochaine de la position professionnelle que je désire occuper, soit de vivre de ma pratique psychosociale-artistique à temps plein.

Je sens maintenant que ce projet est possible dans un avenir rapproché, ce dont j'osais à peine imaginer lorsque j'ai débuté mon parcours de maîtrise. Concrètement, j'aimerais offrir quelques ateliers de danse par semaine, donner quelques massages par semaine, et me nourrir de quelques projets créatifs en danse et en écriture. J'ai envie d'une vie remplie de cette énergie bienveillante et d'avoir le bonheur d'user de ma créativité dans l'organisation de mon quotidien.

Grâce à cette maîtrise, aujourd'hui, je danse, je m'exprime mieux que jamais avec des mots, ma vie a du sens et je me sens incarnée dans ma nature profonde.

ÉPILOGUE – JE SLAME MA MAITRISE

Sur mon papier
Point de mot
Car ce qui doit se dire
Ne peut sortir
Avec des mots

Mon vocabulaire
Ne peut résonner à cet extraordinaire
Moment qui me propulse dans les airs
Résonner par des mots
M'est impossible
Ce qui monte en moi
N'a pas de mot
Ce qui monte est corporel
Ce qui monte a ses propres ailes

Je sens mon cœur battre très fort
Mes mains deviennent moites, car je sens
Car je sais
Ce que je dois faire
Pour être authentique
Mais quel effort!

Un effort oui
Car ce qui pousse en moi est si fort
Et le retenir
Serait pire encore

Je suis dans mon corps
Je suis dans ce qui me propulse
C'est une danse qui me propulse

Je me laisse alors habiter
Par cette force interne
Et ma tête, mes pensées
Deviennent soudain lointaines
Je me laisse traverser
Par une énergie vitale
Ce ne sont plus mes pensées
Qui désormais guident le bal
Je laisse parler mon corps

Je de-de-de-danse dans ma tête
Je de-de-dedans
Quand tu es dehors
Je suis dedans
Dedans ce qui danse
Dedans celle qui danse

Pendant ce moment intemporel
Point de doute
Ça goûte bon
Ça goûte juste
Ça goûte plein
Car je suis elle

Dans cette danse
Je réussis
À communiquer ce qui vit
En moi
Peut-être pour la première fois
Je me sens bien en chair
On m'a entendue
Pour la première fois
On m'a vue

Je suis dans moi
Là tout au fond
Je suis expression
Je laisse faire mon corps
Je ne me pose pas de question
Je me donne la permission

Vivante je suis
Dans l'humilité
Je me positionne
En l'autre
J'ai confiance
Pour ma vie
Je danse

Je m'amuse comme une enfant
Mais dans les contours d'une femme
J'ose me montrer
Je n'ai plus besoin de me cacher
Le mur est tombé

Sans parure ni cachette
J'use de mon charme
Je sens tout le pouvoir
Que j'ai en moi
J'écoute mon corps
Et je laisse sortir
Ce qui s'emmagine
Dedans dehors

Je suis prête
À sortir de ma cachette
Dans une cabane je fuyais
Mais à la vue de tous j'étais
Et là je n'en peux plus

Je veux me tenir devant toi
 Sans me sentir mal d'exister
 Sans m'excuser
 Je veux être debout dans ma vie
 Pas écrasée

Foncer pour ne pas figer
 Dans tes yeux
 Je me permets d'apparaître
 Dans mes formes
 Mes formes en mouvance
 Pour toi je danse

Je me fais un devoir
 D'aimer ma vie
 L'improbabilité de cette vie
 La folie qui en fait partie
 Et habitée dans tout mon corps
 Je suis bien ancrée dans mes deux pieds
 Et je laisse ce qui vit
 Dans moi ce qui monte
 Être dans le monde

Je nais comme femme
 Car de l'abandon à l'incarnation
 J'essaie d'habiter mon corps
 Pour me rapprocher de mon âme
 Et dans cette unification
 De cette union
 Se révèle un Je
 Un Je suis
 Un j'existe
 Un Je qui veut être aimé
 Un Je qui ne veut plus devoir prouver
 Qu'il en vaut la peine
 Et qu'il mérite d'être aimé

Urgence d'être ce Je
Pour me nommer
M'investir dans mes élans
Et te dire
En sachant
Que je ne vais pas
Me désagrèger

JE
N'ai plus besoin de justifier
Mon droit
À l'existence
Car pour ma vie
Je danse

ANNEXE 1 ENTRETIEN D'EXPLICITATION

N : J'hésite entre un moment où je danse devant un public ou un moment où je danse en atelier ou en exploration.

D : Est-ce qu'il y a un moment qui te paraît plus pertinent ? Un moment où tu as su faire.

N : Je pense qu'on va y aller avec le 2 février à Montréal.

D : Remets-toi dans le 2 février, fait revenir le contexte. Qu'est-ce qui se passe ?

N : Premièrement, cette journée-là j'étais d'un calme absolu, serein. J'ai vécu cette expérience-là de façon spéciale, parce que je dansais devant le public et on dirait que j'étais encore plus consciente que d'habitude de tout, de mon corps, des autres, du public, dans un espèce de calme. C'est dur à expliquer, mais je me sentais hyper consciente de tout. Pendant que je dansais, tout au long de la représentation, je me sentais dans une hyper conscience, dans un calme. On dirait que j'arrivais aussi à profiter vraiment beaucoup du moment, à être complètement dans l'expérience, complètement là, complètement présente dans mon corps, avec les gens, avec ceux avec qui je dansais et faisais de la musique, avec le public. On dirait que je sentais que j'avais presque un regard perçant.

D : Est-ce que tu peux me décrire un peu. Il y a les musiciens, le public. Comment tu étais placée.

N : Le public faisait un espèce de L, dans la moitié de l'espace c'était l'espace pour danser et pour les musiciens. Les musiciens étaient au fond du local.

D : Est-ce que le public était assis par terre ou sur des chaises ?

N : Tout le monde était assis sur des chaises.

D : Et toi ? Tu es placée proches des musiciens ?

(Description de la salle et du spectacle)

N : Il y a un moment plus en particulier que je pense dans cette soirée-là. C'est pendant que les deux filles font le numéro sur l'angoisse. Moi je suis au fond debout, pendant que les deux filles dansent, je suis face au public et face aux filles et c'est un moment où je ne danse pas. Je suis debout dans le coin, je suis encore dans mon personnage.

D : Et là qu'est-ce qui se passe ?

N : Je me souviens juste d'être là, debout calme. Je ne sais pas comment exprimer comment je me sentais, mais je me sentais vraiment habitée, vraiment habitée dans mon corps, vraiment présente. Je regardais les filles, je regardais le public.

D : Qu'est-ce que tu fais quand tu regardes les filles, quand tu regardes le public ?

N : C'est tellement, ça va être difficile pour moi de mettre des mots.

D : Donne-toi le temps. Reviens dans ce moment-là où tu sens le calme, tu te sens habitée. Tu regardes le public, tu regardes les filles, qu'est-ce que tu fais quand tu regardes ?

N : Je suis juste là, je suis bien ancrée dans mes 2 pieds.

D : Comment ça se manifeste le calme en toi ?

N : J'ai envie de dire, c'est un moment où je ne me pose pas de questions. C'est un moment où je ne peux qu'être là et faire ça à ce moment-là.

D : À quoi tu perçois que tu es là et que tu fais ce que tu as à faire ?

N : Parce que c'est...

D : Comment tu le perçois en toi ? Comment ça se manifeste ?

N : Parce qu'il n'y a pas de questions, pas de doute, pas de distance avec ce que je suis en train de faire. Je suis complètement dedans.

D : Donc là tu es dedans, tu regardes le public, tu regardes les filles, et après ?

N : Après je continue à danser, à faire notre chorégraphie qu'on maîtrise bien, en essayant vraiment de profiter à fond du moment.

D : Qu'est-ce que tu fais quand tu essaie de profiter du moment ?

N : J'essaie de m'amuser, de...

D : À quoi tu perçois que tu t'amuses ?

N : Parce que j'aime ça interpréter quelque chose devant un public, essayer d'exprimer quelque chose.

D : Qu'est-ce que tu fais quand tu essaies d'exprimer ? Comment tu fais ça ?

N : Je pars de ce qui vit dans moi, pour le laisser être dans le monde devant les autres, le laisser être dans moi.

D : Comment tu fais pour le laisser être dans toi ?

N : Je laisse la place dans moi, je laisse la place à ça d'être, de vivre.

D : Qu'est-ce que tu fais quand tu laisses la place ?

N : Il y a comme un bout où il faut que je m'autorise.

D : Comment tu fais ça t'autoriser ?

N : Faut vraiment que je sois dans une posture de non-jugement. Faut pas que je commence à penser à qu'est-ce que les autres pourraient penser.

D : Est-ce que tu te dis ça dans ta tête ?

N : Oui, je me le dis souvent souvent. Autant quand je danse seule que quand je danse devant un public. Il faut tout le temps que je désactive la fonction de jugement.

D : Et tu fais ça comment ?

N : C'est comme s'il y a toujours une pensée qui a tendance à monter et qui fait « ben là, de quoi tu vas avoir l'air », et il faut toujours que je m'autorise à me dire « on s'en fou de quoi tu vas avoir l'air ».

D : Ça dit ça en toi.

N : Oui. Et plus que ça aussi, il faut vraiment que je crois profondément que ce que je suis en train d'exprimer, ça a sa place.

D : Et comment tu fais ça pour croire que ça a sa place ce que tu es en train d'exprimer ?

N : À quelque part, j'ai envie de dire, il faut que je m'aime. Il faut que j'aime ce que je suis, il faut que j'aime la vie, il faut que j'aime l'improbabilité de ma vie, faut que j'aime la folie de ma vie. Il faut que j'aime l'humain.

D : Et dans ce moment-là, comment ça se manifeste l'amour de l'humain en toi ? L'amour de toi ?

N : Ça se manifeste par une envie de foncer. Parce qu'avant, je pense que j'aurais eu plus tendance à m'isoler.

D : Qu'est-ce qui se passe quand t'as envie de foncer ? Est-ce que tu sens en toi l'envie de t'isoler et l'envie de foncer ?

N : Je pense que oui, les deux sont présents. C'est comme, j'ai envie de dire, un élan de survie. Foncer pour pas rester figer.

D : Qu'est-ce que tu fais dans ce moment-là ?

N : J'essaie de pas me poser de questions. Je ne me pose pas de question. Je le fais.

D : Qu'est-ce que tu fais quand tu le fais ?

N : Je suis moi dans le fond, je suis authentique. Je deviens un espèce de canal d'expression.

D : Comment ça se manifeste en toi que tu es authentique, que tu es un canal d'expression ?
À quoi tu le perçois dans ton corps ?

N : Je ne sais pas à quoi je le perçois exactement dans mon corps, mais je laisse mon corps... je sais pas comment le dire, je laisse faire mon corps faire et j'essaie de ne pas être dans mon mental, de pas me poser de questions, de ne pas être dans le jugement, pas être dans l'analyse.

D : Qu'est-ce que tu fais quand tu laisses ton corps faire ?

N : Je me permets d'être.

D : Donc si on revient vraiment dans le moment. Tu regardes les filles, tu regardes le public, tu t'es mise à danser. C'est dans ce moment-là que tu te permets d'être.

N : Oui

D : Et qu'est-ce que tu fais quand tu te permets d'être ? Qu'est-ce que tu fais après ?

N : Je suis totalement dans la permission d'être, d'être là, d'être moi. J'ai envie de dire que je me permets d'apparaître dans les yeux de l'autre, j'ai pas envie de me cacher.

D : Comment tu fais ça apparaître dans les yeux de l'autre ?

N : C'est comme si je suis juste dans ma vulnérabilité, dans ce que je suis profondément et j'accepte d'être vue là-dedans.

D : Et qu'est-ce que tu fais quand tu acceptes d'être vue là-dedans ?

N : Ben je fais rien en fin de compte.

D : Comment ça se manifeste en toi quand tu fais rien ? Quand tu acceptes d'être vue là-dedans ?

N : Il y a un relâchement.

D : À quoi tu sens qu'il y a ce relâchement ?

N : Il n'y a pas de rigidité dans mon corps, je ne fige pas.

D : Comment tu fais ça pas figer ? Pas de rigidité dans ton corps ? Reste bien dans l'instant où tu dances. Il n'y a pas de rigidité, qu'est-ce que tu fais après ?

N : Je regarde le public et j'ai aucune idée de comment c'est perçu par les autres, mais je suis dans vraiment la joie de me présenter comme je suis.

D : Comment ça se manifeste la joie de te présenter comme tu es ?

N : Je sais pas, je fais ce que j'ai à faire et je laisse le soin aux autres d'accueillir ça comme ils vont pouvoir.

D : Comment tu fais ça ? Qu'est-ce que tu fais quand tu laisses le soin aux autres d'accueillir ça ?

N : Tu sais je ne suis pas dans un espace où je me fous du public, au contraire je suis heureuse, je suis contente qu'il soit là. Je suis en relation avec eux dans ce moment-là et je leur fais confiance et je me fais confiance.

D : Comment tu fais ça leur faire confiance et te faire confiance ? Est-ce que tu te le dis à l'intérieur de toi ?

N : Je ne me le dis pas en paroles, mais ça se manifeste. Je ne suis pas dans mes peurs en tout cas.

D : Qu'est-ce que tu fais après quand t'es dans la confiance ?

N : Ça me permet de plonger encore plus dans mon expérience d'interprétation.

D : Comment tu fais ça plonger encore plus dans ton expérience d'interprétation ?

N : C'est comme si ça me donne encore plus envie de leur offrir de moi, de leur offrir ce partage-là, donc j'y vais à fond, je n'y vais pas à moitié, je ne suis pas en train de me retenir, je relâche tout.

D : Comment ça se manifeste cette envie de leur offrir, quand tu relâches tout, qu'est-ce que tu fais ?

N : Je danse à fond dans la pleine conscience du public qui est là, de mes partenaires de danse.

D : Comment tu fais ça être dans la pleine conscience du public qui est là, de tes partenaires de danse ? Qu'est-ce que tu fais quand tu dances à fond ?

N : Je laisse l'énergie me traverser tout au complet.

D : Qu'est-ce que tu fais quand tu laisses l'énergie de traverser tout au complet ? Comment tu fais ?

N : J'ai le cerveau fatigué...

ANNEXE 2

EXTRAITS DE MON JOURNAL DE CREATION

Vendredi 13 janvier

Rencontre de discussion autour de mon projet. J'explique aux filles l'origine de ce projet, le pourquoi, le comment. Je leur fais part de mes craintes, de mes peurs. Je leur fais part de mon processus de maîtrise pour les mettre en contexte. Elles sont super à l'écoute et se font rassurantes. Ce qui me touche surtout, c'est comment elles semblent prêtes à s'investir et s'engager complètement dans ce projet. Pourquoi ça me paraît toujours aussi étrange que des personnes aient envie de s'investir auprès de moi, aient envie d'être avec moi ? Je sens une réelle excitation de leur part, un ancrage aussi important qui me fait du bien. Je me trouve vraiment chanceuse d'avoir ces deux filles avec moi.

Vendredi 27 janvier

Première rencontre de danse et d'exploration au Studio de danse à St-Rémi. Pour cette première rencontre, je n'ai pas le choix d'entrer dans des sujets intimes de mon histoire, car j'ai décidé de faire cette création sur des sujets présents pour moi dans ma vie actuellement. C'est difficile un peu de m'ouvrir comme ça et je vois mes enjeux faire surface, mais rapidement je sens un réel accueil de la part des filles qui me permet de me sentir à l'aise et authentique avec elle. Je le sens à quoi ? J'amène d'abord le thème du doute, le doute par rapport à la danse, à cette création, à l'accompagnement par la danse, le doute en toute chose finalement. Nous faisons une première exploration sur une musique toutes ensemble. Ensuite, nous entrons dans le monde de l'une d'entre nous ; Élisabeth refait l'essentiel de son exploration et Geneviève et moi l'imitons. On le fait à tour de rôle. Cela nous permet de découvrir qu'Élisabeth semblait être dans la première phase du doute, la phase d'exploration, encore légère, et nous mettons des mots dessus (recherche, différentes avenues, exploration, découvertes, surprises, excitation, spontané, élans, envies, rêves, avidité). Ma partie semble être la 2^e phase (figé, carrefour, statut, tensions, impuissance, lucidité, pas oser, période acide, exigeant, labyrinthe, fatigue physique, comprimé, sans issu, passage). Geneviève est dans la 3^e phase (explosion, tanné, éléments se déchainent, tornade, emporté, barouetté,

cri!, désir de mutation et de changement, écoeurante, défoulement, crise, aidez-moi!). Ce fût une première rencontre vraiment riche. Je n'étais pas certaine par où prendre tout ça, comment procéder, mais j'ai décidé de me faire confiance, de faire confiance que ce qui montait en moi était intelligent. J'ai décidé, pour cette création, de faire confiance à mes élans, à mes intuitions et je l'ai partagé avec les filles. Je me sentais aussi en confiance avec elles et dans un contexte me permettant d'expérimenter ça. Je me rends compte qu'en suivant mes élans et mes intuitions, ça goûte la simplicité et le bonheur. Juste décider de suivre le courant et de ne pas se battre avec. Faire confiance que le courant m'amènera là où je dois aller, que tout ce qui se présente est intelligent. C'est comme si en faisant confiance à ça, je m'accueille, m'accepte comme je suis avec ce qui monte en moi, m'assume entièrement. Cette première rencontre est porteuse d'espoir et d'un beau processus de création.

Vendredi 10 février

2^e rencontre d'exploration au Studio de danse à St-Rémi. Je décide pour cette deuxième rencontre, d'approfondir le doute, d'approfondir nos exploration de la dernière fois. J'ai mis tous les mots qu'on avait écrits sur des papiers séparés, et pour la 1^{ière} phase, nous pigeons toutes un mot, et nous explorons sur une musique ce mot plus précis. Ensuite, même chose pour les 2^e et 3^e phases. Suite à l'exploration en groupe. Nous nous présentons à tour de rôle le fruit de cette exploration. Je me trouve extrêmement chanceuse d'être avec ces deux filles qui se livrent corps et âmes dans cette création. Leur authenticité me touche beaucoup. Le laisser-aller d'Élisa, la qualité d'interprétation de Geneviève. Les explorations sont riches et pleines. Élisabeth manifeste son insécurité de ne pas être dans la bonne direction. Je la rassure toute de suite en réaffirmant mes paroles de la dernière fois : décider que ce qui se présente est intelligent, d'ailleurs en voyant son exploration j'ai tout de suite été inspirée.

Mardi 6 mars

Cette pratique de danse a lieu chez Geneviève car nous ne pouvons plus se rencontrer le jour et ainsi profiter du Studio. J'arrive chez Geneviève dans un état peu enthousiaste et plutôt amorphe. On soupe ensemble en se racontant nos semaines et surtout nos histoires amoureuses, et lorsque vient le temps de se mettre en action, j'ai envie de rien faire, je suis découragée et déprimée. Devant mon état on décide d'en parler et s'ensuit une longue discussion sur un des enjeux liés à cette création. Je leur parle de cette voix en moi qui me dit : « bon, pourquoi t'as besoin de faire ton show toi ? Pourquoi encore aller se montrer devant tout le monde ? T'es donc ben narcissique..., etc. ». Puis on parle de nos enjeux familiaux et des enjeux corporels que nous avons vécu ou que nous vivons encore. Cette longue discussion qui ne veut plus se terminer est pour moi un beau baume sur mon état. Je suis encore une fois choyée de m'être entourée de ces femmes extraordinaires qui n'hésitent pas à mettre le travail prévu de côté pour s'adresser à ce qui est présent. Elles me disent qu'elles voient cette discussion comme faisant partie intégrante du processus et pensent que ce n'était pas pour rien si ça se présentait à ce moment-là. Elles ont bien retenue la leçon : faire confiance que ce qui se présente est intelligent.

Mercredi 21 mars

Suite à nos discussions de notre dernière rencontre, je décide d'explorer, ce soir-là, le thème des malaises corporels en le nommant « rejet du corps », mais surtout mon enjeu face à la création. J'ai décidé de le nommer en deux parties distinctes ainsi : « Faire son show » qui est relié à mon père en moi, et « Franchement! », qui est relié à ma mère en moi. Pour moi l'exploration de ces deux derniers thèmes est assez éprouvante, je me sens dans le « yark », je ne me sens vraiment pas bien. Une chance que les filles sont là pour me faire voir autre chose que mes vieilles affaires, parce que je ne serais pas restée là-dedans très longtemps sans elle. Je vais quand même jusqu'au bout de ça et me sent vraiment mieux après. L'exploration sur le rejet du corps est difficile aussi mais me permet vraiment une sorte de catharsis. Je sens une profonde libération se faire dans ce processus et c'est bon.

Mercredi 25 avril

Voilà un mois que nous ne nous sommes pas vues par manque de disponibilités communes. Nous soupçons ensemble comme nous avons pris l'habitude de faire. Ce repas partagé autour de nos discussions et de nos histoires amoureuses et personnelles nous permettent vraiment de se déposer et d'arriver ensemble. Dans ce processus je sens un fort lien d'amitié se créer entre nous. Ce lien est nécessaire au travail que nous effectuons ensemble. Pour cette rencontre, je désirais faire un dernier travail d'exploration avant d'enchaîner vers la prochaine étape de production, soit de mise en place de la pièce chorégraphique. J'ai lancé spontanément un thème que je voulais habiter : s'assumer, vivre ! Nous partons la musique et alors, promptement, c'est la tristesse qui monte, une boule dans ma gorge, des sanglots que j'essaie d'abord d'étouffer, des larmes que je tente de refouler. Dans un premier temps je me tourne vers le mur pour ne pas être vue, je fige, mon corps ne répond plus, et alors je me dis : « Noémie, laisse aller ce qui monte, tu es en terrain sécurisé, profite-en donc pour le faire vraiment pour toi ». C'est alors que je me suis laissé tomber au sol, je me suis couchée sur le dos et me suis mise à pleurer. La musique s'est arrêtée et les filles se sont aperçues de mon état. J'ai apprécié la simplicité de leur réaction, ne s'alarmant pas, ne réagissant pas de façon exagérée. Elles se sont rapprochées de moi silencieusement. Soudainement Geneviève a demandé : « ça te touche ? », ce qui m'a sorti du monde sombre dans lequel je naviguais. Cela m'a obligé à mettre en mots mon vécu et comme avec elles je me sens vraiment à l'aise de tout laisser sortir, je leur ai simplement expliqué ce qui s'était passé. Nous sommes ensuite allées prendre une marche au Carré St-Louis, tout près, tout en discutant et ce moment m'a fait du bien, m'a réconforté tout en me sortant de mes zones habituelles de souffrance. C'était un moment parfait.

Jeudi 10 mai

Première rencontre de production pour mettre en place la pièce chorégraphique. Je décide de m'attaquer à quelque chose d'assez costaud. C'est la pièce que Sarah m'a fait écoutée (pièce musicale pour un violon seulement) qui m'a inspirée. J'ai envie de mettre cette pièce sur l'angoisse, l'invincible angoisse. Dans un premier temps, il s'agira du personnage de l'angoisse qui « attaque » l'autre personnage. Nous nous servirons de l'alphabet pour créer

un langage assez intense. La pièce étant très rythmique et intense aussi, ce sera vraiment un travail plus demandant au niveau de la mémorisation. C'est donc Éliisa qui avait un plus gros travail à faire ce soir-là. Elle trouvait ça difficile par moment et je me suis sentie mal à l'aise « d'infliger » ça aux filles, comme si je me revoyais dans un rôle de méchante dirigeante... un autre enjeu en moi... J'espère que je n'ai pas trop brusqué les filles. J'ai hâte de les entendre lors de notre prochaine rencontre pour savoir où elles ont sont par rapport au projet. Leur état a-t-il changé ? J'aurai besoin d'échanger là-dessus avant de continuer.

Dimanche 27 mai

Je me suis préparée autrement pour cette rencontre. J'ai vécu beaucoup de découragement entre ces 2 rencontres, puis pendant le week-end je me suis bien préparée. J'ai d'abord visionné tous les vidéos qu'on avait faites depuis le début et ça m'a remis dedans et j'ai pu recontacter toute ma créativité et mon enthousiasme. Je me suis structurée et organisée d'abord dans mon planning de production, puis en voulant avoir une meilleure vue d'ensemble du spectacle comme tel et ça m'a beaucoup aidé à continuer. Une fois que je me sentais plus enlignée, j'ai pu entrer dans la mise en scène plus facilement. J'ai décidé aussi de commencer avec le premier tableau autour du doute, le tableau le plus léger, le plus amusant, le plus joyeux. Ça m'a aidé à me mettre dedans, parce que j'avais un rapport pas le fun avec la section de l'angoisse qu'on avait travaillé la dernière fois et je me demandais même si je ne devais pas l'abandonner. J'ai eu du plaisir à imaginer et concevoir ce tableau et ça super bien été aussi avec les filles. Je suis heureuse aussi d'être capable de mieux nommer mes émotions. D'abord, quand je suis arrivée, je me sentais un peu bête et pas très motivée et j'en ai fais part à Éliisa pour m'excuser d'être comme ça, que le stress et l'angoisse m'habitait, je me sens plus fermée à chaque début de rencontre. Dès que nous entrons dans l'action tout rentre dans l'ordre, je recontacte mon goût et mon envie du projet et ça se passe super bien, mais le tout début me demande un réel effort. Ensuite Geneviève est arrivée d'une heure en retard environ, et je suis contente d'avoir bien réagit, de ne pas l'avoir vécu comme un abandon, et d'avoir tout simplement accepté l'imprévu. Puis, en

débutant, je leur ai fait part de ma crainte de la dernière rencontre et elles m'ont dit ne pas avoir vécu de découragement du tout, alors ça m'a rassuré et je me suis sentie d'attaque pour entrer dans la mise en scène. Ça s'est très bien passé. On a eu du plaisir à fond et on a bien avancé. J'ai eu quelques jugements qui ont passé dans ma tête, du genre « c'est un peu simpliste, enfantin, pas assez recherché, pas assez profond... blablabla... ». Mais je ne l'écoutais pas trop. Je l'entendais, mais j'essayais de ne pas l'écouter, de ne pas me laisser affecter par ce jugement, par cette autocritique. On a eu en sommes une magnifique

Mardi 21 août

Je commence à penser à ma création jour et nuit. Je sens parfois le sentiment d'écoeurement arriver, mais il ne s'installe pas encore. Je suis tellement excitée de mettre en place avec les filles ce que je travaille chez moi. C'est prenant. J'ai encore parfois un peu peur d'être trop exigeante et d'en demander trop aux filles ou aux musiciens. J'essaie de me raisonner et je me rappelle les paroles des filles là-dessus. Ça marche. Je me rassure.

Aujourd'hui je regardais le travail accompli et je pense qu'on va y arriver. Je me sens un peu moins stressée. C'est dans 4 ½ semaines. Ça va venir très vite. D'ici là il faut finaliser les tableaux, pratiquer avec les musiciens, faire venir Marie-Sophie et tenter de créer une certaine chimie de groupe, faire bouger les musiciens... C'est quand même pas mal. Je sens que je vais ne faire que ça pour les 4 prochaines semaines. C'est bon, parce que je sens que je peux m'appuyer sur mes co-créateurs, même si j'ai peur de leur en demander trop, je sens qu'ils sont quand même solides.

J'ai beaucoup aimé ma rencontre d'aujourd'hui. Je me sentais prête, solide, ouverte et plus détendue, malgré l'excitation palpable. Je suis contente de moi. Je sentais que je faisais plus attention aux filles, que j'étais plus sensible à leurs réactions, plus ouverte à leurs propositions, et je trouve ça important de l'être, même si j'ai souvent de la misère à le faire. Je me rends compte que je peux me sentir facilement menacée par les idées des autres, soit parce que j'ai peur que ça ne me ressemble plus, soit parce que je le prends mal et à l'intérieur mon juge se charge de me faire sentir que je ne suis pas assez intelligente, pas

assez bonne d'y avoir pensé moi-même... Je veux leur faire de la place, c'est super important pour moi et en même temps j'ai peur de me brimer en le faisant et de ne plus prendre ma place justement. Je crois que c'est cette menace de m'abandonner encore... J'apprends donc à faire ma place sagement, et je suis super contente.

Mercredi 12 septembre

Ce soir j'ai regardé l'enregistrement d'hier, et j'ai trouvé ça vraiment difficile. Je regardais ma création avec un espèce de dégoût. Je trouvais ça laid et je me sentais vraiment pas bien, genre que je ne voulais plus présenter ça devant un public.

Je l'ai regardé une 2^e fois et c'était moins pire, mais le doute s'emparait de moi. Genre « est-ce que ça va être mauvais ? » « est-ce que les gens vont être découragé ? » « est-ce que je vais faire une folle de moi ? ». Oh boy...

Vendredi 14 septembre

Dans une semaine je serai à Rimouski et la vie fait exprès pour me faire vivre de l'abandon solide juste à ce moment-là. Je sais que j'ai vraiment une attitude de merde quand je vis ce genre d'abandon, mais c'est plus fort que moi. Je me sens comme de la merde. À chaque fois que je pourrais avoir une infime parcelle d'espoir de vivre quelque chose de l'un avec un homme (et je parle même pas de l'amour là) la vie me gifle encore plus fort comme pour me dire « franchement ! Tu y croyais vraiment ?! » Je ne peux que constater que le néant affectif me prend. À chaque fois que je vis un échec, en dedans de moi je me sens brisée, et je me dis que je ferais mieux de me faire à l'idée que je ne vivrai jamais l'amour.

Le tableau qui me cause des soucis depuis le début est « Figée ». À une semaine du show, ce maudit tableau me pose encore problème. Il m'énerve ce tableau, il ne bouge pas assez, il est trop figé ! Pourtant, c'est ce qu'il faut, et je lutte encore avec ça...

25 septembre

Le fameux 22 septembre est fait, passé, derrière moi. Suite à cette présentation, je suis pleine d'amour, je me sens ouverte, bien, heureuse, assumée! Wow! La carte que j'ai pigée la semaine avant me disait que j'avais besoin d'exprimer ma créativité pour retrouver la passion de vivre qui m'habitait, et ma foi, c'est tellement ça!

19 mars 2013

J'ai envie d'écrire sur le 2 février 2013, date à laquelle on a présenté notre création chorégraphique à Montréal. Je n'ai pas pris le temps de le faire encore.

J'ai vécu ces deux présentations de façon tellement différente. À Rimouski, j'étais tellement survoltée, surexcitée... Je ne tenais plus à terre. Je volais au-dessus du sol, en quelque sorte. C'était un moment assez stressant pour moi, mais j'ai réussi à la faire parce que je pouvais m'appuyer sur une gang merveilleuse. Après le show, tout ce que je voulais, c'était faire la fête avec mes amis. J'étais tellement excitée, que je n'arrivais pas vraiment à entendre et accueillir les commentaires qu'on me faisait. Il y avait aussi cette voix, connue, qui me disait : « ah, ils disent ça pour être gentils, ils n'ont pas vraiment le choix d'être gentils... ». Mais j'étais quand même extrêmement heureuse, je sentais que c'était une belle réussite, peu importe que ça ait été apprécié ou non par les spectateurs.

Le 2 février, j'étais à l'extrême opposé, tellement calme. Toute la journée, chez moi, j'étais relax, comme s'il n'y avait rien de spécial qui allait se produire le soir. J'étais vraiment d'un calme intrigant, dans les circonstances. Je suis arrivée tôt à la salle, où j'ai eu le temps de placer les trucs lentement, de manger calmement, de me préparer mentalement. J'étais posée, extrêmement posée. J'ai vécu la représentation de façon très différente aussi. J'étais d'abord vraiment heureuse d'avoir une première partie musicale avec Daouda, Sarah et Julien. Ça contribuait à me calmer aussi, on dirait. Pendant qu'on dansait, j'étais d'une présence tellement lucide, tellement pleine, encrée. Je vivais le moment présent à fond, je me sentais authentique et intègre, complètement moi, sans artifice, sans masque. Mmmmmm, c'est ça je pense. Sans masque ! Comme si c'était la naissance de la vraie moi, le dévoilement de la vraie Noémie devant les siens.

Le temps écoulé entre les deux représentations m'a aussi permis de prendre du recul avec ma création je pense. Comme si j'avais plus d'espace d'accueil devant les effets que ça faisait aux spectateurs. Cette fois-là, mon calme et l'espace d'accueil en moi m'ont permis d'entendre vraiment les commentaires des gens, de me laisser toucher par eux et de me sentir vraiment fière.

Le plus beau, c'est que je me vivais complètement incarnée et assumée. J'étais moi, sans masque, à la vue de tous, et je me sentais totalement bien, en accord avec moi-même. Je me sentais juste moi, avoir le droit d'être moi, avoir le droit d'être.

Depuis le 2 février, et j'avais commencé à le sentir depuis décembre, mais surtout depuis le 2 février, c'est ce qui me marque le plus. Je me suis accordée le droit d'être, et je me sens totalement, complètement, entièrement incarnée dans mon corps. Je me sens proche de mon âme, en ce sens que je me sens encrée dans ma vie, dans mes passions, dans mes émotions, dans mon cœur et dans mon corps. La vie fait du sens et les portes s'ouvrent toujours de plus en plus devant moi. Les portes de mon cœur et de ma vie professionnelle. Je vais avoir trente ans et je suis enfin moi.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- BARBIER, R. (1996). *La recherche-action*. Paris : Anthropos.
- BÉJART, M. (1979). *Un instant dans la vie d'autrui*. Paris : Flammarion.
- BÉJART, M. (2001). *Lettre à un jeune danseur*. Arles : Acte Sud.
- BOBIN, C. (1997). *Autoportrait au radiateur*. Paris : Gallimard.
- BOIS, D. (2008). « De la fasciathérapie à la somato-psychopédagogie : analyse biographique du processus d'émergence de nouvelles disciplines », dans *Réciprocités* No 2, Lisbonne : Éditions Point d'Appui sous l'égide du CERAP, p. 6-18.
- BRUNEAU, M. et L. BURNS, S. (2007) « À la conquête d'un territoire de recherche en arts : enjeux épistémologiques », dans BRUNEAU, M. et VILLENEUVE, A. *Traiter de recherche création en art, entre la quête d'un territoire et la singularité des parcours*, Montréal : Presse de l'Université du Québec, p. 21-62.
- CHAIKLIN, S. & SCHMAIS, C. (1993). « The Chace approach to dance therapy », in SANDEL, S. CHAIKLIN, S. & Lohn, A. (Eds.), *Foundations of dance-movement therapy : The life and work of Marian Chace*. Columbia : American Dance Therapy Association, p. 76-97.
- CRAIG, P.E. (1978). *The heart of the teacher, a heuristic study of the inner world of teaching*, Doctoral Dissertation at Boston University of Graduate School of Education, Chapitre de méthodologie traduit par Ali Haramein, Université de Montréal, Faculté des sciences de l'éducation, 1988, document inédit.
- CYRULNIK, B. (2004). *Parler d'amour au bord du gouffre*, Paris : Poches Odile Jacob.
- CYRULNIK, B. (2006). *De chair et d'âme*, Paris : Poches Odile Jacob.
- CYRULNIK, B. (2000). *Les nourritures affectives*, Paris : Poches Odile Jacob.

- DE CHAMPLAIN, Y. (2011). « L'écriture en recherche qualitative : le défi du rapport à l'expérience », dans *Recherches Qualitatives*, hors série, numéro 11, p. 51-67.
- DE GAULEJAC, V. (1996). « S'autoriser à penser », dans *Les Cahiers du laboratoire de changement social*, Paris : Publications de l'Université Paris 7, p. 71-112.
- DESLAURIERS J.-P. et KERISIT M. (1992). *La question de recherche en recherche qualitative, La construction de l'objet de recherche et la recherche qualitative en sciences sociales*. Université du Québec à Hull.
- DUFOUR, D. (2007). *La blessure d'abandon, exprimer ses émotions pour guérir*, Montréal : Les Éditions de l'Homme.
- FAINGOLD, N. (2004). « Explicitation, décryptage du sens, enjeux identitaires », dans *Éducation Permanente : L'analyse des pratiques*, Paris, p. 81-99.
- FORTIN, S. (1996). « L'éducation somatique : Nouvel ingrédient de la formation pratique en danse » dans *Nouvelles de Danse*, Bruxelles : Contredanse, p. 15-30.
- GALVANI, P. (1991). *Autoformation et fonction de formateur*, Lyon : Chronique Sociale.
- GALVANI, P. (2001). « Accompagner l'autoformation, une démarche et ses variantes didactiques, pratiques et symboliques », dans *La Nouvelle Revue de l'AIS : adaptation et intégration scolaire*, No 13, 1^{er} trimestre, Suresnes : éd. CNEFEI, p. 41-52.
- GALVANI, P. (2001a), « Écoformation et cultures amérindiennes : enjeux interculturels », dans la revue *Éducation Permanente : Pour une écoformation, former à et par l'environnement*, No 148, Paris, p. 85-95.
- GALVANI, P. (2004). « L'exploration des moments intenses et du sens personnel des pratiques professionnelles », dans revue *Interactions*, Vol. 8, No 2, Université de Sherbrooke, p. 95-121.
- GALVANI, P. (2007). « Étudier sa pratique : une autoformation existentielle par la recherche », dans *Présences, revue d'étude des pratiques psychosociales*, Vol. 1.

- GALVANI, P. (2009). « L'exploration des moments d'autoformation, une ingénierie plurielle des modes de réflexivité », dans GUILLAUMIN, C. PESCE, S. DENOYEL, N. (Coord.), *Pratiques réflexives en formation, ingéniosités et ingénieries émergentes*, préface J.P. Boutinet, Paris : L'Harmattan, p. 37-55.
- GALVANI, P. (2010). « L'exploration réflexive et dialogique de l'autoformation expérientielle », dans CARRÉ, P. MOISAN, A. et POISSON, D. (coord.), *L'autoformation, perspectives de recherche*, Paris : PUF, p. 269-31.
- GALVANI, P. (2011). « Moments d'autoformation, kaïros de mise en forme et en sens de soi », dans GALVANI, P. NOLIN, D. DE CHAMPLAIN, Y. DUBÉ, G. *Moments de formation et mise en sens de soi*, Paris : L'Harmattan, p. 69-96.
- GALVANI, P., NOLIN, D., DE CHAMPLAIN, Y., DUBÉ, G., (2011). *Moments de formation et mise en sens de soi*, Paris : L'Harmattan.
- GODARD, H. (1995). « Le geste et sa perception », dans GINOT, I., MICHEL, M., *La danse au XXe siècle*, Paris : Bordas.
- GOHIER, C. (2004). « De la démarcation entre critères d'ordre scientifique et d'ordre éthique en recherche interprétative », dans *Recherches qualitatives*, Vol. 24, p. 3-17.
- GOSSELIN P. (2009). « La recherche en pratique artistique, Spécificité et paramètres pour le développement de méthodologies », dans GOSSELIN P. et LE COGUIEC, É. *La recherche création, pour une compréhension de la recherche en pratique artistique*, Montréal : Presse de l'Université du Québec, p. 21-32.
- KAUFMANN, J-C. (1996). *L'entretien compréhensif*, Paris : Éd. Nathan.
- KNOWLES, M. (1990). *L'apprenant adulte, vers un nouvel art de la formation*, traduit par F. Paban, Paris : Les éditions de l'organisation.
- LAURIER D. et GOSSELIN P. (2004). *Tactiques insolites, vers une méthodologie de recherche en pratique artistique*, Montréal : Guérin Éditeur.
- L. BURNS, S. (2009). « La parole de l'artiste chercheur », dans GOSSELIN P. et LE COGUIEC É. *La recherche création, pour une compréhension de la recherche en pratique artistique*, Montréal : Presse de l'Université du Québec.

- LEVY, F. (1988). « Introduction and Mary Withehouse. Dance-Movement Therapy : a healing art », Reston, VA : In *American Alliance for Health, Physical Education, Recreation with Dance* (revised 1999).
- LHOTELLIER, A. et Y. ST-ARNAUD (1994), « Pour une démarche praxéologique », dans *Nouvelles pratiques sociales*, Vol. 7, No 2, p. 93-109.
- Marie-Michèle (1989), « Les suites du récit de vie », dans PINEAU, Jobert (coord.), *Histoires de vie*. Tome 1 Utilisation pour la formation, Paris : L'Harmattan.
- MOLLE, E. (1985). « La technique Mathias Alexander et son intérêt pour la danse », dans *Les techniques d'analyse du mouvement et le danseur*, Paris, diff. FFD, p. 97-100.
- MOUSTAKAS, C. (1973). « La recherche heuristique », dans Bugenthal, J.F.T., *Psychologie et libération de l'homme*. Verviers : Gérard et co., p. 131-141.
- NOËL, A. (2011). « Le corps en mouvement au cœur d'une pratique d'accompagnement sensible », dans *Présences, revue des pratiques psychosociales*, vol. 3.
- NOLIN, D. (2012). *L'art comme processus de formation de soi*, Paris : l'Harmattan.
- PAILLÉ, P. et MUCHIELLI, A. (2012) *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*, Paris : Armand Colin.
- PILON, J.-M. (2005). « L'accompagnement d'une recherche praxéologique de type science-action », dans PILON, J.-M. et LANDRY, C. *Quête de savoirs, de compétences ou de sens?* Ste-Foy : (Éd.) Formation des adultes aux cycles supérieurs. PUQ, p. 69-95.
- PILON, J.-M. (2002). « Le traitement des résistances : un chemin à la rencontre de l'autre et de soi », dans *Interactions*, vol. 6, no 1, p. 139-166.
- PILON, J.M. (coord.), (2009). « Principes et méthodes de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales », dans *Présences, revue d'étude des pratiques psychosociales*, vol. 2.
- ROGERS, C. (1976). *Le développement de la personne*, Montréal : Bordas Dunod
- ROUSTANG, F. (2001). *La fin de la plainte*, Paris : Éditions Odile Jacob.

- ROTH, G. (2009). *La danse des 5 rythmes... un chemin de transformation par le mouvement*, Paris : Édition Le Courrier du livre.
- SACK, J. (1999). *Dance Movement Therapy*, Montréal : Summer, Hope and Cope.
- SINGER, C. (1990). *Les âges de la vie*, Paris : Albin Michel.
- VAN DER MAREN, J.-M. (1995). *Méthodes de recherche pour l'éducation*, Montréal : Presse de l'Université de Montréal, Collection Éducation et formation.
- VAYEES, J. (1997, Nouvelle édition 2006). *La danse-thérapie : histoire, techniques, théorie*, Paris : Desclée de Brouwer.
- VERMERSH, P. (1991). « L'entretien d'explicitation dans la formation expérientielle organisée », dans *La formation expérientielle des adultes, Recherche en formation continue*, Paris : La Documentation française, p. 271-285.
- VERMERSCH, P. (2012). *Explicitation et phénoménologie*, Paris : PUF.
- YELLE, C. MERCIER, L. GINGRAS, J. BEGHDAI, S. (2011). *Les histoires de vie, un carrefour de pratiques*, Québec : Presse de l'Université du Québec.

