

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

L'EXPÉRIENCE DE LA MÉTHODE FELDENKRAIS COMME INSPIRATION
POUR LA CRÉATION CHORÉGRAPHIQUE

MÉMOIRE

PRÉSENTÉ

COMME EXIGENCE PARTIELLE
DU PROGRAMME DE MAÎTRISE EN DANSE

PAR

MARCELA PONCE VALADEZ

DÉCEMBRE 2018

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL
Service des bibliothèques

Avertissement

La diffusion de ce mémoire se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire *Autorisation de reproduire et de diffuser un travail de recherche de cycles supérieurs* (SDU-522 – Rév.07-2011). Cette autorisation stipule que «conformément à l'article 11 du Règlement no 8 des études de cycles supérieurs, [l'auteur] concède à l'Université du Québec à Montréal 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 Montréal 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.»

REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier ma directrice de recherche Sylvie Fortin pour sa générosité et grande écoute pour me guider dans le processus créatif et pour son intelligence et son encouragement dans le processus d'écriture.

Merci à Chantal Vanasse pour l'accompagnement chaleureux à plusieurs niveaux.

Je remercie beaucoup Angélique et les chorégraphes interviewées pour avoir partagé généreusement leur pratique pour cette recherche.

Je remercie le département de danse de l'UQAM, particulièrement mes professeures de la maîtrise. Également je remercie le personnel de soutien du département.

Je remercie infiniment mes parents et ma sœur pour leur soutien inconditionnel. Finalement, je remercie *Transitos_Sutiles* : Dulce Trejo, Claudia Cano, César Lopez, Emma Cecilia Delgado, pour être mon réseau toujours accueillant.

TABLE DES MATIÈRES

LISTE DES TABLEAUX.....	x
LISTE DES ABRÉVIATIONS.....	xi
RÉSUMÉ.....	xii
RESUMEN.....	xiii
CHAPITRE I	
INTRODUCTION.....	1
1.1 Motivations.....	1
1.2 Ma pratique créative en tant que contexte du problème.....	3
1.3 Concepts clés.....	5
1.3.1 L'apprentissage dans la méthode Feldenkrais.....	5
1.3.2 Le processus de création chorégraphique.....	7
1.3.3 La dramaturgie.....	10
1.3.4 L'expérience.....	12
1.4 Question de recherche.....	13
1.5 État de la question dans la littérature.....	14
1.6 Méthodologie.....	16
1.7 Pertinence et limitations de la recherche.....	18
CHAPITRE II	
RECENSION DES ÉCRITS.....	20
2.1 La notion du corps en éducation somatique.....	20
2.2 L'éducation somatique et le processus de création chorégraphique.....	28
2.2.1 Dynamiques de création chorégraphique proches de l'éducation somatique.....	30
2.2.2 Les méthodes somatiques et la création chorégraphique.....	37

2.3	La méthode Feldenkrais et le processus de création chorégraphique.....	40
2.3.1	La méthode Feldenkrais.....	40
2.3.2	Caractéristiques semblables à la méthode Feldenkrais dans le travail de deux chorégraphes.....	42
2.3.2.1	Merce Cunningham.....	43
2.3.2.2	Ohad Naharin.....	44
2.3.3	Utilisation de la méthode Feldenkrais pour la création chorégraphique.....	45
CHAPITRE III		
	MÉTHODOLOGIE.....	52
3.1	Paradigme post-positiviste.....	53
3.2	Approches méthodologiques.....	53
3.3	Design de recherche.....	55
3.4	Cueillette de données.....	57
3.4.1	Données de la pratique de la méthode Feldenkrais.....	57
3.4.1.1	Questionnaire.....	57
3.4.1.2	Journal de bord de la méthode Feldenkrais.....	58
3.4.2	Description du processus de <i>Mâchoire</i>	58
3.4.3	Description du processus d' <i>Ouverture à Gauche</i>	62
3.4.4	Données des deux processus créatifs.....	63
3.4.4.1	Journal de bord.....	63
3.4.4.2	Enregistrement audio.....	63
3.4.4.3	Enregistrement vidéo.....	64
3.4.5	Entretiens.....	64
3.5	Analyse de données.....	66
3.6	Considérations éthiques.....	66
CHAPITRE IV		
	RÉSULTATS.....	68
4.1	<i>Mâchoire</i>	69

4.1.1	Manifestation de la subjectivité dans la méthode Feldenkrais.....	71
4.1.1.1	Liste des différentes manifestations de ma subjectivité.....	72
4.1.2	Germes créatifs issus de la pratique de la méthode Feldenkrais.....	76
4.1.2.1	Germes chorégraphiques de la composante de la sensation.....	78
4.1.2.2	Germes chorégraphiques de la composante de mouvement.....	82
4.1.2.3	Germes chorégraphiques de la composante de l'émotion.....	84
4.1.2.4	Germes chorégraphiques de la composante de la pensée.....	85
4.1.3	Résultats issus du processus de création de <i>Mâchoire</i>	85
4.1.3.1	Thèmes avec un potentiel narratif.....	86
4.1.3.1.1	Thèmes narratifs du journal de bord en processus de création.....	86
4.1.3.1.2	Thèmes narratifs qui deviennent conscients pendant les répétitions.....	88
4.1.3.2	Création du langage gestuel.....	89
4.1.3.2.1	En termes de corps.....	89
4.1.3.2.2	En termes d'espace.....	90
4.1.3.2.2.1	Décisions spatiales prises à partir de l'aspect visuel.....	91
4.1.3.2.2.2	Décisions spatiales prises à partir de l'aspect kinesthésique.....	92
4.1.3.3	Dramaturgie.....	93
4.1.3.3.1	Corps obsessif.....	94
4.1.3.3.1.1	Corps animal/organique.....	96
4.1.3.3.1.2	Corps différencié.....	99
4.2	<i>Ouverture à gauche</i>	101
4.2.1	Nouvelles observations sur ma pratique de la méthode Feldenkrais méthode.....	102
4.2.2	La somatique à l'intérieur du processus d' <i>Ouverture à gauche</i>	103

4.2.2.1	Correspondances générales entre la démarche créative et la somatique.....	104
4.2.2.2	Personne intégrale en scène.....	105
4.2.2.3	Rencontre entre deux subjectivités.....	106
4.2.3	Thèmes narratifs du journal de bord et du processus de création.....	107
4.2.3.1	Thèmes autour de l'intégralité de ma personne.....	108
4.2.3.2	Thèmes autour de mon ressenti.....	108
4.2.3.2.1	Improvisations en cohérence et en opposition avec mes habitudes.....	109
4.2.3.2.2	Approfondissement de traces qui me rendent émotionnelle et combinaison de plusieurs traces pour la création de petits univers.....	110
4.2.3.2.3	Reconnaissance et élaboration de quelque chose d'évocateur dans le geste.....	112
4.2.3.3	Résumé de l'utilisation des thèmes identifiés.....	113
4.2.4	Création du langage gestuel.....	114
4.2.4.1	Utilisation des mouvements des leçons de mouvement de la méthode Feldenkrais.....	114
4.2.4.2	Création à partir de mes traces et habitudes.....	115
4.2.4.3	Utilisation d'un geste quotidien observé pendant le processus.....	117
4.2.4.4	Négociation avec ma qualité habituelle de mouvement : lente, fluide et légère.....	118
4.2.4.5	Notes sur la création du langage gestuel en tant qu'interprète.....	119
4.2.5	Dramaturgie.....	121
4.3	Résultats issus des entretiens.....	125
4.3.1	Fabienne Compet.....	126

4.3.1.1	Résumé de l'entretien avec Fabienne Compet.....	127
4.3.1.1.1	Influence spontanée de la méthode Feldenkrais dans un processus créatif.....	127
4.3.1.1.2	Utilisation de la stratégie pédagogique de guider verbalement le mouvement pour la transmission d'une œuvre chorégraphique.....	128
4.3.1.1.3	Conflit de l'expérience de la méthode Feldenkrais et son utilisation en scène.....	128
4.3.1.1.4	Éléments intéressants de l'expérience subjective pour la création chorégraphique.....	129
4.3.2	Meytal Blanaru.....	130
4.3.2.1	Résumé de l'entretien avec Meytal Blanaru.....	130
4.3.2.1.1	Utilisation de la méthode Feldenkrais comme préparation d'un état d'esprit.....	131
4.3.2.1.2	Utilisation générale des stratégies pédagogiques de la méthode Feldenkrais.....	131
4.3.2.1.3	Utilisation de la stratégie de guider par consignes verbales les explorations de mouvement.....	132
4.3.2.1.4	Utilisation des stratégies structurelles de Prise de Conscience par le Mouvement (PCM) pour l'improvisation et la création chorégraphique.....	132
4.3.2.1.5	Lien avec le spectateur imprégné par l'expérience de la méthode Feldenkrais.....	133
4.3.3	Mara Vinadia.....	133
4.3.3.1	Résumé de l'entretien avec Mara Vinadia.....	134
4.3.3.1.1	La méthode Feldenkrais comme un outil de développement d'un propos chorégraphique.....	135

4.3.3.1.2	La méthode Feldenkrais en tant que le matériau de la création chorégraphique.....	136
4.3.3.1.3	Accompagner les danseurs à reconnaître et dépasser leurs habitudes.....	138
4.3.3.1.4	Stratégies pédagogiques de la méthode Feldenkrais pour développer la créativité.....	139
4.3.4	Christine Germain.....	140
4.3.4.1	Résumé de l'entretien avec Christine Germain.....	140
4.3.4.1.1	L'influence de la méthode Feldenkrais dans les choix pendant la création chorégraphique.....	141
4.3.4.1.2	L'idée de compléter « l'image de soi » comme un des guides pour la chorégraphie.....	143
4.3.4.1.3	La recherche de bouger avec le minimum d'effort comme élément de la gestuelle.....	145
4.3.4.1.4	Défi à trouver des danseurs intéressées au travail créatif façonné par la somatique.....	146
4.3.5	Synthèse des entretiens.....	146
4.4	Synthèse des résultats.....	147
CHAPITRE V		
DISCUSSION.....		
5.1	Autoconnaissance par la somatique et les processus de création.....	153
5.2	Améliorer la compréhension de la méthode Feldenkrais par le processus créatif.....	161
5.3	La sensation à l'intérieur de la partition chorégraphique.....	163
5.3.1	Composer à partir des sensations associées aux méthodes somatiques....	163
5.3.2	Composer à partir des sensations non codifiées dans les méthodes somatiques.....	165

5.4 Synthèse.....	168
CHAPITRE VI CONCLUSION.....	170
ANNEXE A PROGRAMME.....	175
ANNEXE B CERTIFICAT D'APPROBATION ÉTHIQUE.....	177
ANNEXE C AVIS FINAL DE CONFORMITÉ.....	178
ANNEXE D FORMULAIRE DE CONSENTEMENT POUR LE CHORÉGRAPHE	179
ANNEXE E FORMULAIRE DE CONSENTEMENT POUR LES ENTRETIENS.....	182
BIBLIOGRAPHIE.....	185

LISTE DES TABLEAUX

Tableau	Page
4.1	Stratégies et motivations pour faire des leçons Feldenkrais lors d'un processus créatif, lors des répétitions et de représentations..... 148
4.2	Transfert ou élaboration d'un élément de la méthode Feldenkrais pour l'inclusion dans un processus de création chorégraphique..... 150
4.3	Difficultés d'utilisation de la méthode Feldenkrais dans un processus de création chorégraphique..... 151

LISTE DES ABRÉVIATIONS

PCM	Prise de Conscience par le Mouvement
IF	Intégration Fonctionnelle

RÉSUMÉ

Le but de cette recherche est de mieux comprendre les contributions possibles de la méthode Feldenkrais d'éducation somatique à la création chorégraphique. La méthode Feldenkrais est une méthode de conscience de soi par le mouvement qui appartient au champ disciplinaire de l'éducation somatique, un champ qui s'intéresse au vécu de l'intérieur du corps en mouvement, en lien avec son environnement. Plus spécifiquement, l'objectif est de trouver des possibilités créatives pour garder la nature somatique d'une pratique de la méthode Feldenkrais pendant un processus chorégraphique et la pièce en résultant.

Cette recherche qualitative utilise un bricolage méthodologique des approches autopoïétique, poïétique et heuristique. Elle s'appuie sur l'observation de mon expérience d'apprentissage de la méthode Feldenkrais, de deux processus créatifs basés sur cette expérience, un dans lequel je suis chorégraphe et interprète et l'autre dans lequel je suis interprète. Pour les deux processus créatifs, des traces de ma pratique de la méthode Feldenkrais ont été capturées par l'écriture. Ces traces, imprégnées de ma singularité identitaire, ont été classées dans une des composantes de l'action, selon les termes de Feldenkrais: sensation, émotion, mouvement, pensée. Toutes les traces de l'expérience qui pouvaient être transformées en consignes d'exploration corporelle ou en tâches chorégraphiques ont été considérées comme germes chorégraphiques. Une grande variété de germes chorégraphiques portait sur la sensation et sur le mouvement alors que des germes chorégraphiques portant sur l'émotion et sur la pensée ont été moins fréquents. Des entretiens avec quatre chorégraphes/praticiennes de cette méthode ont également enrichi le corpus de données.

L'analyse combinée des processus chorégraphiques et des entretiens montrent diverses motivations, différentes démarches créatives et un certain nombre de difficultés retrouvées dans l'utilisation de la méthode Feldenkrais à l'intérieur des processus chorégraphiques. Toutes les chorégraphes/praticiennes ont parlé de processus d'autoconnaissance, ce qui s'apparente aux approches de création en tant que rituel de guérison ou aux approches dans lesquels le corps est abordé en tant qu'archive. Outre la sensation et le mouvement, la prise en compte de la personne à part entière et l'approfondissement des habitudes expérimentées dans la pratique Feldenkrais se démarquent pour ouvrir des possibilités de création chorégraphique et dramaturgique.

Mots clés : Méthode Feldenkrais, Processus chorégraphique, Éducation somatique, Habitudes, Sensation.

RESUMEN

El objetivo de esta investigación es el de mejorar la comprensión de las posibles contribuciones del método Feldenkrais a la creación coreográfica. Este método es un método de autoconsciencia a través del movimiento y pertenece al campo disciplinario de la educación somática. Este campo disciplinario se centra en la vivencia del cuerpo en movimiento y en relación con su entorno desde el interior. De una manera más específica, el objetivo de investigación es encontrar posibilidades creativas que conserven la naturaleza somática de la práctica del método Feldenkrais durante el proceso creativo y en el resultado coreográfico.

Es una investigación cualitativa que utiliza una mezcla metodológica de los enfoques de autopoiesis, poiesis y heurístico. Se desarrolla a partir de la observación de mi experiencia de aprendizaje del método Feldenkrais y de dos procesos de creación basados en esta experiencia. En uno de estos procesos participo como coreógrafa e intérprete y en el otro como intérprete. Para los dos procesos de creación fueron registrados de manera escrita indicios de mi práctica del método Feldenkrais. Estos indicios, impregnados de mi identidad, fueron clasificados por componentes de la acción según los términos de Feldenkrais: sensación, emoción, movimiento y pensamiento. A continuación, todos los indicios de la experiencia que podían ser transformados en consignas de exploración corporal o en tareas coreográficas fueron consideradas como gérmenes coreográficos. Adicionalmente, las entrevistas a cuatro coreógrafas/practicantes del método Feldenkrais enriquecieron el corpus de los resultados.

De los gérmenes coreográficos, una gran variedad fueron sobre la sensación y sobre el movimiento mientras que los gérmenes coreográficos sobre la emoción o el pensamiento fueron menos frecuentes. El análisis combinado de los procesos coreográficos y de las entrevistas muestra diversas motivaciones, procedimientos creativos y algunas dificultades encontradas en la utilización del método Feldenkrais dentro de los procesos coreográficos. Un elemento del que todas las coreógrafas/practicantes del método Feldenkrais reportaron como fundamental es el el proceso de autoconocimiento. Esto se aproxima a las perspectivas creativas que se asumen como rituales de curación y /o donde el cuerpo es abordado como un archivo. En ese sentido, además de la sensación y el movimiento, la toma de conciencia de la integralidad de la persona y la profundización de los hábitos experimentada en la práctica del método Feldenkrais sobresalen como elementos para abrir posibilidades de creación coreográficas y dramatúrgicas.

Palabras claves : Método Feldenkrais, Proceso coreográfico, Educación somática, Hábitos, Sensación.

CHAPITRE I

INTRODUCTION

Dans cette recherche-création, je vise   explorer de possibles utilisations de la pratique de la méthode Feldenkrais comme inspiration pour la création chorégraphique. D'abord, je présenterai les motivations qui m'ont poussé vers ce projet et je décrirai ma pratique créative en tant que contexte de la problématique. Ensuite, je définirai certains des concepts clés pour présenter ma question de recherche et mes sous-questions. Puis, je présenterai l'état de la question dans la littérature. Finalement, je décrirai brièvement la méthodologie, ainsi que la pertinence et les limitations de la recherche.

1.1 Motivations

Selon moi, le corps est le moyen le plus efficace de ressentir et d'interagir dans la vie. Pendant très longtemps, j'ai eu le sentiment que la parole n'était pas suffisante pour formuler ce que je vivais. La capacité d'énoncer verbalement mes expériences paraissait avoir plus d'importance que l'expérience elle-même, autant parmi mon environnement social qu'au sein de ma formation. En conséquence, avec ma préférence à interpréter le monde à partir de la sensation, j'ai décidé d'être danseuse, puis chorégraphe et,   un moment de ma vie, j'ai choisi d'aller faire une formation

pour devenir praticienne de la méthode Feldenkrais¹, une méthode d'apprentissage par le mouvement.

La simultanéité de l'interprétation, de la création chorégraphique et de la méthode Feldenkrais a contribué à la construction d'une perspective pluridisciplinaire au sein de ma pratique. J'ajouterais même la pratique et l'enseignement du yoga, puisque ce fut ma principale source de revenus durant près de 10 ans. Bien que cette discipline ne fera pas partie de cette recherche, elle a participé à modeler ma corporalité.

Ces pratiques m'ont permis de réfléchir à mon besoin et mon désir de placer la sensation du corps comme guide possible de processus complexes : de quelle façon pouvons-nous utiliser la sensation afin d'aller vers d'autres composantes faisant partie d'une personne comme la pensée ou l'émotion ? En d'autres mots, comment générer des pensées ou des émotions à partir de la sensation du corps.

En ce sens, une chose que j'aime beaucoup de la méthode Feldenkrais est qu'on peut la pratiquer dans une liberté créative grâce à des consignes permissives qui encouragent à faire des choix et à interpréter les consignes à notre façon durant les leçons². Moshe Feldenkrais (1990) associe la notion de dignité humaine à la capacité de choisir. Le fait de donner le choix aux élèves, de leur permettre de choisir l'interprétation personnelle qu'ils se font des consignes est un exemple de cette idée. Cette possibilité de choix associée à la dignité implique le respect de la singularité de chaque individu durant la pratique. Cette idée de dignité humaine chez Moshe Feldenkrais, « instrumentalisée » par les stratégies pédagogiques de sa méthode,

¹ J'ai fait la formation de la méthode Feldenkrais sous la direction de Stephen Rosenhaltz, au Mexique de 2008 au 2011.

² Il est courant de parler de « leçon » pour se référer à la pratique de la méthode Feldenkrais en contexte de cours de groupe.

engendre des expériences qui sont à mon avis marquantes, complexes, originales et touchantes. J'ai donc eu le désir de les partager au-delà du moment dans lequel elles émanent parce que je pense qu'elles possèdent une valeur expressive. De plus, l'expérience d'apprentissage de la méthode Feldenkrais d'éducation somatique est plurimodale et polyphonique³, ce qui donne une richesse potentielle pour la création.

Je veux tenter de partager mes expériences de la méthode Feldenkrais sous une forme chorégraphique. Ce choix représente un défi pour moi parce que ma façon habituelle de travailler comme chorégraphe ne repose pas sur des expériences guidées ou déclenchées par la sensation du corps. Par le passé, lorsque j'ai été en processus de création chorégraphique et que j'ai essayé de réaliser ce passage du Feldenkrais à la chorégraphie, j'ai eu l'impression de manipuler une expérience que je n'arrivais pas à formuler, à saisir ou à exprimer avec des mots. Mon incapacité à exprimer l'expérience somatique m'amène à vouloir approfondir mes processus créatifs et mes outils de composition. Dans la partie suivante, je présenterai ces outils, ainsi que mon parcours professionnel afin de donner un contexte personnel à ma problématique.

1.2 Ma pratique créative en tant que contexte du problème

Ma recherche fait partie des recherches créatives qui « transforment l'expérience en objet public et partageable » (Pouillaude, 2009, p. 91). Dans le cas de mon étude, il

³ Plurimodale au sens où l'expérience peut contenir la perception de différentes parties de l'appareil locomoteur et des systèmes involontaires. En même temps, cette expérience peut s'exprimer sous des formes différentes comme des souvenirs, impressions, récits, etc. Pour sa part, la polyphonie se réfère à la relation entre toutes les composantes de l'expérience dans le temps, qu'elle soit contrastée, décalée, simultanée, etc.

s'agit de la transformation d'une expérience d'apprentissage de la méthode Feldenkrais en pièce chorégraphique. Au Mexique, j'ai fait un baccalauréat en chorégraphie où j'ai appris différentes techniques de création. À travers celles-ci, j'ai appris à ressortir des structures à partir des éléments de l'analyse du mouvement de Laban. Par exemple, les structures musicales appliquées au mouvement et les structures émanant de jeux de hasard. Parmi les techniques de composition que j'ai apprises, celle qui apparaît le plus souvent dans mon travail est l'association que j'élabore entre les éléments du mouvement en termes de Laban et le thème de la pièce chorégraphique. De plus, j'ai fait l'apprentissage de structures et de conceptions de mise en scène par différents directeurs. Pour ce qui est des structures dramatiques, j'ai étudié la structure aristotélicienne et la structure épique selon les termes de Bertolt Brecht. Dans ces techniques de création, le corps et la sensation de celui-ci sont considérés comme un élément qui tend à résoudre l'expression des concepts, émotions, conflits dramatiques et problèmes abstraits du mouvement.

Beaucoup plus tard, dans les dernières années de mon travail, j'ai exploré d'autres outils chorégraphiques qui se rapprochaient davantage d'une perspective intégrant la sensation du corps comme une partie centrale du processus créatif. J'y ai incorporé des outils d'improvisation qui impliquait une conscience accrue de la sensation. Parmi ces outils, j'ai retenu deux « dynamiques » apprises du danseur et chorégraphe de butoh Ko Murobushi (qui venait de l'école de Hijikata). L'une consiste à ralentir le mouvement pour être certain du prochain mouvement qu'on va faire et l'autre consiste à rester un long moment dans la répétition d'un mouvement simple afin de laisser venir des images et des sensations. J'ai également collaboré sous la direction de Dulce Trejo, dans une œuvre de composition en temps réel sur une partition semi-ouverte où mon mouvement était guidé par la sensation du tube digestif. Cette dernière pièce reprenait des explorations de Body-Mind-Centering et de Mouvement Authentique. D'une façon encore floue, j'ai appris un nouvel outil d'improvisation lors de cette expérience. Cet outil consiste à interagir avec la sensation en ne suivant

que la deuxième ou troisième impulsion qui nous vient à l'esprit, plutôt que de se fier à sa première impulsion. Dans l'utilisation de ces outils, la sensation du corps est conçue comme l'élément qui structure la forme du mouvement.

Ces outils ont été efficaces pour la création d'un certain nombre de pièces. Toutefois, lorsque j'ai essayé de m'inspirer de mes expériences d'apprentissage de la méthode Feldenkrais comme guide pour la création chorégraphique, je me suis trouvée avec différents problèmes. D'un côté avec les outils appris dans mon baccalauréat, j'avais la sensation de manipuler et de réduire la complexité de l'expérience et, d'un autre côté, lorsque la sensation du corps me guidait, j'avais de la difficulté à y articuler un sens, au-delà du mouvement du corps. Face à ces problèmes de création, j'ai eu l'impression que pour trouver des outils créatifs pertinents qui allaient m'aider à suivre le fil d'une expérience subjective et somatique, des enjeux dramaturgiques devaient être interpellés. En somme, l'expérience d'apprentissage dans la méthode Feldenkrais me pose problème en création chorégraphique parce que mes habitudes sont trop déductives, c'est-à-dire, trop cognitives ou parce qu'elles sont trop confinées dans la sensation.

1.3 Concepts clés

1.3.1 L'apprentissage dans la méthode Feldenkrais

L'apprentissage est un ensemble de mécanismes qui résulte de la « modification durable du comportement d'un sujet (humain ou animal) grâce à des expériences répétées. » Par extension, l'apprentissage inclut « des processus d'acquisition des

automatismes sensorimoteurs et psychiques » (Dictionnaire Le Petit Robert de la langue française).

Dans la méthode Feldenkrais, l'apprentissage le plus important réside en la capacité d'apprendre. C'est pour cette raison que l'accent est davantage mis sur le processus et non sur le résultat. Comme pour toutes les méthodes d'éducation somatique, dont la méthode Feldenkrais fait partie, la notion d'apprentissage implique que les éléments enseignés soient « incorporés » par l'élève, c'est-à-dire que l'apprentissage ne peut se faire que de façon cognitive. Les éléments proposés à apprendre doivent également être vécus pour être appris. C'est la raison pour laquelle, afin d'intégrer les exercices proposés lors d'une séance de la méthode Feldenkrais, l'élève est invité à plusieurs reprises à faire une auto-évaluation de ses sensations et de son corps. C'est par cette action que la prise de conscience commence. Ce processus est aussi appelé auto-connaissance.

L'apprentissage dans la méthode Feldenkrais est expérientiel et, par conséquent, subjectif et singulier. À cet égard, chaque personne vit des expériences de conscience qui sont des traces de la singularité de l'apprentissage. Ces traces peuvent avoir la forme de plusieurs éléments du vécu comme des sensations, des réflexions, des souvenirs, des envies, etc. Dans le cadre de la méthode Feldenkrais, les traces du vécu sont interprétées pour guider l'apprentissage de mouvements et de l'auto-connaissance, et dans cette recherche elles seront interprétées pour guider les processus de composition chorégraphique.

Lorsque je me réfère à l'apprentissage dans le cadre de la méthode Feldenkrais, je me réfère donc au processus d'apprentissage qu'inclut l'auto-connaissance et pas seulement au processus d'amélioration de la capacité de mouvement. Cette précision est pertinente considérant que l'accent de cette recherche sera sur le vécu de l'apprentissage dans la méthode Feldenkrais.

1.3.2 Le processus de création chorégraphique

Loupe écrit comment l'acception du terme « chorégraphie » a évolué et « aujourd'hui renvoie [...] à l'activité de création en danse, de « composition » comme le disent encore [...] les anglo-saxons » (2010, p. 168). Le dictionnaire Larousse définit la composition en art comme « l'action de choisir, de disposer et de coordonner les divers éléments constitutifs d'une œuvre ». Pour donner une définition assez panoramique du processus de création chorégraphique et ses éléments, je reprends la conception de la danse comme un art dans l'espace et le temps. (Cunningham, 1991). Le processus de création chorégraphique serait de trouver une organisation spécifique entre ces deux éléments à travers le mouvement du corps. Une organisation de l'espace et du temps qui a la particularité d'une interruption du quotidien par le détachement des vecteurs définis par des objectifs habituels (Pouillaude, 2009). Pour sa part, Loupe (1997) écrit que le processus de création chorégraphique est le moment où le chorégraphe invente un corps et un mouvement en résonance avec son projet. En ce sens, le processus de création chorégraphique s'occupe de toutes les démarches spécifiques qui permettent de donner ses particularités à une chorégraphie.

Le processus de création chorégraphique possède plusieurs étapes. Loupe (1997) propose comme point de départ pour la démarche créative :

[...] il y a deux choses, ou du moins l'une : le propos et le thème. Le thème est ce qui est donné en premier, c'est la base à partir de quoi on peut commencer à s'entendre. Le propos serait plutôt de l'ordre de l'objectif ou de l'intentionnel. [...] Le propos, dans certaines pratiques, peut être de n'en pas avoir. [...] De partir à nu, comme nous le verrons, en attendant qu'une matière poétique diffuse s'élabore entre les danseurs, sur quoi on ne saurait anticiper (p. 258).

Dans le cas de cette recherche, le processus de création chorégraphique possède une intention générale de partager les expériences d'apprentissage somatique de la méthode Feldenkrais. Cette intention sera présente pendant tout le processus et elle agira comme un point de départ. Rethorst (2012) écrit comment l'intention fonctionnerait en tant que filtre à travers lequel les méthodes et les émergences doivent passer pendant le processus de création chorégraphique. L'idée serait de créer une chorégraphie qui soit juste avec cette intention.

Bien que chaque processus de création chorégraphique amène ses propres logiques, je peux identifier deux démarches générales qui seront sollicitées pour cette recherche : l'écriture et l'improvisation.

L'écriture dans cette recherche n'est pas prise comme la sélection et l'organisation de gestes déjà codifiés ou la mise en jeu de structures préétablis, mais comme un certain nombre « d'opérations liées au rituel de l'inscription : l'art du trait certes, mais aussi celui de la retouche, la nature, l'effacement, la réorganisation » (Louppe, 1998, p. 90). Dans le processus de création chorégraphique, cette écriture ne saura pas exister et se développer sans l'activation du corps si l'on conçoit le processus chorégraphique « comme un immense palimpseste se traçant et retraçant dans l'expérience des corps en recherche » (Louppe, 1998, p. 91). En ce sens, cette notion d'écriture se retrouve autant dans le conceptuel que dans le ressenti du corps. Par conséquent, cette écriture peut aider au raffinement des gestes, des phrases, des consignes pour l'improvisation et la partition plus générale de la pièce.

Pendant le processus de création chorégraphique, j'ai fait appel à l'improvisation de deux façons. La première conçoit l'improvisation comme une pratique de retour à soi. Poullaude la décrit : « L'improvisation offrirait, en deçà de tout vocabulaire, un espace de liberté où la subjectivité pourrait se donner libre jeu, sans cadre ni contrainte, et le sujet se retrouver lui même dans l'intimité d'un geste réellement

propre » (2006, p. 151). Dans cette exploration de soi, Louppe (1997) parle du travail sur « l'autre-en-moi-que-j-ignore » que le danseur découvre pendant l'improvisation. Étant donné que l'expérience d'apprentissage de la méthode Feldenkrais est aussi une possibilité de reconnaître en soi-même des possibilités qui ne sont pas conscientes, cette démarche s'avère pertinente. Pouillaude (2006) décrit le caractère partiel de cette approche et ajoute que « l'improvisation se donne généralement un cadre, lequel tient minimalement dans la détermination de l'espace et l'éventuelle présence des autres » (2006, p.152). Cette improvisation que Pouillaude (2006) nomme « encadrée » pose des limitations et des opportunités qui dépassent ce que le danseur pourrait créer par sa subjectivité seule. En ce sens, cette deuxième façon de concevoir l'improvisation permettra d'observer les particularités des démarches créatives d'une façon plus ou moins objective.

Dans ma conception du processus de création chorégraphique, la démarche de l'écriture n'est pas éloignée de celle de l'improvisation. La raison c'est que la chorégraphie m'apparaît un jeu paradoxal qui oscille entre deux phénomènes : la répétition et l'évanescence. Dans ce jeu paradoxal, Pouillaude (2009) conçoit l'impossibilité d'œuvre chorégraphique en tant qu'objet fini puisque l'une des conditions de possibilité de la chorégraphie est la présence. L'impossibilité en tant qu'objet fini est donc associée à la condition « d'évènement en devenir ». En ce sens, toute écriture en danse a des fissures dans la possibilité de répétition. Pourtant, de l'autre côté, quelques chorégraphes qui travaillent fortement avec l'improvisation ont créé des formes d'écriture ouvertes pour leurs œuvres. Selon Pouillaude « l'ouverture de l'écriture [...] tente de restaurer, depuis la répétition même, la disponibilité de l'instant et la puissance nécessitante de l'évènement qui ordonnaient le recours à l'improvisation » (2006, p.160). Cette conception de la chorégraphie en tant que jeu paradoxal permet aussi de laisser l'éventail des démarches créatives pour cette recherche le plus ouvert possible. Ceci dit, pour beaucoup de danseurs la notion de chorégraphie se réfère davantage à la pièce en tant que résultat d'un processus créatif.

1.3.3 La dramaturgie

La dramaturgie fait partie du processus de la création chorégraphique. Ma décision de mettre un accent sur l'aspect dramaturgique a été prise pour faciliter le rapprochement entre la pratique et la pensée théorique.

La notion de dramaturgie a changé au fil du temps. Selon la dramaturge Raffetseder (2013) :

...avec la Poétique, Aristote a inauguré une compréhension de la dramaturgie qui validait plus que deux millénaires. Le terme venant du mot grec *dramaturgia* signifie dans son sens d'origine *composer un drame* et changeait dans le dictionnaire d'Emile LITRE à l'art de la composition des pièces de théâtre (p. 55).

Raffetseder (2013) explique comment, à partir des années 20, le lien inséparable entre le texte et la réalisation scénique de la conception du terme « dramaturgie » a été d'abord élargi et pris dans sa compréhension la plus globale, pour lui enlever ensuite la contrainte de sa base initiale, c'est-à-dire textuelle.

C'est avec ce changement de la conception du théâtre « textocentré » à un théâtre d'abord plus visuel, ensuite multi-sensoriel, que la dramaturgie [...] devient processus elle-même, elle abandonne ses limites [...] pour se faire comprendre par son dynamique (Raffetseder, p. 59).

En ce sens et en s'appuyant sur le type de dramaturgie pratiquée en danse, Raffetseder (2013) prend les mots de la dramaturge Marianne Van Kerkhoven pour dire :

There is no essential difference between theatre and dance dramaturgy, although the nature and history of the material used differs. Its main concerns are: the mastering of structures, the achievement of a global view, the gaining of insight into how to deal with the material, whatever its origin may be- visual, musical, textual, philosophical, etc. (p.59).⁴

Pour la présente recherche, le matériel à l'origine de l'étude chorégraphique découle des apprentissages faits à partir de la méthode Feldenkrais. Les caractéristiques de cette expérience complexe entraînent des défis de création chorégraphique afin de conserver dans la chorégraphie une certaine fidélité avec l'expérience de départ. Pavis (1998) définit l'analyse dramaturgique comme la tentative de comprendre le passage entre le texte et la mise en scène. En ce sens, mon intérêt de recherche et de création est de comprendre le passage entre l'expérience d'apprentissage de la méthode Feldenkrais et la pièce chorégraphique.

Pavis (1998) propose que l'analyse dramaturgique en théâtre se trouve dans deux perspectives que j'utiliserai comme points de repères : celle du dramaturge et du directeur théâtre, avant et pendant la création, puis celle du spectateur, lorsqu'il réfléchit sur les options de la mise en scène.

Par rapport à l'analyse dramaturgique faite avant la mise en scène, la préparation de cette recherche ne suivra pas à priori un concept ou une logique de création. Pourtant, Cool (2015) décrit l'importance du travail précédant la création en studio comme un premier moment de réflexion qui permet de découvrir ce qui est nécessaire pour nourrir et organiser le processus. À cet égard, l'organisation méthodologique de cette

⁴ Il n'y a pas de différence essentielle entre la dramaturgie du théâtre et de la danse, bien que la nature et l'histoire du matériel utilisé soient différentes. Ses principales préoccupations sont : la maîtrise des structures, la réalisation d'une vision globale, l'acquisition d'un aperçu de la façon de traiter le matériel, quelle que soit son origine, visuelle, musicale, textuelle, philosophique, etc. (Van Kerkhoven's dans Raffetseder, 2013, p. 59) (traduction libre)

recherche par rapport au processus de création et le dialogue constant avec les idées de l'éducation somatique seront conçus comme deux éléments dramaturgiques. Ces éléments suggèrent déjà des logiques pour le processus de création chorégraphique.

Par rapport à la l'analyse du spectateur en tant que pratique dramaturgique, je souscris à la conception du dramaturge comme le premier témoin qui nous donne une rétroaction. Aussi, Milz (dans Behrnd, 2010) affirme que lorsque ce premier témoin participe au processus de création en danse, il s'agirait d'essayer de nommer ce qui émerge à travers ou dans le corps, même si on le perçoit à peine. Le but serait de reconnaître et révéler le moment où l'exploration corporelle devient intéressante et ainsi favoriser le processus de création. Cette perspective de l'analyse dramaturgique sera privilégiée car elle implique la réflexion sur les démarches du travail en studio.

Toutefois, il me semble pertinent souligner que lorsque je parle de dramaturgie dans le cadre de cette recherche, je ne me réfère pas seulement aux décisions par rapport au corps. Je me réfère aussi aux logiques qui se cachent dans tout le processus de création, comme ce qui relie ensemble tous les différents éléments d'une pièce (Lawrence, 2014). En d'autres mots, la dramaturgie conçue comme une logique se cachant en-dessous de tout le processus de création chorégraphique en incluant l'interrelation pluridisciplinaire entre les différentes composantes de la scène.

1.3.4 L'expérience

Dans cette recherche, l'expérience est « l'événement vécu par une personne, susceptible de lui apporter un enseignement » (Dictionnaire Le Petit Robert de la langue française). En termes d'observation, « Expérience remains elusive, tangential,

transient and evanescent, subject to fluctuations in attention and memory » (Petitmengin dans Batson, 2014, p. 79)⁵.

Dans ce projet, la notion d'expérience est importante car la création chorégraphique sera inspirée par mon expérience singulière de la méthode Feldenkrais. C'est-à-dire que, bien que les principes pédagogiques et les caractéristiques formelles de la méthode Feldenkrais seront observés en tant que cadre favorisant un certain type d'expérience, l'accent sera mis sur l'expérience singulière, c'est-à-dire, subjective de la méthode Feldenkrais.

1.4 Question de recherche

À partir de ce contexte, je pose la question suivante :

Comment utiliser l'apprentissage de la méthode Feldenkrais d'éducation somatique comme source d'un processus de création chorégraphique et en conserver la nature somatique ?

Cette question comprend les sous-questions suivantes :

- De quelle façon se manifeste l'expérience subjective et somatique d'apprentissage dans la méthode Feldenkrais ?
- Au moment de trouver la gestuelle et les thèmes d'une chorégraphie, quelles démarches de création, sont en convergence avec la perspective d'enseignement de l'éducation somatique ?

⁵ L'expérience reste évasive, tangentielle, transitoire et évanescence, soumise aux fluctuations de l'attention et de la mémoire. (Petitmengin dans Batson, 2014, p. 79) (traduction libre)

- Quelles caractéristiques spécifiques de l'apprentissage de la méthode Feldenkrais peuvent être utilisées dans une démarche de création chorégraphique ?
- Que reste-t-il des traces initiales de l'apprentissage dans la pièce finale ?

1.5 État de la question dans la littérature

Dans la littérature, il y a quelques textes qui parlent de la méthode Feldenkrais pour l'improvisation et la chorégraphie. Toutefois, il n'y a pas de textes qui portent spécifiquement sur la démarche d'intégrer l'expérience d'apprentissage de la méthode Feldenkrais comme point de départ pour la création. J'ai donc divisé ma recension des écrits en une partie sur la conception du corps dans l'éducation somatique pour préciser ce que signifie une expérience d'apprentissage somatique et une autre partie qui aborde les convergences entre l'approche somatique et certaines démarches de création chorégraphique.

Dans la section sur l'éducation somatique, je présente des définitions et des précisions concernant la notion du corps dans la somatique. Yvan Joly (1995) dit « La notion de soma se rapporte à l'expérience totale du corps, vécue de l'intérieur. Au-delà du hiatus habituel corps-esprit » (p.2). À partir de cette idée d'indivisibilité de l'être, le corps est porteur de l'histoire personnelle et culturelle et d'une sagesse organique. Ce corps possède une organisation lui permettant de fonctionner en soi-même et se lier avec l'environnement. En fonction de ces deux aspects de l'éducation somatique, l'idée est de se rendre plus efficace par l'autoconnaissance et la créativité. J'aborde dans ma recension des écrits la question complexe de l'observation de l'expérience d'apprentissage de la méthode Feldenkrais.

Pour situer le lien entre l'éducation somatique et la création chorégraphique, il est nécessaire de reconnaître les convergences dans les démarches. J'ai recensé plusieurs exemples de chorégraphes qui pourraient être considérés comme adoptant une approche somatique soit parce qu'ils travaillent en écoutant leur ressenti pour la création de mouvement, soit parce qu'ils établissent des liens avec l'environnement comme un élément essentiel à l'intérieur de leurs processus de création chorégraphique.

Il y a aussi des recherches qui expliquent que l'inclusion de l'approche somatique dans un processus créatif a favorisé des réflexions et des explorations sur l'interaction créative à partir du ressenti des autres (Cool, 2005; Peeters, 2014 ; Sparwasser, 2009) et de la négociation du pouvoir entre les collaborateurs (Edinbourouh, 2012; Kampe, 2016; Newell, 2007).

Quant à l'inclusion des différentes méthodes d'éducation somatique dans le processus de création chorégraphique, plusieurs exemples démontrent l'utilisation des sensations découlant de la pratique plus ou moins approfondie de ces méthodes (Bienaise, 2015; Damian, 2014; Eddy, 2009; Sparwasser, 2009).

Pour avoir plus de repères sur la relation entre la méthode Feldenkrais et des processus chorégraphiques, j'expose des convergences entre la méthode et la démarches créatives de deux chorégraphes : Merce Cunningham et Ohad Naharin.

Finalement, pour l'utilisation explicite de la méthode Feldenkrais dans la chorégraphie, j'ai recensé les articles de cinq chorégraphes et un court entretien. Les perspectives sont différentes mais les deux que je considère se rapprocher davantage de ma question de recherche sont l'approche plutôt introspective de Galeota-Wozny (2001) et l'approche de Hetz (1997) qui consiste à retrouver la signification associée

aux parties du corps, même si ce dernier n'explique pas l'influence de la méthode Feldenkrais dans son processus créatif. Pourtant, d'après (Kampe, 2013) Hetz a tiré des éléments de cette méthode pour son processus créatif. Münker (2010) pour sa part, utilise l'auto-observation et la stimulation de l'imagination apprises dans la pratique somatique pour enrichir l'usage de soi dans le processus créatif. Elle utilise aussi des caractéristiques des leçons de groupe Feldenkrais appelées Prise de Conscience par le Mouvement pour créer des consignes de création. De façon apparentée, Weistfelt (2016) utilise la stratégie pédagogique de la méthode Feldenkrais qui consiste à utiliser la contrainte pour favoriser la créativité dans sa démarche chorégraphique. Finalement Kampe (2010, 2013, 2016) a mené une ample recherche sur l'utilisation de la méthode Feldenkrais comme ressource pour ses processus de création chorégraphique. Kampe (2016) a ressorti cinq manières dont la pratique somatique peut façonner les processus collaboratifs. Également, il a exploré la transposition des principes de cette méthode en tant que consignes pour l'exploration de mouvement.

1.6 Méthodologie

Étant donné que la problématique de ma recherche est ancrée dans ma pratique chorégraphique, la méthodologie pour répondre à ma question a pris comme point de départ l'observation du déroulement de mon propre processus pendant la composition d'une étude chorégraphique. Cependant, pour élargir les perspectives créatives et de réflexion, j'ai participé en tant qu'interprète à un autre processus créatif mené par la dramaturge et chorégraphe Angélique Willkie pour la création d'une autre étude avec le même objectif. Par ailleurs, j'ai réalisé des entretiens individuels avec quatre chorégraphes qui utilisent elles aussi la méthode Feldenkrais pour chorégrapier. Deux d'entre elles n'ont pas fait de publication à ce sujet. Les deux autres avaient

écrit sur le sujet, mais elles avaient des réflexions ou des créations postérieures aux textes publiés.

Comme approches méthodologiques, j'ai utilisé la poïésis qui se centre sur le processus de composition, l'autopoiésis qui se centre sur l'observation d'un processus où le chercheur est en même temps le principal artiste, et l'approche heuristique qui permet un aller et retour du chercheur «entre les pôles de la subjectivité expérientielle (exploration) et de l'objectivité conceptuelle (compréhension)» (Craig, dans Gosselin, 2006, p. 29). Cette possibilité d'aller et retour entre ces deux pôles d'interprétation est pertinente tant pour le processus proprement créatif que pour le processus d'observation de l'expérience somatique.

Les deux processus créatifs de cette recherche ont eu comme point de départ mon expérience de la méthode Feldenkrais. Pendant une semaine, j'ai pratiqué deux leçons de Prise de Conscience par le Mouvement (PCM) par jour et j'ai noté les traces de mon apprentissage. Ces traces ont servi pour développer des germes pour la création chorégraphique. L'élaboration de ces traces a été différente pour chaque étude chorégraphique. Cette différence m'a permis d'observer mes tendances de composition. Chaque processus, séparé par un mois de pause, a eu une durée de trois semaines, à raison de vingt heures par semaine. Après, il y a eu une semaine de répétitions avant la présentation publique.

Pour la collecte de données, après chaque séance de Feldenkrais, j'ai rempli le même questionnaire et un journal de bord pour faire ressortir les traces de mon apprentissage. Puis, la collecte des données pour les deux processus créatifs était la tenue quotidiennement d'un journal de bord, l'enregistrement vidéo des improvisations de mouvements et l'enregistrement vidéo de la présentation au public. Les enregistrements des improvisations m'ont servi principalement d'outils pour la création chorégraphique, mais quelquefois je les ai utilisées pour soutenir l'analyse

des données. De plus, pour le processus de création mené par la chorégraphe et dramaturge Angélique Willkie, j'ai fait l'enregistrement de quelques conversations pendant le processus et un entretien rétrospectif sur la démarche créative. Les entretiens avec les quatre praticiennes de la méthode Feldenkrais qui utilisent cette méthode pour la création chorégraphique ont aussi été enregistrés. Quant à l'analyse des données, je me suis basée sur la méthode d'analyse inductive générale qui est « guidée par les objectifs de recherche » (Blais et Martineau, 2006, p. 2).

1.7 Pertinence et limitations de la recherche

Cette recherche s'inscrit dans la réflexion à savoir « comment l'éducation somatique peut contribuer à la création chorégraphique ? ». Étant donné que cette recherche se basera sur l'observation d'une expérience de mouvement pour informer tous les éléments de la création chorégraphique, je pense qu'elle pourrait intéresser les danseurs ou « bougeurs » qui voudraient se lancer dans un processus de création chorégraphique. En ce sens, j'espère qu'elle pourra générer des réflexions sur la dramaturgie qui provient de la sensation et de l'intelligence du corps.

Cette recherche pourrait aussi contribuer à l'utilisation créative et chorégraphique de la méthode Feldenkrais par les praticiennes de cette méthode. À travers l'observation du travail des cinq chorégraphes/praticiennes, il a été possible d'identifier des démarches créatives et des points en commun.

Toutefois, la limitation de cet apport est l'utilisation privilégiée d'une seule des modalités de la méthode Feldenkrais, celle des leçons de Prise de Conscience par le Mouvement. Par rapport aux deux processus créatifs des études chorégraphiques décrits d'une façon détaillée dans cette recherche, les limitations se trouvent dans les

conditions spécifiques de la création. D'une part, la durée de trois semaines a restreint l'approfondissement sur certains éléments créatifs. D'autre part, les conditions de la salle de présentation ont favorisé un rapport intime et une approche avec un accent kinesthésique entre les spectateurs et ma position d'interprète.

CHAPITRE II

RECENSION DES ÉCRITS

Cette recension des écrits est composée de deux parties. La première explique la conception du corps dans l'éducation somatique et la deuxième cherche d'abord à établir la proximité naturelle entre l'éducation somatique et le processus de création chorégraphique, pour ensuite donner un aperçu de l'utilisation des méthodes somatiques dans la création chorégraphique et finalement décrire des liens entre la méthode Feldenkrais et la création chorégraphique.

2.1 La notion du corps en éducation somatique

Le but de cette recherche est d'observer le processus d'une expérience en éducation somatique et de la rendre expressive par une forme chorégraphique qui conserve sa nature somatique. Je trouve important de donner un aperçu de ce que signifie la nature somatique d'une expérience et la conception du corps comme porteur et producteur de sens à l'intérieur de l'éducation somatique. À partir de la définition de l'éducation somatique, je donnerai des perspectives différentes de l'expérience somatique considérées utiles par leur possibilité de les lier avec les processus de création chorégraphique.

Yvan Joly (2003) définit l'éducation somatique comme « le champ disciplinaire de ces méthodes qui s'intéressent à l'apprentissage de la conscience du corps en mouvement dans son environnement social et physique » (p. 2). « La notion de soma

se rapporte à l'expérience totale du corps, vécue de l'intérieur. Au-delà du hiatus habituel corps-esprit, tous les phénomènes de la vie sont ainsi liés à l'incorporation » (Yvan Joly, 1995, p. 2).

Le corps somatique, conçu comme relation avec son environnement physique et social, est un corps porteur des habitudes culturelles, affectives et symboliques qui ont été « cristallisées » dans les patrons de mouvements de chaque corps. Par exemple, la relation qui se crée de la verticalité de la colonne vertébrale et de la gravité résulte de l'autonomie de chaque individu et est la conséquence d'un apprentissage individuel. Celui-ci est fait à l'intérieur d'un contexte physique (la gravité, l'anatomie et la physiologie du corps), affectif (la relation avec la mère ou les personnes qui sont en charge de l'enfant) et culturel (valeurs de chaque culture exprimées dans la prédilection de certains gestes ou organisations corporelles). Par conséquent, la relation de verticalité de la colonne vertébrale, exprimée dans la posture corporelle de chacun, est considérée par plusieurs auteurs comme un élément essentiel de l'identité. (Feldenkrais, 1990 ; Godard, 1995 ; Strauss, 2004).

Pour sa part, la perception à la première personne, qui entraîne la notion d'apprentissage incorporée, implique la notion d'identité et de subjectivité. Godard (1995) explique que « chaque individu, chaque groupe social, dans une résonance avec son environnement, crée et subit ses mythologies du corps en mouvement qui façonnent ensuite les grilles fluctuantes [...] de la perception » (p. 224). Par conséquent, l'apprentissage du corps en mouvement dans le cadre de l'éducation somatique implique la perception du changement de l'identité propre.

L'identité peut être traditionnellement définie comme « quelque chose de stable et de fondamental qui permet la reconnaissance de la singularité d'un individu ou d'un groupe » (Dictionnaire Larousse). Dans le cas de l'identité, cette tension entre stabilité et changement est en jeu dans n'importe quel processus d'apprentissage.

Dans les méthodes somatiques, des schémas de mouvement et de rapport à celui-ci sont proposés et pendant leur apprentissage, un espace-temps s'ouvre pour observer le changement identitaire ou plus précisément le processus de changement. Dans ce dialogue entre ces schémas de mouvement et l'organisation individuelle du mouvement, l'identité singulière devient plus évidente et elle est là avant tout pour être observée, vécue et reconnue. Cette identité singulière composée par une trame de schémas de mouvement et de comportements exprime une logique intérieure reliée à la façon de percevoir. Celle-ci est construite par des habitudes qui sont subjectives et par conséquent, partielles. Cela entraîne des limitations dans leur efficacité selon différents contextes. Fortin et Vanasse (2011) écrivent « that conflicts might arise from one's involvement in somatic education because of the different values of the body embodied in somatic education discourse and dominant social discourses » (p. 136)⁶. Bien que les méthodes somatiques ne proposent pas un idéal perceptif ou gestuel, elles proposent néanmoins une exploration et un dépassement des habitudes. C'est-à-dire qu'elles nous encouragent et nous permettent d'élargir et d'améliorer notre champ d'action de manière efficace, dans un environnement aussi changeant. « In a poststructuralist framework, [...] The self-body-identity [...] is constantly subject to remodelling, thus providing fluctuant selves that can attempt to give unity and coherence to our different encounters with the world »⁷ (Fortin, Vanasse, 2011, p. 139). Ainsi, la personne dans l'éducation somatique est toujours conçue comme un processus, comme un être en devenir.

Pour donner une idée de la complexité de l'expérience somatique, je donnerai des exemples de trois aspects où l'élargissement des habitudes de la perception est

⁶ Il est possible que des conflits surviennent de l'engagement dans l'éducation somatique à cause de la différence entre le discours du corps incarné de l'éducation somatique et des discours sociaux dominants. (Fortin et Vanasse, 2011, p. 136) (traduction libre)

⁷ Dans le cadre post-structuraliste, [...] le soi-corps-identité [...] est constamment soumis à la réorganisation, le soi ainsi fluctuant peut essayer de donner l'unité et la cohérence aux rencontres différentes avec le monde. (Fortin et Vanasse, 2011, p. 139) (traduction libre)

possible dans l'éducation somatique.

Dans le premier exemple, qui met l'accent plus sur l'identité culturelle et affective, je reprends les mots du psychologue Nasio, qui décrit la perception de l'intérieur par rapport à notre propre corps comme insaisissable : « nous sommes aveugles à la réalité objective de notre corps, [...] nous ne saurons jamais sentir ou voir notre corps tel qu'il est, mais tel que nous souhaitons ou craignons qu'il soit » (Nasio dans Martin, 2012, p. 55). Pour sa part, Feldenkrais (1997) disait que nous bougeons en fonction de l'image que nous avons de nous-mêmes, et une grosse partie du travail concret de la méthode est de réduire l'écart entre l'image du propre corps et ses possibilités d'action réelles, c'est-à-dire qu'il s'agit en grande partie d'un processus d'élargissement ou de flexibilisation des habitudes de la perception pour arriver à différentes conceptions de nous-mêmes. Dans ce sens, Salvatierra (2014) considère la manière dont la méthode Feldenkrais peut servir comme un outil pour la réinvention de soi : « [l'élève] B. témoigne des véritables ruptures poético-existentielles qui prennent chair dans les explorations perceptives et kinesthésiques proposées par la méthode » (p. 144).

Dans le deuxième exemple, j'approfondirais l'aspect physiologique du corps par rapport à la perception de l'intérieur. Une grande partie de cet aspect physiologique de l'expérience corporelle échappe à la conscience vigile et à la volonté. Pourtant, cet aspect est une composante du vécu et dans l'éducation somatique, il fait partie du processus d'apprentissage. Des exemples de cet aspect physiologique sont les processus végétatifs et les réflexes qui peuvent être seulement partiellement perçus.

À travers différentes stratégies pédagogiques de l'éducation somatique, une dimension entière de nous-mêmes, en tant qu'organisme au-delà de la perception cognitive, se révèle d'une façon plus tangible. Par exemple, à travers la visualisation et l'imaginaire on arrive à avoir accès, au moins à une partie de ces « mécanismes »

physiologiques. (Godard, 1995) Cette dimension qui se révèle dans l'éducation somatique rend évident que l'expérience du sujet est ancrée dans sa physiologie. En ce sens, l'éducation somatique est alignée avec le principe suivant de la théorie de l'apprentissage incarné développée par le biologiste Varela. Batson (2014) en parle ainsi : « Embodiment is grounded in the sense-making physiological body we possess, which also constrains us » (p.78)⁸. Cette production du sens physiologique implique l'auto-régulation, l'auto-différenciation et l'auto-entretien de l'organisme (Batson, 2014).

Cette reconnaissance de l'intelligence physiologique du corps comme une partie essentielle de la production du sens à tout niveau de conscience met en question la prédominance de la volonté et l'état d'éveil dans un processus d'apprentissage somatique. Feldenkrais (1990) disait :

Dans une société organisée telle que la nôtre, l'attitude et les réactions qui nous ont été inculquées prennent l'ascendant sur nos instincts, qui sont plus faibles, et il n'est pas rare que nous sacrifions notre identité organique à notre identité sociale. (p.53)

Donc, le corps somatique est celui qui inclut dans les processus d'apprentissage, plus ou moins au même niveau d'importance, les pistes perçues de la partie physiologique et les pensées de la partie cognitive. Par exemple, dans la méthode Feldenkrais, si pendant la leçon de mouvement l'élève se sent somnolent, il a le droit de s'endormir parce que cette somnolence fait partie d'un processus de régulation nécessaire à l'apprentissage somatique. La somnolence pourrait être due à des raisons différentes, mais pour cet exemple, nous dirons que la cause est davantage physiologique.

⁸ L'« embodiment » est ancré dans la production du sens du corps physiologique que nous possédons, qui aussi nous contraint (Batson, 2014, p. 78). (traduction libre)

Dans le troisième exemple, je parlerai de la perception de l'environnement comme suggestion de certaines actions et de la manière dont la relation avec l'environnement est une partie indissociable de chaque expérience dans la perspective somatique.

Le corps marqué par sa culture, sa vie affective, sa physiologie, etc., possède des habitudes perceptives qui interagissent avec l'environnement, qui lui aussi n'est pas neutre et privilégie certaines actions. D'un point de vue plus abstrait de l'espace, pour Laban (2003) l'espace vide n'existe pas parce que tout est en mouvement et cela provoque un espace dynamique. Dans un sens plus intentionnel, le psychologue Gibson a développé le concept d'affordance qui, en termes généraux, signifie « la faculté de l'homme, et de l'animal en général, à guider ses comportements en percevant ce que l'environnement lui offre en termes de potentialités d'actions » (Luyat et Regia-Corte, 2009, p. 298). Dans le même sens, Godard (2006) décrit l'espace comme étant rempli des vecteurs d'attentes et comment l'interrelation entre les « attentes » du corps individuel et de l'environnement est le cœur de l'expérience. Une idée dans l'éducation somatique est que lorsque nous travaillons en affinant la perception de nous-mêmes, nous comprenons mieux et améliorons nos habitudes de relation avec l'environnement. Toutefois, les méthodes somatiques n'échappent pas à un imaginaire assujéti au contexte des personnes à l'origine de ces méthodes et de sa pratique (Ginot, 2009).

Il est donc logique de penser que les types de relations et de corporéités encouragées dans l'éducation somatique seraient plus fonctionnels dans certains environnements et pour certains individus. Par exemple, Ginot (2009) remet en question la pertinence de l'augmentation de la sensibilité pratiquée dans la méthode Feldenkrais dans des environnements hostiles ou « profondément étrangers », comme c'est le cas des migrants. En fait, elle suggère aux éducateurs somatiques d'explorer des modalités d'enseignement qui tiendraient compte des environnements des personnes dites fragilisées ou marginalisées afin de mieux les rejoindre. L'environnement

d'apprentissage s'insère toujours dans un contexte socio-culturel où s'exprime une valorisation de certaines actions sur d'autres. Pour sa part, Fortin (sous presse) met l'attention sur la possible négociation entre le discours alternatif des pratiques somatiques et le discours social dominant souvent cristallisé dans le corps. Fortin et Vanasse (2011) expliquent comment « Sociologists and anthropologists have shown how sensation is always connected to a wider social and cultural context infused with discourses » (p. 135)⁹. Dans les trois recherches-action que Fortin a dirigé avec des femmes avec un problème de santé, des femmes avec des troubles alimentaires (Fortin et Vanasse, 2011), des femmes en dépression (Fortin et Chouinard, 2013) et des femmes avec la fibromyalgie (Fortin et Hardy, 2015), elle a observé que cette négociation a favorisé une certaine distanciation des femmes par rapport au discours dominant. Par exemple, l'idée d'un corps idéal ou la valorisation excessive de la productivité avaient moins de prise sur les femmes avec possiblement moins de conséquences néfastes sur leur santé. Cette négociation n'est pas libre de conflits et parfois une appropriation encore plus forte du discours dominant peut avoir lieu. Fortin (sous-presse) dit : « Somatics is a tool and, as with any tool, it can be used in different ways » (p. 7)¹⁰. Par exemple, Fortin (2017) donne l'exemple de l'utilisation du raffinement sensoriel acquise dans les cours de Feldenkrais chez une femme avec des troubles alimentaires pour être plus habile au moment de se faire vomir. Toutefois, quelque soit la négociation avec le contexte, le caractère exploratoire des méthodes somatiques ouvre des possibilités de perception et en conséquence d'interaction avec l'environnement.

Dans le cadre de cette recherche, il est pertinent de situer les leçons de la méthode

⁹ Les sociologues et les anthropologues ont montré comment la sensation est toujours liée à un contexte social et culturel plus largement imprégné des discours. (Fortin, S. et Vanasse, C., 2011, p. 135) (traduction libre)

¹⁰ La somatique est un outil et, comme tout autre outil, elle peut être utilisée de façons différentes. (Fortin, S., sous-presse, p.7) (traduction libre)

Feldenkrais avec la qualité d'environnements créés pour encourager l'apprentissage de la relation de l'individu avec les attentes, les suggestions ou les possibilités de l'environnement.

Dans les leçons de la méthode Feldenkrais, des propositions de mouvements sont suggérées par des consignes verbales ou des indications de directions de mouvements par le toucher. Dans le cas des consignes verbales, l'élève a le droit de suivre ou non les consignes, c'est-à-dire que les consignes sont permissives. Par conséquent, le « dialogue » de l'élève avec ces consignes est encouragé. Pour sa part, lorsqu'il s'agit d'une suggestion par le toucher, il faut que le praticien de la méthode Feldenkrais « écoute » la disponibilité de l'élève. Ensuite, le praticien doit faire les ajustements nécessaires pour respecter les mouvements disponibles aisément dans le corps de l'élève. En même temps, le praticien doit prendre soin de lui-même. Dans ce dernier cas, l'environnement serait la présence d'une autre personne et le dialogue est également encouragé.

Pourtant, en termes de stratégies d'amélioration de la relation avec l'environnement, la méthode Feldenkrais garde un type de proposition indirecte. La conception serait que cette amélioration est une conséquence spontanée de la pratique de la méthode Feldenkrais due au fonctionnement du système nerveux. Pourtant, Fortin (2017) problématise cette approche de transfert spontanée en observant que l'apprentissage fait dans le cadre sécuritaire d'une leçon de Feldenkrais n'est pas nécessairement intégré au contexte quotidien de l'élève. Ce transfert des apprentissages est d'une plus grande complexité.

2.2 L'éducation somatique et le processus de création chorégraphique

Ma question de recherche s'inscrit dans l'étude de la relation entre l'éducation somatique et la danse. Je me centrerai sur la relation de l'éducation somatique avec le processus chorégraphique. Ce dernier inclut les outils de composition propres au mouvement dans l'espace et le processus d'interrelations pluridisciplinaires entre les différentes composantes de la scène que l'on nommera dramaturgie.

Dans cette recherche, une de mes premières pistes de la relation entre la méthode Feldenkrais et la création chorégraphique a été la représentation visuelle créée par Eddy (2009) exposant la relation entre divers initiateurs de pratiques somatiques. Elle y montre le lien existant entre la pratique de la méthode Feldenkrais et la pratique d'Anna Halprin. Ce lien m'a aidée à mieux comprendre comment dans la méthode Feldenkrais il y a plusieurs éléments qui sont également utilisés de façon courante dans la création chorégraphique en danse contemporaine. Eddy (2015), identifie la deuxième génération de créateurs des méthodes somatiques, après les pionniers parmi lesquels se trouve Moshe Feldenkrais, comme la « génération de la danse » car leurs méthodes sont le résultat de l'exploration combinée en danse et en éducation somatique. Dans celle-ci se trouvent Anna Halprin, Elaine Summer, Sondra Fraleigh, Emilie Conrad, Bonnie Brainbridge Cohen, Joan Skinner et Nancy Topf. Pour moi, il est approprié de mentionner la relation entre le travail de Halprin et Feldenkrais en raison de l'immense influence que le travail de celle-ci a eue sur la chorégraphie contemporaine américaine (Wolfe, 2012). Des chorégraphes comme Trisha Brown, Simone Forti, Kai Takei, parmi d'autres du groupe Judson Church, reconnaissent le travail d'Anna Halprin comme une inspiration (Sofras, 2008). Halprin (2009) explique la proximité de la méthode Feldenkrais à son travail de la manière suivante :

De toutes les pratiques expérimentées, celle que je peux appliquer le plus spécifiquement à mon travail vient de Moshe Feldenkrais, que j'ai rencontré en Israël en 1948. À mon sens, le point en commun entre nos démarches, c'est sa manière d'amener à faire l'expérience de ses propres mouvements plutôt que d'imposer au corps un système dogmatique. (p. 142)

En ce sens, nous pouvons concevoir des correspondances entre le processus de création chorégraphique en danse contemporaine et certaines caractéristiques de la méthode Feldenkrais et de l'éducation somatique comme un croisement naturel lorsque l'approche au mouvement possède des idées semblables. Prenons pour exemple les partitions ouvertes de Halprin (2009) où la subjectivité de chaque danseur pouvait être incluse. Halprin dit « Je préfère qu'on indique quoi faire mais pas comment le faire » (p. 292). Elle se réfère au mouvement, mais aussi à l'intention de celui-ci. « I don't teach a pattern because everybody's so different. Each person has their own imagination, their own life experiences that affect how they image things »¹¹ (Halprin, 2016). Par exemple, dans *Parade of Changes*, les danseurs choisissaient la façon et l'intention de s'habiller et se déshabiller (KQED Production, 2006). Cette approche coïncide avec l'idée de Feldenkrais pour qui chaque personne développe sa propre façon de réaliser des mouvements autant à l'intérieur d'une leçon de Feldenkrais que dans les actions quotidiennes de sa vie, comme écrire et marcher.

Pour présenter les correspondances entre l'éducation somatique et la création chorégraphique, je me centrerai sur la convergence des dynamiques créatives avec la somatique. Cela me permettra de me centrer sur les démarches créatives et d'inclure les chorégraphes qui sont proches des principes somatiques même s'ils n'affichent pas ce lien ouvertement avec l'éducation somatique. Par la suite, je donnerai de brefs

¹¹ Je n'enseigne pas de modèle parce que tout le monde est si différent. Chaque personne a sa propre imagination, ses propres expériences de vie qui affectent la façon dont elles imaginent les choses. (Halprin, 2016) (traduction libre)

exemples concrets de l'utilisation des méthodes somatiques dans les processus chorégraphiques. Quant à la relation spécifique entre la méthode Feldenkrais et le processus de création chorégraphique, je présenterai d'abord les rapprochements entre les démarches de deux chorégraphes. Je terminerai avec une section sur la relation explicite de la méthode Feldenkrais et le processus de création chorégraphique.

2.2.1 Dynamiques de création chorégraphique proches de l'éducation somatique

L'éducation somatique considère l'expérience personnelle de notre propre corps en mouvement en relation avec l'environnement, pour apprendre à se connaître soi-même et pour améliorer ses capacités à se mouvoir. (Joly, 2003) Donc, on pourrait dire que lorsque la création en danse est générée à travers la conscience du mouvement corporel et sa relation avec l'environnement, au lieu d'être générée par des paramètres externes, la démarche chorégraphique est déjà proche de l'éducation somatique.

Deux exemples de paramètres externes seraient la partition musicale et l'esthétique visuelle. D'une part, la partition musicale peut définir la temporalité, le rythme et parfois la structure de la chorégraphie. Pour sa part, l'esthétique visuelle définit les formes à faire par le corps, par exemple le type de lignes que le corps doit dessiner. En ce sens, le dramaturge Peeters (2014) écrit:

It would undoubtedly be possible to write the history of modern and contemporary dance as a negotiation between the visual logic of an ideal image of the body, and the organic body that moves on the basis of proprioception or a

heightened internal sensorial awareness. (p. 97)¹²

Par rapport à la création du langage du mouvement, nous pourrions dire que tous les chorégraphes qui développent leur mouvement ou une technique à travers l'écoute de leurs logiques corporelles, se rapprochent du principe de l'éducation somatique qui consiste en la conscience du mouvement propre. Ici, je pourrais inclure les chorégraphes de la danse moderne comme Doris Humphrey, José Limón et Martha Graham. Pourtant, parfois la transmission des mouvements des œuvres de ces chorégraphes s'est faite d'une façon imitative ou trop directive qui diminue la proximité du processus de création chorégraphique avec l'éducation somatique.

Par rapport au rythme du mouvement, dans l'idée de Laban de donner de l'autonomie au mouvement corporel par rapport à la musique, la notion d'observation des rythmes intérieurs est implicite. Launay (1996) synthétise dans son étude sur Laban :

Le désir d'autonomie s'inscrit aussi dans celui d'une danse qui soit auto-rythmée, qui produise son propre rythme et sa propre musicalité. La musique vient d'une écoute en soi-même qui cherche à percevoir le son dans le souffle, sa tonalité propre, le grain de la « voix » enfouie dans chaque corporéité. (p. 177)

La chorégraphe Mary Wigman, élève et collaboratrice de Laban, fait une description de ses propres explorations : « Écoutons les battements de notre cœur, le chuchotement et le murmure de notre propre sang » (Wigman dans Launay, 1996, p. 178). En même temps, dans la pensée de Laban cette écoute impliquerait une écoute

¹² Il serait sans doute possible d'écrire l'histoire de la danse moderne et contemporaine en tant que négociation entre la logique visuelle d'une image idéale du corps et le corps organique qui bouge en prenant comme base la proprioception ou une conscience sensorielle interne accrue. (Peeters, 2014, p. 97) (traduction libre)

des rythmes de la quotidienneté inscrits dans le corps. (Launay, 1996) En ce sens, l'environnement ferait partie du résultat rythmique et gestuel de la danse.

Si dans les chorégraphies développées de cette façon il y a de la musique, celle-ci peut être en synchronie ou en opposition rythmique et peut être utilisée comme ambiance. Mais parfois, dans les chorégraphies développées, il y a usage du silence, à travers l'écoute du rythme corporel. Ceci est largement répandu. Pour ne nommer que deux chorégraphes qui l'ont utilisée, je mentionnerai Trisha Brown et Deborah Hay.

Quant au principe de l'éducation somatique de développer une relation consciente avec l'environnement, il y a diverses perspectives possibles pour observer cela dans la spécificité de la création chorégraphique. L'attention envers l'environnement peut être plus focalisée sur l'espace général ou sur les interactions avec d'autres êtres humains.

Si la perspective est de travailler la relation consciente avec l'environnement comme la prise en compte des caractéristiques d'un endroit concret et particulier, certaines propositions de la danse contemporaine coïncideraient avec ce principe somatique d'une façon plus évidente et directe que dans les méthodes d'éducation somatique. Dans ces méthodes, des environnements sécuritaires sont créés dans le but de favoriser l'apprentissage détendu, « the environments which suspend judgment, encourage self-initiated, experiential learning, and the recognition of personal uniqueness » (Newell, 2007, p. 38)¹³. Au contraire, dans le travail *in situ* de la danse contemporaine les environnements ne sont à priori pas élaborés. Tout le travail créatif *in situ* qui cherche à créer des pièces et à les modifier à chaque fois à travers l'observation des particularités de l'environnement est cohérent avec ce principe. Les

¹³ Des environnements qui suspendent le jugement, qui encouragent l'apprentissage auto-initié et expérientielle et la reconnaissance de l'unicité personnelle. (Newell, 2007, p. 38) (traduction libre)

particularités prises en compte peuvent provenir de l'architecture, de la nature et de la culture. Pour nommer deux exemples, nous pourrions mentionner Anna Halprin (<https://www.youtube.com/watch?v=aWxpn8wOj70>) qui modifie ses pièces par rapport à la ville où elles sont présentées et qui travaille directement dans la nature. Pour sa part, Trisha Brown fait un lien d'une façon assez inhabituelle avec l'environnement architectural, par exemple, dans sa pièce *Man walking down to the side of a building* (*L'Homme qui descend du côté d'un immeuble*) (Trisha Brown Company, 2015) (<https://vimeo.com/125186638>). À ce sujet, elle mentionne :

Cette idée de corps démocratique consistait à s'intéresser à tout ce qui était délaissé ou ignoré dans le corps. Non seulement à utiliser des parties du corps rarement mises en valeur mais aussi des directions inhabituelles pour ces différentes parties, et des directions inhabituelles dans l'espace [...] c'était la même idée : chercher dans un espace ce qui est délaissé. (Brown dans Damian, 2014, p. 221)

En création chorégraphique, l'utilisation de la relation consciente avec l'environnement peut se faire d'une façon différée dans le temps. Par l'immersion dans un environnement, le chorégraphe peut en effet récolter de l'information corporelle et cognitive pour postérieurement utiliser cette information pour la création. Par exemple: « Walking each day, for minimum of two hours, I viewed, felt and contemplated both geographical terrain and communal activity [of the town] » (Aldape Muñoz, 2015, p. 63)¹⁴.

Dans une autre perspective, si la présence de l'autre est conçue comme environnement, l'interrelation et le contact seraient une manière d'exprimer et d'explorer la relation consciente avec l'environnement. En ce sens, tout le travail

¹⁴ En marchant chaque jour, pour le minimum de deux heures, j'ai vu, j'ai ressenti et j'ai contemplé autant le terrain géographique que l'activité commune [de la ville]. (Aldape Muñoz, 2015, p. 63) (traduction libre)

d'improvisation et de composition en temps réel basé sur le principe de ressentir l'autre pour bouger serait aligné avec ce principe somatique. Pour générer une réponse, le ressenti de l'autre engage son propre ressenti. Newell (2007) donne un exemple du raffinement de la conscience du ressenti chez une improvisatrice : « Katie Duck explains : I'm hearing the environment and I'm referring to areas of my nervous system that remind me of positions and graphic design that I can fulfill »¹⁵ (Benoit dans Newell, 2007, p.37).

Plus proche encore de la pratique des méthodes somatiques serait l'utilisation du toucher pour la communication pendant l'improvisation ou le processus de création car ces méthodes l'utilisent dans différentes dynamiques. Cette communication non verbale peut être utilisée pour donner des suggestions aux danseurs pendant un processus chorégraphique comme le fait la chorégraphe et praticienne de la technique Alexander, Shelley Senter. (Homan, T. 2016) En danse, l'exemple emblématique de cette relation d'écoute et de dialogue par le toucher est celui de la danse de contact improvisation, développée par un collectif de personnes dont la plus reconnue est Steve Paxton, qui selon Bigé (2015) s'est inspiré de la méthode Feldenkrais dans son développement de la danse contact improvisation. Cette dernière est d'ailleurs parfois nommée comme une danse contemporaine d'approche somatique dans la publicité. Pour Paxton, l'utilisation du toucher est « une manière de mettre en cause la séparation spatialement et socialement instituée entre les individus » (Bigé, 2014). En cohérence avec cette idée, les danseurs improvisent à partir d'un point de contact avec un ou des partenaire (s) « pour expérimenter des forces physiques et des manières d'être en relation » (Damian, 2014, p. 257). L'apprentissage de cette danse envisage une ouverture aux différents types de contacts avec l'autre, par rapport au

¹⁵ Katie Duck explique : j'entends l'environnement et je me réfère aux zones de mon système nerveux qui me rappellent de positions et le design graphique que je peux remplir. (Benoit dans Newell, 2007, p.37) (traduction libre)

niveau de la tonicité corporelle, à la relation avec la gravité et à la négociation entre suivre et diriger.

La danse de contact improvisation procure la création d'une communauté où les spectateurs et les danseurs ne sont pas si séparés, car tous ont la possibilité de participer à l'improvisation. En conséquence, le fait de montrer les improvisations devient moins important. (Damian, 2014) Avec le temps, la danse de contact improvisation a développé un cadre et un langage assez reconnaissable où cette expérimentation peut devenir moins ouverte et plus performative. Cependant, l'idée de Paxton (1987) de rechercher le plaisir de bouger reste une approche courante dans la pratique observée un peu partout dans les divers milieux de la danse.

Encore par rapport à l'écoute de l'autre, mais cette fois dans une relation plus délimitée entre le danseur et le spectateur, on pourrait nommer la modulation de la présence à partir du ressenti du spectateur que font Benoît Lachambre, (Peeters, 2014) et Linda Rabin (Sparwasser, 2009).

De plus, plusieurs artistes décrivent l'expérience somatique à l'intérieur du processus chorégraphique comme un outil ayant aidé à déclencher des questionnements ou des explorations de la relation entre l'interprète et le spectateur et aussi entre les collaborateurs (Cools, 2005 ; Edinborough, 2012 ; Münker, 2010 ; Newell, 2007). Par exemple, le praticien de la méthode Feldenkrais et professeur Edinborough (2012) se centre sur la conception que possède le spectateur de l'interprète. Il soutient que la chorégraphie créée à partir des principes somatiques place l'expérience humaine du danseur au centre du contenu chorégraphique et que cette conception peut fonctionner « as a reminder of the dancer's and spectator's shared humanity » (p. 265)¹⁶. Edinborough (2012) conclut que par conséquent, le danseur ne serait plus un objet à

¹⁶ Cette conception peut fonctionner « comme un rappel de l'humanité partagée du danseur et du spectateur. » (Edinborough, 2012, p. 265) (traduction libre)

regarder par le spectateur sinon un sujet avec lequel se relier.

Pour sa part, Newell (2007) a fait une étude des différents rôles possibles des danseurs dans un processus chorégraphique et de la relation entre les danseurs et le chorégraphe. Dans son étude, elle donne à la pratique somatique un lieu important dans la construction des rôles d'interprète, de participant et d'improvisateur, c'est-à-dire dans les rôles où le danseur est invité à déployer son autonomie au sein de processus créatif en danse, processus marqué par la collaboration ou la fusion des rôles danseur et chorégraphe. Newell (2007) souligne deux aspects que la pratique somatique favorise. D'une part, l'aspect physique de raffinement du sens kinesthésique et d'autre part, l'aspect lié au développement de l'autonomie à travers la reconnaissance de l'autorité somatique.

Finalement, le dramaturge Cools (2005) décrit comment la modulation de sa présence corporelle lui sert d'outil d'interaction créatif, avec le chorégraphe et les danseurs, lors du travail en studio. Cools conçoit cette possibilité parce que la présence « peut être aussi signifiante ou énergique que tout le mouvement » (p. 93) et parce qu'il croit que son corps « transmettra plus d'information qu'[il] ne le pourrai [t] verbalement » (p. 93). Dans la perspective d'être à l'écoute de soi dans le mouvement et en prenant l'environnement comme fil conducteur du processus chorégraphique, il est possible de synthétiser le corps comme un moyen qui produit du sens (Peeters, 2014).

Je mentionnerais deux autres exemples pertinents de possibilités d'utilisation de l'expérience somatique. La première utilisation est celle de l'élaboration des consignes du processus créatif par la reprise des principes somatiques. Par exemple, Hillerby (2011) ajoute progressivement des miroirs dans son processus de création chorégraphique dans le but d'explorer l'impact de la différence entre la perception de l'intérieur (1^{re} personne) et de l'extérieur (3^e personne). La deuxième utilisation est celle de la création d'une pièce en danse dont la création est plus centrée sur la

dramaturgie que sur la création de mouvement. Mon exemple est lié au travail de Jérôme Bel dans les pièces *Cédric Andrieux* et *Véronique Doisneau*. Dans celles-ci, Bel crée une dramaturgie à partir de la sélection et la mise en scène des vécus des danseurs par rapport aux pièces ou chorégraphes connus comme le *Lac des Cygnes* ou la gestuelle de Cunningham (Montaignac, 2016 p. 300). Bel crée une pièce pour chaque danseur où l'évocation des implications subjectives du mouvement dansé donne le contenu symbolique et affectif de la pièce. Même si la proximité des dynamiques somatiques de ce processus de création est ambiguë parce que Bel prend toutes les décisions créatives (Montaignac, 2016), le déploiement de l'expérience du mouvement des danseurs rappelle une similitude avec l'idée somatique de prendre le mouvement du corps comme guide pour saisir le vécu en tant qu'expérience complexe : « Dans son solo, Véronique Doisneau interprète différents extraits de répertoire. Les passages de danse, insérés dans le spectacle, émanent de ses souvenirs personnels, conférant à son corps un caractère d'« archive vivante » » (Perez Gali, dans Montaignac, 2016, p. 307).

2.2.2 Les méthodes somatiques et la création chorégraphique

L'expérience somatique peut être perçue à travers chaque corps vivant. Pour cette raison, plusieurs chorégraphes l'utilisent comme point de départ et aussi je dirais qu'elle est utilisée comme point d'inspiration pour plusieurs danses traditionnelles. Pourtant, les méthodes somatiques possèdent des caractéristiques pédagogiques, ainsi que des propositions spécifiques de mouvements, qui définissent et encouragent un certain type d'expériences du corps en mouvement. En ce sens, l'anthropologue et sociologue Damian (2014) conçoit le corps dans les pratiques de Body-Mind Centering et de la danse de contact improvisation en tant que « *Corps artificialisés* par des dispositifs spécifiques qui se déploient dans des laboratoires pour le

mouvement » (p. 29). Pour cette raison, lorsqu'elles sont utilisées comme point de départ pour la chorégraphie, les caractéristiques de chaque méthode s'imprègnent dans le processus de création. En fait, chaque méthode somatique se rapproche de la danse avec différentes intentions expressives. Parfois, des explorations des méthodes somatiques sont plus centrées sur le fonctionnel et, d'autres fois, elles peuvent ressembler aux processus de création en danse (Newell, 2007). C'est le cas de l'utilisation des images poétiques pour générer des explorations de mouvement de la Skinner Release Technique. En ce sens, le besoin de réélaborer une méthode pour la création variera. Dans ce qui suit, je donne quelques exemples de l'utilisation concrète des méthodes somatiques dans le processus chorégraphique.

L'utilisation la plus courante des méthodes somatiques pour la création chorégraphique implique le fait d'avoir une sensation corporelle précise et disponible pour le développement du langage du mouvement, de la dramaturgie ou du dialogue entre l'interprète et le spectateur. Sparwasser (2009) a interviewé plusieurs praticiens d'éducation somatique pour mieux connaître leur utilisation de l'éducation somatique dans leur pratique artistique. Un premier exemple est le travail du chorégraphe Yvan L'heureux qui utilise la sensation de support de différents systèmes organiques pour le mouvement dans différentes étapes du processus créateur. Il utilise le support des organes pour l'improvisation et la sensation des os pour l'écriture chorégraphique. Pour sa part, la praticienne de la technique Alexander, Susan Holzer utilise pour l'improvisation la sensation du lien entre la tête et le reste du corps pour guider les impulsions du mouvement. Dans la même vidéo d'entretiens de Sparwasser (2009), Linda Rabin, utilise la sensation des fluides procurée par les explorations de Continuum pour ressentir le public et communiquer avec celui-ci. Des variations de cette utilisation sont la combinaison de deux ou plusieurs sensations comme Damian (2014) mentionne : « Dans la partition de Frédéric Gies il est demandé au performer d'associer les qualités de la lymphe et de la synovie » (p. 473). Bienaise (2015) écrit aussi de la combinaison des sensations liées à différentes méthodes somatiques : « le

travail proposé par Anne-Marie [Pascoli], basé entre autres sur ses diverses expériences en éducation somatique (Feldenkrais, Eutonie, Body Mind Centering), a permis d'approcher le geste tel un prisme à multiples facettes » (p.151).

Une autre utilisation est la reprise, pour son utilisation chorégraphique, des principes de la présence favorisés par les méthodes somatiques. Par exemple, Lyzzy Le Quesne (2015) reprend de la pratique de Skinner Release Technique : « Attentiveness, lack of anticipation and allowing »¹⁷ pour la création d'une forme chorégraphique qui garde ces principes.

D'une façon moins puriste, Andrea Olsen et Caryn Mchese (2014) ont fait une appropriation et une synthèse de plusieurs méthodes somatiques pour créer leurs propres explorations somatiques en liaison avec leur recherche créative.

Je finirai cette partie en citant les mots de Myriam Gourfink parce qu'ils me semblent une explication et une synthèse de l'expérience souvent vécue, à différents degrés, chez les chorégraphes qui pratiquent une discipline corporelle différente de la danse. Dans le cas de Gourfink, c'est la pratique du yoga qui n'est pas reconnue comme une méthode d'éducation somatique mais qui néanmoins partage plusieurs caractéristiques avec l'éducation somatique :

La chorégraphie est un prolongement de ma pratique du yoga. Tout est né d'elle : le travail sur le poids du corps, le souffle, la lenteur. De plus en plus, mes expériences sur le tapis de yoga déclenchent directement mes idées chorégraphiques. Elles ont des répercussions importantes sur l'interprétation, en optimisant la qualité des corps et l'endurance, et sur la créativité. Mais cette pratique a surtout changé ma façon de concevoir le corps. Je le perçois désormais comme une entité complexe. Le yoga a stimulé ma perception, mes

¹⁷Attention, manque d'attente et permission.

facultés de ressenti. (Gourfink dans Lesauvage et Piettre, 2011, p.8)

2.3. La méthode Feldenkrais et le processus de création chorégraphique

Le lien entre la méthode Feldenkrais et la chorégraphie a été peu exploré ou peu documenté dans la littérature. En ce sens, Kampe (2010) écrit que la conception de la méthode Feldenkrais comme ressource créative pour le processus de création chorégraphique n'est pas répandue. Pourtant, comme il a été mentionné à propos de la pratique de la méthode Feldenkrais par la chorégraphe Anna Halprin, cette méthode possède des croisements avec l'approche du mouvement de la composition en danse contemporaine. Pour situer le lien entre le processus de création chorégraphique et la méthode Feldenkrais, je commencerai par la description de cette méthode. Après, je présenterai des caractéristiques semblables de la méthode Feldenkrais dans le travail de deux chorégraphes. Finalement, je présenterai les utilisations explicites de cette méthode dans la chorégraphie.

2.3.1 La méthode Feldenkrais

La méthode Feldenkrais est définie par Rywerant, (1983) comme une manière d'« apprendre aux gens à accroître tant leur conscience physique que mentale en ayant comme but que chacun profite au maximum de son potentiel inhérent » (p. 20) (traduction libre)¹⁸, de sorte qu'ils apprennent à adopter une attitude consciente leur

¹⁸ Este sistema representa una manera de enseñar a las personas a acrecentar tanto su conciencia física como su conciencia mental con el fin de que puedan explotar al máximo el potencial inherente a cada una. (Ryerant, 1983, p. 20) (traduction libre)

permettant de modifier leurs actions selon leurs circonstances et leurs envies.

L'apprentissage est fait à travers des propositions de mouvement fondées sur la connaissance de différents principes du corps : l'efficacité mécanique du squelette par rapport à la gravité et le développement moteur de l'enfant en sont des exemples. Mais surtout certains aspects du fonctionnement du système nerveux, notamment le lien entre l'image de soi et la capacité de bouger, et en conséquence d'agir, ainsi que ce qui maintenant est appelé plasticité cérébrale. Zemach-Bersin (2010) explique la plasticité cérébrale comme la capacité du cerveau de modifier son organisation et ses réponses à travers l'expérience et l'apprentissage. Cette modification est faite à partir du processus d'autorégulation qui identifie les différences et qui a la tendance de choisir l'option la plus efficace. Feldenkrais a développé des stratégies pédagogiques pour favoriser ce processus. Ces stratégies sont présentes autant dans la structure des leçons de mouvement que dans la forme de métathèmes à reprendre pour l'élève. Deux exemples des stratégies dans la structure des leçons sont : travailler un seul côté du corps pour ressentir la différence entre les deux côtés ; changer le rapport à la gravité pour apprendre une configuration corporelle. Quelques exemples des métathèmes développés par Feldenkrais sont : aller lentement pour percevoir et explorer les nouvelles possibilités de mouvements ; chercher le confort pour être plus disponible pour l'apprentissage ; respecter les limites pour apprendre à naviguer aux frontières de l'aise et de l'inconnu tout à la fois ; ne pas prédire le résultat pour ne pas atteindre un potentiel en deça de ce qui serait possible (Fortin et Hardy, 2015).

La méthode Feldenkrais possède deux techniques d'enseignement : L'Intégration Fonctionnelle (IF) et les leçons de Prise de Conscience par le Mouvement (PCM). L'Intégration Fonctionnelle est une technique individuelle où un professeur guide le mouvement par le toucher et s'ajuste pour répondre aux besoins particuliers de l'élève. La praticienne Guimond (2005) le décrit comme :

...un toucher qui écoute et qui accompagne, un toucher suggérant des schèmes moteurs oubliés ou qui n'existent pas encore dans le répertoire de mouvements de cette personne [...] Ce que fait le professeur c'est d'entretenir un dialogue avec l'élève par le mouvement. (p. 2)

La deuxième technique, les leçons de Prise de Conscience par le Mouvement (PCM) consistent en un professeur qui guide verbalement le mouvement. Feldenkrais explique que « les leçons ont été créées pour produire l'effet de l'enseignement par le toucher pour un plus grand nombre de personnes », donc cette technique est utilisée pour enseigner aux groupes. (<https://feldenkrais-method.org/fr/archive/feldenkrais-method/>) Guimond (2005) décrit les leçons PCM en tant que

...séquences de mouvement élaborées pour développer une meilleure organisation neuro-motrice. Reliés à des fonctions spécifiques, ces mouvements sont présentés de manière inhabituelle, non linéaire, afin de stimuler la créativité, de changer ses habitudes et de trouver des alternatives qui soient confortables, basées sur ses propres repères sensoriels. (p.3)

2.3.2 Caractéristiques semblables à la méthode Feldenkrais dans le travail de deux chorégraphes

Les deux chorégraphes que je présenterai sont l'Américain Merce Cunningham et l'Israélien Ohad Naharin. Les deux ont des convergences avec les idées ou les démarches de la méthode Feldenkrais.

2.3.2.1 Merce Cunningham

Merce Cunningham partage avec la méthode Feldenkrais plusieurs idées telles que : le mouvement possède un sens en soi-même, la mobilisation de l'attention peut contester la hiérarchisation à partir d'un centre unique et l'intention de ressortir des habitudes perceptives. Par rapport à la structure, Cunningham et la méthode Feldenkrais partagent des propositions de mouvement développées à partir des réponses possibles aux problèmes mécaniques. Cunningham (1991) disait que ses chorégraphies avaient toujours son origine dans une question physique en particulier. Par exemple, il se demandait combien de combinaisons sont possibles entre cinq positions du buste spécifiques et des changements d'appui ? Pour sa part, il y a plusieurs leçons de la méthode Feldenkrais qui explorent les différentes combinaisons entre les mouvements circulaires de la tête et les mouvements circulaires du bassin. Kampe (2016) établit le lien entre la chorégraphie et la méthode Feldenkrais en disant « ATM (Awareness Trough Movement) lessons can be understood as detailed educational micro-choreographies ».¹⁹

D'une manière moins proche dans la démarche, Feldenkrais et Cunningham partagent la mobilisation de l'attention à travers la remise en question d'un centre unique. Feldenkrais mobilise la focalisation de l'attention dans sa pédagogie d'une façon où chaque partie, chaque articulation, chaque respiration, (etc.) peut devenir le centre d'attention et la voie d'apprentissage. Pour sa part, Cunningham (1991) le fait dans l'espace et par rapport à la hiérarchie des danseurs. Il pense que tous les danseurs sont le centre et que tous les centres sont mobiles. Par conséquent, l'attention focalisée

¹⁹ PCM (Prise de Conscience par le Mouvement) leçons peuvent être comprises comme micro-chorégraphies éducatives détaillées. (Kampe, 2016) (traduction libre)

dans un danseur ou un point de l'espace peut changer sans hiérarchie durant ses chorégraphies.

2.3.2.2 Ohad Naharin

Ohad Naharin a développé le langage du mouvement « gaga » pour s'entraîner lui-même, pour entraîner ses danseurs et comme préparation dans ses processus créatifs. Dans ce langage, on peut remarquer une ressemblance avec la méthode Feldenkrais. Naharin (2008) reconnaît qu'il partage une certaine façon de penser avec la méthode Feldenkrais. Dans les idées générales, il est possible de noter que tous les deux partagent des points en communs : l'attention à la sensation du corps comme base pour l'exploration du mouvement, l'objectif de dépasser les habitudes pour rendre plus « disponibles ». D'autres convergences se trouvent dans l'organisation des séances en groupe. Dans les deux pratiques, les élèves suivent des suggestions verbales de mouvements qu'ils peuvent interpréter à leur propre façon. Ces suggestions offrent la possibilité de faire de nouvelles connexions en offrant des combinaisons inattendues. Dans les deux pratiques, les élèves peuvent moduler l'intensité de leur pratique.

Pour le processus créatif, Naharin utilise l'imagerie du langage gaga pour communiquer avec les danseurs. La sensation est considérée explicitement comme un outil pour s'exprimer et non seulement pour apprendre comme dans la méthode Feldenkrais. Dans ses chorégraphies, la modulation par l'écoute du ressenti que font les danseurs garde une affinité avec l'approche somatique. Dans un article de Carpentier (2017), Jean-Sébastien Couture, un danseur ayant travaillé avec Naharin, explique :

Vu que les mouvements sont basés sur le ressenti, [la pièce] diffère à chaque représentation. Par exemple, si tu te sens un peu plus mou ou même fâché cette journée-là, tu peux vraiment utiliser ce que tu ressens et t'en servir sur scène.

En somme, les aspects des deux chorégraphes présentés sont des exemples de possibles explorations de principes semblables ou partagés avec la méthode Feldenkrais vers un but expressif. Il est important de noter que chacun possède ses propres caractéristiques de gestuelle, rythme et imaginaire chorégraphique et que la présence d'une logique somatique varie, telle la relation avec les danseurs ou la musique.

Pour finir cette exposition de convergences entre la méthode Feldenkrais et la chorégraphie, je voudrais ajouter la ressemblance entre certaines particularités de la méthode Feldenkrais et certaines techniques de danse, comme la technique release. (Brozas, 2013) La priorité accordée au travail au sol, la sensation favorisée des os et l'utilisation des schémas de développement moteur de l'enfant peuvent influencer le type de gestuelle créée lorsqu'un chorégraphe s'inspire de cette méthode.

2.3.3 Utilisation de la méthode Feldenkrais pour la création chorégraphique

Je présenterai le travail de cinq chorégraphes qui ont exploré l'utilisation de la méthode Feldenkrais dans leur processus de création chorégraphique.

Le premier chorégraphe que j'aborderai est Amos Hetz. Il a été ami et collègue de Moshe Feldenkrais (Sandler, 1988). Il est aussi notateur du système créé par la

danseuse et chorégraphe Noah Eshkol et l'architecte Abraham Wachman.²⁰ https://www.feldenkraisguild.com/article_content.asp?edition=1§ion=20&article=71 Kampe (2013) écrit sur lui: « Amos Hetz draw extensively from MF. Yet again, little is documented on the impact of MF on his practice »²¹ (p. 9). Pourtant, je présenterai une caractéristique du travail de Hetz que je considère en cohérence avec la méthode Feldenkrais. La première est la possibilité d'alternance dans ses partitions entre le geste d'une action concrète et son mouvement abstrait. Par exemple, le geste de dessiner transposé dans différentes articulations. L'alternance de mouvement abstrait et concret dans la pratique de la méthode Feldenkrais est présente dans la notion d'intégration, tout simplement lorsque le résultat de la pratique est une amélioration dans les activités quotidiennes.

Dans son travail *Bodie Stories* Hetz fait référence à sa collection d'« histoires, anecdotes, poèmes, et rêves qui impliquent le mouvement corporel et [ses] associations avec celui-ci » (Hetz, 1997, p. 48). Il écrit:

When the Japanese dancer Kazuo Ohno visited Israel, he was brought to our studio to watch a rehearsal. We started to dance, and as I raised my arm, I felt his eyes resting on my armpit. Despite the numerous images that use in order to increase my awareness of this area, I was surprised at how much Ohno's gaze resting on that spot helped me to accept and understand the connection between the armpit, arm and chest, and especially how much it was strengthened by the positive power of the viewer. (Hetz, 1997, p. 53)²²

²⁰ Noah Eshkol a utilisé sa notation pour enregistrer des leçons PCM de la méthode Feldenkrais dans le livre « 50 lessons by Dr. Moshe Feldenkrais »

²¹ Amos Hetz s'inspire largement de MF. Encore une fois, peu d'informations sont disponibles sur l'impact de MF sur sa pratique. (Kampe, 2013, p.9) (traduction libre)

²² Quand le danseur japonais Kazuo Ohno a visité Israël, il a été emmené dans notre studio pour assister à une répétition. Nous avons commencé à danser, et alors j'ai levé mon bras, j'ai senti ses yeux se poser sur mon aisselle. En dépit des nombreuses images que j'utilise pour accroître ma conscience de cette partie du corps, j'étais surpris de voir combien le regard d'Ohno posant sur ce point m'a aidé à accepter et à comprendre la connexion entre l'aisselle, le bras et la poitrine, et j'ai été surpris surtout par le pouvoir positif de l'œil du spectateur. (Hetz, 1997, p. 53) (traduction libre).

Ce processus est en affinité avec la conception du corps de Feldenkrais. Selon Halprin, D. (2002): « For Feldenkrais, the body served as a metaphor for the entire life experience, not only as a source of felt phenomena, but also as living action in motion » (Halprin, D, 2002, p.58)²³ et se rapproche de mon intérêt de l'utilisation des événements de conscience associés au mouvement et au ressenti comme germes pour la chorégraphie.

Pour sa part, la praticienne de la méthode Feldenkrais, danseuse et chorégraphe Nancy Galeota-Wozny (2001) a écrit sur sa recherche créative. Elle décrit de quelle façon elle réalise des improvisations de danse et de Mouvement authentique, en partant des sensations résiduelles qui restent habituellement après les séances de la méthode Feldenkrais. Cette approche créative découlant des effets secondaires de la pratique de la méthode Feldenkrais pourrait bien être un outil utile pour ma recherche. Cependant, il y a une nuance de point de vue entre les explorations de Galeota-Wozny et les miennes. Ses explorations tournent davantage autour d'expériences associées à l'intimité que sur des expériences reliées à l'expressivité, qui est ce qui m'intéresse.

De son côté, Katja Münker, chorégraphe, praticienne de la méthode Feldenkrais et élève de Hetz, a publié sur l'utilisation de cette méthode dans sa démarche créative. Münker (2010) souligne une manière de prendre des décisions à travers un système somatique, dans son cas la méthode Feldenkrais, qui reprend l'auto-observation et la stimulation de l'imagination pour enrichir et développer l'usage de soi. La reconnaissance des habitudes pour permettre d'autres possibilités est conçue par

²³ Pour Feldenkrais, le corps a servi de métaphore pour toute l'expérience de la vie, non seulement comme une source de phénomènes ressentis, mais comme une action vivante en mouvement. (Halprin, D., 2002, p. 58).

Münker comme un point en commun entre l'improvisation et la méthode Feldenkrais. Elle conçoit la chorégraphie comme un processus d'apprentissage et inversement, l'apprentissage comme une chorégraphie. D'une façon plus spécifique, Münker (2010) reprend quelques intentions des leçons de Prise de Conscience par le Mouvement pour la création des structures d'improvisation autant que des consignes et des questions pour l'exploration créative. Par exemple, elle explorait la tolérance en changeant de perspective durant le processus créatif, en allant au-delà du jugement d'aimer ou de ne pas aimer ce qu'elle perçoit. Une des consignes créées par Münker (2010) a été de demander un texte autour d'un thème à ses collaborateurs et de les accepter au-delà de ses préférences. Par rapport au spectateur, Münker (2010) cherche à créer un environnement avec les caractéristiques suivantes : « Frames and settings for performances have to provide space for the audience to breathe, leave, change, relate and reflect. [...] An active audience also keeps every performance unpredictable, alive and different to a certain degree » (p. 173)²⁴ c'est-à-dire qu'elle cherche à créer un environnement qui a une ressemblance avec celui des leçons de PCM. Par exemple, dans sa pièce *Kein Plan-Kein Zufall*, elle ne définit pas la division entre la scène et le public dans le but de donner des libertés et de proposer un défi au public.

La chorégraphe et praticienne de la méthode Feldenkrais Ingrid Weistfelt (2016) explique son utilisation du principe de la méthode Feldenkrais de profiter de la contrainte pour créer des nouvelles possibilités. Pour la chorégraphie *Intimacy*, Weistfelt s'est mise en scène avec deux danseurs. Dans le trio, la danseuse Michelle Ryan avait été diagnostiquée avec sclérose multiple à 30 ans. Weistfelt (2016) a

²⁴ Les cadres et les paramètres pour les performances doivent permettre au public de respirer, de quitter, de changer, de se rapporter et de réfléchir. [...] Un public actif maintient toutes les performances imprévisibles, vivantes et différentes à un certain degré. (Münker, 2010, p.173) (traduction libre)

assumé les contraintes de mouvement, de mémoire et d'énergie éprouvées par Michelle Ryan en tant qu'une opportunité créative. Par exemple, Weistsfelt (2016) a pris en compte la difficulté de se tenir debout et de marcher pour la création de la gestuelle. Dans les répétitions, pour contourner la fatigue, Michelle Ryan imaginait parfois le mouvement (outil utilisé aussi dans la méthode Feldenkrais). D'une façon plus générale, Weistsfelt (2016) commençait ses répétitions avec une séance de Feldenkrais pour préparer le corps et l'esprit. Aussi, elle a utilisé des séances d'Intégration Fonctionnelle pour aider au travail des séquences des partenaires.

Finalement, je parlerai de la recherche de Thomas Kampe, chorégraphe et praticien de la méthode Feldenkrais, qui se centre sur l'utilisation de la méthode Feldenkrais pour la chorégraphie. Il a mené, seul et en collaboration, plusieurs projets de création qui ont servi pour sa thèse de doctorat. D'une façon synthétisée, Kampe (2016) présente cinq manières où les pratiques somatiques peuvent informer les processus chorégraphiques collaboratifs :

Through Movement: a privileging of movement, understood as relational, as vehicle for knowledge creation, self-awareness, and 'self-imaging' (Beringer 2001).

Theory of Reversibility': Feldenkrais' working proposition, that 'the adherence to one principle to the utter exclusion of the opposite is contrary to the laws of life' (2005:18), allows for an embracing of the paradox between different perspectives of the agents of the artistic process – choreographer, performers, and spectators.

Choreographic Thinking: Feldenkrais' proposition of non-reductionist thinking 'with images, patterns and connections' (2010:88), constructed through multi-modal teaching processes, can serve as tuning processes which invite participants into choreographic micro-inquiry.

Body-Mind-Environment Unity: Feldenkrais' evolutionary stance on a *whole self*, challenging a humanist centrality of the individual, highlights an inter- and trans-subjective position of the living organism and supports notions of

collaboration within creative processes. Such organic perspective underpinning all Feldenkrais practices fosters what sociologist Cornelius Castoriadis coined as ‘the paradox of autonomy’ – the becoming of a relational and co-dependent being (Castoriadis 2005:314).

Working With the Person: Feldenkrais’ insistence on working with the person, not with bodies (2010), and a concern for ‘human dignity’ (1992), places ethical, political, and spiritual dimensions into the practice which results in a compassionate, empathetic, and non-corrective intersubjective dialogic working mode.” (p.18)²⁵

Je voudrais approfondir les idées présentées par Kampe à partir d’un de ses projets, *Weave*, pour donner un aperçu de ses explorations pratiques. Dans l’article *Weave*, les idées et les effets de la méthode Feldenkrais les plus présentes sont l’effet de l’affirmation de soi entendue principalement comme la capacité de choisir pour améliorer la prise de décisions créatives et d’improvisation. (Kampe, 2010) Kampe

²⁵ À travers le mouvement : privilégier le mouvement, conçu en tant que relationnel, en tant que véhicule pour la création de connaissances, la conscience de soi et l’auto-imagerie » Beringer (2001)

Théorie de la réversibilité : La proposition de travail de Feldenkrais, « l’adhésion à un principe jusqu’à l’exclusion totale du contraire est contraire aux lois de la vie » (2005, p. 18), permet d’embrasser le paradoxe entre les différentes perspectives des agents du processus artistique - chorégraphe, interprètes et spectateurs.

« Pensée chorégraphique » : la proposition de la pensée non réductionniste de Feldenkrais « avec images, modèles et connexions » (2010, p. 88), construite par des processus d’enseignement multimodaux, peut servir comme processus d’ajustement qui invite les participants à une micro-enquête chorégraphique.

Unité Corps-Pensée-Environnement: l’attitude évolutive de Feldenkrais sur l’être dans sa globalité, mettant en question une centralité humaniste de l’individu, met en évidence une position inter- et trans-subjective de l’organisme vivant et soutient les notions de collaboration au sein des processus créatifs. Cette perspective organique qui sous-tend toutes les pratiques de Feldenkrais favorise ce que le sociologue Cornelius Castoriadis a appelé « le paradoxe de l’autonomie » : le devenir d’un être relationnel et co-dépendant (Castoriadis, 2005, p. 314).

Travailler avec la personne : l’insistance de Feldenkrais de travailler avec la personne au lieu d’avec les corps (2010), et le souci de la « dignité humaine » (1992), place des dimensions éthiques, politiques et spirituelles dans la pratique qui aboutit à un mode de travail dialogique intersubjectif compatissant, empathique et non correctif. » (p.18) » (Kampe, 2016) (traduction libre)

(2016) précise ce résultat en disant que les stratégies plurimodales de la méthode Feldenkrais favorisent la préparation à la prise de décisions à partir de différents éléments : la sensation interne de l'organisation psycho-physique ; la relation avec l'environnement ; et la fonctionnalité et matérialité du corps qui va au-delà de l'individualité. Kampe (2010) s'intéresse aussi à l'intersubjectivité entre le professeur et l'élève, transférée à la relation entre chorégraphe et interprète, où le professeur a la fonction de créer une ambiance favorable pour que l'élève puisse auto-apprendre. Dans cette dernière perspective, il prend des stratégies d'apprentissage de la méthode Feldenkrais et les transforme en exploration pour la danse afin d'observer les dynamiques d'interaction. Des exemples de stratégies de la méthode Feldenkrais explorées par Kampe sont l'utilisation du mouvement imaginé (il y ajoute un environnement imaginé) et l'inhibition des mouvements habituels par l'application de contraintes.

Ce chapitre portant sur la recension des écrits a aidé à clarifier une variété de possibilités d'utilisation de l'expérience somatique, et plus spécifiquement la méthode Feldenkrais, comme inspiration ou comme élément du processus de création chorégraphique.

CHAPITRE III

MÉTHODOLOGIE

Cette recherche porte sur l'expérience d'apprentissage de la méthode Feldenkrais comme point de départ pour la création chorégraphique en essayant de conserver la nature somatique de l'expérience. À cette fin, le paradigme de recherche post-positiviste a été le choix le plus pertinent. Étant donné que la question était ancrée dans ma pratique chorégraphique, j'ai décidé de m'engager dans un premier processus créatif comme chorégraphe/interprète en basant mon travail sur une expérience circonscrite d'apprentissage de la méthode Feldenkrais. Pour élargir les possibilités créatives et d'observation, j'ai participé à un deuxième processus créatif dans lequel j'étais l'interprète. Il était mené par la chorégraphe et dramaturge Angélique Willkie qui s'est basée sur l'expérience d'apprentissage de la méthode Feldenkrais que j'avais eue lors du premier processus créatif. Avec le même objectif d'élargir les perspectives de création, j'ai réalisé quatre entretiens avec des chorégraphes/praticiennes de la méthode Feldenkrais. Dans ce chapitre, je situerai cette recherche dans le paradigme post-positiviste et expliquerai le bricolage des approches méthodologiques que j'ai utilisé. Ensuite, je ferai une description de la collecte des données pour la pratique de la méthode Feldenkrais, les deux processus créatifs et les quatre entretiens.

3.1 Paradigme post-positiviste

Le paradigme post-positiviste est défini comme l'ensemble des modèles de recherche qui « sont essentiellement interprétatifs dans la mesure où le chercheur s'intéresse à la façon dont les gens comprennent leur monde et interprètent leurs expériences personnelles » (Bruneau et Villeneuve, 2007, p. 42).

En accord avec ces caractéristiques, ce projet s'inscrit dans le paradigme post-positiviste pour plusieurs raisons. D'abord, parce que le point de départ de la recherche a été l'expérience singulière de la méthode Feldenkrais vécue par une seule personne. Puis, parce que les processus créatifs ont été composés par multiples interprétations de cette expérience vers la création d'une forme expressive, qui a eu comme résultat deux études chorégraphiques.

3.2 Approches méthodologiques

Cette recherche mêle la pratique somatique à la pratique créative, spécifiquement la création chorégraphique. La méthodologie a été un bricolage de quelques approches épistémologiques qui possèdent des points en commun.

Le point de départ de cette recherche a été l'expérience de la méthode Feldenkrais. La simple idée de baser une recherche sur l'expérience lui donne des caractéristiques implicites de subjectivité et d'impossibilité de répétition, puisqu'il est impossible de reproduire deux fois la même expérience (Pouillaude, 2009). Lorsqu'il y a l'intention de saisir l'expérience pour l'utiliser dans les processus créatifs, le caractère évanescent de celle-ci amène toujours une interprétation. Comme stratégie pour saisir

l'expérience à un certain degré, j'ai fait un premier compte rendu écrit de mon expérience. L'intention de circonscrire l'expérience de mon vécu de la méthode Feldenkrais, se trouve en filiation avec l'approche phénoménologique. Cette approche s'occupe schématiquement de faire ressortir la « nature » des phénomènes. Selon la définition de Giorgi, (cité dans Meyer, 2005) la phénoménologie consiste en « l'étude des structures de la conscience, ce qui inclut une corrélation entre les actes de la conscience et leur objet [...] et les divers styles et modalités de présence manifestés par la conscience » (p. 27). Pourtant, cette recherche n'a pas comme visé une étude exhaustive d'une expérience particulière de la méthode Feldenkrais mais plutôt de transformer cette expérience en gardant sa nature somatique. L'observation de cette expérience a été plutôt utilisée pour faire ressortir des éléments à explorer en tant que germes chorégraphiques dans les deux processus créatifs. L'élaboration créative a été un aller-retour avec l'expérience de départ, permettant ainsi de raffiner quelques éléments de la première observation.

Quant aux processus créatifs de cette recherche, ils se situent dans l'approche méthodologique de la poïétique parce qu'elle s'occupe justement du déroulement du processus. Dans les mots de Laurier et Lavoie (2013), la poïétique s'articule autour des activités « dont l'objet (d'étude) spécifique repose sur le rapport dynamique qui unit l'artiste à son œuvre » (p. 297). De plus, pour ce projet j'ai utilisé l'approche méthodologique d'auto-poïétique qui est définie comme « une recherche à caractère poïétique réalisée dans une pratique artistique par celui même qui en est l'acteur principal » (Conte, dans Gosselin, 2006, p. 24). Ce choix méthodologique a été privilégié parce que j'ai participé en tant que chorégraphe et interprète, mais aussi pour la cohérence avec l'apprentissage somatique, qui implique l'attention à son propre vécu.

Ma recherche emprunte aussi à la méthodologie heuristique. Cette dernière consiste à « l'aller-retour entre les pôles expérientiel et conceptuel » (Gosselin, 2006, p. 29). Plus spécifiquement, Craig (dans Gosselin, 2006) explique que « dans ce type de

démarche, la subjectivité du chercheur est mise à profit; essentiellement, l'heuristique fait osciller le chercheur entre les pôles de la subjectivité expérientielle (exploration) et de l'objectivité conceptuelle (compréhension) » (p. 29), et selon les mots de Lévi-Strauss (dans Gosselin, 2006) « l'originalité de la recherche qui nous occupe tient [...] à la liaison qu'elle introduit entre ces deux pôles » (p. 29). Dans cette recherche, l'approche heuristique est pertinente pour comprendre un vécu singulier de la méthode Feldenkrais et de deux processus de création. Cela a impliqué des allers-retours entre le sensible et la réflexion, autrement dit entre l'aspect expérientiel de la méthode Feldenkrais liée à la création et l'aspect conceptuel pour en obtenir une meilleure compréhension.

3.3. Design de recherche

La première étape de la recherche a été la pratique de la méthode Feldenkrais. L'objectif était de recueillir les données qui allaient servir comme point de départ pour le développement des deux processus créatifs. La pratique a été réalisée par moi-même pendant une semaine à raison de deux leçons de Prise de Conscience par le Mouvement (PCM) par jour, soit dix leçons PCM au total. Les leçons ont été choisies autour de l'apprentissage de la posture verticale en appui sur la tête. J'ai choisi d'utiliser l'apprentissage de cette posture en particulier parce que de cette façon j'avais un repère observable ou du moins facilement communicable de mon processus d'apprentissage. Plus particulièrement, j'ai choisi cette posture sur la tête parce qu'il s'agit d'une coordination que mon corps n'arrive pas à retenir. Par ailleurs, j'envisageais que le changement du rapport à la gravité de la posture pourrait amener des données intéressantes pour la composition. Les leçons PCM consistaient en des enregistrements audio qui proviennent de l'entraînement en méthode Feldenkrais que j'ai reçu au Mexique (2008-2011). Elles sont données par les praticiens de la méthode

Feldenkrais, Stephen Rosenhaltz et Marilupe Campero en espagnol. Je me suis basée sur leur organisation pédagogique d'alterner une leçon de préparation et une leçon qui travaille plus directement la posture sur la tête. Les leçons plus basiques apportaient d'autres configurations corporelles, mais aussi la variation de leur difficulté a favorisé la diversité des rapports au mouvement.

Par la suite, pour observer la transformation de la pratique de la méthode Feldenkrais en étude chorégraphique, j'ai décidé de réaliser, analyser et comparer deux processus créatifs. Le point de départ pour ces deux processus créatifs a été ma pratique de la méthode Feldenkrais et le recueil des données de cette pratique. Le premier processus a été mené par moi-même et le deuxième par la dramaturge et chorégraphe Angélique Willkie. J'ai participé en tant qu'interprète dans les deux processus. La pertinence de participer à ces deux processus créatifs a été d'une part, la possibilité de déstabiliser ma façon habituelle de penser la composition chorégraphique et d'autre part, la possibilité de comparer le déroulement et la transformation de l'expérience somatique dans les processus chorégraphiques. Les deux processus créatifs ont eu une durée semblable de trois semaines, à raison de 20 heures par semaine. Les répétitions ont eu une durée de quatre heures. Il y a eu un mois de pause entre les deux processus et une semaine de répétition avant la présentation publique. Chaque processus a eu comme résultat chorégraphique un solo. Ces résultats ont été présentés au Département de Danse de l'UQAM le 6 septembre 2017. À la fin de la présentation, nous avons ouvert un espace de dialogue informel avec le public dans l'intention de stimuler l'analyse et la réflexion postérieure.

3.4. Cueillette de données

Dans cette section, je décris d'abord la collecte des données pour la pratique de la méthode Feldenkrais. Ensuite, je présente les particularités de chaque processus créatif afin de mieux comprendre comment la collecte de données s'y est greffée. Autrement dit, la description des outils de la collecte des données vient après la présentation détaillée du processus de *Mâchoire et d'Ouverture à gauche*.

3.4.1 Données de la pratique de la méthode Feldenkrais

L'objectif de la cueillette des données a été d'avoir des traces des expériences marquantes ou intéressantes de ma pratique de la méthode Feldenkrais pour son utilisation dans les deux processus créatifs. Pour la cueillette des données de ma pratique de la méthode Feldenkrais, j'ai principalement utilisé un questionnaire auquel j'ai répondu après chaque leçon de mouvement. D'une façon complémentaire, j'ai utilisé un journal de bord.

3.4.1.1 Questionnaire

Pour organiser mon questionnaire, j'ai utilisé une question large et deux paramètres pour la préciser et organiser les traces de l'expérience. La question a été : as-tu ressenti quelque chose d'inhabituel ou marquant ? À partir de celle-ci, j'ai ajouté le premier paramètre qui a été d'avoir trois moments de la leçon PCM pour situer les traces. Ces moments ont été : pendant la leçon de mouvement, pendant l'observation

de la différence entre le premier et le dernier scanning (balayage sensoriel), et à la fin de la leçon au moment de revenir debout. Le deuxième paramètre a été de classifier les traces par les composantes de l'action telle que le concevait Moshe Feldenkrais (1997). Ces composantes sont : l'émotion, la pensée, la sensation et le mouvement.

3.4.1.2 Journal de bord de la méthode Feldenkrais

Le journal de bord a été utilisé d'une façon complémentaire lorsqu'une trace notée après la leçon PCM avait des résonances qui dépassaient le temps en studio. Par exemple, une sensation de légèreté que j'ai ressentie après avoir fini mon travail au studio a été transférée à une facilité de porter mon sac à dos. Aussi, j'ai utilisé le journal de bord pour inclure l'observation des traces de l'expérience pendant la marche juste après chaque leçon. Je n'avais pas envisagé ce moment dans les paramètres d'observation, mais il a été riche en données.

3.4.2 Description du processus de *Mâchoire*

Dans ce processus, j'ai participé en tant que chorégraphe et interprète. J'ai travaillé avec la répétitrice Chantal Vanasse, d'une part, pour avoir un premier spectateur à laquelle poser des questions et, d'autre part, pour qu'elle m'aide à retrouver des explorations à partir d'un œil externe. Cinq étapes créatives peuvent être retracées dans le processus de *Mâchoire*. L'accent était alternativement mis sur le processus de création de mouvement et le processus réflexif. Les premières étapes ont été très

planifiées et au fur et à mesure que la création avançait, je laissais de la place pour suivre la logique créative qui émergeait des explorations.

Première étape : pratique de la méthode Feldenkrais décrite ci-dessus.

À l'intérieur du processus de *Mâchoire*, la pratique de la méthode Feldenkrais a principalement été considérée comme un dispositif d'observation de la perception mais aussi comme une première étape créative. La structure des leçons de Prise de Conscience par le Mouvement (PCM) peut être conçue comme des partitions chorégraphiques ouvertes ou comme consignes d'improvisation. Dans les leçons de PCM, « les élèves sont guidés par la voix du praticien dans une série de mouvements inattendus, simplifiés et progressifs, qu'ils effectuent à leur rythme, sans compétition, ni modèle » (*Web de Feldenkrais France* : http://www.feldenkrais-france.org/?page_id=21). Feldenkrais décrivait dans *L'évidence en question* :

Une leçon de PCM commence par les composantes du mouvement, et il existe parfois vingt variantes, vingt configurations différentes et partielles du mouvement en question. Souvent les éléments préliminaires n'évoquent pas l'action finale et, de cette manière, tout le monde est à l'aise et personne ne se presse (vers un but) (http://www.feldenkrais-france.org/?page_id=21)

Dans la description que fait Kampe (2016) de la structure des leçons de PCM, il reconnaît comme stratégies pour l'apprentissage : la répétition, le thème et variation, la forme en rondo, l'inversion, la différenciation et la contrainte. Dans le cadre de cette recherche, chaque leçon PCM a fonctionné comme contrainte pour l'exploration créative. Selon Pouillaude (2009) « ce que l'on attend avant tout de la contrainte, c'est qu'elle fasse advenir un mouvement échappé, un accident, un produit involontaire » (p. 342). En ce sens, les traces de ma pratique de la méthode

Feldenkrais ont été considérées comme des possibles germes créatifs et chorégraphiques.

Deuxième étape : classement des données du journal de bord et du questionnaire de la pratique de la méthode Feldenkrais.

Pour cette étape, j'ai fait un premier diagramme qui incluait les dates et les germes créatifs classifiés dans les quatre composantes de l'action (la pensée, le mouvement, la sensation et l'émotion). L'objectif de cette étape a été de garder les traces de l'expérience qui pourraient être utilisées comme germes créatifs pour le processus chorégraphique. En ce sens, la démarche de cette étape a consisté à imaginer et créer les consignes à explorer dans le studio. Pour la création de ces consignes, les deux questions suivantes m'ont guidée :

1. Parmi les traces de mon expérience de la méthode Feldenkrais, lesquelles peuvent être transformées en consignes chorégraphiques ?
2. Parmi les traces de mon expérience de la méthode Feldenkrais, lesquelles pourraient fonctionner comme logiques dramaturgiques ?

Comme le processus de l'apprentissage m'intéressait en tant que changement d'organisation perceptive, j'ai pris en compte l'ordre d'apparition des traces dans l'expérience d'apprentissage. J'ai donc organisé les consignes d'improvisation avec cet ordre et de cette façon, j'ai eu une première partition exploratoire pour le travail au studio.

Troisième étape : exploration corporelle dans le studio.

Dans cette étape, j'ai brièvement exploré corporellement toutes les consignes de la partition exploratoire créée dans l'étape antérieure. J'ai enregistré toutes les

explorations pour avoir la possibilité de les regarder après et j'ai utilisé différentes musiques d'une façon aléatoire dans les improvisations. Pour cette étape, les questions suivantes m'ont guidée :

1. Quelle place occupe l'expérience somatique dans le processus d'exploration ?
2. Comment se relient les résultats des explorations corporelles ?
3. Quelles improvisations me semblent intéressantes pour la création de l'étude chorégraphique ?

Le résultat de cette étape a été l'identification et la sélection des traces qui fonctionnaient comme germes chorégraphiques. Cette étape m'a donc permis de reconnaître quelques thèmes et mouvements à approfondir et des possibles liens entre les germes chorégraphiques pour la création de l'étude.

Quatrième étape : analyse pratique.

À partir des étapes antérieures, j'ai approfondi les germes chorégraphiques pour raffiner la sélection et j'ai exploré différentes structures reliées à l'utilisation de l'espace, l'ordre et la durée des éléments. Aussi, j'ai réfléchi sur les idées récurrentes pendant le processus pour trouver mes logiques dramaturgiques. À la fin de cette étape, j'avais une esquisse chorégraphique.

Cinquième étape : composition chorégraphique.

À partir des étapes antérieures, la seule consigne à priori pour cette étape a été de préciser la forme chorégraphique à présenter. J'ai travaillé surtout le rapport au spectateur et mon interprétation.

3.4.3 Description du processus d'*Ouverture à gauche*

Le deuxième processus créatif a été mené par la chorégraphe et dramaturge Angélique Willkie et j'y ai participé comme interprète. L'objectif de ce deuxième processus était d'expérimenter une autre possibilité de transformation de la même pratique de la méthode Feldenkrais en étude chorégraphique. Pour reprendre les idées créatives de Munker (2010), le changement de perspective est une stratégie créative qui est en convergence avec la pédagogie de la méthode Feldenkrais. Cette possibilité d'élargir ma perspective a été favorisée parce que nous n'avions jamais travaillé ensemble et aussi par le profil d'Angélique. Son travail en tant que dramaturge en danse, en théâtre et en cirque a enrichi le processus créatif de cette recherche par sa connaissance d'autres approches possibles du corps moins courantes en danse. Aussi, sa capacité réflexive en tant que dramaturge a été particulièrement pertinente parce qu'une des questions créatives envisagées étaient justement de trouver une dramaturgie à partir d'une expérience somatique. De plus, Angélique Willkie s'intéresse au corps comme source d'inspiration principale en processus de création. Cette conception du corps est en cohérence avec mes questionnements autour de prendre l'expérience déclenché par le corps comme guide pour la création. En ce sens, Angélique apportait un regard assez somatique mais avec une perspective externe parce qu'elle n'est pas praticienne de la méthode Feldenkrais.

Pour le processus créatif, Angélique a travaillé à partir du diagramme que j'avais fait pour organiser les données de ma pratique de la méthode Feldenkrais décrites dans la deuxième étape du processus créatif de *Mâchoire*. Je lui ai remis ce diagramme trois semaines avant que le processus d'*Ouverture à gauche* commence. La démarche créative est expliquée dans les résultats d'*Ouverture à gauche*. De façon générale, nous avons travaillé à partir d'improvisations inspirées par mon diagramme et guidées par Angélique, et à partir de nos conversations pendant le processus créatif.

3.4.4 Données des deux processus créatifs

3.4.4.1 Journal de bord

La tenue quotidienne du journal de bord a été utilisée du début à la fin de chaque processus créatif. Pour les deux processus, j'ai inclus des notes sur trois différents aspects : la démarche créative, mon cheminement personnel à l'intérieur des processus créatifs et la théorie concernant la somatique et la méthode Feldenkrais.

Pour le processus créatif de *Mâchoire*, j'ai considéré les partitions exploratoires comme une autre partie de mon journal de bord. La raison est qu'elles synthétisaient les critères de ma démarche créative et, en ce sens, elles constituaient des données très riches.

3.4.4.2 Enregistrement audio

Pendant le processus mené par Angélique, j'ai fait des enregistrements audio de quelques conversations que j'ai trouvées potentiellement utiles pour répondre à ma question de recherche. Cependant, le fait d'enregistrer coupait la dynamique de la répétition et donc l'enregistrement a été très irrégulier. Pour cette raison, l'entretien que nous avons fait un mois et demi après la représentation publique, le 18 octobre 2017, est devenu essentiel pour clarifier sa démarche créative. Aussi, j'ai profité de cet entretien pour lui demander son point de vue sur certains moments où j'avais remarqué quelque chose d'intéressant par rapport au lien somatique/création ou par rapport à mon vécu personnel en tant qu'interprète.

3.4.4.3 Enregistrement vidéo

Les enregistrements vidéo n'ont pas beaucoup été utilisés comme données. Ils ont plutôt servi pour appuyer ou confirmer des données du journal de bord. Les enregistrements ont été faits avec une prise ouverte. Pour les deux processus créatifs, une partie des explorations corporelles des répétitions a été enregistrée comme un outil du processus créatif. Finalement, la présentation au public, en incluant la conversation avec le public, a été enregistrée.

3.4.5 Entretiens

J'ai réalisé des entretiens individuels avec quatre praticiennes de la méthode Feldenkrais et chorégraphes qui ont utilisé ou utilisent cette méthode dans leur pratique chorégraphique. Les quatre possèdent aussi une expérience comme interprètes et professeures de danse. L'objectif général de ces entretiens a été d'élargir ma compréhension de l'emploi de la méthode Feldenkrais pour le processus chorégraphique. Plus particulièrement, ils offraient la possibilité de réfléchir à partir d'une diversité d'expériences singulières de la méthode Feldenkrais et de processus chorégraphiques. Pour que mes propres processus créatifs ne soient pas influencés par leurs réponses, j'ai réalisé les entretiens après la représentation.

Les entretiens ont été assez ouverts pour laisser émerger ce qui était significatif pour elles, c'est-à-dire sans trop les diriger. J'ai donc préparé une question très ouverte de base et d'autres questions plus spécifiques que j'ai posées lorsqu'elles étaient pertinentes par rapport à leurs premières réponses. Lors des entretiens, j'ai approfondi des sujets qui me semblaient intéressants. Parmi les sujets que je n'avais

pas prévus, des enjeux d'interprétation et de direction des danseurs ont été présents dans tous les entretiens.

Ma question de base pour commencer l'entretien a été :

Comment utilisez-vous la méthode Feldenkrais à l'intérieur de votre processus de création chorégraphique ?

Puis, si nécessaire pour les aider à approfondir leur propos, j'ai posé les questions suivantes :

- Utilisez-vous les principes pédagogiques de la méthode Feldenkrais à l'intérieur de la création chorégraphique ? Si oui, comment le faites-vous ?
- Utilisez-vous l'expérience subjective de la méthode Feldenkrais à l'intérieur de la création chorégraphique ? Si oui, comment le faites-vous ?
- À quel moment du processus créatif utilisez-vous la méthode Feldenkrais ?

Le profil de chaque praticienne/chorégraphe a été un peu différent par rapport au matériel disponible sur leur utilisation de la méthode Feldenkrais dans le processus chorégraphique. Fabienne Compét, quant à elle, n'avait pas de publications. Meytal Blanaru non plus, mais elle avait un petit entretien vidéo sur le sujet sur le web. Mara Vinadia avait des articles autour du sujet que j'ai lu avant de réaliser son entretien. Christine Germain avait écrit pour son mémoire de maîtrise autour de ce thème, mais j'ai eu accès à ce mémoire qu'après avoir réalisé l'entretien.

Cette différence et la caractéristique ouverte des entretiens ont engendré des entrevues d'une durée variant entre une demi-heure et une heure. Ils ont été faits par téléphone ou par Skype parce que les praticiennes/chorégraphe interviewées ne demeurent pas à Montréal. Les entretiens ont été enregistrés et transcrits. Puis, chaque praticienne a révisé et validé son propos.

3.5. Analyse de données

L'analyse des données a d'abord été faite par des lectures et relectures de tout le matériel recueilli. Sans faire une analyse thématique comme telle, je recherchais les similitudes et les différences qui pouvaient me donner des pistes pour répondre à ma question de recherche. Le processus était complexifié par le fait que le journal de bord de ma pratique Feldenkrais servait tout autant les deux processus créatifs que l'analyse de ces derniers pour répondre à ma question de recherche. C'est donc dire qu'à certains moments, mon analyse des données était en filiation avec l'analyse thématique (Paillé, 1996). C'est le cas des entrevues car, après de multiples lectures et relectures, j'ai tenté d'identifier ce qu'il y avait de fondamental dans les propos livrés par les praticiennes de la méthode Feldenkrais/chorégraphes. À d'autres moments, mon analyse relevait davantage de l'analyse en mode écriture (Paillé et Mucchielli, 2012). Ce fut le cas de mon journal de bord et des enregistrements vidéo et audio. En mode écriture, « l'analyste va s'engager dans un travail délibéré d'écriture et de réécriture, sans autre moyen technique, qui va tenir lieu de reformulation, d'explicitation, d'interprétation ou de théorisation du matériau à l'étude » (Paillé et Mucchielli, 2012, p. 183-184). Encore ici, après de multiples lectures et visionnement, des constats sont posés et font l'objet d'écriture exploratoire maintes fois reprises. Ce processus permet le passage graduel d'une phase descriptive à une phase plus analytique laissant émerger une compréhension.

3.6 Considérations éthiques

La recherche a suivi les paramètres du Comité institutionnel d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'UQAM. Toutes les participantes ont signé un formulaire

de consentement où les activités de sa collaboration étaient expliquées, ainsi que la possibilité de se retirer de l'étude à tout moment. (Annexes B, C, D et E) Également, elles ont accepté qu'apparaisse leur vrai nom dans ce mémoire. Les participantes ont validé tous les propos qui apparaissent dans ce mémoire.

CHAPITRE IV

RÉSULTATS

Le but de cette recherche est de trouver une façon d'utiliser et de conserver la nature somatique de l'apprentissage de la méthode Feldenkrais dans un processus chorégraphique et dans l'œuvre en résultant. La présentation des résultats est divisée en quatre sections. Les trois premières sections sont les résultats de la collecte des données et la quatrième est la synthèse de ces résultats.

La première section est consacrée aux résultats issus du processus créatif de *Mâchoire*, titre donné à la première étude. La première partie de ces résultats est centrée sur ma pratique de la méthode Feldenkrais car celle-ci a été considérée comme la première étape du processus créatif. Ensuite, je présenterai les résultats du reste de la démarche de composition de *Mâchoire*. Il s'agit d'une démarche créative avec une perspective de chorégraphe/interprète.

La deuxième section présente les résultats issus du processus créatif d'*Ouverture à gauche*. En gardant la même organisation de la première section, les résultats issus de la démarche créative d'*Ouverture à gauche* sont précédés par une courte section des nouvelles observations de la pratique de la méthode Feldenkrais. Il s'agit d'une démarche créative où la chorégraphe Angélique Willkie a travaillé à partir des traces de ma pratique de la méthode Feldenkrais et avec moi en tant qu'interprète.

La troisième section présente les résultats issus des quatre entretiens avec des praticiennes de la méthode Feldenkrais/chorégraphes. Ces résultats présentent une diversité de l'utilisation de cette méthode dans le processus chorégraphique.

Finalement, dans la quatrième section, je présente une synthèse de tous ces résultats, qui inclut diverses motivations, différentes démarches créatives et des difficultés retrouvées dans l'utilisation de la méthode Feldenkrais à l'intérieur du processus chorégraphique.

4.1. *Mâchoire*

Dans la première section du chapitre abordant les résultats issus de *Mâchoire*, je présenterai la manifestation de la subjectivité pendant l'apprentissage de cette méthode ainsi que les éléments de cette subjectivité que j'ai identifiés en tant que germes pour le processus de création chorégraphique. Dans la deuxième section, j'expliquerai la démarche pour l'identification de thèmes avec un potentiel narratif et pour la création d'une gestuelle inspirée de la pratique de la méthode Feldenkrais. Puis, je présenterai la réflexion menant à trouver la dramaturgie qui m'a permis de développer la structure intégrale de *Mâchoire*. Cette réflexion est une sorte de synthèse de mes observations pendant et après le processus parce qu'elle m'a permis de reconnaître mes logiques de composition avec des liens concrets avec mes expériences de la méthode Feldenkrais. J'expliquerai aussi l'utilité du journal de bord et l'usage des questionnaires comme point d'ancrage de l'aspect somatique dans ma démarche créative. Pour situer mes résultats, je rappellerai brièvement que dans ma problématique je mentionne une difficulté à saisir la complexité de l'expérience somatique lors de mes processus créatifs. Ma difficulté à saisir la nature somatique dans mes processus créatifs est reliée à une oscillation entre la pensée rationnelle et la logique de la sensation qui a comme résultat la tendance à rester trop rationnelle ou trop dans l'émotion. Dans le processus de *Mâchoire* que j'ai mené, une stratégie utile pour conserver dans la pièce finale la nature somatique de l'apprentissage de la

méthode Feldenkrais a été la lecture et relecture de mes données du journal de bord et des réponses aux questionnaires que j'ai écrites pendant la pratique de cette méthode. Cette lecture m'a donné la possibilité d'inclure des aspects de mon expérience de l'apprentissage qu'à première vue je n'aurais pas pris en compte si j'avais fait le processus créatif dans cette oscillation habituelle entre le rationnel et la sensation.

Dans un premier temps, la prédominance de la sensation et du mouvement sur la pensée et l'émotion qui caractérise la méthode Feldenkrais a été présente « spontanément » dans le processus de *Mâchoire*. Cette prédominance est restée jusqu'à la présentation de l'étude à un certain degré. Pourtant, dans la relecture de mon journal de bord et de mes questionnaires, j'ai pu observer comment les traces d'émotion de l'expérience d'origine aident à préciser la création des mouvements de la pièce. Par rapport à l'inclusion de la pensée, j'ai pu noter comment la surprise d'une expérience pendant l'apprentissage de la méthode Feldenkrais a soutenu ma curiosité intellectuelle pendant le processus créatif. De fait, cette curiosité a eu comme conséquence une insistance sur certaines expériences spécifiques. Bien que le point de départ pour mon processus de création chorégraphique ait été la liaison entre le mouvement et la sensation, le processus de la pensée dans le cadre de l'expérience de la méthode Feldenkrais est demeuré essentiel pour trouver la structure de la pièce. L'enjeu était de rester lié à l'expérience de départ de l'apprentissage.

Dans cette perspective, l'observation de ma façon de nommer les expériences de l'apprentissage avec un potentiel chorégraphique m'a aidé à préciser cognitivement les liens entre mon vécu et les éléments structurels/pédagogiques de la méthode Feldenkrais. Des exemples de ces éléments sont la différenciation, ainsi que la possibilité du mouvement et le sentiment de capacitation qu'elle engendre. Cet exercice de précision m'a donné des idées pour la dramaturgie qui peuvent se relier aux expériences plus générales de l'apprentissage dans la méthode Feldenkrais. Je souligne aussi que la relecture de mes données m'a permis de réfléchir sur les liens

entre l'expérience d'origine et le processus de création chorégraphique. En ce sens, la clarté de la liaison entre l'expérience d'origine, le processus et le résultat créatif a été fondamentale pour garder l'aspect somatique de l'apprentissage comme guide.

4.1.1 Manifestation de la subjectivité dans la méthode Feldenkrais

D'une façon générale, lors des leçons de la méthode Feldenkrais, l'apprentissage de mouvements déclenche des petites expériences de conscience qui expriment la singularité, ce que je nomme subjectivité de l'élève face aux propositions. Ces expériences de conscience mettent en évidence des habitudes perceptives par opposition ou par correspondance à la leçon de mouvements.

Plus spécifiquement, l'expérience subjective s'exprime dans la méthode Feldenkrais par les modulations individuelles du processus d'apprentissage. Cette modulation est l'expression du processus d'incorporation somatique d'une nouvelle coordination motrice. Pendant l'introduction de cette nouvelle coordination, toute notre histoire personnelle est en jeu parce que l'apprentissage implique une négociation avec notre organisation habituelle. Cette négociation dure jusqu'au moment où la nouvelle coordination est assimilée et intégrée à notre répertoire de connaissances automatiques disponibles, c'est-à-dire à nos schémas de mouvements. En d'autres mots, la modulation de l'apprentissage dans le cadre de la méthode Feldenkrais est l'expression du processus de changement de l'identité par la mise en jeu des habitudes perceptives. Dans la méthode Feldenkrais, il y a plusieurs stratégies pédagogiques²⁶ pour favoriser cette modulation et par voie de conséquence un

²⁶ Pour favoriser l'apprentissage et la maturation du système nerveux, la méthode Feldenkrais propose la pédagogie suivante : réduction de l'effort et de la vitesse, augmentation de la sensibilité fine ; recherche du confort et de l'aisance dans la variété ; ouverture du focus d'attention ; exploration de

apprentissage somatique qui va au-delà de l'apprentissage du mouvement mécanique. Cette modulation peut ainsi devenir consciente plus facilement.

Cette expression de changement d'identité arrive par de petits événements de conscience spontanés et bien que l'apprentissage dans la méthode Feldenkrais soit somatique et en conséquence plurimodal, dans la perception de cet apprentissage, l'attention est souvent très focalisée. Par conséquent, ces petites expériences de conscience possèdent souvent une focalisation sur une des quatre composantes de l'action telle que décrite par Feldenkrais (1997) la pensée, le mouvement, l'émotion et la sensation ou une liaison spécifique de deux composantes de l'action ou plus. Quelquefois, ces expériences incluent des expressions végétatives comme le changement de température, la palpitation ou le sommeil, ou des notions plus complexes comme la perception du temps.

4.1.1.1 Liste des différentes manifestations de ma subjectivité

Les manifestations de ma subjectivité dans la méthode Feldenkrais viennent souvent en lien à deux ou plusieurs composantes. Pourtant, le classement en composantes de l'action que j'ai utilisé dans mon processus créatif a été un essai pour observer toutes les parties de l'expérience somatique. Donc, je présente seulement une liste des manières dont ma subjectivité s'est manifestée dans la pratique de la méthode Feldenkrais avec des exemples tels qu'ils ont été décrits dans les questionnaires et le journal de bord. De cette façon, j'ai pu conserver les expériences plus complexes et

mouvements inhabituels, absence de modèle à imiter ; recherche d'indices personnels de qualité ; progression graduée dans la complexité ; vision de tout le corps et de toute la personne en mouvement. http://www.feldenkrais-france.org/wp-content/uploads/2012/05/FF_texte_yvan_joly.pdf

les liaisons entre les composantes de l'action.

Cette liste ne rend pas compte des dynamiques d'apparition de ces petits événements de conscience qui seraient l'autre partie à observer de la manifestation de la subjectivité pendant l'apprentissage de la méthode Feldenkrais. Toutefois, je mentionnerai que dans l'observation de ma pratique, j'ai remarqué deux dynamiques différentes qui seraient complémentaires. La première dynamique est la récurrence des expériences similaires et la deuxième est l'autoperception d'avoir vécu quelque chose de significatif.

1. Une réponse émotionnelle envers la capacité ou le manque de capacité à faire le mouvement proposé par les leçons de mouvement :

Si je ressens de la facilité dans le mouvement, je me sens amusée ou tranquille et, en opposition, si je ressens de la difficulté dans le mouvement cela me rend de mauvaise humeur et j'ai le sentiment que les habilités corporelles que j'avais dans le passé me manquent.

Exemples :

« J'arrête la respiration, le mouvement est difficile, je suis de mauvaise humeur ».

« Dans l'amélioration du saut du saumon²⁷, je ressens de la joie ».

2. Une attitude inhabituelle :

Je m'aperçois d'un comportement inhabituel pendant la leçon.

Exemples :

²⁷ Le saut du saumon commence sur le dos. Les jambes et le bassin se soulèvent pour arriver à un appui sur les épaules (posture de la chandelle). Puis, les pieds tombent en laissant le bassin en haut pour se rendre à un arc encore sur les épaules (la posture de demi-pont).

« Je suis les indications sans me questionner presque tout le temps. Cela attire mon attention : mon manque de résistance et ma grande confiance ».

« Je suis très concentrée pour faire le mouvement ».

3. Une association mentale avec la leçon de mouvement :

Je fais une association avec quelque chose qui n'est pas en lien à mon corps.

Exemple :

« Je pense que ce serait une bonne leçon de mouvement pour le dos de ma mère ».

4. Une réponse organique :

Je ressens une réponse corporelle qui s'éloigne ou qui est dehors du contrôle volontaire. En même temps, je la perçois comme un résultat de la pratique de la méthode.

Exemples :

« J'ai beaucoup de respirations profondes de manière spontanée pendant la leçon de mouvement ».

« Après la leçon, j'ai la sensation d'avoir le besoin de dormir pour assimiler ».

« Mon appareil digestif bouge plusieurs fois pendant la leçon ».

5. Un mouvement nouveau ou inhabituel :

Je m'aperçois que je bouge spontanément avec une coordination différente de mes habitudes.

Exemple :

« Ma bouche s'ouvre en même temps que mes mains ».

6. Une variation spécifique et récurrente du mouvement inhabituel où la

focalisation est sur une partie du corps différenciée.

Exemple :

« Mes bras bougent ensemble en cercles vers l'intérieur. Ils sont un peu en avant de mon torse ».

7. L'éclaircissement d'un lien guidé par la sensation

Je deviens consciente de ma réponse spécifique face à une certaine action et je suis capable de la reproduire à volonté.

Exemples :

« Je commence à avaler ma salive et je pense que cette action possède un lien avec le mouvement ou la position du cou ».

« Pendant l'exploration d'amener du poids sur la tête, je suis surprise que cela ait un effet de relâchement dans la mâchoire ».

8. La perception d'un lien subjectif à l'intérieur du corps, difficile à répéter.

Je m'aperçois d'un lien à l'intérieur de mon corps mais je ne suis pas capable de le reproduire. En conséquence, je ne suis pas certaine s'il y a une correspondance stable avec un repère objectif de mouvement.

Exemples :

« Mon bassin bouge beaucoup de côté à côté et ma sensation est que la tête et le buste restent allongés au-dessus sans bouger de côté à côté ».

« L'ouverture des plantes des pieds possède un lien avec le système digestif ».

9. La sensation du temps.

Je sens un changement de vitesse dans ma perception du temps.

Exemple :

« Je sens le temps très lent ».

4.1.2 Germes créatifs issus de la pratique de la méthode Feldenkrais

L'apprentissage dans la méthode Feldenkrais en tant que processus d'auto-connaissance implique l'expression de la subjectivité de l'élève. Cette expression de la subjectivité entrelacée avec le mouvement possède d'une façon explicite un potentiel chorégraphique.

Dans mon processus créatif, j'ai utilisé les observations de conscience de ma pratique de la méthode Feldenkrais. Ces observations sont des traces de mon apprentissage individuel et je les ai utilisées pour créer une partition. Pour commencer, j'ai classifié ces traces dans les différentes composantes de l'action : l'émotion, la sensation, le mouvement et la pensée. Après, j'ai fait une analyse pour choisir les traces que j'utiliserai pour la première exploration corporelle. Dans cette analyse, j'ai remarqué la récurrence de traces thématiques ou de mouvements similaires et ma capacité à transformer ces traces en consigne d'exploration corporelle. D'un point de vue plus subjectif, j'ai aussi considéré mon envie d'explorer certaines traces. Comme je voulais rester la plus ouverte possible dans la recherche et en même temps proche de l'expérience d'apprentissage, j'ai gardé toutes les traces pour lesquelles j'ai été capable d'imaginer une consigne d'exploration corporelle. Quelques traces étaient déjà de possibles consignes d'exploration de mouvement, par exemple des marches avec des gestes caractéristiques²⁸. D'autres traces ont impliqué une petite transformation pour la création d'une consigne d'approfondissement, de

²⁸ Une séance de Feldenkrais termine souvent par une marche libre dans le studio.

développement ou de transposition de la trace. L'idée était de trouver son contenu expressif. Un exemple de ce dernier cas est la trace qui disait : « Je pense que la connexion entre les pieds et la tête me donne la sensation d'être comprimée ». J'associais cette sensation de compression à l'idée d'être plus connectée et alignée avec les lignes de force du squelette. Dans la consigne d'exploration de mouvement, j'ai exploré la dynamique d'être plus connectée et déconnectée avec ces lignes de force.

Pour organiser l'ordre des explorations, j'ai respecté la chronologie d'apparition des traces dans ma pratique Feldenkrais. Cette chronologie m'a donné une structure qui intercalait plusieurs éléments : des traces similaires et récurrentes dans ma pratique avec des traces plus rares, des traces formelles avec des traces plus narratives, des traces qui amènent très facilement au mouvement et des traces beaucoup plus immobiles. Cette alternance des éléments contient déjà des pistes dramaturgiques pour la composition que j'expliquerai dans la partie de ce texte dédiée à la dramaturgie. En même temps, cette première structure pour les explorations corporelles m'a donné un cadre sécuritaire. En cours de création, ce cadre a favorisé l'insistance sur mes sensations et mouvements récurrents, ainsi que la reconnaissance des traces qui m'intriguaient pour la création chorégraphique.

Progressivement, à travers cette première exploration corporelle et tout mon processus créatif, j'ai identifié les traces de ma pratique Feldenkrais qui sont des germes chorégraphiques. Ces germes chorégraphiques seront présentés par composantes de l'action selon les termes de Feldenkrais parce que j'ai utilisé ce classement comme référence dans toute ma démarche créative. Toutefois, ces germes créatifs ne peuvent pas être pensés de façon si strictement dans une seule composante de l'action et en conséquence il y aura des imprégnations des autres composantes dans les descriptions.

Pour donner une idée générale, avant de passer à la description des traces par composante, je pourrais dire que les traces de l'apprentissage qui ont été utiles pour la création d'une chorégraphie sont celles qui génèrent du mouvement ou qui peuvent facilement être traduites en tâches chorégraphiques. Dans ce but, les composantes de l'action plus présentes dans les germes créatifs utiles pour une chorégraphie sont la sensation, le mouvement et les liaisons entre ces deux composantes. Pour sa part, la composante d'émotion peut être utilisée en tant que qualité ou intention du mouvement. Finalement, dans une mesure beaucoup moins claire, la composante de la pensée peut être utilisée comme source d'une chorégraphie, mais je n'ai pas trouvé une façon d'inclure ces traces en gardant le lien avec le reste des traces que j'ai utilisées dans mon processus créatif.

4.1.2.1 Germes chorégraphiques de la composante de la sensation

Les sensations dont il est facile de trouver une manière d'explorer le mouvement sont celles plus faciles à inclure dans une chorégraphie. Parmi les expériences de conscience pendant l'apprentissage de la méthode Feldenkrais, il y a des sensations intéressantes et/ou récurrentes dont je n'ai pas pu trouver l'origine et qui restent, dans ma conscience, comme des sensations sans cause ou effet. Pour cette raison, je ne réussis pas à les développer en mouvement. Pourtant, il vaut la peine d'explorer ces sensations stables du processus d'apprentissage dans le processus créatif pour nourrir la notion somatique dans la chorégraphie. Il est possible que nous n'arrivions pas à développer de mouvements, mais ces explorations peuvent être incluses dans une chorégraphie dans la qualité de mouvement, le type de présence de l'interprète et même des actions narratives. Pour donner un exemple de ce dernier cas, j'ai eu la sensation récurrente d'un regard plus périphérique de l'œil gauche à la fin des leçons de mouvements. Cependant, comme je n'ai pas identifié la cause de cette sensation,

les improvisations guidées par cette sensation sont restées presque immobiles ou trop éloignées de mon expérience d'apprentissage de départ. Pourtant, au cours du processus créatif de *Mâchoire*, j'ai raffiné ma réaction émotionnelle et ma pensée liée au regard. J'ai associé la capacité de bouger les yeux dans un corps immobile à la possibilité de bouger dans l'immobilité apparente. Ce raffinement de ma perception m'a permis d'inclure cette trace du regard périphérique dans mon étude chorégraphique en tant qu'action, même si je n'ai pas développé plus de mouvement corporel.

Quant à la possibilité de trouver des traces de sensation de l'apprentissage de la méthode Feldenkrais facilement utilisables comme germes pour la création de mouvement, j'ai remarqué qu'il y a des moments plus pertinents que d'autres. Les « scanning » au début et à la fin des leçons sont des moments d'observation des sensations qui sont moins directement transférables au mouvement parce que le corps est presque immobile. En opposition, nous pouvons parler du moment de la marche juste après chaque leçon comme un moment pertinent pour trouver plus facilement ce type de germes chorégraphiques. Les sensations qui deviennent conscientes pendant cette marche peuvent presque toujours devenir des consignes formelles de mouvements. Souvent, dans cette marche nous sommes en train de prendre conscience d'une coordination inhabituelle qui est déjà en mouvement. De plus, le mouvement est dans une posture verticale et en conséquence la relation avec l'espace est plus consciente. Cette relation avec l'espace peut s'inclure dans une consigne chorégraphique et elle peut être utilisée également pour la composition des éléments de la scène comme la lumière, la scénographie et le son. Pendant la pratique de plusieurs leçons de mouvement, il y a la récurrence de variations de la même sensation que nous pouvons relier entre elles pour la composition.

Des exemples de germes chorégraphiques sur la perception de mon corps pris au moment de la marche :

1) « Je sens mon sacrum bouger beaucoup de côté à côté et entrainer le mouvement latéral du reste de la colonne vertébrale. » (J'ai utilisé la sensation du bassin comme initiation du mouvement dans une partie de mon étude chorégraphique.)

2) « Lorsque je marche je ressens comme mes pieds qui sont plus articulés » et une variation d'une autre journée a été : « Lorsque je marche, je ressens moins de poids sur mes pieds. » (Les pieds font l'objet d'une partie de mon étude chorégraphique.)

Un exemple de germe chorégraphique sur la perception de l'espace :

1) Pendant la marche, j'écoute le son du bois sous mes pieds, il attire mon attention. C'est la première fois que je l'écoute durant la semaine. (J'ai fait la pratique tous les jours au même studio et c'était jeudi). Je pense qu'il y a quelque chose plus à l'aise en moi et que cela est la raison pour laquelle je peux poser mon attention à l'environnement. (J'ai suivi ce germe et j'ai ajouté de la musique à mon étude chorégraphique au moment où je me centre sur la sensation des pieds.)

Entre les observations du début et de la fin de la leçon de mouvement se trouve l'autre long « moment » pour recueillir des traces de l'expérience qui peuvent être utilisées comme germes chorégraphiques, c'est-à-dire, pendant toute la leçon de mouvements. Dans ce long moment, j'ai recueilli des sensations directement liées à une coordination de mouvement qui arrivent d'une façon presque simultanée. Par exemple : « Il y a un moment où la sensation de légèreté de lever la tête en même temps que j'ai fait une pression du pubis vers le sol me surprend ». Ces remarques peuvent être utilisées pour l'exploration de mouvement et pourtant je n'ai gardé dans mon étude chorégraphique aucune de ces traces en tant que sensations. J'ai trouvé difficile de développer la coordination de mouvement et la sensation liées si spécifiquement. Donc, dans les cas où j'ai gardé ces traces, j'ai développé plutôt la

coordination de mouvement en lien avec d'autres mouvements semblables. J'aurais pu explorer davantage la sensation de ces traces en tant que thèmes de mouvement, par exemple de la légèreté ou un point immobile dans le corps, mais ces sensations me semblaient assez générales et de plus, présentes dans d'autres germes chorégraphiques explorés.

Également, j'ai recueilli pendant les leçons des sensations qui sont la réponse à un stimulus et qui provoquent du mouvement d'une façon un peu différée dans le temps. Souvent, ce type de réponses est lié à une expression organique qui s'éloigne un peu du contrôle volontaire. Il peut s'agir simplement d'une régulation du tonus musculaire comme dans cet exemple : « Je ressens que ma mâchoire se relâche après chaque chute des pieds ». Ou encore impliquer des structures anatomiques qui ne sont pas des os, des muscles ou des nerfs volontaires, par exemple : « La sensation d'avaler de la salive provoque des mouvements dans mon cou ». Pour que ces traces puissent faire partie de mon étude chorégraphique, il a fallu que j'identifie clairement le stimulus qui déclenche la réponse.

Un autre type de sensation de l'apprentissage en Feldenkrais que nous pouvons utiliser pour une partition chorégraphique est la résonance du mouvement d'une partie du corps sur une autre partie du corps qui n'a pas de mouvement apparemment. Par exemple, la résonance du mouvement du bassin dans les pieds. Pour moi, ces sensations de résonance n'ont pas été notées comme marquantes dans mes questionnaires et mon journal de bord, mais elles sont devenues présentes pendant les improvisations de recherche de transitions entre deux sections centrées dans deux différentes parties du corps.

Dans la perspective de la démarche, j'ai remarqué que les sensations et les souvenirs de sensations qui génèrent du mouvement peuvent entraîner des malaises ou douleurs. Pour cette raison, l'inclusion de la sensation comme guide du mouvement dans une

chorégraphie qui sera répétée plusieurs fois implique une petite révision technique pour sauvegarder l'intégrité du corps. Reliée à cette idée, la chorégraphie peut inclure des moments reliés à la pratique Feldenkrais qui fonctionnent comme dispositifs pour retrouver une sensation précise dans la forme de mouvements lents, des pauses ou même des petites explorations. Par exemple, pour inclure mon ressenti du système digestif dans mon étude chorégraphique, j'ai glissé une courte pause sur le dos qui me donne le temps de retrouver cette sensation.

Finalement, je soulignerais que dans mon expérience créative, la composante de la sensation a été celle la plus intéressante à reprendre dans une partition chorégraphique. D'une part, les sensations sont variées et, d'autre part, son développement pour la chorégraphie n'est pas si codifié et cela permet plus d'exploration et de découverte.

4.1.2.2 Germes chorégraphiques de la composante de mouvement

Presque tous les mouvements de la pratique de la méthode Feldenkrais peuvent être utilisés dans la création d'une chorégraphie, mais pour moi une condition pour les explorer a été qu'ils aient été remarqués pendant ma pratique. Ces remarques sont des descriptions spécifiques de mouvements qui possèdent déjà un constituant subjectif de l'élève, dans ce cas, de moi-même.

Ces descriptions spécifiques peuvent être des mouvements proposés par les leçons de la méthode Feldenkrais mais modifiés ou nuancés par l'expérience subjective. Par exemple : « Au moment de faire les roulades guidées par les yeux, je ressens que mon malaise s'en va ». Dans ce cas, la coordination à partir des yeux est une proposition de la leçon de mouvement. Normalement, il pourrait y avoir un travail à faire sur ces

descriptions pour arriver au développement chorégraphique. Cependant, dans mon processus créatif ce travail n'a pas été trop élaboré. Ces germes chorégraphiques de la composante du mouvement qui proviennent directement de la leçon peuvent aider à la cohésion formelle de la chorégraphie. D'une part, les mouvements différents qui proviennent des leçons autour d'un thème ou d'une posture sont reliés entre eux d'une façon souvent reconnaissable pour le regard du spectateur. D'autre part, nous pouvons placer des progressions du même geste proposé par les leçons à différents endroits de la chorégraphie. Aussi, il y a des fois où les remarques, dans la marche après la leçon de mouvements, décrit clairement le mouvement extérieur et on pourrait les inclure tel quel dans une partition ; « Lorsque je marche, je le fais avec des pas courts et lents. Il y a quelque chose de plaisant. »

Parmi les descriptions de mouvements que j'ai utilisées, j'ai remarqué une expérience particulière et très significative où les traces de l'apprentissage avaient déjà une organisation semblable à celle d'une partition. D'une part, le mouvement d'ouvrir et fermer avait des variations dans différentes parties du corps et dans diverses combinaisons d'une manière proche à la structure de thème et variations. D'autre part, une de ces traces qui était l'ouverture de la bouche était facile à lier à d'autres traces qui pourraient être des préparations ou des variations moins définies pour ce mouvement d'ouverture. Par ailleurs, les traces qui n'étaient pas clairement liées, mais qui pouvaient être utilisées comme qualité de mouvement, étaient ainsi incluses dans les explorations. Finalement, il y a une trace que je n'ai pas conservée parce qu'elle me semblait un point de fuite difficile à relier aux autres traces.

Traces remarquées dans les notes de mon journal de bord le 9 juin 2017 :

- Je remarque beaucoup de sensibilité dans mon palais. (Sensation immobile)
- Plusieurs mouvements dans ma mâchoire. (Mouvement vague)
- Il y a un moment où mes jambes se rejoignent et ma bouche se ferme, la

sensation est d'un mouvement avec une qualité presque réflexe. (Ouvrir et fermer)

- La qualité de mon mouvement est beaucoup plus douce et plaisante. (Cette trace peut être utilisée comme qualité de mouvement)
- Il y a un moment où mes mains se ferment et s'ouvrent dans un geste « spontané » qui paraît aussi ouvrir et fermer mon visage. Je pense que dans mon organisation il y a un lien entre les mains et le visage. (Ouvrir et fermer)
- Vers la fin de la leçon, mes bras s'ouvrent comme dans la posture de l'étoile. (Ouvrir)
- Je pense que ce serait une bonne leçon de mouvement pour le dos de ma mère. (Image) (Trace non conservée)
- Lorsque je suis dans la posture du pont et je marche avec les épaules, j'ai la sensation d'être dans l'eau. (Cette trace aussi peut être utilisée comme qualité de mouvement)

4.1.2.3 Germes chorégraphiques de la composante de l'émotion

La progression dans la capacité à faire les mouvements pendant les leçons m'a donné un repère du rapport émotionnel avec le mouvement. Ce rapport peut être utilisé comme complément dans les explorations créatives pour donner un sens à une partition chorégraphique. Un exemple de ce rapport est : « Dans l'amélioration du saut du saumon, je ressens de la joie ». Pourtant, d'une façon semblable à la pratique de la méthode Feldenkrais, dans mon processus créatif, mon attention était centrée sur la sensation et le mouvement, et les remarques émotionnelles sont restées tangentiellles et perçues la plupart du temps en tant qu'effets du mouvement.

4.1.2.4 Germes chorégraphiques de la composante de la pensée

Dans l'apprentissage de la méthode Feldenkrais, j'ai trouvé peu de traces de la pensée qui pourraient faire partie d'une chorégraphie. En général pour moi, les remarques de la pratique reliées avec la pensée étaient des points de fuite qui pourraient donner de l'inspiration pour une chorégraphie complète. En même temps, je n'avais pas assez d'informations dans mes données pour les explorer et je ne trouvais pas la façon de les inclure dans mon processus créatif. Un exemple : « Je pense que ce serait une bonne leçon pour le dos de ma mère ». Pourtant, je pourrais inclure en tant que germe chorégraphique de la composante de la pensée, les images qui viennent pendant la pratique reliées au corps. Ces images peuvent être explorées en tant que consignes de mouvement, pour la création d'une image qui accompagne le mouvement ou comme inspiration pour le dessin de l'espace. Par exemple : « J'ai l'image de petits triangles verts qui se déplient à l'intérieur de moi-même ». Ceci dit, je n'ai pas eu beaucoup d'images dans ma pratique de la méthode Feldenkrais.

4.1.3 Résultats issus du processus de création de *Mâchoire*

Cette partie est dédiée au processus créatif de mon étude chorégraphique *Mâchoire* à partir de ma pratique de la méthode Feldenkrais. Ce processus a été mené de façon individuelle. La présentation des résultats est divisée en trois grandes sections : la première porte sur la démarche pour trouver des thèmes narratifs qui permettent la création des situations dramatiques; la deuxième décrit la création du langage gestuel; la troisième section présente des réflexions et des exemples pour la dramaturgie.

4.1.3.1 Thèmes avec un potentiel narratif

Un thème narratif est celui à partir duquel on peut raconter une anecdote ou une histoire. En conséquence, dans le processus chorégraphique, ces thèmes peuvent engendrer des situations qui peuvent être développées dans une série d'actions. Par ailleurs, les thèmes narratifs peuvent être repris en tant qu'intentions pour le mouvement dans le travail d'interprétation. Dans le même ordre d'idées, les gestes associés à ces thèmes sont plus facilement identifiables aux actions concrètes. Dans *Mâchoire*, j'ai trouvé deux façons de trouver des thèmes avec un potentiel narratif pendant le processus de composition, et une troisième pendant les répétitions. Cette dernière n'a toutefois pas été approfondie dans la composition *Mâchoire*.

4.1.3.1.1 Thèmes narratifs du journal de bord en processus de création

Ma première stratégie pour trouver des thèmes narratifs a été d'identifier une sensation générale par leçon ou par jour comme guide thématique de la création chorégraphique. Pendant la première analyse de mes questionnaires, j'ai donné un titre à chaque leçon et cela m'a donné des idées de thèmes à explorer. Par exemple : Sensation d'inconfort, de confusion, d'être perdue, de libération, etc. Ces thèmes m'ont donné des idées qui pourraient être présentes dans *Mâchoire* et qui possèdent le potentiel d'être des situations dramatiques. Pourtant, dans un deuxième temps, lorsque j'ai cherché dans mes questionnaires et mon journal de bord des notes reliées à ces thèmes pour avoir plus de matériel pour les explorations, j'ai trouvé seulement des notes pour un de ces thèmes : l'inconfort. Ce fut le seul thème plus narratif que j'ai utilisé à partir de cette stratégie. Pourtant, je pense que dans *Mâchoire*, l'inconfort n'est pas très clair parce je ne l'ai pas exagéré ou agrandi pour qu'il devienne plus

lisible. J'ai ressorti la consigne de mouvement d'une de mes notes sur l'inconfort qui décrivait une sensation. La note dit : « J'ai un petit malaise dans la hanche gauche ou dans le dos... j'ai un petit malaise qui bouge à l'intérieur de mon corps » et j'ai ajouté pour la consigne de mouvement « Appuyer la partie du corps dérangé dans le sol pour chercher soulagement ». Ma sensation d'inconfort et de soulagement est claire, mais je ne suis pas certaine que cette sensation soit transmise au spectateur en tant que situation narrative.

Une deuxième stratégie possible pour faire ressortir un thème avec un potentiel dramatique est d'explorer le thème lié à une expérience que nous pouvons identifier comme « forte ». Par exemple, j'ai travaillé avec l'expérience suivante : « La première fois que je suis allée de la posture sur les épaules vers la posture du demi-pont (sur épaules et pieds avec le bassin en haut) j'ai ressenti de la peur pendant seulement un moment, mais cela a été assez clair et intense. Je suis surprise que la peur ne revienne pas pendant le reste de la leçon de mouvements. » J'ai exploré cette peur de tomber, en tant que situation dramatique, pour une des parties de *Mâchoire* dans une autre configuration corporelle, c'est-à-dire dans une roulade qui part de la posture debout.

Une stratégie postérieure dans le processus de composition a été de regrouper les improvisations faites par thème avec l'idée de faire ressortir la progression de ces thèmes dans la pièce. J'ai trouvé, alors, les thèmes suivants : 1. Inconfort, 2. Légèreté, 3. Différenciation, 4. Appuis. Ces thèmes sont restés dans *Mâchoire*, mais avec différentes fonctions et pas seulement comme situations narratives. Une caractéristique que je trouve importante de ce regroupement est que ces thèmes sont l'expression de ma subjectivité, mais en même temps sont liés à la méthode Feldenkrais d'une manière constante et parfois structurelle. Par exemple, dans *Mâchoire*, la consigne de chercher à diminuer l'inconfort à travers la modification des appuis est liée à l'idée de la méthode Feldenkrais de rester à l'aise pendant le

mouvement, et pourtant, je n'étais pas consciente de cette relation lorsque j'ai pensé la consigne.

4.1.3.1.2 Thèmes narratifs qui deviennent conscients pendant les répétitions

Pour trouver les thèmes implicites de *Mâchoire*, une autre stratégie a émergé. Cette-dernière est davantage en lien au travail d'interprétation ou de révision créative de la pièce. Dans mon processus de composition, je ne suis pas arrivée à une réflexion verbale de l'expérience du mouvement en termes d'action dramatique. Pourtant, pendant les répétitions, en tant qu'interprète, j'ai trouvé des intentions pouvant être liées aux mouvements. Parfois, ces intentions présentaient suffisamment de détails pour développer une situation ou démarrer une histoire. À titre d'exemple de cette possibilité, il y a une partie dans *Mâchoire* où je fais le mouvement à partir de la sensation d'avaloir de la salive et pendant une des répétitions, j'ai trouvé une idée utile : « Je suis en train d'avaloir quelque chose qui n'est pas facile d'avaloir ». Cette idée ajoutée au mouvement (action) d'avaloir possède le potentiel de développer une situation dramatique à condition de la poursuivre. Par exemple, qu'est-ce que je suis en train d'avaloir ? Pourquoi ce n'est pas facile d'avaloir ? etc.

Je n'étais pas certaine de garder cette idée ou de la préciser parce que j'ai pensé que celle-ci appartenait déjà à l'expérience de la pièce sur moi et me détachait de l'expérience d'apprentissage de départ. Toutefois, en lisant mes notes de départ, je me suis rendu compte que la difficulté d'avaloir était déjà présente. De plus, dans une réflexion postérieure provenant de la question de ma directrice interrogeant la réelle possibilité de me détacher de ma propre expérience, je me rends compte qu'en tant qu'interprète de mes propres traces, le détachement de l'expérience de départ est davantage une perception de la pensée consciente. Donc, il reste comme possibilité

l'approfondissement des intentions narratives des mouvements pendant les répétitions. Cet approfondissement aurait pour but d'aller plus loin dans la pièce avec les thèmes narratifs qui apparaissent ou tout simplement d'enrichir l'imaginaire de l'interprétation.

4.1.3.2 Création du langage gestuel

4.1.3.2.1 En termes de corps

Pour la création du langage gestuel de *Mâchoire*, j'ai essayé de rester proche de l'expérience d'origine. En conséquence, j'ai utilisé comme point de départ l'exploration des parties du corps, des coordinations spécifiques, des qualités de mouvement et de quelques liens entre ces éléments qui étaient décrits dans mes traces de la pratique de la méthode Feldenkrais.

Parmi ces traces, j'ai trouvé que la récurrence de sensations dans certaines parties du corps a été l'élément le plus facile à transposer dans la création du langage gestuel. La caractéristique pour la création de la gestuelle a été que ces parties sont différenciées du reste du corps. Dans ma pratique, ces parties ont été les pieds, la colonne vertébrale et la bouche/mâchoire. J'ai aussi utilisé les observations des coordinations spécifiques et récurrentes de mon corps. Ces coordinations peuvent être focalisées sur une partie du corps et donnent une certaine forme au corps comme la rotation interne des jambes ou la flexion latérale de la colonne vertébrale. Par rapport aux qualités de mouvement, il y a des mots dans mes descriptions de l'expérience de la méthode Feldenkrais qui peuvent être facilement associés aux qualités de mouvement comme *faible, explosive, légèreté* ou *être dans l'eau*.

En unissant ces trois éléments (les parties du corps récurrentes, les coordinations spécifiques, les qualités de mouvements), j'avais des moments où le langage gestuel était plus ou moins facile à définir. Quelques fois les liens étaient pour moi dans la composition et d'autres fois les liens étaient déjà dans les traces de l'apprentissage. Par exemple, j'ai utilisé le mouvement des pieds, les jambes en rotation interne, avec une sensation de légèreté pour une partie *Mâchoire*.

J'ai décrit séparément l'utilisation des réponses moins volontaires du corps en tant que qualité de mouvement difficile à moduler. Ces réponses appartiennent aux systèmes du corps différents de ceux de l'appareil locomoteur et du système nerveux involontaire. Ces réponses moins volontaires possèdent un rythme et une inférence dans le tonus musculaire avec lequel il faut travailler et qui définissent partiellement la gestuelle de la chorégraphie.

D'une façon moins fidèle aux descriptions de mes traces de la pratique de la méthode Feldenkrais, pour explorer un thème plus narratif j'ai utilisé quelques mouvements qui appartiennent aux propositions des leçons de mouvement. La raison pour prendre ces mouvements a été de garder une cohérence dans la gestuelle de *Mâchoire*. Par exemple, j'ai utilisé le mouvement de la roulade pour explorer la peur de tomber.

4.1.3.2.2 En termes d'espace

En termes d'espace, mises à part les traces que j'avais récupérées de la marche proposée juste après des leçons de mouvements de la méthode Feldenkrais, et que j'ai conservées en déplacement, les traces de la pratique de la méthode Feldenkrais ne possèdent pas beaucoup d'information de la relation à l'espace. En conséquence, la définition de l'espace provient des réflexions à partir des improvisations postérieures

à la pratique.

Ces réflexions ont inclus très rapidement la relation entre l'interprète et le spectateur. Dans mes premières explorations corporelles, j'ai travaillé avec l'enregistrement vidéo. La conscience de la caméra a laissé une empreinte de frontalité que je voulais repenser en fonction de l'idée de partage avec le spectateur. Plus spécifiquement, je cherchais le partage de mon expérience kinesthésique et de la sensation d'une temporalité non linéaire vécue dans mon processus d'apprentissage à travers la disposition spatiale. Après quelques explorations de ce matériel, je n'ai pas poursuivi l'idée de la temporalité non linéaire et j'ai continué seulement avec l'idée de partage kinesthésique. Même si la gestuelle n'a pas conservé la frontalité, à ce moment-là, je me suis aperçue que mes mouvements avaient déjà une disposition de lisibilité et d'expressivité qui favorisaient la disposition frontale du public. Cependant, très progressivement jusqu'aux dernières répétitions, où j'avais la présence de ma répétitrice ou de ma directrice de recherche, j'ai travaillé l'idée d'alternance d'accents entre l'aspect visuel et l'aspect kinesthésique pour définir l'espace.

4.1.3.2.2.1 Décisions spatiales prises à partir de l'aspect visuel

Par rapport aux décisions spatiales prises à partir d'un accent sur l'aspect visuel, il y en a eu quelques-unes en fonction de la lisibilité. Par exemple, le mouvement latéral de la colonne vertébrale fait en montrant le dos au public ou l'agrandissement d'un petit geste de la bouche pour donner un signe clair du lien entre le mouvement et l'action d'avaler. D'autres décisions par rapport au visuel ont été prises pour favoriser le rythme et la variété dans *Mâchoire* comme changer les orientations et les niveaux d'un même geste.

4.1.3.2.2.2 Décisions spatiales prises à partir de l'aspect kinesthésique

Par rapport aux décisions spatiales prises à partir de l'accent mis sur la kinesthésie, j'ai simplement joué avec la dynamique entre m'approcher et m'éloigner du spectateur. C'était une façon de stimuler sa kinesthésie et en même temps de nuancer le quatrième mur. Pendant *Mâchoire*, dans un premier temps, je cherchais à réveiller la kinesthésie du public. J'ai fait le geste d'appuyer les mains sur le sommet de la tête pour produire le réflexe d'auto-grandissement dans la colonne, je l'ai fait face et proche d'un des spectateurs pour essayer de générer de l'empathie. Dans un autre moment à la moitié de *Mâchoire*, j'ai décidé de profiter d'une trajectoire circulaire pour revenir très près du public. Dans ce cas, l'idée était de re-réveiller la kinesthésie du public simplement par le stimulus de la proximité de mon corps en mouvement. Dans la présentation, ce deuxième rapprochement au public m'a donné un moment pour ressentir les spectateurs et pour être affectée par eux d'une manière kinesthésique plus réciproque que dans le reste de l'étude.

En ce sens, je mentionne le type de présence convoqué pour l'interprète comme une partie reliée à la création de la gestuelle. Le type de présence peut être conçu comme un élément très important de la gestuelle parce que c'est le rapport de base à l'espace, et en conséquence, au public. Dans cette perspective, les décisions spatiales impliquent des décisions très formelles, mais aussi des enjeux d'interprétation par rapport à la présence. Dans mon expérience d'interprète, ce qui a été en jeu est l'accent sur les différents degrés de porosité de mes gestes par rapport à mon ressenti du public.

Pour finir cette partie, j'ajouterais une réflexion postérieure au processus créatif. Il s'agit d'un lien que j'entrevois entre le partage kinesthésique et la création d'une gestuelle inspirée de la méthode Feldenkrais. Ce lien connecte le visuel et le

kinesthésique. La clarté et la simplicité de quelques mouvements différenciés dans la gestuelle (par exemple, le mouvement latéral de la colonne vertébrale) pourraient stimuler la kinesthésie du spectateur car les mouvements sont faciles à comprendre au moment de les voir. Cette compréhension et la simplicité de ces gestes favoriseraient la simulation du même mouvement à l'intérieur du spectateur. Je crois qu'il peut se produire le même phénomène lorsque l'on voit bouger le professeur ou les partenaires dans un cours de danse.

4.1.3.3 Dramaturgie

La dramaturgie de *Mâchoire* est issue de mes réflexions autour de l'observation de mon vécu de la méthode Feldenkrais et des premières explorations corporelles du processus créatif.

Ma première logique dramaturgique a été de ressentir une connexion avec l'expérience d'apprentissage qui est à l'origine de l'exploration créative. Pour cette raison, j'ai choisi de prendre en compte la chronologie de mes traces de la pratique de la méthode Feldenkrais et de relire mes notes sur la pratique plusieurs fois. Pour trouver la structure de *Mâchoire*, l'élément de mes notes que j'ai suivi en priorité a été la récurrence parce que dans le processus d'exploration créatif l'insistance sur certaines traces continuait. J'ai nommé cette récurrence « Corps obsessif ».

En même temps, d'une façon plutôt intuitive, j'ai identifié des fluctuations à l'intérieur de ce « corps obsessif » qui peuvent fonctionner comme logiques dramaturgiques. Ces fluctuations entre deux perspectives de mon vécu produisent un jeu de tension et des possibilités réflexives. Ces perspectives ne sont pas nécessairement opposées. Pour *Mâchoire*, j'ai utilisé principalement deux

fluctuations que j'expliquerai dans la partie suivante du texte : 1. La fluctuation entre le mouvement volontaire et le mouvement involontaire que j'ai nommé « Corps animal/organique », 2. La fluctuation entre la perception d'une partie focalisée du corps et la perception globale de celui-ci que j'ai nommé « Corps différencié ».

Plus tard, après avoir fini la création de *Mâchoire*, je me suis rendu compte de plusieurs fluctuations dans ma pratique de la méthode Feldenkrais qui pourraient être réfléchies comme logiques dramaturgiques pour la création d'une chorégraphie, mais que je n'ai pas développées. Par exemple : l'asymétrie et la symétrie, la sensation interne avec ou sans relation à l'espace, le plaisir et le déplaisir dans le mouvement.

Pour la présentation de cette partie des résultats, j'expliquerai en premier lieu mon observation des expériences récurrentes dans le « Corps obsessif ». Puis, je développerai le « Corps animal/organique » et le « Corps différencié » et leurs possibles utilisations en termes dramaturgiques.

4.1.3.3.1 Corps obsessif

Ce que j'appelle « corps obsessif » est la répétition des expériences similaires pendant le processus de l'apprentissage de la méthode Feldenkrais et qui a continué pendant ma démarche créative. Cette similitude des expériences permet, d'un côté, d'établir des liens entre les variations pour créer des structures chorégraphiques et, d'un autre côté, de saisir les expériences ponctuelles mais significatives. En ce sens, l'identification des parties récurrentes de l'expérience est devenue un guide pour la création de *Mâchoire*.

La nature de cette récurrence peut être liée à une habitude de disponibilité, mais aussi

à une expérience inhabituelle qui produit une curiosité consciente ou inconsciente. Dans les deux cas, il y a l'expérience de la récurrence de ces expériences spontanées dans mon vécu. Pour cette raison, en termes des explorations corporelles, il serait possible de suivre les traces de la pratique de la méthode Feldenkrais et faire confiance à l'intuition pour trouver des sensations et des mouvements à garder dans la pièce d'une manière articulée. Par exemple, dans *Mâchoire*, il y a eu des liens entre deux traces de l'expérience de la méthode Feldenkrais que j'ai remarquées dans les étapes finales du processus et aussi au moment de l'écriture. Je les percevais comme deux expériences de nature différente mais elles pourraient être regardées comme des variations ou comme un approfondissement de la même expérience. En ce sens, l'exploration corporelle pendant le processus créatif est un temps supplémentaire à la pratique de la méthode Feldenkrais pour que « le corps » reprenne, explore, développe et même s'éloigne de ces choses récurrentes, à mon avis, obsessives.

Parmi les possibilités de ce corps obsessif, j'ai trouvé deux expériences récurrentes qui peuvent devenir performatives : le corps animal/organique et le corps différencié. Ces deux expériences possèdent des jeux de tensions implicites au processus de *Mâchoire*. En ce sens, ma démarche pour définir la gestuelle m'a permis de réfléchir à partir des gestes concrets et en conséquence de garder l'expérience corporelle au centre du processus. J'ai soutiré des idées autour du « corps animal/organique » à partir de l'inclusion des réponses organiques qui s'éloignent du contrôle volontaire dans la gestuelle. Pour le « corps différencié », j'ai travaillé la fluctuation perceptive entre la focalisation et la perception globale à partir de l'inclusion du mouvement différencié comme initiation de plusieurs gestes. En ce sens, les deux « corps » m'ont donné des idées pour la création du mouvement corporel, mais aussi pour les logiques dramaturgiques. C'est-à-dire que j'ai trouvé des pistes pour la définition de l'espace et des autres composantes de la scène comme le son, les costumes et la lumière.

Je présenterai ces deux possibilités du corps obsessif séparément, mais dans mon

processus créatif, j'ai suivi la chronologie des traces de ma pratique de la méthode Feldenkrais et en conséquence j'ai travaillé avec une alternance de ces deux possibilités. *Mâchoire* ne suit plus la chronologie de mes traces mais garde la caractéristique de cette alternance.

4.1.3.3.1.1 Corps animal/organique

Ce type de corps met l'accent sur les réponses organiques qui s'éloignent du contrôle volontaire et qui apparaissent pendant l'apprentissage de la méthode Feldenkrais. Lors du processus créatif, il existe la possibilité d'explorer ces réponses organiques, de les imiter ou de ne pas les inclure dans la chorégraphie. J'ai décidé de me les approprier parce que j'étais intéressée par la subjectivité qui s'exprime au-delà du contrôle volontaire. Cependant, j'ai utilisé uniquement des réponses organiques qui sont déjà visibles dans le mouvement musculaire. Toutefois, l'utilisation chorégraphique des réponses organiques implique la composition d'une couche différente du corps de celle des muscles volontaires. En ce sens, chaque trace de l'apprentissage liée aux réponses organiques du corps possède des caractéristiques spécifiques par rapport au système organique impliqué. Dans *Mâchoire*, j'ai utilisé une réponse organique liée au système digestif et deux autres différentes réponses liées au système nerveux autonome. Ces trois réponses partagent la caractéristique d'avoir un rythme qui n'est pas facile à contrôler, voire pas du tout. Lorsqu'on décide d'inclure ces traces comme germes créatifs pour la chorégraphie, on accepte de travailler avec un certain manque de contrôle. En conséquence, il y aura pour l'interprète une demande d'écoute de la particularité de chaque réponse organique à chaque fois qu'elle sera convoquée. Cette écoute aura un impact sur le type de présence dans la performance.

Comme le « corps organique » est une sous-catégorie du « corps obsessif », la liaison entre les traces a été guidée par la récurrence de l'apparition des traces semblables ou liées aux mêmes réponses organiques. Pour donner un exemple, je décrirai la reconnaissance des liens entre les traces par rapport au système digestif et à la bouche à l'intérieur du processus créatif de *Mâchoire*. Pendant les explorations en mouvement, lorsque j'ai exploré les germes du dernier jour de ma pratique, j'ai fait une improvisation qui me sembla immédiatement comme une finale pour mon étude. Par contre, j'ai eu du mal à trouver le début de *Mâchoire* pendant mon processus créatif. En cherchant ce début, j'ai révisé les enregistrements de mes improvisations basées sur les traces de la pratique de la méthode Feldenkrais. Dans cette révision, j'ai remarqué que dans les improvisations basées sur les premiers jours de ma pratique, il y avait déjà les indices d'éléments qui seraient explorés plusieurs fois et qui seraient développés explicitement dans l'improvisation que je concevais comme une finale. Intuitivement j'avais la sensation de synthèse dans cette improvisation. Donc, pour articuler le début de *Mâchoire*, j'ai récupéré plusieurs indices des premières improvisations pour présenter les éléments que j'avais déjà développés pour l'étude. Dans cet exemple, les traces et les explorations répétées autour de la sensation du système digestif décrivent un corps obsessif parce que cette récurrence est spontanée. Un exemple spécifique est l'inclusion dans le début de *Mâchoire* de la sensation d'avaler de la salive comme moteur du mouvement du cou, indice des mouvements reliés au système digestif qui étaient déjà présents dans l'improvisation de la finale.

D'ailleurs, dans mon expérience de la méthode Feldenkrais, la bouche a été présente en tant que contenant de la salive, en tant qu'identification fonctionnelle avec les mains à travers un mouvement simultané des mains et de la bouche que j'ai vécu avec la qualité d'un réflexe, et en tant que terminaison neuromusculaire dans l'articulation de la mâchoire qui se relâche après avoir ressenti un appui sur le crâne. La dramaturgie que je pourrais lier avec la construction du sens par accumulation des

perspectives différentes est celle d'une dramaturgie thématique. Pourtant, comme ma dramaturgie provient de mon corps, elle n'est pas une réflexion sur les possibilités de mouvement ou symboliques de ma bouche. C'est une dramaturgie sur les différents vécus d'une partie de mon corps.

En somme, les différents systèmes organiques qui font partie du mouvement involontaire et en conséquence du corps organique/animal m'ont donné une façon d'assumer une même partie du corps à partir de perspectives différentes, et ce, sans réfléchir.

Processus réflexif

Dans *Mâchoire*, l'inclusion des réponses organiques m'a fait réfléchir sur le type d'organicité et d'animalité que je suis en train d'explorer à partir de l'expérience Feldenkrais. Pour moi, il est intéressant d'observer que j'ai fait un lien entre ces traces et la sensation de manque de contrôle. Cependant, je peux masquer, et dans certains cas arrêter à volonté les réponses organiques que j'utilise pendant l'étude. Il s'agit alors d'une animalité qui est encadrée par la volonté. Le corps animal/organique de mon expérience de la méthode Feldenkrais et de mon élaboration chorégraphique ne cherche pas à se transformer dans un autre animal comme dans certaines danses rituelles. Il ne cherche pas non plus à placer l'animalité/organicité au-dessus d'autres couches de l'expérience. Le corps animal/organique que je perçois est en alternance avec le corps culturel et social, et l'intention, pour moi, est qu'il devienne visible par moments. Dans cette visibilité, cette animalité/organicité peut devenir expressive et performative.

Cette intermittence de la visibilité de ce qui est animal/organique traverse ma pratique

de la méthode Feldenkrais, mon processus créatif et mon interprétation en tant que danseuse de *Mâchoire*. C'est-à-dire que ce corps animal/organique est en tissage avec le corps volontaire dans mes trois expériences. Cette idée de tissage entre le volontaire plus proche du culturel et de l'organique/animal m'a aidée à définir que le costume serait une robe plus quotidienne qui ne fait pas une allusion aux tissus du corps.

4.1.3.3.1.2 Corps différencié

Dans la pratique de la méthode Feldenkrais, la différenciation est la capacité de percevoir les parties du corps en isolation, tout en gardant la sensation lors d'un mouvement global. Par exemple, la capacité de ressentir le mouvement de la colonne vertébrale pendant la marche.

Dans ma pratique, la sensation récurrente de la différenciation de certaines parties de mon corps m'a permis de remarquer deux choses. La première est la reconnaissance de sensations semblables et des nuances à l'intérieur de ces sensations. La deuxième est la fluctuation entre la sensation d'un corps fait de plusieurs parties et la sensation d'un corps plus global.

La création de phrases initiées par le regroupement des variations de mouvements différenciés d'une même partie du corps a été expliqué dans la section de la création de la gestuelle. J'ajouterais seulement qu'elles ont bien fonctionné lorsque le mouvement est resté focalisé dans la partie différenciée. Si par contre, dans l'exploration de mouvement, l'accent allait vers d'autres parties du corps ou vers un mouvement plus global du corps, il me semblait que le mouvement perdait son intérêt. De plus, ces improvisations s'éloignaient de l'expérience d'apprentissage de

départ. Dans l'ensemble de *Mâchoire*, on retrouve l'alternance entre des phrases « différenciées » et des moments développés à partir d'une perception plus globale du corps. Cette alternance donne comme résultat un contraste dans la structure de *Mâchoire*.

Processus réflexif

Pour profiter des possibilités de la différenciation, j'ai eu l'idée de l'utiliser comme une logique dramaturgique pour la définition de la scène de *Mâchoire*. Je concevais la différenciation en tant que progression vers une conscience plus raffinée. J'ai mis un certain temps à comprendre que cette différenciation n'est pas progressive de façon linéaire et pour cette raison je n'ai pas réussi à l'utiliser d'une façon consistante.

Dans *Mâchoire*, j'ai pensé que je pourrais ajouter progressivement des éléments de la scène jusqu'à créer une scène détaillée. Je voulais évoquer la conscience de la polyphonie du corps en mouvement, c'est-à-dire l'élargissement de la sensation de toutes les différentes et petites actions impliquées dans une action plus complexe. En ce sens, j'ai essayé de commencer avec une scène très minimale avec seulement ma présence plus au moins quotidienne pour progressivement ajouter le son, le dessin de la lumière, etc. Il reste de cette idée la décision de commencer en silence et ajouter la musique dans un moment postérieur. Toutefois, cette intention progressive n'était pas en accord avec le développement « naturel » des parties de *Mâchoire*. Par exemple, il y a un moment où je travaillais avec la sensation de malaise dans mon corps et pour ce moment je savais que l'intensité de la lumière devait baisser d'une façon générale. Pour moi, c'est un moment de repos dans l'étude. Cette partie est placée presque à la fin de *Mâchoire* et par conséquent il y avait une contradiction avec cette idée de différenciation progressive. Finalement, j'ai respecté la cohérence de chaque partie

qui a donné une liaison plus claire avec l'expérience d'apprentissage de départ.

Dans une deuxième réflexion, je me suis aperçue que le principe de différenciation était présent dans *Mâchoire*, mais d'une façon non linéaire. Ma confusion était dans le fait de percevoir comme équivalent la clarté et la capacité à faire un mouvement avec la différenciation. Dans ma pratique de la méthode Feldenkrais, la clarté de ce que je suis en train de faire face au mouvement proposé est progressive. Par contre, la sensation de différenciation varie. Cette non-linéarité de la différenciation me semble plus intéressante, cohérente et efficiente pour l'utiliser comme logique dramaturgique dans une chorégraphie.

Même si je n'ai pas saisi complètement ce potentiel dramaturgique pendant mon processus créatif, j'ai fait un certain nombre d'observations qui pourraient être explorées en tant que guides dramaturgiques. Notamment, la sensation et la composition des parties différenciées du corps sont plus présentes que le corps global. Le corps différencié est plus proche du mouvement abstrait et le corps global, du mouvement narratif. Dans mon improvisation finale, je dirais qu'il y a une intégration de certaines parties différenciées dans un corps global. Cette intégration de la finale pourrait être conçue comme un point d'arrivée en termes dramaturgiques.

4.2 *Ouverture à gauche*

Ce deuxième processus créatif a été mené par la dramaturge et chorégraphe Angélique Willkie à partir des notes de ma pratique de la méthode Feldenkrais. Autant les caractéristiques de la démarche créative que mon rôle d'interprète m'ont permis de revisiter ces notes avec une autre perspective. Pour la présentation des résultats, je commencerai donc avec une courte section dédiée aux nouvelles

observations sur ma pratique de la méthode Feldenkrais. Puis, je présenterai les résultats d'*Ouverture à gauche* en quatre parties : les éléments somatiques à l'intérieur du processus créatif ; les explorations pour trouver les thèmes pour l'imaginaire de l'étude, la création du langage gestuel, et une réflexion sur la dramaturgie.

4.2.1 Nouvelles observations sur ma pratique de la méthode Feldenkrais

La plupart des manifestations subjectives d'apprentissage que j'ai observées dans ma pratique de la méthode Feldenkrais sont déjà dans la liste présentée antérieurement. Toutefois, j'ajouterai une autre manifestation de la subjectivité constatée pendant les explorations dirigées par Angélique (et après la lecture de la thèse de Kampe (2013) et des entretiens avec des chorégraphes/praticiennes). Cette manifestation ne se réfère pas aux évènements de prise de conscience pendant les leçons de mouvement mais plutôt à une appropriation plus globale de la méthode Feldenkrais. Cette appropriation peut ne pas être consciente, mais être présente dans le corps et aussi dans la façon de nommer l'expérience de la méthode Feldenkrais. Par exemple, dans les notes de ma pratique il y avait plusieurs exemples de mouvement qui correspondaient à la stratégie de différenciation d'une partie du corps. Par contre, je n'ai eu aucune trace qui nommait la stratégie pédagogique de changer le rapport à la gravité dans la même configuration corporelle. Quant à l'utilisation spontanée des stratégies pédagogiques dans mon corps, je me suis rendu compte pendant les improvisations d'*Ouverture à gauche* de ma préférence à chercher la façon d'améliorer ce qui est déjà disponible. En ce sens, j'avais tendance à contourner la stratégie de chercher de nouvelles combinaisons et coordinations. Peut-être même que je bougeais davantage guidée par l'idée de ne pas ressentir une contradiction que par l'idée de gérer un ressenti plus complexe. Dans le processus de création, lorsque ces

stratégies sont identifiées, elles peuvent être utilisées comme guides dramaturgiques. Par exemple, dans *Mâchoire*, les idées sur la différenciation et l'autorégulation organique présentes dans la méthode Feldenkrais m'ont aidée à nourrir ma réflexion portant sur des dynamiques créatives et sur le format de la chorégraphie.

4.2.2. La somatique à l'intérieur du processus d'*Ouverture à gauche*

Dans le processus créatif mené par Angélique, j'ai compris que pour ne pas perdre l'aspect somatique de l'apprentissage de la méthode Feldenkrais, il est souhaitable de récupérer et de choisir une perspective de l'expérience sans l'illustrer comme telle. Le point de départ de la recherche a été l'observation de l'incarnation des indications verbales de la méthode Feldenkrais qui a donné des notes de ma pratique autour de la posture sur la tête. Angélique a pris ces notes comme une « archive » de mon expérience. Le format de cette « archive » donne une première perspective de ce qui peut être créé avec elle. Dans la démarche créative inspirée et imprégnée de la perspective somatique, le but expressif peut agir comme une contrainte avec laquelle jouer. Dans la section qui suit, je décris des correspondances générales entre la démarche créative *d'Ouverture à gauche* et la somatique. Puis, je présente deux éléments plus spécifiques. Le premier est la perspective de prendre l'interprète en tant que personne intégrale et le deuxième est la rencontre entre la subjectivité d'Angélique et la mienne.

4.2.2.1. Correspondances générales entre la démarche créative et la somatique

Pour la démarche créative, Angélique a travaillé avec plusieurs idées somatiques et perspectives de création en cohérence avec l'éducation somatique. Dans une perspective générale, elle assume que « Le corps a sa propre connaissance » et que l'expérience corporelle existe en interaction avec les autres aspects du vécu. Plus spécifiquement, Angélique a observé mon mouvement et mon rapport à celui-ci dans deux perspectives créatives: la reconnaissance et l'exploration des habitudes pour proposer d'autres possibilités, ainsi que l'idée de laisser la pièce se dégager du processus sans que les idées préalables s'imposent. Angélique prend l'image d'un musicien pour expliquer cette dernière idée :

Il a dit que faire de la musique, c'est comme faire du jardinage [...] Il est un improvisateur. Il sème, et puis tu vois ce qui pousse. Parce qu'en fait, tu ne sais pas. Ce n'est pas comme un fleuriste. Qui a déjà des fleurs coupées et qui les arrange [...] L'image pour moi est très juste et très parlante [...] Je n'ai rien contre les fleuristes, c'est sûr ! Mais c'est vrai que si je pense au jardinage [...] il y a énormément de données qu'on ne maîtrise pas. Mais on ne peut qu'y aller avec notre, un certain savoir, beaucoup d'intuition, et une volonté de tenter les choses.²⁹

À cet égard, l'observation des improvisations de mouvement inspirées de mes traces est un premier moyen somatique pour avoir des informations sur moi, en tant qu'interprète et en tant que personne intégrale. Puis, pendant l'exploration des consignes d'improvisation proposées par Angélique dans le but de créer du matériel pour *Ouverture à gauche*, cette observation a été approfondie à partir de certains

²⁹ Toutes les citations dans ce chapitre viennent d'une entrevue avec Angélique Willkie le 18 octobre 2017

éléments de mon « archive » et de mes réactions envers de nouveaux stimuli créés par Angélique. En ce sens, elle a pris l'archive de mon expérience somatique pour créer une autre expérience somatique pendant la démarche créative.

4.2.2.2. Personne intégrale en scène

D'un point de vue esthétique, mais toujours lié à la somatique, Angélique a choisi de me présenter sur la scène comme une personne intégrale à part entière et non pas que comme une interprète. Cette perspective d'intégralité est en cohérence avec la somatique. Elle souligne : « J'ai essayé de voir la personne au-delà de ce que la personne fait ». En ce sens, Angélique a utilisé plusieurs aspects de ma personne et plusieurs médiums théâtraux (le mouvement, le son, les costumes, l'espace). Elle a aussi utilisé les quatre aspects de l'action selon Feldenkrais, émotion, mouvement, sensation et pensée, qui étaient dans mon « archive » de départ, mais en laissant de la place pour la complexité de l'expérience. Cette diversité de perspectives favorise une plurimodalité théâtrale. Plus concrètement, Angélique a inclus autant des mouvements quotidiens que des mouvements un peu plus abstraits ; autant des parties plus centrées dans le mouvement que dans l'émotion ou le ressenti ; autant une musique qui fait référence à l'hispanophone que je suis qu'une musique pour créer une atmosphère plus abstraite. Tous ces choix créatifs proviennent de son observation de moi et de mon ressenti dans le studio. Ensuite, elle a cherché en tant que créatrice un rythme qui se soutient pour le tissage d'*Ouverture à gauche*.

4.2.2.3 Rencontre entre deux subjectivités

L'« archive » de ma pratique de la méthode Feldenkrais a constitué un point de départ clair pour les explorations créatives parce qu'il donnait un premier repère subjectif de mon expérience de mouvement. Au cours du processus créatif, Angélique a observé des correspondances entre ce qu'elle voyait dans les improvisations et quelques-unes de mes notes. Ces correspondances ont été des repères utiles. Elle a cependant suivi en priorité ce qu'elle voyait dans le studio, c'est-à-dire, le moment présent et le corps incarné. L'objectif était de créer quelque chose de nouveau sans perdre le lien avec l'expérience de départ. Simultanément, cette priorité donnée au moment présent a permis de dépasser deux décalages. Le premier est celui de l'interprétation d'Angélique des mots de mes notes qui exprimaient mon vécu et le deuxième se réfère à ses idées créatives confrontées avec mes possibilités interprétatives.

En ce sens, cette démarche créative a impliqué une rencontre entre deux subjectivités. D'une certaine façon, la dynamique de cette rencontre est en soi un aspect somatique du processus. La relation entre Angélique et moi a changé pendant le processus et à mon avis, nous pouvons observer ce changement dans le résultat. Au début, j'ai eu le sentiment d'être observée de l'extérieur et j'étais dans mes habitudes très souvent. Au cours du processus de création, j'ai ressenti comment les improvisations guidées par Angélique étaient imprégnées d'elle. Je ressentais alors dans mon corps sa direction vers des endroits moins connus ou habituels. L'étude provient de mon ressenti pendant les improvisations, mais à travers ses indications, j'expérimentais dans mon corps la perception d'Angélique. Du côté d'Angélique, au début, le regard était plutôt panoramique et plus éloigné pour trouver du matériel pour la pièce : « J'ai *scannée*, c'était une vision *meta*. » Au cours de la démarche, son regard s'est précisé et elle a commencé à faire des choix des matériaux à garder et des choix esthétiques. En ce

sens, elle explique : « Je participe en tant que créatrice et je viens avec ma subjectivité. »

Du côté de mon ressenti d'*Ouverture à gauche*, je peux reconnaître des parties de l'expérience de départ comme si c'était un assemblage de celle-ci. Je ressens aussi l'approfondissement des aspects conservés ainsi que la nouveauté des gestes construits lors du regroupement de plusieurs aspects de mon expérience. Aussi, pendant la démarche créative, j'ai exploré des aspects de ma singularité dont je n'avais pas conscience ou que je n'avais pas considérés comme centraux dans mon expérience de la méthode Feldenkrais. Ces aspects m'ont permis de prendre conscience et d'explorer des parties de ma singularité à partir du regard d'Angélique.

4.2.3 Thèmes narratifs du journal de bord et du processus de création

Ouverture à gauche a deux thèmes reliés : une personne (moi, le cas échéant) et mon ressenti spécifique. En ce sens, la démarche créative a eu deux lignes pour trouver l'imaginaire de l'étude : reconnaître des thèmes qui montrent la spécificité de ma personne à différents niveaux et approfondir certains aspects de mon ressenti.

La première partie de la démarche créative a été d'explorer corporellement les traces de mes notes de la pratique de la méthode Feldenkrais à travers des improvisations guidées par Angélique et des conversations non dirigées qui parfois devenaient assez significatives. Angélique a retenu certaines de mes caractéristiques en tant que thèmes pour les étapes suivantes du processus de création d'*Ouverture à gauche*. Progressivement, les thèmes ont été intégrés de multiples façons dans l'étude.

4.2.3.1 Thèmes autour de l'intégralité de ma personne

Les thèmes reliés à l'intégralité de ma personne pouvaient montrer des caractéristiques plus sociales comme le fait que je suis hispanophone et latino-américaine ; des caractéristiques de personnalité comme ma timidité. Ces thèmes ont constitué des couches d'*Ouverture à gauche*. Ces couches étaient en lien direct avec les caractéristiques de ma présence physique sur scène. Des exemples de couches de ces thèmes : dans le son, une des parties de la musique était latino-américaine, une autre partie du son étaient mes mots en espagnol enregistrés. La décision d'utiliser un enregistrement de ma voix plutôt que de dire ces mots pendant la présentation a été prise parce que ma timidité fait que je n'aime pas parler sur scène. Par rapport à la gestuelle, j'identifie le geste de me coiffer avec une tresse comme une appartenance latino-américaine. Pour moi, cette partie de la démarche d'Angélique m'a aidée à prendre conscience que mon intégralité est implicitement le contexte de ma pratique de la méthode Feldenkrais.

4.2.3.2 Thèmes autour de mon ressenti

Angélique a remarqué plusieurs thèmes liés à mon ressenti dans la première étape de la démarche créative. Pour l'identification de quelques-uns de ces thèmes, la cohérence entre les notes de ma pratique de la méthode Feldenkrais et ce qu'Angélique pouvait observer dans mon corps pendant les improvisations a été une piste utile. Pendant cette première étape, nous avons généré du matériel sous la forme de petites cellules d'improvisation. Nous en avons beaucoup, mais à la fin de cette étape, Angélique avait choisi quelques cellules pour *Ouverture à gauche*. Parmi celles-ci, il restait des choix à faire. Des exemples de cellules conservées : une

difficulté dans le mouvement de mon côté gauche du corps ; une tendance d'aller avec le regard vers le haut pour avoir la sensation de suspension ; une qualité de mouvement qui est « apparemment » sans effort.

Dans la deuxième étape de la démarche créative, nous sommes revenues sur plusieurs cellules pour trouver le sens de l'étude et la forme pour les présenter scéniquement. Habituellement la dynamique était similaire : improvisations guidées par Angélique suivies de conversations. Progressivement, Angélique a proposé diverses stratégies pour aller plus loin dans le contenu de mon ressenti et de mes mouvements. Celles-ci ont été utilisées seules et en combinaison. Je vais en nommer quatre et en donnerai des exemples concrets : 1) improvisations en cohérence et en opposition avec mes habitudes ; 2) approfondissement des traces qui me rendent émotionnelle ; 3) combinaison de plusieurs traces pour la création de petits univers ; 4) reconnaissance et élaboration de quelque chose d'évocateur dans le geste.

4.2.3.2.1 Improvisations en cohérence et en opposition avec mes habitudes

Angélique a observé mon rapport à certains aspects du mouvement comme l'effort, la vitesse, la qualité « explosive », etc. Je développerai l'exemple de l'effort, mais d'une certaine façon, tous ces thèmes de mouvement étaient reliés.

Angélique avait observé que ma qualité de mouvement habituelle était sans « effort » apparent. En même temps, elle mentionne avoir trouvé des commentaires par rapport à l'effort dans une relecture des notes de ma pratique Feldenkrais : « Donc pas juste au premier degré, mais au deuxième degré, il y avait des choses sur l'effort : des choses plus difficiles ; une certaine aisance... » Puis, elle a fait le lien avec une conversation où j'avais parlé de ma sensation de manque d'effort reliée à ma pratique

de la méthode Feldenkrais. Je relie surtout cette idée de manque d'effort à ma capacité de ressentir mes limites d'aisance et d'intégrité physique pendant le mouvement. Cette sensation est reliée au principe pédagogique de la méthode Feldenkrais où la réduction de l'effort est utilisée pour augmenter la sensibilité, la conscience, l'aisance et l'efficacité pendant le mouvement. Angélique s'est demandée comment explorer l'autre aspect de cette expérience pour trouver une perspective plus complexe, voire plus intégrale (et aussi pour avoir une autre « couleur » expressive). Finalement, il y a deux parties d'*Ouverture à gauche* qui exigent un peu plus d'effort dans mon corps. Ces parties sont courtes, mais elles sont chargées de mon expérience d'aller contre une habitude. Cette charge est importante pour mon interprétation. Par ailleurs, cette démarche est un exemple du dialogue créatif avec un principe pédagogique de la méthode Feldenkrais ; Angélique va au-delà de mes habitudes, et elle choisit d'y aller de façon directe.

4.2.3.2.2 Approfondissement de traces qui me rendent émotionnelle et combinaison de plusieurs traces pour la création de petits univers

Je décrirai la démarche de déploiement des thèmes de mon ressenti du côté gauche du corps, car elle est un exemple de ces deux stratégies créatives proposées par Angélique. À l'intérieur d'*Ouverture à gauche*, mais également de toute ma recherche, cet exemple est significatif parce qu'il constitue le travail le plus explicite à partir de l'émotion générée dans le mouvement.

Au début, Angélique avait comme référence au moins dix traces de sensations de différentes parties de mon corps du côté gauche, dans les notes de ma pratique de la méthode Feldenkrais. Il y avait aussi plusieurs traces qui parlaient de la différence de sensation entre les deux côtés du corps. Pendant une improvisation de mouvement où

je devais nommer mes sensations, j'ai commencé à mentionner quelques parties du côté gauche associées à un plus grand effort pendant le mouvement. En me regardant, Angélique a remarqué qu'en effet « Le côté gauche de ton corps avait plus de difficulté à soutenir ton poids, à s'articuler ». Cette coïncidence a permis à Angélique d'identifier plusieurs traces qui, à première vue ne semblaient pas reliées dans un même « univers ». Par exemple, elle a mis ensemble trois de mes traces du côté gauche : la crampe dans mon dos, la douleur fantôme de mon visage et l'idée de me rendre aussi petite que possible de ce côté.

Pour moi, ces trois traces provoquaient un état d'âme particulier, intense et très émotionnel qu'à ce moment-là, je ne pouvais pas exprimer en mots. Je ne connaissais pas la logique d'agencement d'Angélique. Pourtant, de ma perspective d'interprète, j'ai trouvé originale l'inclusion de l'émotion et de la sensation pas complètement nommées pour faire des liens entre les traces. Ainsi, malgré une incompréhension cognitive des choix d'Angélique, j'avais la perception d'une cohérence émotionnelle.

Plus tard dans le processus, j'ai réussi à faire un lien entre la difficulté de mon côté gauche et l'intuition d'avoir été tirée par mon bras droit au moment de ma naissance, avec conséquemment le côté gauche plié. À partir de ce moment, un imaginaire somatique a été plus disponible. Le lien avec la trace (de ma pratique du Feldenkrais) sur un souvenir de mon enfance est devenu clair et d'une certaine façon nous avons travaillé sur la douleur en tant que fantôme (ou souvenir). J'associe cette douleur fantôme surtout à une émotion/sensation de fragilité infantile. De plus, je la relie à la capacité d'identifier des limites dans la pratique de la méthode Feldenkrais, plus spécifiquement celle d'arrêter le mouvement avant d'arriver au seuil de la douleur. La douleur est donc là en tant que fantôme.

Pour l'utilisation de cette douleur dans *Ouverture à gauche*, Angélique a proposé plusieurs improvisations pour générer des mouvements ainsi que des images plus

diversifiés. Par exemple, une de ses propositions a été de « visiter » les endroits où j'avais eu de la douleur. De cette façon, le souvenir des blessures ou des maladies voyageait par le corps et devenait plus intéressant à montrer.

Dans ma sensation, cette idée de la douleur et la difficulté à gauche possède une connexion avec la perception de points immobiles de ce côté ainsi que la sensation d'être tournée (fermée) vers la droite. En réponse à ces perceptions, je répète beaucoup le geste de tourner vers la gauche. D'une certaine façon, imaginaire ou pas, ce geste fait partie de ma stratégie pour m'éloigner de cette espèce de douleur et de rigidité. De la même façon qu'avec la douleur, Angélique a proposé des improvisations pour élargir l'expérience et trouver d'autres possibilités de m'éloigner de cette sensation. Dans *Ouverture à gauche* la crampe, la douleur fantôme et le geste de tourner à gauche sont restés dans la même section. Dans mon vécu, je peux reconnaître qu'ils appartiennent à un même univers, et même si toute cette histoire n'a pas été explicitée pour le public, la forme de mouvement et mon implication pendant le mouvement sont le résultat de ce travail.

4.2.3.2.3 Reconnaissance et élaboration de quelque chose d'évocateur dans le geste

Pendant les explorations de la première étape, en regardant ma gestuelle, Angélique a trouvé des thèmes tels que la vulnérabilité. Par exemple, dans les notes de ma pratique de la méthode Feldenkrais, je parlais d'une sensation d'avalier avec difficulté. Pour montrer le geste dans *Ouverture à gauche*, Angélique a décidé de souligner mon cou : j'avais levé la tête en arrière et j'ai glissé une fois mes mains vers le cou et vers mes clavicules. Angélique mentionne : « La gorge, toute la partie devant du corps humain, des mammifères en général, d'autres animaux aussi, c'est la partie la plus vulnérable. À la limite, la vie est là ; devant ». En ce sens, dans *Ouverture à gauche*

ce geste exprimait la vulnérabilité. J'ai choisi cet exemple parce que j'ai trouvé intéressante la façon dont l'animalité, qui a guidé la création comme logique dramaturgique de *Mâchoire*, est présente dans *Ouverture à gauche* en tant que thème plutôt narratif.

4.2.3.3 Résumé de l'utilisation des thèmes identifiés

À partir de l'exploration corporelle de mon ressenti et de mes gestes habituels, nous avons dégagé l'imaginaire pour *Ouverture à gauche*. À certains moments, l'accent était dans le regard et la lecture d'Angélique, tandis que d'autres fois, l'accent était dans ma capacité d'exprimer mon ressenti en tant qu'expérience complexe. À cet égard, les thèmes davantage liés au regard d'Angélique ont été plus lisibles dans *Ouverture à gauche*. Pour sa part, l'imaginaire de mon ressenti a été plus lié à trouver la « charge juste » de mes improvisations et de mon interprétation lors de la présentation.

Pour moi, c'était une recherche de l'histoire personnelle du geste. La forme a été progressivement stabilisée en même temps que les expériences et mes ressentis sont devenus graduellement plus disponibles. Angélique nommait cette disponibilité « imaginaire physique ». Dans *Ouverture à gauche*, il a permis la création de quelque chose de « vivant » au lieu d'illustrer l'expérience prise comme source d'inspiration.

4.2.4 Création du langage gestuel

Dans une perspective générale, la création du langage d'*Ouverture à gauche* possède trois étapes. La première est initialement liée à mes notes de la pratique Feldenkrais, que j'avais fournies à Angélique avant de débiter le processus en studio. La deuxième concerne les propositions et les dynamiques d'improvisation faites par Angélique dans le but de me connaître et de créer du matériel en conséquence. Pour la troisième étape, on a travaillé sur la précision de la forme et du rythme de chaque partie pour la représentation publique.

Angélique a mené verbalement toute la création de la gestuelle (sauf quelques indications techniques), pour que le matériel provienne de moi-même. Dans ce texte, je décrirai les diverses stratégies de création du langage gestuel suivies par Angélique et je présenterai une petite réflexion en tant qu'interprète ayant travaillé sur ses propres traces de la pratique de la méthode Feldenkrais.

4.2.4.1 Utilisation des mouvements des leçons de mouvement de la méthode Feldenkrais

Angélique m'a demandé de lui montrer quelques gestes des leçons de mouvement de ma pratique de la méthode Feldenkrais comme une des dynamiques pour démarrer le processus créatif. Pour elle, c'était la « matière première » et refaire ces mouvements, « ne demande pas forcément beaucoup d'émotion ou beaucoup d'état d'âme ». En ce sens, c'était une façon de se rapprocher d'une perspective concrète de mon expérience.

Progressivement, nous avons fait une première phrase à travers l'enchaînement de ces mouvements. Nous avons exploré autour de ce premier enchaînement afin d'en arriver à une phrase finale incluse dans *Ouverture à gauche*. Des exemples de modifications de la première version sont : l'ajout d'un mouvement remarqué pendant les improvisations qui n'est pas dans les leçons de la méthode Feldenkrais ; la création de petites transitions ; la constante recherche d'un contraste de rythme pendant l'interprétation. Dans un dernier temps, j'ai travaillé pour préciser la durée de la phrase pour être en accord avec la musique choisie pour cette section de l'étude.

4.2.4.2 Création à partir de mes traces et habitudes

Dans le but de me connaître en tant que personne et interprète, Angélique m'a demandé d'improviser autour des traces de mouvements et de sensations que j'avais notées. Ces traces pouvaient être assez simples. Par exemple, une initiation de mouvement par une partie du corps ou la sensation de changement des points d'appui du corps. Également, mes traces pouvaient être l'association de plusieurs éléments. Par exemple, j'avais une trace dont je ressentais une crampe du côté gauche et en même temps la facilité dans le mouvement.

Pendant les improvisations de traces simples, il y a eu une récurrence des indications d'Angélique pour varier surtout le rythme, l'ampleur et les niveaux dans l'espace. Parmi ses indications, une des notions appréciées a été celle de l'exagération mais avec l'intention d'observer pour essayer de rendre visible l'effet des petits mouvements ou de clarifier les sensations peu claires. Cette exagération est utile pour la création des situations dramatiques (de façon ponctuelle) et pour la dramaturgie (au sens plus large de l'étude). Pour donner un exemple centré sur l'exploration gestuelle,

voici les mots d'Angélique par rapport à ma trace de la sensation du balancement du sacrum pendant la marche :

Tu peux exagérer le sens, à partir d'un petit mouvement. Si je suis l'information (encore une fois) physique du déplacement du sacrum vers la droite, si je vais jusqu'au bout de ça, quelles sont les conséquences sur le reste du corps ? [...] Rentre vraiment dans la sensation concrètement parlant et pas dans le souvenir de la sensation ou l'idée de la sensation. Je suis dans le déplacement du sacrum et ce que je ressens comme conséquence dans la jambe, dans le bras, etc., et puis, je laisse les conséquences de cette sensation se manifester.

J'ai choisi cet exemple parce que la stratégie d'Angélique est une option de généralisation de la sensation différenciée d'une partie du corps pour la création de la gestuelle.

Dans le processus d'*Ouverture à gauche*, une distance se produisait du fait de ne pas trop se référer à l'expérience de départ. La création de cette distance a donné plus de liberté pour placer l'accent sur ce qu'on trouvait intéressant, expressif ou pertinent. Progressivement, Angélique a inclus des habitudes observées pendant mes improvisations ou pendant nos interactions quotidiennes. Parmi mes habitudes d'improvisation utilisées dans *Ouverture à gauche* se trouve le geste de lever les bras presque tout le temps ; être beaucoup dans le centre de l'espace et très frontale ; et une qualité de mouvement lente, fluide et sans beaucoup d'effort. Angélique a repris mes tendances, mais en même temps, elle a essayé de me faire explorer d'autres options, par exemple à cette habitude de lever les bras, elle a mis une contrainte de laisser les mains dans les poches pendant plusieurs explorations.

Dans la partie suivante du texte, je développerai l'inclusion de deux de mes habitudes dans *Ouverture à gauche*. La première habitude est un geste quotidien. La seconde est ma qualité de mouvement : lente, fluide et légère.

4.2.4.3 Utilisation d'un geste quotidien observé pendant le processus

Angélique avait en tête l'idée de prendre en compte l'intégralité de la personne qui avait ressenti la pratique de la méthode Feldenkrais. En ce sens elle m'a observée de la façon la plus attentive possible pendant le travail en studio, ce qui a inclus l'observation des gestes quotidiens que je faisais en studio.

Les gestes quotidiens observés dans le travail d'exploration ne faisaient pas partie de mes notes de la pratique de la méthode Feldenkrais. Pourtant, le geste qu'Angélique a repris est tellement une habitude qui m'est propre, que je reconnais sa présence pendant ma pratique. Plus spécifiquement, Angélique a remarqué que je faisais et que je défaisais mes cheveux pour toujours finir par les rattacher. Alors, elle s'est demandé comment serait l'expérience pour moi si je laissais mes cheveux détachés. Pendant les explorations, nous avons donc joué avec les cheveux : diverses façons de les rattacher, des différents rythmes, avec différentes orientations et déplacements dans l'espace et avec l'exagération sans trop le styliser.

Pour *Ouverture à gauche*, elle a utilisé deux variations : faire une tresse et défaire un chignon. Aussi, dans une partie de l'étude, elle a utilisé mes cheveux détachés pour développer une gestuelle moins quotidienne. Dans ce cas, j'étais sur les genoux et la tête et les cheveux étaient sur le sol de façon à ce que le visage ne soit pas visible. L'accent se trouvait dans le mouvement des cheveux sur le sol.

Pour moi, l'inclusion des gestes quotidiens est intéressante, car elle apporte une amplitude à la gestuelle de la chorégraphie en respectant la subjectivité de l'expérience Feldenkrais. En même temps, je crois que la charge culturelle de ce type de gestes a favorisé cette dimension de l'interprète en tant que personne, autant pour le public que pour mon interprétation.

4.2.4.4 Négociation avec ma qualité habituelle de mouvement : lente, fluide et légère

Au début, Angélique a exploré l'idée de me faire sortir de ma qualité habituelle de mouvement mais c'était difficile. À un moment du processus, elle a décidé de travailler avec ma qualité habituelle en tant que contrainte. Comme chorégraphe, Angélique cherchait un rythme propre à l'étude, donc elle a cherché différentes couleurs et ambiances à l'intérieur de cette qualité, notamment de la lenteur. D'une part, elle a trouvé une façon d'accentuer le temps en incluant des pauses actives dans plusieurs parties de l'étude et, d'autre part, elle a cherché les contrastes ailleurs que dans la vitesse, par exemple dans les variations de l'effort, des niveaux spatiaux ou de l'ambiance générée par la musique. Je développerai la question de la musique dans la section de la dramaturgie, mais c'est dans cette partie allouée à la gestuelle que j'aborderai les changements d'effort et de niveaux.

Généralement, la stratégie d'Angélique a été de regrouper des éléments des traces de ma pratique et des improvisations qui possédaient déjà un contraste spatial ou dynamique. Cette combinaison a produit la possibilité de créer un rythme et des phrases plus longues. Par exemple, par rapport à la variation des niveaux spatiaux, Angélique a mis ensemble une improvisation qui était debout et une autre près du sol. Le besoin d'un changement de niveau a apporté la variation nécessaire pour la création d'une certaine rythmique visuelle.

La fin d'*Ouverture à gauche* est une autre démonstration de la stratégie de combinaison de plusieurs éléments pour créer un geste complexe : une marche dirigée vers l'arrière avec une gestuelle vers le haut. Dans ce cas le « rythme » visuel est progressif. Ce geste est composé par trois traces de ma pratique : 1) les mouvements de mes bras en cercles en marchant ; 2) la sensation d'avoir des triangles qui se dédoublaient autour de ma colonne vertébrale ; 3) la sensation d'être tirée vers le

haut. Ces traces sont reliées à mes habitudes d'improvisation de ressentir la suspension de mon corps par la direction de mon regard en haut et de lever les bras. D'ailleurs, à l'intérieur de la progression du geste, il y a des frictions entre les éléments qu'Angélique nommait du « bruit ». Par exemple, la liaison entre la sensation de triangles autour de la colonne et la sensation d'être tirée vers le haut entraîne une contradiction dans le mouvement de la colonne. Mais cette opposition donne une texture intéressante qui enrichit la dynamique du geste.

Une différence claire se démarquait entre la façon d'Angélique de regrouper des traces et celle que j'ai utilisée pour la gestuelle de *Mâchoire*. Tandis que j'ai cherché des variations de traces similaires pour les regrouper; elle concevait des petits univers où le contraste, la friction et même la contradiction étaient favorisés pour créer un rythme.

La démarche pour atteindre des variations dans l'effort a été différente. Angélique a pensé que pour bouger rapidement un effort supplémentaire est nécessaire. Donc, elle m'a proposé des explorations qui impliquaient un effort musculaire. Par exemple, elle m'a demandé de traverser la salle dans la posture de la planche et en même temps dire ce que je ressentais. Dans la gestuelle finale, la posture de la planche a évolué vers une alternance entre l'immobilité et une marche à quatre pattes qui joue avec la symétrie et l'asymétrie du corps en gardant la visibilité de l'effort.

4.2.4.5 Notes sur la création du langage gestuel en tant qu'interprète

La création d'une gestuelle à partir de la subjectivité et des sensations comporte certaines difficultés. La première, et plus évidente, est le travail de la sensation par rapport à la forme. Il faut trouver un minimum de stabilité dans cette relation pour

que l'écriture d'une gestuelle soit possible. Dans le processus avec Angélique, au moment de reprendre quelques explorations déjà faites pour essayer de les développer, j'ai eu de la difficulté à retrouver les sensations précises pour générer les idées de mouvement qu'elle voulait approfondir. À cause de cette difficulté, amener le matériel plus loin pour la création de phrases longues était compliqué. Angélique a changé la démarche pour regrouper plusieurs éléments contrastés dans les explorations : « Au lieu de penser à développer une phrase à partir d'un élément [...] si on essayait des improvisations qui regroupent trois éléments ? » Pour moi comme interprète, le contraste entre les éléments a amené mon attention au moment présent et il a donc été plus facile de retenir les sensations précises pour chaque partie.

La deuxième difficulté, pour moi moins claire et plus difficile à gérer, c'est l'opposé de cette relation entre le geste et la sensation. C'est-à-dire que lorsque la relation entre la sensation et le geste est trop stable, ce qui en résulte est un geste figé. Ce geste peut être intéressant dans la répétition, mais en même temps il peut être ennuyant et prévisible dans une pièce. Dans le processus avec Angélique, on a essayé de le varier à partir de l'imaginaire et des consignes formelles pour changer de niveaux, de vitesses, etc. La difficulté pour moi était que mon geste figé avait une grande charge émotionnelle. Par conséquent, la séparation de l'émotion et l'histoire personnelle liées à ce geste avec le but de les utiliser pour d'autres configurations corporelles a été un défi. À ce moment du processus, je me suis demandée si nous étions encore dans le cadre des principes de l'éducation somatique ou si nous étions totalement dans le cadre d'une création artistique. Finalement, j'ai une réponse mixte. D'abord, dans le sens d'une exploration des variations d'une habitude extrêmement ancrée, le processus a été très somatique. Pourtant, j'ai parfois eu une sensation d'être en train de travailler une chose pour la scène qui en termes personnels m'a dépassée un peu émotionnellement. Dans le processus, Angélique et moi avons eu une communication fluide et alors je me sentais soutenue. Finalement, nous avons

surpassé la difficulté et nous avons trouvé la façon et le degré pour l'utiliser dans *Ouverture à gauche*.

Dans la création de la gestuelle, Angélique comme chorégraphe cherchait souvent la variation. Pour ma part comme interprète, il y avait des gestes que je n'avais pas de problème à modifier, mais face à un geste figé, je devais faire plus attention à l'aspect somatique du mouvement pour ne pas me dépasser émotionnellement. En même temps, ce besoin d'attention génère une richesse expressive car elle amène beaucoup d'information d'autres composantes de l'action (sensation, émotion et pensée) qui peuvent être utilisées dans la création d'une chorégraphie. Cet aspect est expliqué dans la section *Approfondissement de traces qui me rendent émotionnelle*.

4.2.5 Dramaturgie

La conception contemporaine de ce qu'est la dramaturgie est très mobile. De plus, les décisions esthétiques liées à la dramaturgie impliquent une logique très personnelle. Pour cette raison, je présenterai la dramaturgie d'Angélique pour *Ouverture à gauche* d'une façon plus descriptive que réflexive.

Tout d'abord, Angélique a travaillé pour connaître et reconnaître les ressources pour la création d'*Ouverture à gauche*. Les ressources étaient moi en tant que personne et « instrument » pour la scène, ainsi que les notes prises à propos de ma pratique de la méthode Feldenkrais. Ces ressources sont devenues plus concrètes dans la première étape du processus créatif. Nous avons créé des petites cellules d'improvisation inspirées par les traces de mon archive. Simultanément, en plus de noter quelques-unes de mes particularités identitaires, Angélique avait identifié mes caractéristiques de mouvement quotidien et d'improvisation. La création du langage gestuel et

l'identification des thèmes d'*Ouverture à gauche* ont été décrites précédemment, mais elles gardent un dialogue étroit avec les décisions dramaturgiques pour l'étude au complet. Pour la dramaturgie d'*Ouverture à gauche*, mes caractéristiques personnelles et les cellules d'improvisation ont fonctionné comme couches. Chaque couche se déploie pendant *Ouverture à gauche* de diverses façons. Quelques fois ce déploiement est constitué simplement de la répétition de la couche dans différentes sections de l'étude. Par exemple, la répétition d'un niveau spatial, d'une qualité de mouvement ou d'une pause active. D'autres fois, le déploiement se fait par variations, par exemple d'un même geste comme celui de me coiffer et me décoiffer. Un autre exemple de variations, mais cette fois-ci dans le son, est l'utilisation de mes mots en espagnol et d'une musique avec une connotation latino-américaine reliée à la présentation de mon identité. Cet exemple est intéressant parce que l'utilisation des mots introduit d'une certaine façon un autre « médium » à la scène d'*Ouverture à gauche*. Dans cette perspective, le déploiement d'une couche se fait aussi par l'expression d'une même idée à travers plusieurs médiums de la scène.

L'assemblage de ces couches va en deux directions inter-reliées: une direction qui crée une certaine densité à l'intérieur de chaque section et une autre qui crée un rythme dans la ligne temporelle de l'étude. En ce sens, Angélique explique comment la démarche dramaturgique consiste à percevoir et à se poser des questions :

La dramaturgie pour moi, c'est aussi c'est quoi le rythme de la pièce, c'est quoi la dynamique de la pièce ; comment est-ce que ça marche ? Est-ce qu'on voit certaines choses ? Est-ce qu'on voit ça assez bien ? Est-ce que ça, on ne le voit pas assez ? Est-ce que c'est trop long ? Est-ce que c'est trop court ? Est-ce qu'on s'en lasse ? Est-ce que la tension est soutenue ? Ça pour moi c'est aussi la dramaturgie. C'est autant les mouvements qu'on utilise que la manière de les agencer et la manière dont on essaie de juger comment ce sera reçu. En tant que dramaturge, je me mets aussi, pas en dehors, mais en tout cas, oui, à une certaine distance.

Chaque section d'*Ouverture à gauche* possède sa propre tension dramatique. Celle-ci est donnée par le contenu du mouvement et par les liens au premier ou deuxième degré de tous les éléments. J'illustre ceci par la description de la tension dramatique au début d'*Ouverture à gauche*.

La gestuelle était une marche vers le public jusqu'à rester debout face à celui-ci. Le son était l'enregistrement de ma voix disant, en espagnol, des notes de ma pratique de la méthode Feldenkrais. À la fin je défaisais mon chignon et je montrais mes cheveux. Pour Angélique, le fait que je m'écoute parler de moi-même face au public créait une tension dramatique entre mon intimité et le fait de me montrer. En même temps, Angélique trouvait « intéressant le fait de regarder la personne qui est devant nous [...] en train de digérer, entendre, accepter sa propre parole, mais désincarnée ». Comme c'est le premier moment que je suis devant le public, j'inclurai la décision du costume quotidien, en jeans et chemise, comme une autre couche pour me présenter en tant que personne intégrale plutôt que comme une danseuse. Angélique prend la décision de me laisser immobile, sans rien faire, « parce qu'il y a déjà assez à regarder ». Des éléments abordés au début d'*Ouverture à gauche* sont repris plus tard tels l'identité latino-américaine, le regard envers le public, le fait de montrer mon ressenti envers un stimulus, la pause active dans le mouvement et le geste avec les cheveux.

Par rapport aux transitions, généralement Angélique les décale d'une section à l'autre. Elle procède par la mobilisation ou changement d'une des couches, dans une forme de fondu-enchaîné (cross-fade). Par exemple, la qualité du mouvement ou la position dans l'espace changent pour préparer la section suivante, mais le son reste le même jusqu'à ce que la section suivante soit installée. Il y a une exception à cette dynamique. Angélique la décrit comme une transition « très radicale : on s'arrête, on lâche, on fait autre chose ». Cette transition est le début de toute une section qui fonctionne comme une suspension de la « couleur » expressive dominante

d'*Ouverture à gauche*. Pour Angélique cette section fonctionne comme une transition d'une façon non traditionnelle dans l'étude.

Comme mentionné dans la partie de la création du langage gestuel, il y avait la contrainte imposée par ma qualité de mouvement habituelle (lente, légère et fluide) pour la création du rythme d'*Ouverture à gauche*. De plus, la majorité de la musique accompagnait ma qualité et mon état d'âme. Même si Angélique avait créé des variations à l'intérieur de cette qualité, l'étude avait besoin de plus de contraste pour maintenir l'intérêt. En ce sens, l'inclusion de cette suspension/transition crée un rythme qui permet de se reposer de cette qualité dominante. Par conséquent, il est plus facile de soutenir l'intérêt pendant toute l'étude. Angélique décrit cette section de la façon suivante : « On suspend le temps, on suspend l'intention, on suspend une certaine qualité au niveau de l'ambiance, au niveau du mouvement, au niveau de l'état de corps ». La section commence par l'entrée d'une musique très rythmée avec une connotation latino-américaine (c'est un mambo) d'Yma Sumac qui possède une voix immense de soprano. Je viens de finir une section par un geste stylisé inspiré de la difficulté d'avalier et je commence cette section par des gestes quotidiens assez familiers : faire une tresse, regarder le public, mettre les mains dans les poches, traverser la scène. Après, je fais des gestes avec plus d'effort visible. Les gestes quotidiens et les mouvements d'effort, ainsi que la musique changent mon état d'âme pendant l'interprétation. La tension à l'intérieur de cette section est donnée par ma personnalité timide et le langage gestuel qui ne répondent pas à la musique à son premier degré, et pourtant, en raison de la connotation latino-américaine, je suis impliquée d'une certaine façon avec elle. Après cette suspension/transition, la qualité dominante d'*Ouverture à gauche* se réinstalle, mais l'attention du public est renouvelée. En ce sens, cette suspension met en valeur les parties d'avant et d'après ; elle permet d'aller plus loin et d'apprécier des nuances ainsi que d'autres tournures à l'intérieur de qualités semblables.

Pour Angélique, dans la perspective d'un processus créatif imprégné des principes de la somatique, cette suspension a été un bon outil dramaturgique pour respecter la nature du matériel créé. Cette suspension a permis de montrer le matériel trouvé à partir de mon ressenti et de mes caractéristiques personnelles, sans imposer une forme ou un rythme provenant d'une logique externe au processus. Angélique donne comme une suggestion pour ne pas dénaturer (inconsciemment) la matière d'un processus créatif :

D'essayer d'identifier les déclencheurs justes. Et puis... les deux sont liées; [...] d'essayer aussi de ne pas couvrir ça avec une autre forme ou une autre esthétique, mais d'essayer de vraiment voir ce qu'il y a, et de [...] mettre la personne devant.

4.3 Résultats issus des entretiens

Je présente dans cette section les résultats issus des quatre entretiens sur l'utilisation de la méthode Feldenkrais pour la création chorégraphique. Les interviewées sont toutes des praticiennes de cette méthode, chorégraphes, danseuses et professeures de danse. Les entretiens de Fabienne Compet et de Meytal Blanaru ont été faits en septembre 2017 et ceux de Mara Vinadia et de Christine Germain en novembre 2017. Chaque interviewée est en soi un « univers » articulé. Avec l'objectif de garder la particularité de chacune, les résultats seront présentés par entretien et ils seront précédés par une courte biographie.

Dans les entretiens, il ressort des éléments communs de l'interaction entre la méthode Feldenkrais et la chorégraphie comme l'idée d'aller au-delà des habitudes, l'utilisation ou l'élaboration de certains éléments (stratégies pédagogiques ou principes philosophiques) de la méthode Feldenkrais à l'intérieur du processus créatif.

Toutefois, dans ces éléments communs, chaque entretien possède des nuances, des accents différents et même des perspectives qui s'opposent. À cet égard, je me suis donnée la permission d'inclure à la fin de chaque entretien des éléments mentionnés, même s'ils étaient peu développés lorsque j'ai trouvé une résonance avec un autre entretien ou avec mes processus créatifs.

4.3.1 Fabienne Compet

Biographie

Fabienne Compet est praticienne de la méthode Feldenkrais, professeure de yoga et chorégraphe, elle demeure à Nantes. Elle est intéressée à faire cohabiter l'enseignement des trois pratiques et elle dirige le centre *Honolulu* où elle en développe sa transmission. Elle collabore régulièrement à des projets en partenariat avec des structures médico-sociales, artistiques et culturelles. Comme interprète, elle a dansé à l'Opéra de Paris, puis s'est dirigée vers des créations contemporaines. Comme influences déterminantes de son parcours, elle reconnaît des artistes tels que : Kasu Ohno, Mark Tompkins, Simone Forti, Steve Paxton, Lisa Nelson, Yvonne Rainer. Compet collabore actuellement (2017) avec Géraldine Gourbe, philosophe, et Julie Nioche, chorégraphe, dans une recherche qui vise à réévaluer le rôle des méthodes somatiques dans la création chorégraphique. Cette recherche fait partie d'un programme du Centre National de la Danse – Paris/Pantin, et elle se prolonge en dialogue avec l'atelier Clumsy. (<http://incorporer.com/fabienne-compet/>)

4.3.1.1 Résumé de l'entretien avec Fabienne Compet

Fabienne Compet a utilisé la méthode Feldenkrais de plusieurs manières. La première a été une utilisation spontanée de la méthode Feldenkrais dans un processus créatif et la deuxième a été l'utilisation de la stratégie pédagogique de guider verbalement le mouvement pour la transmission d'une pièce chorégraphique. Je présenterai les réflexions de Compet sur un possible conflit de l'utilisation de la méthode Feldenkrais pour la scène qui pourrait en même temps représenter un potentiel pour créer quelque chose de nouveau. Finalement, Compet envisage quels éléments de l'expérience subjective de la méthode Feldenkrais pourraient être intéressants pour la création.

4.3.1.1.1 Influence spontanée de la méthode Feldenkrais dans un processus créatif

La première intention de Compet pour pratiquer des leçons de la méthode Feldenkrais dans le contexte d'une création chorégraphique a été de ne pas se blesser. Pendant cette première utilisation Compet (2017) a trouvé que « l'influence de la méthode Feldenkrais a été beaucoup plus grande qu'une prévention. Ça a agi sur le processus de travail. C'est-à-dire que ça a enlevé un peu de volonté du faire ». En conséquence, elle a trouvé une possibilité qu'elle n'avait pas imaginé avant : le besoin de chanter sur scène pour la première fois. En même temps, dans ce processus créatif, la pratique de la méthode Feldenkrais a donné des pistes intéressantes de mouvement qui ont nourri les « improvisations structurées ».

4.3.1.1.2 Utilisation de la stratégie pédagogique de guider verbalement le mouvement pour la transmission d'une œuvre chorégraphique

Dans un deuxième temps, Compet était attirée par la stratégie pédagogique de la méthode Feldenkrais pour enseigner le mouvement à travers la guidance verbale. Elle a utilisé cette stratégie pour la transmission d'une chorégraphie. Elle avait appris par mimétisme la pièce *Trio A*³⁰ d'Yvonne Rainer et pour elle « la manière dont c'était transmis ne corroborait pas avec l'actualité de l'œuvre ». Elle a donc comparé l'enseignement de cette pièce par mimétisme et par guidance verbale. Les résultats ont été que les gens qui l'avaient appris par guidance verbale étaient beaucoup plus incarnés et ceux qui l'avaient appris par imitation avaient mis moins de temps, mais en même temps « ce n'était pas porté par une personne qui est sujet de son geste ».

4.3.1.1.3 Conflit de l'expérience de la méthode Feldenkrais et son utilisation pour la scène

Compet a identifié une diminution de son envie de danser sur scène reliée à l'approfondissement de sa pratique de la méthode Feldenkrais. Cette diminution a un effet aussi dans la création chorégraphique. Elle réfléchit : « Je pense que si tu favorises l'expérience vécue pendant que tu danses, la forme t'échappe un peu, ou ce

³⁰ *Trio A* c'est une pièce « de mouvements continus dans lesquels il n'y a pas d'arrêts et qui ne sont jamais répétitifs. L'intérêt c'est que ce ne sont pas des mouvements dansés, ce sont des mouvements à faire [...] Rainer disait « qu'elle voulait détruire le phrasé... le phrasé qui vient de la danse classique et qu'elle voyait ressurgir chez les chorégraphes modernes, le projet de *Trio A* c'est de se rapprocher au plus de l'objectivation du mouvement, et de ne plus en faire un travail de spécialiste mais de réaliser des mouvements de danse à la manière d'un ouvrier qui déplace un sac de sable ou d'un homme qui fait la vaisselle...., comme un catalogue de gestes » (Compet, 2017).

n'est pas pour la rendre intéressante que tu fais l'expérience, c'est pour faire une expérience intérieure de vécu du mouvement. » Pour Compet chercher une forme à montrer pourrait soulever une contradiction que toutefois elle trouve intéressante : « ça me pose question quand même, cet abandon, entre guillemets, du spectaculaire ». Compet continue sa réflexion sur le lien entre la méthode Feldenkrais, la créativité et la scène :

Je trouve qu'il y a un paradoxe dans la méthode Feldenkrais, où l'on dit : Tu vas être très subjectif, tu vas renforcer ta subjectivité ou ta créativité, mais c'est comme la psychanalyse ; je n'y crois pas forcément [...] je ne crois pas que ce soit si facile que quand tu es à fond dans la méthode de penser des formes spectaculaires qui naîtraient de cette pratique [...] Je pense que c'est à inventer.

Pour cette raison, Fabienne considère la méthode Feldenkrais comme un appui parmi d'autres dans le processus créatif.

4.3.1.1.4 Éléments intéressants de l'expérience subjective pour la création chorégraphique

Compet mentionne que les éléments de l'expérience subjective qui l'attirent pour la création sont :

La relation entre les parties du corps qui sont tellement bien maîtrisées que tu peux faire une chose avec une partie du corps et une autre avec une autre partie du corps parce que c'est l'approche globale et l'approche différenciée. Des contradictions, des petits conflits que tu peux sentir quand tu travailles. Et rendre visibles ces conflits, c'est aussi intéressant.

4.3.2 Meytal Blanaru

Biographie

Meytal Blanaru est une danseuse, chorégraphe et praticienne de la méthode Feldenkrais qui demeure à Bruxelles. Elle est intéressée par la fusion entre la méthode Feldenkrais et la danse. Comme résultat de cet intérêt, Blanaru a développé la technique de danse *Fathom High*, qui prend cette méthode comme point de départ. D'ailleurs, le processus de fusion de ces deux pratiques est la base de son travail chorégraphique depuis 2008. Blanaru encourage l'utilisation de la méthode Feldenkrais dans la communauté de danse. Elle a enseigné à P.A.R.T.S et à Salzburg Experimental Academy of Dance. Comme danseuse elle a travaillé avec, Lisi Estaras, Damien Jalet, Roberto Oliván, Samuel Lefeuvre, Clara Fury and Martin Kilvady, entre autres. (<https://www.meytal-blanaru.com/>)

4.3.2.1 Résumé de l'entretien avec Meytal Blanaru

Meytal Blanaru pense que la méthode Feldenkrais est une « vision du monde, du corps et du mouvement ». Blanaru cherche différentes manières d'utiliser cette vision dans la danse pour « qu'on devienne plus capable de parler avec le corps ». Elle a cherché des manières de traduire dans les improvisations et exercices de danse des éléments de la méthode Feldenkrais. Les points plus récurrents dans le travail de Blanaru sont la capacité d'observation de soi-même dans le mouvement, l'observation du moment présent et le respect de la particularité de chacun. Dans ce sens, pour Blanaru l'utilisation de la méthode Feldenkrais a, par exemple, un effet positif sur la présence des danseurs.

Dans cette synthèse, je décrirai brièvement l'utilisation de la méthode Feldenkrais comme préparation d'un état d'esprit et quelques exemples de l'utilisation des stratégies de cette méthode pour la danse selon Blanaru. À la fin, j'inclurai une partie sur le lien avec le spectateur imprégné de l'expérience de la méthode Feldenkrais.

4.3.2.1.1 Utilisation de la méthode Feldenkrais comme préparation d'un état d'esprit

Blanaru commence ses répétitions avec une séance de la méthode Feldenkrais. Le but est d'arriver « à la bonne sorte d'ambiance, d'état d'esprit et d'observation » autant pour elle en tant que directrice que pour ses danseurs. Quelques fois, après les leçons, Blanaru et les danseurs parlent des prises de conscience qu'ils ont eues pendant la pratique « pour chercher des manières de les développer dans une manière intéressante de bouger ou de percevoir le corps ».

4.3.2.1.2 Utilisation générale des stratégies pédagogiques de la méthode Feldenkrais

Pour trouver une écoute du mouvement semblable à celle de la méthode Feldenkrais, Blanaru utilise les stratégies de la méthode Feldenkrais dans les explorations et exercices de danse. Par exemple, elle utilise la lenteur, la subtilité et les petits mouvements.

4.3.2.1.3 Utilisation de la stratégie de guider par consignes verbales les explorations de mouvement

Pour le travail avec d'autres danseurs, et aussi lorsqu'elle enseigne la danse, elle ne démontre pas le mouvement. Elle donne des tâches, « des stimulations physiques ou théoriques » pour que chacun trouve sa réponse, c'est-à-dire en respectant la subjectivité des participants. En ce sens, Blanaru a trouvé dans « l'esprit » de la méthode Feldenkrais un outil pour s'éloigner de la recherche du corps qui répond aux exigences spécifiques de la danse, qu'elle considère plus limitée.

4.3.2.1.4 Utilisation des stratégies structurelles de Prise de Conscience par le Mouvement (PCM) pour l'improvisation et la création chorégraphique

Également, elle utilise des structures des leçons de PCM de la méthode Feldenkrais pour créer des explorations corporelles. À titre d'exemples : elle prend un schéma de mouvement et change un élément. Ou encore, comme elle le mentionne, elle prend deux choses que « nous savons comment faire, mais nous essayons de faire les deux en même temps : il [se] crée quelque chose de nouveau et c'est une façon intéressante de créer quelque chose de nouveau, car c'est quelque chose qui n'est pas attendu de nous ».

4.3.2.1.5 Lien avec le spectateur imprégné par l'expérience de la méthode Feldenkrais

À travers la pratique de la méthode Feldenkrais, Blanaru a pris conscience d'un vécu qu'elle explique ainsi : « la connexion personnelle de mon corps n'est pas juste une forme, c'est vraiment moi ». De plus, la pratique de cette méthode a aidé Blanaru à changer d'un rapport qui avait beaucoup d'exigence avec elle-même pour un rapport beaucoup plus dans l'acceptation. Lorsqu'elle danse, ce changement a un effet dans sa manière de se présenter que Blanaru décrit :

J'essaie vraiment d'être personnelle et d'être honnête, et de créer un moment personnel et un rapport avec le public. Et ça, c'est très, très, très important pour moi. Et je trouve qu'il y a quelque chose qui est avec l'esprit de Feldenkrais.

4.3.3 Mara Vinadia

Biographie

Mara Vinadia est une chorégraphe, danseuse et pédagogue du mouvement qui demeure en Suisse. Elle est aussi une praticienne de la méthode Feldenkrais. Elle a étudié avec Odile Rouquet l'anatomie fonctionnelle et l'ideokinesis, et la pédagogie de la danse créative à l'UQAM à Montréal. Dans son école et compagnie Zoé Compagnie, elle a créé une pédagogie originale « centrée sur les mouvements fondamentaux du bébé ». Elle intègre la méthode Feldenkrais à la pédagogie, au processus de création, à la prévention ou récupération des blessures. Avec cette compagnie, elle a créé des spectacles pour des enfants-danseurs et pour des professionnels. Sa pratique artistique s'inscrit dans la lignée artistique de la danse-théâtre. Actuellement, sa pédagogie du mouvement s'adresse à un public des bébés

aux seniors et met l'accent sur différents axes comme la récupération post-traumatique ou la résolution de troubles d'apprentissage, la santé des danseurs, des comédiens et des musiciens. Elle s'implique dans la formation de professionnels de divers horizons. (<http://www.centremaravinadia.com/>)

4.3.3.1 Résumé de l'entretien avec Mara Vinadia

Pour Vinadia, le processus d'apprentissage dans la méthode Feldenkrais est créatif parce qu'il est fondamentalement un processus de découverte. En ce sens, Vinadia parle de la cohérence entre l'apprentissage de la méthode Feldenkrais et le type du processus créatif qu'elle assume et génère. Il y a plusieurs principes créatifs qu'elle utilise qui sont en résonance avec les principes pédagogiques de la méthode Feldenkrais. Comme exemple, elle nomme : reconnaître les habitudes pour les explorer et trouver d'autres possibilités, la curiosité positive comme moteur pour aller plus loin, l'idée de réaliser son intention en action (dans ce cas en action chorégraphique). Lié à cette dernière, Vinadia parle aussi de comment l'auto-connaissance aide à mieux savoir ce qu'on veut exprimer et en conséquence les décisions créatives sont plus faciles à prendre. Elle a utilisé la pratique concrète de la méthode Feldenkrais à l'intérieur des processus créatifs de diverses manières : comme un outil pour mieux développer un propos chorégraphique, comme matériau central d'une chorégraphie, pour analyser le mouvement d'autres danseurs et pour les accompagner à reconnaître leurs particularités. Deux éléments qui traversent constamment le travail de Vinadia de la méthode Feldenkrais dans la chorégraphie sont l'amélioration technique et le rapport émotionnel au mouvement.

4.3.3.1.1 La méthode Feldenkrais comme un outil de développement d'un propos chorégraphique

D'abord, Vinadia identifiait les besoins pour l'entraînement en lien avec son propos chorégraphique. Elle trouvait des leçons de la méthode Feldenkrais pour travailler « des éléments, on va dire techniques, comme le transfert de poids ou [...] aller plus loin dans l'écoute subtile de quelque chose » en cohérence avec son propos chorégraphique. Vinadia décrit ainsi sa démarche :

Je vivais (les leçons) de manière puriste, et puis ensuite directement, je les adaptais à mon besoin chorégraphique. J'enclenchais tout un processus qui m'amenait à récolter une base de données d'éléments d'entraînement du danseur qui servait alors mon propos chorégraphique.

Vinadia décrit sa manière de créer, à travers l'observation de son vécu des séances de la méthode Feldenkrais :

Le fait de vivre certaines séances de Feldenkrais, celle que j'avais estimées justes au préalable pour les besoins de mon propos chorégraphique, m'amenait à tout un champ d'exploration insoupçonné. Par exemple, je découvrais une émotion reliée à ce que je vivais dans mon processus de création. Aussi, j'en tirais des options et des orientations de mouvement différentes. Je me retrouvais dans des sphères que je n'avais pas supposées au départ. Je continuais alors avec ces nouvelles pistes : j'ouvrais d'abord le champ des possibles, ensuite plus tard, je refermais et je ciblais en fonction de mon propos.

Vinadia identifiait les pistes de son vécu en cohérence avec son propos chorégraphique. Elle se permettait de réviser plusieurs fois la même leçon de mouvement. À chaque fois, elle prenait des notes de ce qu'elle venait de vivre et elle « sentait si ce qu'[elle] découvrait était une piste importante à garder en fonction de

[son] propos chorégraphique ou pas ». Un aspect que Vinadia a remarqué comme important de la pratique de cette méthode dans la création est qu'en plus de l'amélioration technique, il y avait une amélioration dans la capacité de ressentir et de reconnaître les émotions liées à son propos chorégraphique. Dans le même processus, Vinadia faisait des explorations par rapport à son propos en dehors de la méthode Feldenkrais. Postérieurement, cette diversité dans les explorations lui a permis de reconnaître et différencier les éléments gardés qui provenaient de cette méthode de ceux qui avaient une autre source. À partir de toutes les explorations, Vinadia explique :

J'en tirais vraiment des séquences de rituels de mouvement que j'utilisais chaque fois, avant de commencer une séance d'exploration de mouvement. J'étais ainsi guidée par des séquences que je savais être bonnes pour moi, autant pour me mettre dans mon propos chorégraphique, que pour me préparer corporellement.

Il y avait des moments où ces rituels pouvaient changer, mais rapidement Vinadia reconnaissait comment certains exercices ou certaines situations devenaient des fondamentaux pour le processus.

4.3.3.1.2 La méthode Feldenkrais en tant que le matériau de la création chorégraphique

Vinadia a fait deux spectacles où elle a pris les processus de développement de l'enfant et de développement de l'espèce animale comme point de référence à la création. Elle a pris comme base la recherche de Frank Wildman, un ancien danseur devenu formateur Feldenkrais, sur ce processus qui comporte tous les processus jusqu'à se mettre debout, se *verticaliser*, marcher. Vinadia a fait le lien entre ces

processus et le thème de sa chorégraphie qui était « la mémoire du monde » à partir de son expérience de cette séquence de développement pendant sa formation Feldenkrais : « c'est comme si je reconnaissais quelque chose qui venait de si loin en moi que je voulais en faire une chorégraphie ».

Pour la création chorégraphique, elle a pratiqué à nouveau cette séquence avec un résultat d'amélioration technique surprenante. Puis, Vinadia a eu deux démarches. D'une part, elle a choisi de montrer « de l'étape de la respiration jusqu'à se *verticaliser* comme [elle] l'avait appris en Feldenkrais ». Elle trouve que le processus de développement est esthétique en soi et possède un langage universel, c'est-à-dire qu'il est une danse. L'autre démarche créative de Vinadia a consisté à ressentir l'état intérieur de chaque étape de ce processus de développement pour ensuite choisir quelques étapes et les transformer à sa propre esthétique. Pour quelques étapes choisies, Vinadia décrit qu'elle ouvrait les champs des possibles

en préservant l'état intérieur qui était en [elle]. Et des fois, [elle] transformait [ses] séances de Feldenkrais qui n'avaient rien à voir avec le développement, intégrant une étape de développement, et d'autres fois, non, elle restait dans le champ des possibles uniquement lié à l'étape du développement.

Dans la création chorégraphique, la liaison entre l'étape choisie et l'état intérieur avait un effet sur l'espace. Par exemple, Vinadia explique que si l'étape choisie était la succion, celle-ci « mettait dans un état intérieur très fort, la succion n'ayant pas de développement dans l'espace. [S]es variations chorégraphiques étaient très intimes, [...] mais [elle] savait que ça [la] transformait ». Mais si l'étape était déjà dans l'exploration de déplacement dans l'espace comme les étapes de ramper et de marcher à quatre pattes, les possibilités chorégraphiques étaient plus grandes.

Cette décision d'aller chercher les états dans lesquels les étapes de développement la mettaient pour la création est un choix lié à sa manière de vivre la méthode Feldenkrais. Vinadia fait un lien avec cette manière de vivre la méthode Feldenkrais et son travail en danse-théâtre où l'approche du mouvement a un rapport avec les autres aspects du vécu, notamment avec l'émotion. Pendant la création des gestes, Vinadia a confirmé une liaison simultanée entre l'émotion et le mouvement dont parle Feldenkrais.

4.3.3.1.3 Accompagner les danseurs à reconnaître et dépasser leurs habitudes

Vinadia a travaillé en tant que praticienne de la méthode Feldenkrais avec la chorégraphe Manon Hotte et les danseuses enfants de la compagnie Virevolte. Dans le cas de la pièce de *Particularités 12*, elle a analysé et identifié les attitudes corporelles de chaque danseuse dans le but que chacune d'elle puisse reconnaître sa propre particularité. Avec cette clarté, il y a eu la possibilité de mettre en forme une série de mouvements liée à sa particularité ainsi que la possibilité de chercher au-delà de celle-ci.

Pour accompagner les danseuses au-delà de leur particularité, Vinadia a proposé des explorations pendant lesquelles elle observait si les danseuses avaient un « sentiment positif et une curiosité positive » qui les aidait à aller vers l'inhabituel et l'inconnu. Dans la pratique générale de Vinadia, lorsqu'elle propose des pistes qui mettent dans un inconfort ou un état émotionnel difficile, elle explore deux ou trois fois pour voir si c'est toujours la même réponse, mais après elle laisse aller pour revenir aux pistes plus confortables. En ce sens, sa façon d'accompagner les danseurs est en cohérence avec l'idée présente dans la méthode Feldenkrais où « on pense que la créativité peut mieux se développer à partir d'une zone de confort ». Dans le cas où une exploration

amène un inconfort ou un état émotif difficile, Vinadia cherche à ce que la difficulté soit nommée et elle revient sur elle une ou deux fois ; si c'est toujours pareil elle laisse tomber. Pourtant, cette manière d'accompagner n'implique pas le fait de ne pas toucher des sujets ardu. Pour s'expliquer, Vinadia donne un exemple de son travail avec les enfants où le sujet de la colère est pertinent à danser pour une enfant, alors que pour une autre, ce sujet produit un état désagréable qui inhibe son désir de danser. Dans ce dernier cas, elle laisse de côté ce sujet.

Finalement, dans *Particularités 12*, Vinadia a continué l'accompagnement jusqu'à une bonne appropriation par les danseuses. Une autre démarche créative liée à l'exploration de nouvelles habitudes dans *Particularités 12* a été l'échange entre les danseuses de leurs séquences particulières. Le but de cet échange était de ressentir l'effet émotif de la particularité de l'autre.

4.3.3.1.4 Stratégies pédagogiques de la méthode Feldenkrais pour développer la créativité

Pendant l'entretien, nous n'avons pas beaucoup parlé des principes de la méthode Feldenkrais dans le mouvement pour développer la créativité, mais elle les utilise lorsque, par exemple, elle utilise le changement du rapport à la gravité dans un même geste pour ouvrir des possibilités.

4.3.4 Christine Germain

Biographie

Christine Germain est une « exploratrice du mouvement », interprète et chorégraphe qui demeure à San Francisco. Elle dirige sa compagnie STEM (Somatique, Théâtre, Danse, Exploration, Mouvement) à San Francisco, depuis 2007. Ses chorégraphies s'inspirent des principes de l'éducation somatique, notamment la méthode Feldenkrais dont elle est praticienne. Germain a obtenu un MFA en chorégraphie de l'Université de Californie à Davis et un baccalauréat en danse contemporaine de l'Université Concordia à Montréal. Germain travaille également en médecine de la danse à l'hôpital St-Francis de San Francisco. Elle est récipiendaire du prix «Outstanding Choreographer » décerné par la Bay Area Dance Watch pour ses chorégraphies faisant appel à la conscience sociale de 2010-14. (<http://www.christinegermainstem.org/about/>)

4.3.4.1 Résumé de l'entretien avec Christine Germain

Pour Christine Germain, l'utilisation de la méthode Feldenkrais a commencé par une envie de trouver des solutions plus efficaces pour l'enseignement de la danse. Puis, pendant sa formation pour devenir praticienne, elle a trouvé que le principe de réversibilité pourrait être utile pour la création chorégraphique. Dans ses études de maîtrise, elle a utilisé la méthode Feldenkrais comme approche pour étudier la réadaptation constante de la propre identité, notamment après un traumatisme, dans une nouvelle situation ou dans un nouvel environnement. Germain s'était blessée et cette méthode avait eu un rôle essentiel dans sa récupération. Donc pour informer la création chorégraphique de son projet de la maîtrise, elle a utilisé la méthode Feldenkrais comme pratique somatique.

L'influence de la méthode Feldenkrais dans les processus créatifs de Germain a touché plusieurs aspects que j'expliquerai brièvement : le travail avec les danseurs ; la relation avec le public ; la reconnaissance des habitudes chorégraphiques. Après, je décrirai plus en détails l'utilisation de l'idée de l'image de soi comme un des guides pour la création chorégraphique et de la qualité de mouvement prédominante de cette méthode comme une partie de sa gestuelle. Finalement, j'inclurai une réflexion de Germain autour de la difficulté à trouver des danseurs intéressés à travailler à partir de la somatique.

Un élément qui me semble particulier du travail de Germain est l'inclusion des deux techniques (leçons de Prise de Conscience par le Mouvement et d'Intégration Fonctionnelle) de la méthode Feldenkrais telles quelles à l'intérieur de la chorégraphie.

4.3.4.1.1 L'influence de la méthode Feldenkrais dans les choix pendant la création chorégraphique

Sur le plan personnel, Germain a trouvé dans la pratique de la méthode Feldenkrais une façon de reconnaître ses comportements, c'est-à-dire de préciser son image de soi en action. À cet égard, elle a utilisé la méthode Feldenkrais pour observer ses choix en tant que chorégraphe : « Le sujet qu'[elle] abordait, les patrons dans l'espace qu'[elle] faisait, où est-ce qu'[elle] initiait le mouvement, est-ce qu'[elle] faisait toujours la même chose ? ». Comme résultat de ce processus d'observation, Germain a changé autant ses sujets habituels que sa manière de créer. De ces changements, ses perspectives créatives se sont rapprochées de la méthode Feldenkrais. Avant la pratique de la méthode Feldenkrais, Germain choisissait toujours des sujets liés à la

justice sociale. Après, elle a été capable de reconnaître que la politique était aussi présente dans ses choix chorégraphiques, par exemple, dans le fait de choisir de montrer le dos. Quant à sa manière de créer, Germain explique :

À partir de la méthode Feldenkrais, je vais dans le ressenti, je m'amène dans un état et après je crée la pièce, alors qu'avant j'avais une idée en tête sur des faits. Je lisais, j'amenais des écritures à mes danseurs, on discutait et là, à partir de cette discussion-là on créait le travail, c'était plus intellectuel.

En ce sens, Germain a expérimenté un sentiment d'être plus à l'aise avec l'inconnu. Également, dans les processus créatifs influencés par cette méthode et la pratique somatique en générale, Germain était intéressée par le ressenti d'elle-même et de ses danseurs, mais aussi à la réponse du public envers ce qui est montré. En conséquence, le ressenti et les images entraient en dialogue autour d'une question que Germain se posait sur l'empathie : « Comment est-ce que le visuel amène le ressenti si je suis la personne qui visionne ? ». Ainsi, dans ses explorations, elle cherche une image qui transmet le détail du ressenti.

Par ailleurs, Germain a réfléchi sur le fait d'essayer ou pas de plaire dans un processus d'adaptation et en tant qu'élément du développement de l'enfant.³¹ La méthode Feldenkrais utilise comme stratégie d'apprentissage l'idée de ne pas essayer de plaire pour favoriser l'accent sur l'expérience intérieure. Cette réflexion a permis Germain de prendre position par rapport au public :

³¹ La méthode Feldenkrais propose comme stratégie pédagogique « Ne pas essayer d'être bon ni beau : Mettre l'accent sur l'expérience intérieure plutôt que sur la performance. Découvrir par soi-même la manière qui convient le mieux à sa structure physique personnelle, plutôt qu'être guidé par une rétroaction externe »

Comment est-ce qu'on peut enlever [le désir de plaire] malgré qu'on soit dans une performance ? Est-ce que je peux faire quelque chose qui n'est pas le but de plaire à un auditoire ? Mais plutôt d'avoir une conversation avec eux.

Relativement à la relation avec les danseuses, Germain a trouvé le défi de développer un vocabulaire qui transmette le ressenti pour arriver à l'image chorégraphique souhaitée en gardant l'attention sur le positif. L'intention de Germain est d'atteindre le plein potentiel des danseuses et qu'en même temps celles-ci se sentent mises en valeur. Pour elle, garder cette intention est un défi à cause du perfectionnisme. Plus spécifiquement, elle a rencontré ce défi lors de la difficulté éprouvée à communiquer des indications lorsqu'elle a travaillé avec une danseuse qui n'avait pas une pratique somatique. En ce sens, elle cherche encore un vocabulaire qui fasse le pont entre le langage de la danse contemporaine et celui de la somatique. L'élaboration de ce vocabulaire aurait pour bénéfice simultané le développement des façons de gérer le stress et le perfectionnisme pendant un processus créatif.

Finalement, pendant ses études en maîtrise Germain a constaté une difficulté à trouver sa propre pensée sur la méthode Feldenkrais au lieu de l'assumer sans esprit critique. Elle attribue cette difficulté au bénéfice que cette méthode a eu dans sa vie et au fait qu'elle était en train de faire sa formation de la méthode Feldenkrais.

4.3.4.1.2 L'idée de compléter « l'image de soi » comme un des guides pour la chorégraphie

Germain remarque que pour trouver des choses intéressantes à communiquer avec une inspiration de la méthode Feldenkrais, le fait de ne pas s'arrêter sur l'aspect physique de la méthode l'a aidée. En ce sens, elle s'appuie sur les principes

philosophiques de la méthode Feldenkrais pour créer des images. Les thèmes de l'adaptation et de la transformation qu'elle utilise pour sa recherche sont en lien naturel avec la philosophie de la méthode Feldenkrais. Par exemple, l'idée de compléter et préciser l'image de soi, qui est un des buts de la méthode Feldenkrais, a un effet direct sur notre capacité d'adaptation parce que nous pouvons agir plus efficacement si nous connaissons nos singularités.

Pour sa pièce *Transmutation*, Germain a trouvé une relation entre l'idée de compléter « l'image de soi » et le fait de présenter une gestuelle qui priorise le dos du danseur parce qu' « on pense à nous de devant; [...] dans les classes de danse, les miroirs c'est devant, on ne pense pas souvent au dos », c'est-à-dire, on n'a pas beaucoup de conscience de notre dos. Aussi, elle s'est demandé si le théâtre pouvait apporter au public une amélioration de la conscience de soi non seulement au niveau psychologique, mais au niveau physique. Plus spécifiquement, elle s'est posé la question si elle pouvait rendre l'auditoire plus conscient de cet « espace dos ». Avec ce questionnement, Germain a exploré l'idée de donner au public une courte leçon de Prise de Conscience par le Mouvement (PCM) à la moitié d'une des pièces pour sa maîtrise. Le résultat de cet exercice a été que le public n'a pas ressenti un vrai changement. Toutefois, Germain pense que l'appartenance des spectateurs au milieu de la performance pourrait avoir déterminé ce résultat parce que dans ce milieu il est habituel de se poser des questions de conscience corporelle semblables à celles des leçons PCM. Donc, Germain estime qu'il serait intéressant de refaire cet exercice avec un auditoire général. De plus, l'inclusion des indications verbales d'observation et de mouvement de la leçon PCM a soulevé la question d'articulation du texte à l'intérieur de la chorégraphie. Une des possibles solutions envisagées par Germain est l'inclusion de texte dans d'autres parties de la chorégraphie.

4.3.4.1.3 La recherche de bouger avec le minimum d'effort comme élément de la gestuelle

Par rapport à la gestuelle, Germain a utilisé le rapport à l'effort. La recherche de bouger avec le minimum d'effort qui est une stratégie pédagogique de la méthode Feldenkrais, est pris comme un élément de la gestuelle.

Dans la chorégraphie *Corps Étranger*, la recherche d'un minimum d'effort dans une posture exigeante avec une autre danseuse amenait un grand défi. Pour le surmonter, Germain et ses danseuses faisaient un « scan » (balayage sensoriel) constant pour identifier où elles pouvaient se relâcher, s'appuyer, etc. pendant l'interprétation. De plus, Germain et ses danseuses pratiquaient la méthode Feldenkrais la semaine avant et pendant les jours de présentation pour garder la disponibilité corporelle.

Dans une autre chorégraphie, elle a joué avec les contrastes entre faire de grands efforts et faire le minimum d'effort possible. Dans ce cas, elle a inclus une séance d'Intégration Fonctionnelle de la méthode en scène, Germain recevait la séance et l'objectif était vraiment de « lâcher-prise ». Pour trouver ce minimum d'effort dans cette chorégraphie, l'enjeu a été de trouver les trajectoires qui permettaient cette qualité au moment d'être guidée pour bouger la tête, pour s'asseoir, pour venir debout, etc. Germain décrit cette recherche autour des trajectoires comme un ressenti moins interne et plus stable en comparaison du ressenti de *Corps Étranger* où le ressenti changeait un peu le geste à chaque présentation.

4.3.4.1.4 Défi à trouver des danseurs intéressés au travail créatif façonné par la somatique

Germain a éprouvé un défi pour trouver des danseurs intéressés à travailler dans une création chorégraphique façonnée par la somatique. Elle croit que s'il y avait plus de danseurs curieux et prêts à s'engager dans ce genre de travail, les recherches chorégraphiques pourraient aller plus loin. Pour augmenter cet intérêt chez les danseurs, une possibilité envisagée par Germain serait « d'avoir des œuvres chorégraphiques qui peuvent montrer le niveau d'entraînement que ça prend [...] et que même les danseurs athlétiques puissent non seulement voir mais aussi arriver à sentir et incarner ce souci de détail » qui caractérise la somatique.

4.3.5 Synthèse des entretiens

Pour la création d'*Ouverture à gauche* et de *Mâchoire*, l'expérience d'apprentissage de la méthode Feldenkrais a été utilisée comme point de départ pour la chorégraphie. Trois autres perspectives de l'utilisation de cette expérience ont été rencontrées dans les entretiens. La première utilisation est l'emploi d'un apprentissage acquis qui continue à être significatif. Par exemple, apprendre à diminuer l'exigence envers soi a modifié le rapport au spectateur de Blanaru. La deuxième est l'utilisation d'un vécu de l'apprentissage lors de certaines leçons de mouvement comme déclencheur d'une chorégraphie. C'est le cas du ressenti de Vinadia envers les schémas de développement comme point de départ pour une chorégraphie. La troisième utilisation est l'inclusion de l'apprentissage de la méthode Feldenkrais dans une expérience plus ample qui est prise comme inspiration pour la création. Par exemple, les apprentissages de la méthode Feldenkrais qui ont été importants dans les

processus d'adaptation de Germain et postérieurement leur utilisation pour une chorégraphie.

Quant à l'utilisation formelle des mouvements de la méthode Feldenkrais dans la gestuelle, elle est plus présente lorsque les expériences directes de cette méthode sont reprises dans la création.

Une autre perspective créative retrouvée dans les entretiens est la réélaboration de la méthode Feldenkrais ou des éléments de celle-ci pour inclure un certain type d'expérience à l'intérieur du processus créatif. Dans ce cas, l'expérience directe d'apprentissage dans la méthode Feldenkrais n'est pas incluse dans le processus créatif. Ce qui est intégré au processus créatif est la pédagogie de la méthode Feldenkrais. Par exemple, diriger les danseurs avec un accent mis sur le positif ou guider verbalement les mouvements.

4.4 Synthèse des résultats

Les résultats de cette recherche présentent un certain nombre de constats, de motivations et de stratégies quant à l'utilisation de la méthode Feldenkrais dans un processus chorégraphique. Ces motivations et constats varient entre utiliser des effets communément associés à la méthode Feldenkrais dans le processus créatif et prendre des éléments de la méthode ou l'expérience de celle-ci comme inspiration. Les stratégies des chorégraphes/praticiennes de cette recherche gardent l'aspect somatique car leur approche implique un processus d'auto-observation relié au mouvement, soit comme point de départ pour la création, soit pour le générer pendant le processus créatif. Je présente la synthèse des résultats dans trois tableaux qui montrent les utilisations spécifiques de cette méthode à l'intérieur d'un processus

chorégraphique et les points en commun entre les chorégraphes/praticiennes. Dans l'organisation des tableaux, j'ai inscrit les noms des chorégraphes/praticiennes à côté des stratégies qu'elles ont développées et des difficultés qu'elles ont éprouvées. Il y a parfois plusieurs noms à côté d'une même stratégie. Avec la même logique, je me suis incluse en tant que chorégraphe/praticienne, lorsque j'avais moi-même vécu et identifié ces stratégies et difficultés dans les processus de *Mâchoire* ou d'*Ouverture à Gauche*.

Le premier tableau est dédié aux motivations qui peuvent amener un chorégraphe ou un chorégraphe/interprète à s'investir dans des leçons Feldenkrais lors d'un processus créatif, lors de répétitions ou lors des représentations publiques. Neuf motivations à faire des leçons de Prise de Conscience par le Mouvement (PCM) sont ressorties des données. Pour chacune de ces motivations sont associées des stratégies éprouvées par les chorégraphes/praticiennes interviewés.

Par exemple, une stratégie de Mara Vinadia a été de choisir et de pratiquer des leçons associées au propos chorégraphique et observer le vécu émergent. Comme résultat elle a précisé l'émotion à l'intérieur du propos chorégraphique.

Tableau 1 : Stratégies et motivations pour faire des leçons Feldenkrais lors un processus créatif, lors des répétitions et des représentations

Stratégie du chorégraphe/praticienne.	Motivations
Observer l'expérience de la pratique en détail (Marcela)	Pour trouver un propos chorégraphique
Reprendre des mouvements de la méthode Feldenkrais. Par exemple : les schémas de développement moteur (Mara) ; des étapes associées à la coordination d'une	Pour avoir un point de départ pour la gestuelle

posture (Marcela)	
Choisir et pratiquer des leçons associées au propos chorégraphique et observer le vécu émotionnel. (Mara)	Pour préciser l'émotion à l'intérieur d'un propos chorégraphique
Acquérir une auto-connaissance plus grande qui favorise la prise de décisions créatives plus assurées. (Mara) (Christine)	Pour faciliter les prises de décisions
Faire les leçons au début des répétitions (Meytal)	Pour éveiller la présence.
Tirer parti de l'effet spontané de la pratique de la méthode Feldenkrais sur le lâcher-prise. (Fabienne)	Pour reconnaître et sortir de ses habitudes
Observer analytiquement des habitudes de composition (Christine)	
Observer les habitudes de mouvement des danseurs pour utiliser leurs caractéristiques et/ou faire des propositions pour qu'ils sortent de ces habitudes. (Mara)	
Choisir des leçons pour avoir une disponibilité motrice ou une qualité de mouvement pertinente lors du processus créatif et lors des jours de présentation. (Mara) (Christine)	Pour améliorer la technique du mouvement liée à la chorégraphie.
Observer le vécu pendant la pratique et sélectionner les éléments à garder pour la création d'un réchauffement (Mara)	Pour créer un état d'esprit dans le processus créatif, répétition et présentation.
Remarquer les aspects positifs dans son processus créatif et dans le travail des danseurs pendant le travail de direction. (Christine)	Pour diminuer des exigences excessives envers son processus créatif, son interprétation et celle des danseurs.
Accepter ses limites et forces comme interprète à travers l'autoconnaissance (Meytal) (Christine)	

Le deuxième tableau montre les transferts et les élaborations d'un élément de la méthode Feldenkrais pour l'inclure dans un processus créatif. Cinq éléments sont ressortis. Par exemple, dans la méthode Feldenkrais, il est habituel de guider le mouvement à partir de la parole. Pour avoir un mouvement plus incarné des danseurs, un chorégraphe peut décider de transmettre verbalement aux danseurs sa gestuelle. Ce fut le constat de Fabienne.

Tableau 2 : Transfert ou élaboration d'un élément de la méthode Feldenkrais pour inclusion dans un processus créatif.

Élément de la méthode Feldenkrais	Inclusion dans un processus créatif
Guider le mouvement à partir de la parole	Pour avoir un mouvement plus incarné des danseurs, transmettre verbalement aux danseurs une chorégraphie. (Fabienne)
Structures des leçons PCM (Thème et variation, progression d'une coordination, schémas explicites de mouvement)	Pour avoir des structures d'improvisation, prendre les structures des leçons PCM. (Meytal) (Marcela)
La curiosité et le confort comme guide dans l'apprentissage.	Pour contourner les résistances et pour prendre en compte les intérêts des danseurs, utiliser la curiosité et le confort comme guide dans le processus créatif. (Mara) (Marcela)
Ne pas essayer de plaire pendant le processus d'apprentissage	Pour ne pas perdre le contact envers soi-même, ne pas essayer de plaire pendant la présentation. (Christine)
Le touché pour l'apprentissage (élément d'IF)	Utiliser la guidance par le toucher, en tant qu'action dramatique entre deux personnages. (Christine)

Finalement, dans le troisième tableau, j'expose trois difficultés éprouvées lors de l'utilisation de la méthode Feldenkrais dans un processus chorégraphique. Par exemple, une difficulté partagée par Fabienne et moi a été de gérer la possible

opposition entre danser à partir de ses sensations et le fait de donner une forme à montrer.

Tableau 3 : Difficultés d'utilisation de la méthode Feldenkrais dans un processus de création chorégraphique

Gérer la possible opposition entre danser à partir de ses sensations et le fait de donner une forme à montrer. (Fabienne) (Marcela)
Trouver un langage pour communiquer avec les danseurs qui ne pratiquent pas la méthode. (Christine)
Utiliser la méthode d'une manière critique (Christine) (Marcela)

Dans le chapitre des résultats, les données des processus d'*Ouverture à gauche* et de *Mâchoire* ont donné des démarches détaillées sur l'utilisation d'une expérience d'apprentissage de la méthode Feldenkrais comme point de départ pour la création. D'une part, le processus de *Mâchoire* fait davantage référence à des éléments spécifiques de la méthode Feldenkrais comme la réflexion autour de mouvement différenciée pour son utilisation créative. Également dans *Mâchoire*, la kinesthésie est explorée comme un élément explicite dans la composition de la gestuelle. Pour sa part, le processus d'*Ouverture à gauche* montre une démarche qui met l'accent sur la personne qui a fait l'expérience de la méthode Feldenkrais et utilise la plurimodalité des traces pour la composition. Les entretiens ont démontré des possibilités diverses de l'utilisation des expériences de la méthode Feldenkrais. Parfois, ces expériences sont des notions déjà acquises et d'autres fois sont des apprentissages en voie d'intégration. Les entretiens montrent, pour leur part, le transfert ou l'élaboration de certains éléments de cette méthode dans le processus créatif. Face à ces diverses possibilités, la synthèse a présenté des utilisations de la méthode Feldenkrais d'une façon qui soit reconnaissable en tant qu'outil pour la création chorégraphique.

CHAPITRE V

DISCUSSION

Le but de ma recherche était de trouver une façon d'utiliser et de garder la nature somatique de l'apprentissage de la méthode Feldenkrais dans la création d'une chorégraphie. Dans les deux processus créatifs et les entretiens de cette recherche, j'ai trouvé des éléments pour atteindre mon but. En termes généraux, il s'agit de prendre conscience du contexte de l'expérience de cette méthode prise comme inspiration. Ce contexte est composé d'une part, des caractéristiques de la méthode Feldenkrais qui attirent ou sont assumées par la subjectivité de chaque praticiens-chorégraphes et, d'autre part, de la dimension intégrale de la personne, c'est-à-dire de sa singularité.

Pour la discussion, je présenterai comment la somatique a été incluse dans les processus créatifs. Ces derniers ont fonctionné comme processus d'autoconnaissance pour les chorégraphes-praticiens en tant que personnes à part entière. Ensuite, je présenterai comment le fait de prendre la méthode Feldenkrais comme inspiration pour un processus créatif implique l'amélioration de la connaissance de celle-ci. Finalement, je dédierai une partie à la sensation comme l'élément dans la composition chorégraphique parce que la sensation a été prédominante comme composante des germes chorégraphiques ressortis de ma pratique de la méthode Feldenkrais.

5.1. Autoconnaissance par la somatique et les processus de création

L'observation de mes choix pour le processus de création et la réflexion que j'ai faite de l'expérience m'a donné des pistes sur moi-même. C'est-à-dire que le processus créatif a fonctionné comme un processus d'autoconnaissance. Ce dernier, à l'intérieur de la création chorégraphique, dédouble l'aspect somatique de l'expérience d'apprentissage de la méthode Feldenkrais prise comme point de départ. Ce dédoublement s'élabore dans la possibilité de revenir sur les aspects marquants de l'expérience. Pourtant, la création n'a pas été conçue comme une extension de la pratique somatique. Les décisions créatives restent au service de la construction d'un discours expressif plutôt que d'élargir l'expérience vécue. Tout compte fait, il en ressort ma dimension en tant que personne à part entière en train de se connaître dans les deux processus créatifs de cette recherche. En ce sens, je dirais que pour que la pièce garde la nature somatique de l'expérience prise comme source, elle doit rester significative pendant le processus de création et pendant l'interprétation. Les stratégies pour garder cet aspect significatif peuvent varier. Par exemple, nous pouvons utiliser la curiosité ou les limitations comme guide. Dans les deux cas, l'implication de l'interprète-créateur sera présente. Je donnerai un exemple de ces deux possibilités expérimenté dans *Mâchoire* et dans *Ouverture à gauche* pour les relier avec les résultats des entretiens.

Dans le premier exemple, je parlerais de l'utilisation de la curiosité pour rester impliquée dans le processus créatif. Dans *Mâchoire*, j'étais curieuse de l'expression de la singularité à travers les réponses involontaires de mon corps. Cette curiosité m'a fait explorer plusieurs fois ces réponses. En conséquence, j'ai pu approfondir la connaissance de mes réponses involontaires. En les suivant, j'ai reconnu dans mon expérience la plurifonctionnalité de ma bouche décrite dans la section *Corps animale/corps organique* qui m'a servie aussi pour la dramaturgie. Comme Vinadia

(2017) explique dans l'entretien pour cette recherche, la curiosité à l'intérieur du processus créatif est en cohérence avec la pédagogie de la méthode Feldenkrais. D'une façon semblable à l'apprentissage de la méthode Feldenkrais, je suis allée au-delà de mes habitudes de création, sans avoir la sensation de le faire et même avec une sensation plaisante. Kampe (2013) avait rapporté des « plaisirs émergents » comme un effet de la méthode Feldenkrais dans les processus créatifs. Pour un des interprètes du projet *trace/reverse*, le plaisir avait un lien avec la sensation de pousser ses limites et de continuer à se sentir lui-même. Pour le travail de direction de Dante dans le projet *Dybbuck*, le plaisir était relié à la possibilité de rencontrer l'inconnu dans le processus créatif. Dans *Mâchoire*, c'était plutôt la possibilité de me concentrer sur mon intérêt (à travers la curiosité) d'une façon qui m'éloignait de mes limites sans avoir une sensation d'effort.

Je trouve significative l'incorporation de la curiosité et du confort comme éléments prédominants dans un processus chorégraphique, car cela ne me semble pas une pratique si courante. Vinadia (2017) parlait de comment une stratégie chez les chorégraphes pour chercher la créativité était de mettre les danseurs dans l'inconfort. Fortin, S. et Rail, G. (2009) expliquent que « La question du dépassement de limites attendu de l'art se pose différemment dans d'autres formes d'art parce que le corps (et souvent le corps de l'autre, ce qui fait toute la différence) est la matière de la danse » (p. 66). Dans la même idée, elles remarquent que les stratégies de l'inconfort dans les processus créatifs peuvent entraîner une fatigue pour les danseurs. En tant que chorégraphe, Germain (2017) parle, dans son entretien, du défi de diriger positivement des danseurs pour qu'ils puissent garder la confiance en eux et générer une gestuelle d'une bonne qualité. Ce défi implique pour Germain une exigence de gérer le stress et l'inconfort. Germain (2017) décrit deux éléments qui amplifient le défi : lorsqu'il n'y a pas beaucoup de temps pour préparer la présentation et lorsqu'on doit remplacer un danseur et que le nouveau danseur n'a pas vécu tout le processus d'exploration. Kampe (2016) fait le lien entre les stratégies d'enseignement des

praticiens de la méthode Feldenkrais et les stratégies de direction des chorégraphes. Il avait remarqué qu'une bonne stratégie pour les processus collaboratifs était la conceptualisation du chorégraphe en tant que facilitateur d'un environnement sécuritaire pour la création. En convergence avec cette idée ; un praticien de la méthode Feldenkrais génère ce type d'environnement pour l'apprentissage de l'élève. Cependant, le défi exposé par Germain (2017) quant à la direction positive des danseurs pourrait être partagé par plusieurs chorégraphes qui proviennent d'une formation en danse plus directive que l'approche d'apprentissage somatique (moi-même incluse). Je reprends la description de Jérôme Bel (2013) d'une scène créée avec un danseur de ballet qui me semble parlante : Le danseur, « effectuait un simple piqué-arabesque, une quinzaine de fois, en expliquant pourquoi ce n'était jamais parfait. C'était une scène construite à partir d'une citation de Bill Forsythe que [Bel] avai(t) rapportée à David. " Le ballet est une philosophie de l'échec" » (p. 31). La perspective de la méthode Feldenkrais est d'apprendre à être plus efficace avec soi-même en lien avec l'environnement. Donc, il n'y a pas un conflit avec l'idée d'une possible amélioration infinie. Pourtant, cette amélioration prend en compte la personne à part entière et en conséquence l'idéal est singulier et appartient à chaque individu et à chaque processus collaboratif. Edinbouroug (2012) disait : « dance within a somatic paradigm cannot be understood as purely technical, physical or aesthetic exercise. It must be understood as an art shaped by the nature of the participant's subjective experience » ³²(p. 258). De plus, la reconnaissance des petites améliorations est importante dans la pédagogie de la méthode Feldenkrais. De façon très schématique, on pourrait imaginer une scène de la pratique de la méthode Feldenkrais en observant à chaque fois la petite amélioration qu'on perçoit dans la répétition du même mouvement à l'intérieur d'une leçon de PCM. Il est clair que cela

³² La danse dans un paradigme somatique ne peut être comprise comme un exercice purement technique, physique ou esthétique. Il doit être compris comme un art façonné par la nature de l'expérience subjective du participant. (Edinbourough, 2012, p. 258)

ne serait pas aligné avec une approche somatique si cette amélioration de l'exécution du mouvement ou l'originalité d'une pièce était faite au détriment de la confiance en soi des danseurs ou des chorégraphes. Pourtant, la clarté dans la pensée, et même dans la pratique somatique individuelle, ne se transfère pas automatiquement à la démarche créative. Elle peut impliquer un apprentissage et même, comme l'expose Germain (2017), la création d'un langage qui fait le pont entre les indications en danse et les indications dans une leçon d'éducation somatique.

Quant à l'interprétation, l'inclusion de la curiosité et du confort dans le processus de création peuvent avoir un effet sur la présence et le rapport au public. Dans la méthode Feldenkrais, le confort pendant le mouvement favorise le respect de soi-même. En ce sens, dans l'entretien pour cette recherche, Blanaru (2017) disait qu'elle a développé plus d'acceptation envers son propre travail de danseuse lors qu'elle s'est rendu compte que la relation avec son mouvement corporel était une expression d'elle-même. Blanaru (2017) relie cette acceptation avec la méthode Feldenkrais et décrit comment celle-ci a modifié sa façon de rencontrer les spectateurs. Maintenant elle cherche à « créer un moment personnel et un rapport avec le public » (p.5). Pour ma part, dans *Ouverture à gauche*, il y a eu des sections où je sentais que la gestuelle était « très moi-même ». Dans ces moments, je me sentais dans un état de présence particulièrement confortable que j'associe à la tranquillité. Cette dernière éliminait en moi la possibilité de danser avec des doutes ou d'une façon dissociée. Par ailleurs, la curiosité peut amener la perspective d'être dans une exploration, même en étant face aux spectateurs et en exécution d'une partition définie. Dans le processus de création de *Mâchoire*, la curiosité a continué pendant la représentation publique. Mon attention au moment présent était éveillée et j'étais aussi attentive à la présence et à l'effet des spectateurs sur moi. Considérant l'acceptation de soi et la curiosité, il me semble que l'interprétation de Blanaru et la mienne, gardent la notion d'être personne à part entière en train de se relier avec d'autres personnes même sur la scène. Et cela serait en convergence avec l'approche somatique.

Cela ne signifie pas que lorsqu'on s'inspire de la méthode Feldenkrais on contourne toujours les difficultés ou les expériences difficiles. Vinadia (2017) explique comment nous pouvons travailler pour la chorégraphie avec des expériences désagréables sans perdre l'esprit somatique, à condition que les danseurs trouvent dans le processus créatif la possibilité d'exprimer ces expériences sans perdre la curiosité ou l'envie de danser. Dans mon expérience, je dirais que le processus créatif a été une opportunité pour exprimer et revisiter un vécu difficile. Pour déployer cette idée, je présenterai l'utilisation de la difficulté pour rester impliquée d'une façon somatique pendant le processus d'*Ouverture à gauche*. J'introduirai cet exemple avec une question du point de vue du chorégraphe, que je peux relier à la possibilité de transférer des idées de l'enseignement de la méthode Feldenkrais aux idées de direction explorée par Kampe (2010). Comment mener un processus créatif inspiré de l'expérience de l'interprète, sans corriger (ou nier) une partie essentielle de la personne ? La réponse d'Angélique est qu'il faut « vraiment voir » à la personne. En ce sens, il me semble que l'accompagnement et la capacité d'observation des chorégraphes ont un rôle fondamental pour trouver la bonne démarche et la profondeur des explorations. Je peux observer cette capacité autant dans l'expérience de Vinadia (2017) d'accompagnement des danseurs au-delà de ses habitudes que dans la direction d'Angélique d'*Ouverture à gauche*. J'ai décrit dans la section *Approfondissement de traces qui me rendent émotionnelle et combinaison de plusieurs traces pour la création de petits univers*, un geste récurrent, avec une grande charge émotionnelle qui est apparue dans *Ouverture à gauche*. Cette charge émotionnelle m'impliquait automatiquement d'une façon personnelle. La perception de la limite était très claire parce que je ne trouvais qu'une seule façon de le faire malgré les indications d'Angélique pour développer des variations. Pour cette raison, le processus pour trouver des variations pour ce geste a été très significatif. Angélique m'a dirigée pour créer un univers d'expériences et de gestes qui pouvaient se relier avec ce geste de grande charge émotionnelle. Cette variété d'expériences m'a donné la possibilité de brouiller un peu ma perception et mon imaginaire de ce geste. Par

ailleurs, l'exploration m'a permis de reconnaître le chemin pour « entrer » et pour « sortir » de ce geste. Cette reconnaissance du chemin a été émotionnellement difficile et le processus somatique déclenché a continué même après la représentation publique. Maintenant, je reconnais de nouvelles options en moi-même grâce au processus d'*Ouverture à gauche*. En ce qui concerne l'idée de la méthode Feldenkrais d'ouvrir plus de possibilités pour avoir la capacité de choisir nos actions, je dirais que j'ai une possibilité que je n'avais pas avant *Ouverture à gauche*. Cette possibilité consiste à ressentir la fragilité pour intégrer l'expérience associée à ce geste au lieu de rigidifier automatiquement mon corps pour ne pas ressentir les émotions difficiles. Du côté de l'expressivité de l'étude, les variations de ce geste permettaient une forme qui pouvait être montrée. Quant à l'interprétation, j'avais une charge accessible et très personnelle qui aussi me permettait d'être attentive dans le moment présent.

Les démarches créatives décrites ici, qui utilisent la difficulté ou la curiosité des danseurs dans le processus créatif, peuvent se rapprocher de deux notions de la création : la notion de la création en tant que rituel qui permet de se connaître et dans certains cas de se soigner, et la notion du corps en tant qu'archive qui est utilisée par plusieurs chorégraphes. Par exemple, lorsque Bel travaille avec les danseurs en tant qu'« archives vivantes », il nous donne un regard sur la danse et sur les chorégraphes spécifiques avec lesquels les danseurs ont travaillé. Montaignac (2016) décrit sa perception d'une scène de Véronique Doisneau qui fait référence au *Lac des cygnes* en disant : « je perçois alors ce ballet mythique sous le prisme de son vécu personnel » (p. 288).

Comme dernier exemple sur l'implication de l'interprète en tant que personne dans le processus créatif, je voudrais parler d'une possibilité un peu différente dans *Ouverture à gauche* parce qu'elle prend son appui dans le regard extérieur. Edinborough (2012) dans sa réflexion sur la dialectique du corps en danse comme sujet et comme objet, dit qu'une des questions à poser dans la composition avec une

approche somatique est la relation de la subjectivité du danseur et sa relation avec le public. Lorsqu'Angélique utilise mon appartenance latino-américaine en tant qu'élément du discours chorégraphique, il y a une objectivation de mes caractéristiques physiques en tant que signe pour que le spectateur dialogue avec elles. Pourtant, cette objectivation me permet d'assumer le regard de l'autre et en même temps de reconnaître des éléments identitaires que normalement je laisserais en dehors de ma réflexion. En ce sens, le processus d'*Ouverture à gauche* m'a posé la question de ce qu'impliquent mes caractéristiques latino-américaines dans ma pratique de la méthode Feldenkrais. Je n'ai pas de réponses, mais comme une étape du processus d'autoconnaissance, j'ai une attention envers l'observation de cette relation culturelle avec la méthode.

Le processus d'autoconnaissance permet de prendre conscience des habitudes quotidiennes et de les dépasser en création. Dans cette recherche, l'idée d'aller en dehors des habitudes est présente dans les résultats des processus créatifs et des entretiens. Trois exemples de changements d'habitudes créatifs associés à la pratique de la méthode Feldenkrais sont : Germain (2017) qui a rapporté un changement de choix de thèmes dans ses chorégraphies, Blanaru (2017) qui a expérimenté un changement dans sa présence sur scène et Compet (2017) qui a témoigné du besoin de chanter ce qui était une option nouvelle dans ses possibilités d'interprète. Cette intention d'aller en dehors des habitudes peut rester dans la forme chorégraphique avec un caractère exploratoire ou peut être une étape pour ensuite utiliser les options trouvées vers une intention expressive déterminée. Vinadia (2017) expliquait comment ses processus chorégraphiques ressemblent à la pratique de la méthode Feldenkrais dans le sens que la démarche consiste à ouvrir les champs des possibles pour ensuite faire un choix en fonction d'une intention ou d'un propos. Pour sa part, inspirée par la méthode Feldenkrais, Münker (2010) propose des pièces où l'environnement change autant pour elle que pour le spectateur et, par l'auto-observation, elle prend des décisions pendant la présentation publique.

Il existe la possibilité de créer des pièces qui prennent appui sur la méthode Feldenkrais avec des formes chorégraphiques précises et avec des formes qui gardent l'aspect exploratoire « d'ouvrir les champs des possibles » même pendant la présentation publique. Toujours, par rapport à l'utilisation des habitudes dans la création chorégraphique, Burrows (2010) donne des options :

One way to approach your habits might be to try consciously to break them, or push them away. Another approach, however, might be to try to render them visible again, enough that the meaning and feelings are rediscovered and what has been taken for granted is cherished. (p.7)³³

Dans les résultats d'*Ouverture à gauche*, on peut observer un mélange des deux options. Il y a une alternance entre l'intention d'affirmer certaines habitudes et de trouver de nouvelles options. On pourrait dire que le processus d'autoconnaissance implique autant une affirmation des habitudes qu'on aime et trouve utiles que la reconnaissance des habitudes qu'on voudrait changer.

En somme, les choix d'aller vers ou contre les habitudes connues et comment la forme chorégraphique garde un caractère exploratoire ou un caractère plus fixe sont des décisions créatives. La méthode Feldenkrais peut être un outil et une référence dans ces choix parce qu'elle apporte une expérience de notre relation mobile avec les habitudes, des stratégies pour sortir d'elles et une ample réflexion autour de ce que signifie l'habituel. La chorégraphe Weistfelt (2016) dit qu'utiliser la contrainte pour ressortir de nouvelles possibilités est un aspect habituel dans ses créations. Ce

³³ Une façon d'aborder les habitudes pourrait consister à essayer consciemment de les casser ou de les repousser. Une autre approche, cependant, pourrait être d'essayer de les rendre à nouveau visibles, suffisamment pour que les significations et les sentiments soient redécouverts et que ce qui a été tenu pour acquis soit chéri. (Burrows, 2010, p.7)

qu'apporte la méthode Feldenkrais à son processus créatif est une expérience personnelle préalable de sa propre contrainte physique et des possibilités pour la surpasser d'une façon créative et incarnée, ce qu'elle a transféré dans son processus créatif.

5.2. Améliorer la compréhension de la méthode Feldenkrais par le processus créatif

L'utilisation du vécu de la méthode Feldenkrais dans un processus créatif implique l'observation de cette méthode. Pour les chorégraphes/praticiennes de la méthode Feldenkrais, le processus créatif devient une opportunité d'améliorer sa connaissance et d'éclaircir son rapport à celle-ci.

Les résultats démontrent que plusieurs chorégraphes/praticiennes possèdent une connaissance raffinée des éléments de la méthode Feldenkrais utilisés dans la création. Les choix des éléments sont toujours ancrés dans un vécu personnel qui déclenche une envie d'approfondissement. Je présente trois exemples pour illustrer cela. D'abord Compet (2017) qui percevait la transmission verbale du mouvement de la méthode Feldenkrais comme quelque chose d'assez magique qu'elle voulait explorer. Dans son travail, elle est arrivée à préciser les différences par la comparaison de la transmission du mouvement dansé par la transmission verbale et par l'imitation. La transmission verbale prenait plus de temps, mais donnait comme résultat un mouvement plus incarné par rapport à la transmission par imitation. Pour sa part, Vinadia (2017) a ressenti dans la pratique des schémas de développement moteur la reconnaissance de « quelque chose qui venait si loin en [elle] qu'[elle] voulait faire une chorégraphie ». Le thème de cette chorégraphie était la mémoire du monde. L'exploration de ces schémas de développement lui a permis de constater l'amélioration technique qui résulte de pratiquer ces schémas. Aussi, Vinadia (2017)

a précisé sa connaissance du rapport à l'espace de chaque schéma. Finalement, de mon côté, j'étais intriguée par l'expression de la subjectivité par les réponses involontaires du corps. La recherche créative de *Mâchoire* m'a permis d'apprendre la multiplicité de ces réponses dans une même partie de mon corps et de comprendre comment ces réponses s'expriment en alternance et en dialogue avec la culture.

La précision de la connaissance des éléments de la méthode Feldenkrais est nécessaire pour les utiliser consciemment dans un processus créatif. De possibles utilisations sont une inspiration ouverte, un support conceptuel et la reprise du mouvement. Par exemple, Kampe (2016) utilise la réversibilité plutôt comme élément conceptuel à la création que comme application au mouvement lui-même. De cette utilisation conceptuelle naît une possibilité de gérer la complexité et les contradictions dans un processus créatif de collaboration. Dans *Mâchoire*, j'utilise le mouvement différencié pour développer ma gestuelle.

Une autre façon d'approfondir la connaissance de la méthode Feldenkrais est à travers l'écoute des états d'esprit qui résultent de sa pratique. Cet approfondissement est plus intuitif mais assez tangible. Kampe (2010), Weistfelt (2016), Blanaru (2017) et Compet (2017) ont tous reconnu le bénéfice de la pratique de la méthode Feldenkrais au début des répétitions pour favoriser le processus créatif. Ils mentionnent différents bénéfices, dont une ouverture pour l'exploration, une écoute raffinée de soi-même et une meilleure capacité de décisions.

Dans mes résultats, je peux observer plusieurs cas où le processus créatif a favorisé la compréhension plurimodale du vécu et de l'élément utilisé de la méthode Feldenkrais. En autres mots, le processus créatif a favorisé le passage conscient entre les composantes de l'action : le mouvement, la pensée, l'émotion et la sensation. Ce passage conscient est significatif pour la problématique de ma recherche parce que lorsque j'ai réussi à lier les différentes composantes de mon vécu je ne suis pas trop

restée, comme je le faisais avant, dans la sensation ou trop intellectuelle dans ma démarche créative. Cet aspect plurimodal m'a aidée à alterner des décisions à partir de la sensation et des décisions cognitives sans ressentir une incohérence.

5.3 La sensation à l'intérieur de la partition chorégraphique

Dans les résultats issus de ma pratique de la méthode Feldenkrais, les germes chorégraphiques des composantes de la sensation et du mouvement ont été les plus présents. La sensation a été beaucoup moins codifiée que le mouvement à l'intérieur du processus de création chorégraphique et en même temps elle est très présente dans les pratiques somatiques. Cette partie sera dédiée à la sensation à l'intérieur des processus créatifs tant au niveau de la chorégraphie que de l'interprétation. En premier lieu, je présenterai les démarches d'intégration des sensations issues de la méthode Feldenkrais pour la création chorégraphique. En deuxième lieu, je parlerai de l'utilisation de la sensation subjective pour la création de mouvement.

5.3.1 Composer à partir des sensations associées aux méthodes somatiques

À l'intérieur du processus de composition chorégraphique, la sensation doit être assez stable ou encadrée pour l'utiliser dans une partition qui ait la possibilité de se répéter. Cette utilisation consiste à développer une sensation corporelle précise servant la création du langage chorégraphique, de l'improvisation et/ou pour l'interaction avec le public. Cette utilisation de la sensation est courante dans la chorégraphie. Dans les exemples présentés dans la section *Les méthodes somatiques et la chorégraphie* de la recension des écrits, les sensations utilisées étaient plutôt liées aux sensations

encouragées par chaque méthode somatique. Par exemple, Yvan L'Heureux utilise dans son processus chorégraphique les sensations de support des différents systèmes organiques comme les os et les organes, développés dans la pratique de Body Mind Centering (Sparwaser, 2009). Dans les processus créatifs de *Mâchoire* et d'*Ouverture à gauche*, l'utilisation de la sensation de mouvement différencié, favorisée par la méthode Feldenkrais, est en convergence avec de ce type d'utilisation.

Une autre possible utilisation des sensations des mouvements codifiées par la méthode Feldenkrais est comme inspiration pour la création de la structure chorégraphique. Dans cette utilisation, partager l'expérience de mouvement avec le spectateur me semble envisageable. En suivant la logique de communication de la sensation et du mouvement déjà développé dans la méthode Feldenkrais, des logiques de création peuvent être empruntées pour devenir visibles dans les chorégraphies. Fortin (sous-presse) expose que « La somatique peut potentiellement s'avérer un trait d'union entre le corps de danseur et le corps du spectateur dans un contexte d'appréciation esthétique » (p.13). Une possibilité envisageable pour faire ce trait d'union est de s'appuyer sur la pédagogie des méthodes somatiques pour faire ressentir l'expérience du mouvement dans les pièces chorégraphiques. Par exemple, on peut penser à la différenciation, la diminution des stimuli pour percevoir des différences, la possibilité de réversibilité et le momentum en tant que schémas pour la création du mouvement et pour la mise en scène. Il me semble que ces schémas pourraient favoriser le partage de la sensation de mouvement. Pour sa part, Germain (2017) pense que si dans les pièces chorégraphiques inspirées par la somatique on réussissait à communiquer le raffinement de la sensation, le milieu de la danse serait possiblement plus bienveillant à l'utilisation de méthodes somatiques dans la création chorégraphique. Cependant Fortin (sous presse) met en garde contre une surenchère de la sensation. L'utilisation de la somatique peut malheureusement mener à « a type

of dance that is too internalised and self-absorbed, and ultimately detrimental to both technical and performance »³⁴ (Fortin, 2003, p.7).

5.3.2 Composer à partir des sensations non codifiées dans les méthodes somatiques

Dans les deux processus créatifs, j'ai utilisé des sensations plus subjectives et moins codifiées par la méthode Feldenkrais. Elles ont émergé pendant la pratique de cette méthode ou pendant les improvisations. Par exemple, ma sensation (très habituelle) de me suspendre vers le haut à partir du regard ou la sensation de « dédoubler des triangles autour de la colonne vertébrale ». Cette dernière a été précisée avec la direction d'Angélique pour *Ouverture à gauche*.

Lorsque la sensation appartient davantage à la subjectivité qu'au « *jargon sensoriel* » de chaque méthode, je trouve deux difficultés : celle d'identifier et de retrouver les sensations justes qui guident le mouvement, et celle de ne pas présumer de la cohérence de la sensation avec une saine utilisation biomécanique du corps. À cela s'additionne un questionnement d'interprétation : celui de trouver un sens à la précision à l'intérieur d'un mouvement inspiré par la pratique somatique, alors que cette pratique favorise le moment présent et l'exploration.

Dans les improvisations qui étaient répétées d'une journée à l'autre pendant les processus créatifs, j'ai parfois eu de la difficulté à retrouver les sensations et la signification originale de l'improvisation. Dans ces situations d'improvisation, j'oscillais entre retrouver l'expérience originale et rester dans le moment présent de

³⁴ La somatique peut malheureusement mener « à un type de danse qui est trop intériorisé, et finalement nuisible à la fois à la technique et la performance » (Fortin, 2003, p. 7) (traduction libre)

l'improvisation. Dans les processus créatifs, j'ai trouvé qu'un regard externe m'a aidée à retrouver des repères pour accéder à la justesse des sensations des mouvements intéressants. Lorsque ma sensation correspondait à la perception d'Angélique, de ma répétitrice ou de moi-même (lorsque j'observais les enregistrements en vidéo), je pouvais retrouver la sensation. L'intention de trouver une forme expressive répétable peut entraîner la suppression à un certain degré de l'exploration ou du désir de bouger intuitivement, qui me semble presque intrinsèque à la création qui part du ressenti des danseurs. Quatre exemples illustrent cette oscillation entre un rapport au corps somatique et une forme expressive à reproduire. Du côté intime, je me suis identifiée à Compét (2017) qui nomme clairement le possible conflit entre bouger pour faire une expérience et bouger pour montrer quelque chose, parce que cela implique une certaine stabilité de forme qui ne va pas nécessairement correspondre au vécu. La possibilité de bouger (danser) pour faire l'expérience pourrait signifier la décision de ne pas danser pour le public. Par exemple, Galeota-Wozny (2001) décrit ses explorations pour explorer plus profondément une sensation déclenchée dans la pratique somatique sans avoir l'intention de les élaborer pour un public. Fortin (2003) situe le manque d'envie de danser plus extérieurement comme une étape de sa pratique somatique ;

In my own journey, there has been a period where I became so self-absorbed in sensing and finely tuning my micro-movement that for a while I stopped dancing. I was discovering the geography of my microscopic internal dance. Eventually, this period enriched my art... (p. 7)³⁵.

³⁵ Dans mon parcours, il y a eu une période où je me suis tellement absorbée dans la détection et le réglage fin de mon micro-mouvement que pendant un moment, j'ai cessé de danser. Je découvrais la géographie de ma danse interne microscopique. Finalement, cette période a enrichi mon art... (Fortin, 2003, p.7) (traduction libre)

Un dernier exemple³⁶ du conflit entre écouter sa propre envie dans le mouvement et chercher la précision d'une forme est raconté par Launay (1996) à propos du travail de Wigman avec Laban : « C'était une torture pour la jeune Wigman que de répéter inlassablement avec Laban les mêmes mouvements, elle qui était 'ravie de les faire à chaque fois de manière différente' » (p. 178). Pourtant, Wigman reconnaît comme la plus grande leçon de Laban que « le mouvement doit se suffire à lui-même, qu'il est donc expressif en lui-même » (p.181). Laban pensait que le mouvement « n'avait pas besoin d'une interprétation personnelle » (Laban dans Launay, p. 181).

Dans *Mâchoire*, une solution a été l'inclusion de petits dispositifs pour retrouver la sensation qui génère les mouvements. Cette inclusion a eu l'effet d'amener l'attention au moment présent pendant la représentation. Par exemple, je faisais une pression avec mes mains sur la tête et attendais la réponse dans ma mâchoire pour initier un mouvement dans l'espace guidé par la tête. Dans *Corps étranger I* Germain inclut un balayage sensoriel continu pendant une partie de la pièce pour retrouver les sensations nécessaires pour la qualité du mouvement de la partition. À mon avis, ce serait aussi un dispositif de sensation à l'intérieur de la pièce. Ces dispositifs impliquent l'écoute du corps à chaque fois. En ce sens, l'utilisation de ces petits dispositifs de sensation rapproche les chorégraphies à ce que Roux (2009) appelle danse performative, où l'interprète « devient le sujet même de l'action artistique, plutôt que l'instrument nécessaire à la formation de métaphores expressives » (p. 34). Un exemple assez extrême décrit par Schulmann (1997) de ce type de danse est la pièce *What the body does not remember* de Vandekeybos où les danseurs lancent et rattrapent ou non des briques et cela donne comme résultat que la vigilance des danseurs est réveillée.

³⁶ La modern dance se distinguait par les rapports qu'elle cultivait entre les mouvements du corps ses capacités expressives (kinésis) — et les mouvements intérieurs (metakinésis). (Damian, 2014, p.14)

Une perspective différente est l'utilisation de la sensation dans la danse de contact improvisation, qui travaille beaucoup avec l'instant présent et qui conteste l'intention spectaculaire. « Steve Paxton dresse un contraste entre ce que nous voyons de la danse, sa forme extérieure, et ce qui la produit, " internal material"³⁷ » (Damian, 2014, p. 17). Et pourtant, la danse de contact improvisation a trouvé une certaine stabilisation dans une gestuelle assez reconnaissable, qui dans un certain degré est guidée par la sensation. Damian (2014) parle de la création de principes minimums pour la pratique de la danse de contact improvisation comme une réponse à un moment où l'interprétation libre des pratiquants a occasionné des blessures. Je fais un lien entre la création de ces principes minimums et ma dernière difficulté de travailler avec la sensation. Dans les deux processus créatifs, une révision des mécanismes du mouvement générés par la sensation a été nécessaire. Cette révision est un aspect technique et pourtant je trouve important de le mentionner pour dire que les sensations subjectives peuvent être porteuses de mauvaises habitudes de mouvement et simultanément être porteuses d'une grande richesse pour le travail expressif.

5.4 Synthèse

L'utilisation de la méthode Feldenkrais dans la création chorégraphique n'est pas nécessairement liée à une forme expressive spécifique. Par contre, cette utilisation implique un processus d'autoconnaissance et un raffinement de la connaissance de la méthode Feldenkrais. Ce raffinement peut inclure une meilleure compréhension de l'imbrication mouvement, sensation et pensée. Parmi ces trois composantes de l'action, la sensation demeure la plus évasive pour la composition chorégraphique et

³⁷ Pour Paxton ce matériel interne va au-delà du physique. (Damian, 2014)

la plus présente lors de la pratique somatique. Dans la création chorégraphique, son utilisation pour la création de mouvement, soit comme déclencheur de mouvement ou comme une qualité de mouvement est claire. Également, l'utilisation de la sensation comme porte d'entrée à la pensée, aux émotions et aux actions associées à celles-ci est une démarche reconnaissable. Par contre, lorsqu'il s'agit de composer à partir de la sensation, celle-ci devient difficile à codifier et à nommer pour la communiquer. Il n'existe pas un vocabulaire reconnaissable de la sensation similaire à celui de la pensée ou de l'émotion par exemple. Comme le mentionnait Pouillaude (2009) : « L'audible et le visible relèvent d'un sensible immédiatement commun, partage selon le régime général de l'extériorité » (p. 80). En ce sens, la capacité de partager la sensation de la méthode Feldenkrais pourrait être explorée plus exhaustivement au service de la création chorégraphique.

CHAPITRE VI

CONCLUSION

Cette recherche a commencé avec l'intention de trouver des possibilités créatives pour conserver la nature somatique d'une expérience d'apprentissage de la méthode Feldenkrais dans un processus chorégraphique. Les processus créatifs de *Mâchoire* et d'*Ouverture à Gauche* apportent deux possibilités de démarches détaillées en cohérence avec l'approche somatique. De plus, par les entretiens, une gamme plus ample de possibilités d'utilisation des expériences d'apprentissage de la méthode Feldenkrais dans le processus chorégraphique est mise en lumière. Au final, des transpositions et des élaborations d'éléments de la méthode Feldenkrais se sont avérées offrir de riches possibilités créatives.

Pour les processus de *Mâchoire* et d'*Ouverture à gauche*, des traces de ma pratique de la méthode Feldenkrais ont été capturées par l'écriture. Ces traces ont été classées dans une des composantes de l'action, selon les termes de Feldenkrais : sensation, émotion, mouvement et pensée. Ces traces sont imprégnées de ma singularité identitaire et en ce sens, elles expriment mes tendances. Dans les traces de ma pratique, une grande variété de germes chorégraphiques portait sur la sensation et sur le mouvement alors que des germes chorégraphiques portant sur l'émotion et sur la pensée ont été moins fréquents. Ce résultat est en accord avec l'apprentissage par le mouvement de la méthode Feldenkrais qui priorise en soi ces deux composantes mais il est possible qu'une autre personne puisse vivre une expérience différente, par exemple s'attarder plus aux images qu'aux sensations. En ce sens, l'expérience d'apprentissage de la méthode Feldenkrais présentée n'est qu'une possibilité parmi d'autres. Ceci dit, observer les traces de l'expérience selon les quatre composantes

s'est avéré utile pour garder la nature somatique. Cela a permis d'observer la plurimodalité de l'expérience et cela pourrait être utilisé pour observer d'autres expériences dans d'autres contextes. Pour cette recherche, toutes les traces de l'expérience qui pouvaient être transformées en consignes d'exploration corporelle ou en tâches chorégraphiques ont été considérées comme germes chorégraphiques.

Les démarches créatives de *Mâchoire* et d'*Ouverture à gauche* ont engendrées des décisions dramaturgiques pour sélectionner et lier les germes chorégraphiques retenues. La liaison de ces germes a été guidée par la nécessité de m'assumer de plus en plus en tant que personne à part entière, par mon ressenti singulier et par les éléments de la méthode Feldenkrais comme telles. Le ressenti a été le point de départ le plus commun des explorations des processus chorégraphiques. Une problématique de la composition à partir du ressenti a été l'oscillation entre la recherche de précision gestuelle et l'impulsion du mouvement dans le moment présent.

Dans *Mâchoire*, j'ai suivi ma tendance de prioriser la sensation même si j'ai aussi inclus quelques germes chorégraphiques d'autres composantes de l'action. Il me semble que les liens entre l'expérience plurimodale de la méthode Feldenkrais et la dramaturgie pourraient, dans le futur, faire l'objet d'études spécifiques. Dans *Ouverture à gauche*, la plurimodalité des germes chorégraphiques a été utilisée pour créer une dramaturgie incluant la parole, le mouvement, l'émotion et le ressenti.

Pour le processus de création chorégraphique, les liens entre les germes chorégraphiques sont parfois déjà dans les traces, mais il faut les explorer pour les retrouver dans le corps. D'autres fois il faut créer des liens. Des possibilités de liaison des germes chorégraphiques sont par similarité, par opposition et par récurrence.

Dans mon rôle de chorégraphe/interprète dans *Mâchoire*, la référence à l'expérience de départ était plus fidèle et je pouvais m'y fier par mes sensations. En ce sens, la

chronologie des traces et ma connexion avec l'expérience de départ ont été des éléments importants pour guider la création. Pour *Ouverture à gauche*, les convergences et divergences entre les traces écrites et ce qui s'est passé dans le studio a été un élément important de la collaboration entre la chorégraphe Angélique Willkie et moi dans mon rôle d'interprète. Les conversations et les mouvements des leçons de la méthode Feldenkrais ont été utilisés comme point d'entrée à l'expérience de l'autre.

La création chorégraphique peut être guidée par les traces de l'expérience de la méthode Feldenkrais car elles fonctionnent comme une première partition exploratoire qui exprime déjà la logique intérieure de l'élève. L'alternance entre deux aspects de l'expérience peut être utilisée pour la construction de la dramaturgie. Dans certains cas, cette alternance peut résonner avec la méthode Feldenkrais comme dans l'alternance entre le mouvement global et le mouvement différencié. Dans ces cas, la création peut trouver appui sur la structure et les idées de la méthode pour développer la dramaturgie et en même temps approfondir la connaissance de cette méthode.

La création débutant par des traces de l'expérience ou par une attention consciente aux habitudes engage un processus d'autoconnaissance qui favorise la sensation d'être présente pendant l'interprétation. Par ailleurs, ce processus d'autoconnaissance rapproche les processus créatifs d'une perspective autoethnographique et d'une approche rituelle ou thérapeutique.

Par les entretiens, une diversité d'utilisations de la méthode Feldenkrais pour le processus créatif a été démontrée. Cette méthode peut être utilisée comme une approche du mouvement, comme préparation pour les répétitions, comme thème en soi-même, ou comme une expérience marquante qui déclenche un processus de création. Les praticiennes-chorégraphes interviewées transposent et élaborent des éléments de la méthode pour imprégner leurs processus créatifs. Fortin (2017)

mentionne toutefois que l'apprentissage somatique ne se transfère pas nécessairement à tous les contextes. Il est possible que certaines habilités doivent être développées spécifiquement pour le transfert de cet apprentissage à la démarche chorégraphique.

La méthode Feldenkrais peut être aussi conçue comme un entraînement pour faciliter un processus créatif avec des caractéristiques somatiques. Par exemple, la capacité à reconnaître des habitudes pour les approfondir et chercher des nouvelles possibilités ; la capacité de laisser le résultat (la chorégraphie) se dégager du processus au lieu d'avoir des idées préalables qui s'imposent ; et la conception des élèves (des collaborateurs) en tant que personnes à part entière.

L'utilisation de la méthode Feldenkrais peut avoir une perspective plus exploratoire ou plus fonctionnelle dans le processus chorégraphique. C'est-à-dire que la méthode peut être utilisée pour ouvrir de nouvelles possibilités ou pour aider à exprimer un propos ou un thème chorégraphique. Considérant la singularité des chorégraphes, les possibilités d'utilisation de la méthode Feldenkrais dans la chorégraphie sont infinies. La démarche créative, l'esthétique et la disposition pour le partage d'une expérience appartient à chaque chorégraphe qui utilise la méthode Feldenkrais dans son processus de création. Feldenkrais (1990) disait sur la singularité des artistes : « Ce n'est sans doute pas un hasard si tous les créatifs ont leur propre façon de faire [...] Ils ont beaucoup travaillé avant d'en arriver à bien se connaître et à jouir d'une spontanéité qui leur permette d'exprimer leur personnalité » (p.11).

Dans la recherche de l'interaction entre la méthode Feldenkrais et la chorégraphie, il reste encore beaucoup de perspectives à explorer. Je me limite à en nommer quelques-unes qui suscitent mon intérêt. D'abord, dans l'élaboration créative d'une expérience de la méthode Feldenkrais, l'espace est un élément à composer car il n'est pas si présent dans la pratique de la méthode Feldenkrais. En ce sens, il me semblerait intéressant pour une recherche future d'observer cette transposition en termes de

dessin spatiale mais surtout en termes de la présence des interprètes envers le spectateur, car plusieurs chorégraphes/praticiennes de cette recherche ont rapporté un changement vers une présence plus incarnée et plus en dialogue avec le spectateur.

Un deuxième intérêt serait d'approfondir l'exploration kinesthésique déjà faite dans la création de la gestuelle de *Mâchoire* en essayant d'imaginer ce que le spectateur va ressentir. Il serait intéressant dans une recherche ultérieure de s'appuyer sur la sensation pour moduler une partition chorégraphique. En effet, comme interprète, je sens le public, sa proximité ou non, sa réceptivité ou non, etc. Cette perception que j'ai du spectateur pourrait guider mes choix lors de chorégraphies s'appuyant sur une partition plus ou moins ouverte. Par exemple, si je sens les spectateurs loin, mon choix pourrait être de me rapprocher d'eux dans l'espace scénique. Si je sens qu'ils sont tendus, je pourrais inclure une pause ou je pourrais ralentir mon rythme. Mon observation et ma capture sensorielle des réactions du spectateur détermineraient en partie la chorégraphie et l'interprétation de celle-ci. Cela suppose évidemment que l'interprète ait développé suffisamment sa sensorialité.

Une dernière possibilité, plus en lien avec toutes les méthodes somatiques, consisterait à observer et à utiliser la réaction envers la proposition de mouvement spécifique de chaque méthode somatique pour la création. C'est-à-dire que chaque méthode somatique pourrait être conçue comme un dispositif pour générer du matériel créatif imprégné de ses caractéristiques propres de mouvements et de pensées. J'espère bien dans les prochaines années avoir l'occasion de suivre ces trois pistes. Assurément, ce processus aura été un chemin enrichissant de la sensation vers la parole.

ANNEXE A

PROGRAMME

Un mémoire de recherche-crédation par Marcela Ponce Valaréz

Étude 1 / Mâchoire

Chorégraphie et interprétation :
Marcela Ponce

Étude 2 / Ouverture à gauche

Chorégraphie et dramaturgie:
Angélique Willkie
Interprétation :
Marcela Ponce



6 Septembre 2017, 19h

Pavillon de danse de l'UQAM
Local 1150
840 rue Cherrier
Entrée libre

Remerciements :

Merci à ma directrice Sylvie Fortin pour m'avoir guidée et permis d'aller plus loin que ce que j'avais imaginé.
Merci à Angélique Willkie pour sa créativité, sa générosité et sa bonne humeur.

Merci à Chantal Vanasse pour son œil affiné et ses réflexions partagées.

Merci à Alain Bolduc pour son soutien patient.

Merci à Éliane Cantin pour son soutien technique.

Merci à mes professeurs du Département de danse.

Merci au Département de danse de l'UQAM pour les locaux et l'équipement.

Merci à mes parents, à Erin Flynn, María de la Garza, Citlali Jiménez et Transitos-Sutilles pour leur soutien.

Cette présentation publique constitue l'aboutissement d'une démarche de recherche et de création visant à rencontrer les exigences particulières du programme de maîtrise en danse de l'UQAM.

Ce programme a pour objectif de former des professionnels aptes à renouveler leur pratique et à assurer un rôle de leadership dans le développement de la danse.

UQAM | Département de danse

Étude 1/ Mâchoire

Dans la création de cette étude, je suis arrivée à une oscillation entre le mouvement volontaire et le mouvement plus organique de ma bouche, ma tête, mes pieds, ma colonne, en fait une oscillation de tout mon être qui reste encore un peu réticent aux mots.

Chorégraphie et interprétation : Marcela Ponce

Musique : Éliane Radigue

Répétitrice : Chantal Vanasse

Éclairage : Éliane Cantin

Étude 2/ Ouverture à gauche

Cette étude est le fruit d'une rencontre – celle des sensations de Marcela, ma sensibilité créatrice, et surtout mon envie de créer à partir d'elle, avec elle et sur elle.

Chorégraphie et dramaturgie : Angélique Willkie

Musique : Alvin Lucier ; Yma Sumac

Éclairage : Éliane Cantin

Production : Alain Bolduc

Direction de recherche : Sylvie Fortin

Membres de jury :

Danièle Desnoyers et Fernand Girard

Ma recherche-crédation porte sur l'utilisation de la méthode Feldenkrais d'éducation somatique comme source d'inspiration pour la création chorégraphique. Les deux pièces chorégraphiques sont le résultat d'une exploration pour trouver comment un processus chorégraphique peut utiliser et garder dans la pièce finale la nature somatique de l'apprentissage de la méthode Feldenkrais qui a initié le projet chorégraphique.

Pour déstabiliser ma démarche créative habituelle, je me suis donc accordée un temps de pratique Feldenkrais autour de la posture sur la tête. Puis, à partir de l'écriture de traces de mouvement, de pensées, d'énonçons et de sensations surgissant de cette pratique, j'ai créé une première étude de mouvement. Finalement, la chorégraphie et dramaturge Angélique Willkie en a créé une autre à partir du même matériau initial.

Chaque pièce témoigne d'une possibilité de réinterpréter mon expérience somatique ; la première à partir d'un processus autoréférentiel et la deuxième à partir du dialogue entre deux subjectivités.

ANNEXE B

CERTIFICAT D'APPROBATION ÉTHIQUE

UQAM | Comités d'éthique de la recherche
avec des êtres humains

No. de certificat: 1957
Certificat émis le: 05-07-2017

CERTIFICAT D'APPROBATION ÉTHIQUE

Le Comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants impliquant des êtres humains (CERPE 2; communication, science politique et droit, arts) a examiné le projet de recherche suivant et le juge conforme aux pratiques habituelles ainsi qu'aux normes établies par la *Politique No 54 sur l'éthique de la recherche avec des êtres humains* (Janvier 2016) de l'UQAM.

Titre du projet:	L'expérience de la méthode Feldenkrais comme inspiration pour la création chorégraphique.
Nom de l'étudiant:	Marcela PONCE VALADEZ
Programme d'études:	Maîtrise en danse
Direction de recherche:	Sylvie FORTIN

Modalités d'application

Toute modification au protocole de recherche en cours de même que tout événement ou renseignement pouvant affecter l'intégrité de la recherche doivent être communiqués rapidement au comité.

La suspension ou la cessation du protocole, temporaire ou définitive, doit être communiquée au comité dans les meilleurs délais.

Le présent certificat est valide pour une durée d'un an à partir de la date d'émission. Au terme de ce délai, un rapport d'avancement de projet doit être soumis au comité, en guise de rapport final si le projet est réalisé en moins d'un an, et en guise de rapport annuel pour le projet se poursuivant sur plus d'une année. Dans ce dernier cas, le rapport annuel permettra au comité de se prononcer sur le renouvellement du certificat d'approbation éthique.



Mouloud Boukala
Président du CERPE 2 : Facultés de communication, de science politique et droit et des arts
Professeur, Ecole des médias

ANNEXE C

AVIS FINAL DE CONFORMITÉ

UQÀM | **Comités d'éthique de la recherche
avec des êtres humains**

No. de certificat éthique: 1957
Date : 28.03.2018

AVIS FINAL DE CONFORMITÉ

Titre du projet : L'expérience de la méthode Feldenkrais comme inspiration pour la création chorégraphique.

Nom de l'étudiant : Marcela PONCE VALADEZ

Programme d'études : Maîtrise en danse

Direction de recherche : Sylvie FORTIN

Objet : Fin du projet

Bonjour,

Le Comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants impliquant des êtres humains (CERPE 2) a bien reçu votre rapport éthique final et vous en remercie. Ce rapport répond de manière satisfaisante aux attentes du comité.

Merci de bien vouloir inclure une copie du présent document et de votre certificat d'approbation éthique en annexe de votre travail de recherche.

Les membres du CERPE 2 vous félicitent pour la réalisation de votre recherche et vous offrent leurs meilleurs vœux pour la suite de vos activités.

Cordialement,



Mouloud Boukala
Président du CERPE 2 : Facultés de communication, de science politique et droit et des arts
Professeur, École des médias

ANNEXE D

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT POUR LE CHORÉGRAPHE

UQAM | Université du Québec
à Montréal

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

Titre du projet de recherche

L'expérience de la méthode Feldenkrais comme inspiration pour la création chorégraphique.

Étudiant-chercheuse

Marcela Ponce Valadez
Maîtrise en danse
ponce_valadez.marcela@courrier.uqam.ca
marcelaponce@gmail.com

Direction de recherche

Sylvie Fortin
Professeure du département de Danse
Téléphone : (514) 987-3000, poste 3499
Courriel : fortin.sylvie@uqam.ca

Préambule

Nous vous demandons de participer à un projet de recherche qui implique de mener un processus de création chorégraphique basé sur la pratique de la méthode Feldenkrais.

Avant d'accepter de participer à ce projet de recherche, veuillez prendre le temps de comprendre et de considérer attentivement les renseignements qui suivent.

Ce formulaire de consentement vous explique le but de cette étude, les procédures, les avantages, les risques et inconvénients, de même que les personnes avec qui communiquer au besoin.

Le présent formulaire de consentement peut contenir des mots que vous ne comprenez pas. Nous vous invitons à poser toutes les questions que vous jugerez utiles.

Description du projet et de ses objectifs

Mon projet est une recherche-création en danse contemporaine. Le but de mon étude est l'utilisation de la pratique de la méthode Feldenkrais comme guide/inspiration pour la création chorégraphique. Pour atteindre ce but, j'ai décidé de réaliser et d'analyser deux processus créatifs qui ont comme point de départ la même pratique de la méthode Feldenkrais. De façon complémentaire, je désire réaliser deux entretiens avec des praticiennes de la méthode Feldenkrais qui utilisent cette méthode dans leur pratique chorégraphique.

Je serai la chorégraphe du premier processus créatif et une chorégraphe/dramaturge mènera le deuxième processus créatif. Je serai interprète dans les deux cas et deux solos de 15 à 20 minutes culmineront la recherche à l'automne 2017. Le deuxième processus créatif a comme objectif de faire une comparaison de la transformation de la pratique de la méthode Feldenkrais prise comme inspiration pour les processus créatifs, et en même temps une analyse de mes habitudes créatives en comparaison à la façon de faire de la chorégraphe/dramaturge. C'est pour ce deuxième processus que je vous contacte.

Nature et durée de votre participation

Dans le cadre de ce projet, vous êtes donc invité à mener un processus de création chorégraphique basé sur la collecte de données de la pratique de la méthode Feldenkrais faite auparavant par la chercheuse/étudiante. Vous aurez accès à ces données trois semaines avant de commencer le processus créatif dans le studio.

Le processus de création se déroulera en août 2017. Il aura une durée de trois semaines. Les répétitions seront cinq jours par semaine à raison de quatre heures par jour. Pendant les répétitions vous proposerez des exercices de collaboration créative qui incluront des explorations de mouvement et des échanges verbaux autour du sujet de recherche qui seront partiellement enregistrés. Vous déciderez de la durée de chaque activité, mais nous réaliserons un enregistrement audio des échanges verbaux de 15 à 20 minutes à la fin de chaque répétition. Vos propos pourraient être utilisés dans le mémoire. Avant de les utiliser, vous serez invité à réviser la transcription des enregistrements pour faire de modifications (s'il y a lieu).

Vous vous engagez à être présent dans la présentation publique du résultat créatif. Cette présentation sera enregistrée par

vidéo. Je n'utiliserai pas d'images de cet enregistrement vidéo dans le mémoire.

Les répétitions et la présentation publique auront lieu dans le Département de danse de l'UQAM, à la adresse 840 rue Cherrier à Montréal.

Après la présentation publique, vous serez invité à participer à une discussion avec la chercheuse/étudiante pour préciser la logique de certaines décisions créatives particulièrement pertinentes pour le sujet de recherche. Cette discussion aura une durée de deux heures (maximum) et se déroulera à un moment qui vous conviendra.

Avantages liés à la participation

Vous aurez une nouvelle expérience créative et un espace pour la réflexion de votre pratique créative. Vous contribuerez ainsi au développement de la connaissance de l'utilisation de l'éducation somatique dans une pratique chorégraphique et de la dramaturgie correspondante.

Risques liés à la participation

Vous pourriez perdre des opportunités d'avoir des revenus pendant le temps du processus créatif.

Aussi, il est possible que vous éprouviez de la fatigue physique ou une blessure physique pendant les explorations corporelles du processus créatif. Pour cette raison, dans les répétitions il y aura une pause de 15 minutes après deux heures de travail et une liste des professionnels soignants vous sera remise avant le début du processus créatif. Lors de la signature de ce formulaire de consentement il vous sera demandé de confirmer la détention d'une assurance personnelle santé au cas où vous vous blesseriez physiquement lors des répétitions.

Vous serez invité à communiquer verbalement avec la chercheuse pour tous problèmes ou doutes éventuels.

Confidentialité

Dans le cas du processus créatif, le fait d'avoir une présentation avec un public entraîne l'obligation de donner les crédits aux collaborateurs et créateurs. C'est pourquoi votre identité comme chorégraphe/ dramaturge du processus créatif sera donnée publiquement. Dans mon mémoire, j'utiliserai votre prénom et nom et une courte biographie dans le but de reconnaître votre contribution à la recherche. Les renseignements pour vous joindre seront gardés dans l'ordinateur de la chercheuse protégé par un mot de passe.

Participation volontaire et retrait

Votre participation est entièrement libre et volontaire. Vous pouvez refuser d'y participer ou vous retirer en tout temps sans devoir justifier votre décision. Si vous décidez de vous retirer de l'étude, vous n'avez qu'à aviser Marcela. Ponce verbalement; toutes les données vous concernant seront détruites.

Indemnité compensatoire

Aucune indemnité compensatoire n'est prévue.

Des questions sur le projet?

Pour toute question additionnelle sur le projet et sur votre participation, vous pouvez communiquer avec les responsables du projet citées au début du présent formulaire de consentement.

Des questions sur vos droits? Le Comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants impliquant des êtres humains (CERPE) a approuvé le projet de recherche auquel vous allez participer. Pour des informations concernant les responsabilités de l'équipe de recherche au plan de l'éthique de la recherche avec des êtres humains ou pour formuler une plainte, vous pouvez contacter la coordination du CERPE:

Président du comité du CERPE : Professeur Mouloud Boukala

Téléphone : 514-987-3000 poste 5504

Courriel : boukala.mouloud@uqam.ca

Local : J-3160

Responsable de demandes émanant de la Faculté des arts : Geneviève Garneau
Téléphone : 514-987-3000 poste 2432
Courriel : garneau.genevieve@uqam.ca
Local : J-R446

Remerciements

Votre collaboration est essentielle à la réalisation de notre projet et l'équipe de recherche tient à vous en remercier.

Consentement

Je déclare avoir lu et compris le présent projet, la nature et l'ampleur de ma participation, ainsi que les risques et les inconvénients auxquels je m'expose tels que présentés dans le présent formulaire. J'ai eu l'occasion de poser toutes les questions concernant les différents aspects de l'étude et de recevoir des réponses à ma satisfaction.

Je, soussigné(e), accepte volontairement de participer à cette étude. Je peux me retirer en tout temps sans préjudice d'aucune sorte. Je certifie qu'on m'a laissé le temps voulu pour prendre ma décision.

Une copie signée de ce formulaire d'information et de consentement doit m'être remise.

Prénom Nom

Signature

Date

Engagement du chercheur

Je, soussigné(e) certifie

- (a) avoir expliqué au signataire les termes du présent formulaire; (b) avoir répondu aux questions qu'il m'a posées à cet égard;
- (c) lui avoir clairement indiqué qu'il reste, à tout moment, libre de mettre un terme à sa participation au projet de recherche décrit ci-dessus;
- (d) que je lui remettrai une copie signée et datée du présent formulaire.

Prénom Nom

Signature

Date

ANNEXE E

FORMULAIRE CONSENTEMENT POUR LES ENTRETIENS

UQÀM | Université du Québec
à Montréal

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

Titre du projet de recherche

L'expérience de la méthode Feldenkrais comme inspiration pour la création chorégraphique.

Étudiant-chercheur

Marcela Ponce Valadez
Maîtrise en danse
ponce_valadez.marcela@courrier.uqam.ca
marchelaponce@gmail.com

Direction de recherche

Sylvie Fortin
Professeure du département de Danse
Téléphone : (514) 987-3000, poste 3499
Courriel : fortin.sylvie@uqam.ca

Préambule

Nous vous demandons de participer à un projet de recherche qui implique de participer à un entretien sur la pratique chorégraphique liée à la méthode Feldenkrais.

Avant d'accepter de participer à ce projet de recherche, veuillez prendre le temps de comprendre et de considérer attentivement les renseignements qui suivent.

Ce formulaire de consentement vous explique le but de cette étude, les procédures, les avantages, les risques et inconvénients, de même que les personnes avec qui communiquer au besoin.

Le présent formulaire de consentement peut contenir des mots que vous ne comprenez pas. Nous vous invitons à poser toutes les questions que vous jugerez utiles.

Description du projet et de ses objectifs

Mon projet est une recherche-création en danse contemporaine. Le but de mon étude est l'utilisation de la pratique de la méthode Feldenkrais comme guide/inspiration pour la création chorégraphique. Pour atteindre ce but, j'ai décidé de réaliser et d'analyser deux processus créatifs qui ont comme point de départ la même pratique de la méthode Feldenkrais. Je serai la chorégraphe du premier processus créatif et une chorégraphe/dramaturge mènera le deuxième processus créatif. Je serai interprète dans les deux cas et deux solo de 15 à 20 minutes culmineront la recherche à l'automne 2017.

De façon complémentaire, je désire réaliser deux entretiens avec des praticiennes et praticiens de la méthode Feldenkrais qui utilisent cette méthode dans leur pratique chorégraphique. Ces entretiens poursuivent l'objectif d'élargir ma compréhension des processus créatifs basés sur différentes expériences de la pratique de la méthode Feldenkrais. C'est pour cela que je vous contacte.

Nature et durée de votre participation

Dans le cadre de ce projet, vous êtes donc invitée à participer à un entretien audio sur votre travail de création chorégraphique inspirée par la pratique de la méthode Feldenkrais. Les entretiens auront une durée d'une heure et ils se feront par téléphone ou skype en septembre à un moment qui vous conviendra. Les entretiens seront enregistrés. Avant l'analyse des données, vous serez invitée à réviser la transcription de votre entretien pour faire des modifications (s'il y a lieu).

Avantages liés à la participation

La recherche vous offre une possible réflexion de votre pratique créative. Vous contribuerez ainsi au développement de la connaissance de l'utilisation de l'éducation somatique dans une pratique chorégraphique.

Risques liés à la participation

Vous pourriez éprouver un malaise face aux éventuels résultats de l'analyse de votre entretien.

Confidentialité

Les entretiens se centreront sur la pratique professionnelle et ne toucheront pas à la vie personnelle. Dans mon mémoire, je peux mentionner votre nom dans le but de reconnaître votre contribution à la recherche ou je peux utiliser un pseudonyme si c'est votre désir. SVP, me faire connaître votre préférence en cochant l'une ou l'autre proposition :

--- J'accepte de divulguer mon identité dans le mémoire de maîtrise

--- Je refuse de divulguer mon identité dans le mémoire de maîtrise et préfère l'utilisation du pseudonyme

Les renseignements pour vous joindre seront gardés dans l'ordinateur de la chercheuse protégé par un mot de passe.

Participation volontaire et retrait

Votre participation est entièrement libre et volontaire. Vous pouvez refuser d'y participer ou vous retirer en tout temps sans devoir justifier votre décision. Si vous décidez de vous retirer de l'étude, vous n'avez qu'à aviser Marcela Ponce verbalement; toutes les données vous concernant seront détruites.

Indemnité compensatoire

Aucune indemnité compensatoire n'est prévue.

Dés questions sur le projet?

Pour toute question additionnelle sur le projet et sur votre participation, vous pouvez communiquer avec les responsables du projet cités au début du présent formulaire de consentement.

Des questions sur vos droits? Le Comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants impliquant des êtres humains (CERPE) a approuvé le projet de recherche auquel vous allez participer. Pour des informations concernant les responsabilités de l'équipe de recherche au plan de l'éthique de la recherche avec des êtres humains ou pour formuler une plainte, vous pouvez contacter la coordination du CERPE :

Président du comité du CERPÉ : Professeur Mouloud Boukala

Téléphone : 514-987-3000 poste 5504

Courriel : mboukala.mouloud@uqam.ca

Local : J-3160

Responsable de demandes émanant de la Faculté des arts : Geneviève Gameau

Téléphone : 514-987-3000 poste 2432

Courriel : gameau.genevieve@uqam.ca

Local : J-R446

Remerciements

Votre collaboration est essentielle à la réalisation de notre projet et l'équipe de recherche tient à vous en remercier.

Consentement

Je déclare avoir lu et compris le présent projet, la nature et l'ampleur de ma participation, ainsi que les risques et les inconvénients auxquels je m'expose tels que présentés dans le présent formulaire. J'ai eu l'occasion de poser toutes les questions concernant les différents aspects de l'étude et de recevoir des réponses à ma satisfaction.

Je, soussigné(e), accepte volontairement de participer à cette étude. Je peux me retirer en tout temps sans préjudice d'aucune sorte. Je certifie qu'on m'a laissé le temps voulu pour prendre ma décision. Une copie signée de ce formulaire d'information et de consentement doit m'être remise.

Prénom Nom

Signature

Date

Engagement du chercheur

Je, soussigné(e) certifie

- (a) avoir expliqué au signataire les termes du présent formulaire; (b) avoir répondu aux questions qu'il m'a posées à cet égard;
- (c) lui avoir clairement indiqué qu'il reste, à tout moment, libre de mettre un terme à sa participation au projet de recherche décrit ci-dessus;
- (d) que je lui remettrai une copie signée et datée du présent formulaire.

Prénom Nom

Signature

Date

BIBLIOGRAPHIE

- Aldape Muñoz, JM (2015). Choreographic mobilities. Dans S. Whatley, N. Garret Brown et K. Alexander (dir.) *Attending to Movement: Somatic Perspectives on Living in this world*. (p. 61-74) Axminster: Triarchy Press.
- Apprentissage (s. d.) Dans *Le Petit Robert de la langue française en ligne*. Repéré à <https://pr-bvdep-com.proxy.bibliotheques.uqam.ca:2443/robert.asp>
- Batson, G. et Wilson, M. (2014). *Body and mind in motion : dance and neuroscience in conversation*. Bristol : Intellect.
- Bel, J. et Charmatz, B. (2013). *Emails 2009-2010*. Dijon : Les Presses du réel.
- Behrnd, S. (2010). Dance, Dramaturgy and Dramaturgical Thinking. *Contemporary Theatre Review*. 20 (2), 185-196
- Bienaise, J. (2015) *Défis et enjeux de l'adaptation à différents projets chorégraphique et mise en jeu de la relation à la gravité dans la pratique de l'interprète en danse contemporaine*. (Thèse de doctorat inédite) Université de Québec à Montréal. Consulté à l'adresse <https://archipel.uqam.ca/7965/1/D2819.pdf>
- Bigé, A. (2014, décembre). Sentir et se mouvoir ensemble. Pratiques politiques et somatiques du contact improvisation. Communication présentée au colloque Éco-somatique, Paris.
- Bigé, A. (2015). Sentir et se mouvoir ensemble. Micro-politiques du contact improvisation. *Recherches en danse* Consulté à l'adresse <http://journals.openedition.org/danse/1135>
- Blais, M et Martineau, S. (2006). L'analyse inductive générale. *Recherches qualitatives*, 26 (2), 1-18
- Blanaru, M. (2017, 27 septembre). Entretien sur l'utilisation de la méthode Feldenkrais pour la chorégraphie. Document inédit.
- Brozas Polo, M. (2013, juillet-septembre). El cuerpo en la evolución de la escritura de la danza contemporánea. [Le corps dans l'évolution de l'écriture de la danse contemporaine] *Movimento* 19 (3). Consulté à l'adresse

<http://www.redalyc.org/html/1153/115328026010/>

- Bruneau, M. et Villeneuve, A. (2007). *Traiter de recherche-création : entre la quête d'un territoire et la singularité des parcours*. Québec, QC : Presses de l'Université du Québec.
- Burrows, J. (2010). *A Choreographer's Handbook*. Milton Park, Abingdon, Oxon : Routledge.
- Carpentier, M. (2017, 18 mars). Dans les coulisses avec Ohad Naharin. Le Devoir. Consulté à l'adresse <http://www.ledevoir.com/culture/danse/494174/dans-les-coulisses-avec-ohad-naharin>
- Compet, F. (2017, 1 octobre). Entretien sur l'utilisation de la méthode Feldenkrais pour la chorégraphie. Document inédit.
- Composition. (s. d.). Dans *Dictionnaire Larousse en ligne*. Repéré à <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/composition/17751>
- Cools, G. (2005). « De la dramaturgie du corps en danse ». *Jeu*,(116) 89-95 Consulté à l'adresse (<https://www-erudit-org.proxy.bibliotheques.uqam.ca:2443/fr/revues/jeu/2005-n116-jeu1111093/24810ac.pdf>)
- Cool, G. (2015). *In-between Dance Cultures. On the Migratory Artistic Identity of Sidi Larbi Cherkaoui and Akram Khan*. Amsterdam : Valiz.
- Cunningham, M. et Lesschaeve, J. (1991). *The dancer and the dance. Merce Cunningham in conversation with Jaqueline Lesschaeve*. London : Marion Boyars.
- Damian, J. (2014). *Int riorit s/Sensations/Consciencess: sociologie des exp rimentations somatiques du Contact Improvisation* (Thèse de doctorat inédite) Université de Grenoble, France.
- Eddy, M. (2009). A brief history of somatic practices and dance historical development of the field of somatic education and its relationship to dance, *Journal of Dance and Somatic Practices*, 1(1), 5–27, doi: 10.1386/jdsp.1.1.5/1
- Eddy, M. (2015). Early trends: Where soma and dance began to meet- keeping the meeting alive. Dans S. Whatley, N. Garret Brown et K. Alexander (dir.) *Attending to Movement: Somatic Perspectives on Living in this world*.(p 285-292) Axminster: Triarchy Press.

- Edinburgh, C. (2012). Somatic sensibilities : Exploring the dialectical body in dance, *Journal of Dance & Somatic Practices* 4(2), 257-266
- Expérience (s. d). Dans *Le Petit Robert de la langue française en ligne*. Reperé à <https://pr-bvdep-com.proxy.bibliotheques.uqam.ca:2443/robert.asp>
- Feldenkrais, M. (1990). *La puissance du moi*. Paris : Éditions Robert Laffont. (Original publié en 1985).
- Feldenkrais, M. (1997). *La autoconciencia por el movimiento*. (L. Justo, trad). [Energie et bien-être par le mouvement le classique de la méthode Feldenkrais] Barcelona : Ed. Paidós Ibérica. (Original publié en 1972).
- Fortin, S. (2003) Dancing on the möbius band. *New Connectivity*.3-9
- Fortin, S, et Vanasse, C. (2011). The Feldenkrais method and women with eating disorders. *Journal of Dance and Somatic Practices*, (3), 1+2, 127-143. Doi:10.1386/jdsp.3.1-2.127_1
- Fortin, S. (sous-presse). La carcasse et l'étincelle : Contributions de l'éducation somatique au (Faire) danser à l'école.
- Fortin, S. et Hardy, E. (2015). *Fibromyalgie et Feldenkrais : L'art de vivre son quotidien*. (Rapport de recherche) Association de la fibromyalgie-Région Montérégie et l'Université de Quebec à Montréal.
- Fortin, S. et Rail, G. (2009). Incorporations différenciées au carrefour des discours de la danse et de la santé. *Corps*, 7,(2), 65-71. doi:10.3917/corp.007.0065.
- Fortin, S. (2017). Looking for blind spots in somatics' evolving pathways. *Journal of Dance & Somatic Practices*, 9 (2) 145-157
- Galeota-Wozny, N. (2001). Reflecting : Dance, Mirrors, and Feldenkrais Method. *Contact Quarterly*, 26 (2). Consulté à l'adresse <http://davidzemach-bersin.com/2012/02/reflecting-dance-mirrors-the-feldenkrais-method/>
- Germain, C. (2017, 30 novembre). Entretien sur l'utilisation de la méthode Feldenkrais pour la chorégraphie. Document inédit.
- Ginot, I. (2009). Discours, techniques du corps et technocorps. Dans dir. Paul Gioffredi *À la rencontre de la danse contemporaine : porosités et résistances*. Consulté à l'adresse <https://hal-univ-paris8.archives->

ouvertes.fr/file/index/docid/789046/filename/I.Ginot_Discours_techniques_du_corps_et_technocorps.pdf

- Godard, H. (1995). La perception du geste. Dans M. Michel et I. Ginot, *La danse au XX^{ème} siècle*. (224-229). Paris : Bordas.
- Godard, H. par Caryn M. (2006, été). Interview : Phenomenological space, *Contact Quarterly*, 32-38
- Gosselin, P. (2006). La recherche en pratique artistique : Spécificité et paramètres pour le développement de méthodologies. Dans P. Gosselin et E. Coguie (dir.), *La recherche création : Pour une compréhension de la recherche en pratique artistique*. (p. 21-32). Québec, QC : Les Presses de l'Université du Québec.
- Guimond, O. (2005). Qui va là ? Point de vue de la méthode Feldenkrais d'éducation somatique. *Feldenkrais Research Journal*, 2. Consulté à l'adresse <http://iffresearchjournal.org/volume/2/guimond-fr>
- Halprin, A. (2009). *Mouvements de vie*. Bruxelles : Contredanse (Original publié en 1995).
- Halprin, A. et Simonini, R. (2016, 7 juillet). All Things Connect. *Frieze.com* Consulté à l'adresse <https://frieze.com/article/all-things-connect>
- Halprin, D. (2002). *The Expressive Body in Life, Art and Therapy*. [La force expressive du corps: Guérir par l'art et le mouvement] London : Jessica Kingsley Publishers. Consulté à l'adresse <http://web.b.ebscohost.com.proxy.bibliotheques.uqam.ca:2048/ehost/detail/detail?vid=3&sid=141b2ca0-9915-4fe2-94ba-1485f8b17326%40sessionmgr103&bdata=Jmxbmc9ZnImc2l0ZT1laG9zdC1saXZI#AN=28531002&db=ibh>
- Hetz, A. (1997, été). Body stories: Texts by Amos Hetz for a dance with Anat Shamgar. *Contact Quarterly*, 48-55
- Hetz, A. (2010). Amos Hetz on scores : The notated gesture. *What's the Score Publication*. Consulté à l'adresse http://olga0.oralsite.be/oralsite/pages/Amos_Hetz_on_Scores/
- Hillerby, R.B. (2011). *B.O.D.I.E.S: Implementing somatic principles into my choreographic process*. (Mémoire de maîtrise inédit) Arizona State University, United States Consulté à l'adresse

<http://search.proquest.com.proxy.bibliotheques.uqam.ca:2048/docview/866198740>

- Homan, T. (2016). *The natural settings project : choreographing and researching site-specific dance*. (Mémoire de maîtrise inédit) Saint Mary's College of California.
- Identité (s.d.). Dans Dictionnaire Larousse en ligne. Repéré à <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/identit%C3%A9/41420>. ISSN 1770-8958
- Joly, Y. (1995). Définition de l'éducation somatique. Consulté à l'adresse http://en.yvanjoly.com/images/4/42/Def_pages_educ_som-fr.pdf
- Joly, Y. (2003). L'Education somatique: Au-delà du discours des méthodes. Consulté à l'adresse http://www.feldenkrais.ch/domains/feldenkrais_ch/data/free_docs/joly_education%20somatique.pdf
- Kampe, T. (2010). Weave : The Feldenkrais method as choreographic process. *Perfformio*, 1(2), 34-52
- Kampe, T. (2013). *The art of making choices: The Feldenkrais method as a Choreographic Resource* (Thèse de doctorat inédite). London Metropolitan University, Royaume-Uni
- Kampe, T. (2016). Crossing/weaving : somatic interventions in choreographic practices. *Feldenkrais Research Journal*, 5. Consulté à l'adresse <http://iffresearchjournal.org/volume/5/kampe>
- KQED Production. (2006). *Spark -Anna Halprin* [film documentaire] Consulté à l'adresse <https://www.youtube.com/watch?v=aWxpn8wOj70>
- Laban, R. (2003). *L'espace dynamique*. Bruxelles : Contredanse.
- Lancri, J. (2006). Comment la nuit travaille en étoile et pourquoi. Dans P. Gosselin et E. Coguiec (dir.), *La recherche création : Pour une compréhension de la recherche en pratique artistique*. (p. 9-20). Québec, QC : Les Presses de l'Université du Québec.
- Launay, I. (1996). *A la recherche d'une danse moderne : Rudolf Laban-Mary Wigman*. Paris : Chiron.

- Laurier D. et Lavoie N. (2013). Le point de vue du chercheur-créateur. *Recherches Qualitatives*, 32 (2), 294-319 Consulté à l'adresse [http://www.recherche-qualitative.qc.ca/documents/files/revue/edition_reguliere/numero32\(2\)/rq-32-2-laurier-lavoie.pdf](http://www.recherche-qualitative.qc.ca/documents/files/revue/edition_reguliere/numero32(2)/rq-32-2-laurier-lavoie.pdf)
- Lawrence, A. (2014). Respect and perspective: art, structure and ownership. Dans K. Trencsényi and B. Cochrane (dir.), *New Dramaturgy: International Perspectives on Theory and Practice*. (p. 37-48) London: Bloomsbury.
- Le Quesne, L. (2015). An intricate field. Dans S. Whatley, N. Garret Brown et K. Alexander (dir.), *Attending to Movement: Somatic Perspectives on Living in this world*. (p.91-104). Axminster: Triarchy Press.
- Lesauvage, M., et Piettre, C. (2011). *Myriam Gourfink : danser sa créature*. Dijon: Presses du réel.
- Loupe, L. (1997). *Poétique de la danse contemporaine*. Bruxelles : Contredanse.
- Loupe, L. (1998, décembre). Écriture littéraire, écriture chorégraphique au XXe siècle : une double révolution. *Littérature*, (112), p.88-99
- Loupe, L. (2010). Les imperfections du papier. Dans B. Andrien (dir.) *De l'une à l'autre : composer, apprendre et partager en mouvement*. (p.163-184). Bruxelles : Contredanse. (Original publié en 1991).
- Luyat, M. et Regia-Corte T. (2009). Les affordances: de James Jerome Gibson aux formalisations récentes du concept. *L'Année psychologique*, 109(2), 297-332X
- Martin, A. (2012, octobre). Itinéraire d'un corps dansant, *Spirale*, (242), 54-56, ISSN 0225-9044
- Meyer, C. (2005). La phénoménologie dans la méthode scientifique et le problème de la subjectivité. *Recherches qualitatives*, 25 (1) 25-42
- Montaignac, K. (2016). *(Dé)construire la danse: essai sur l'expérience esthétique de cinq oeuvres de Jérôme Bel*. *Archipel* (Thèse de doctorat inédite) Université du Québec à Montréal. Consulté à l'adresse <http://www.archipel.uqam.ca/8803/>
- Münker, K. (2010). A continuous experiment and a continuous finding : A reflection on choreography, somatic practice and aesthetics of change and conditions. *Journal of Dance & Somatic Practices* 2(2), 163-176

- Naharin, O. et Boyd, C. (2008, 9 oct). In the Moshe-pit with Batsheva boss Ohad Naharin. Consulté à l'adresse <http://chrisboyd.blogspot.ca/2008/10/in-mosh-pit-with-batsheva-boss-ohad.html#!/2008/10/in-mosh-pit-with-batsheva-boss-ohad.html>
- Newell, P. (2007). *Dancers make dance : dancers' roles in the creative process and their somatic-health and socio-political implications* (Mémoire de maîtrise inédit) Université du Québec à Montréal. Consultée à l'adresse <http://www.archipel.uqam.ca/7733/>
- Olsen, A. et Mchose C. (2014). *The place of dance: a somatic guide to dancing and dance making*. Middletown, Connecticut: Wesleyan University Press.
- Paillé, P. (2006). *La méthode qualitative: postures de recherche et travail de terrain*. Paris: Armand Colin.
- Paillé, P. et Muchielli A. (2012). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Paris: Armand Colin.
- Paxton, S. (1998). Fall after Newton. Dans A. Lepecki (dir.) *Dance: Documents of Contemporary Art*. p. (62-64) Londres: Whitechapel Gallery
- Pavis, P. (1998). *Diccionario del teatro*. (J. Melendres, trad.) / [Dictionnaire du théâtre] Barcelona : Paidós Ibérica.
- Peeters, J. (2014). *Through the back: situating vision between moving bodies*. Helsinki: Theatre Academy of the University of the Arts Helsinki.
- Pouillaude, F. (2006). Vouloir l'involontaire et répéter l'irrépérable. Dans A. Boissière et C. Kintzler (dir.), *Approche philosophique du geste dansé. De l'improvisation à la performance*. p. (145-161). Villeneuve d'Ascq : Presses Universitaires du Septentrion.
- Pouillaude, F. (2009). *Le désœuvrement chorégraphique : étude sur la notion d'œuvre en danse*. Paris : VRIN.
- Raffetseder, I. (2013). *Réflexions autour de l'inexpliqué dans la danse et dans la performance* (Mémoire de maîtrise inédit). Université de Nice Sophia Antipolis, France.

- Rethorst, S. (2012). *A Choreographic Mind : Autobiographical Writings*. Helsinki : Edita Prima Ltd.
- Roux, C. (2009). *Danse(s) performative (s) : enjeux et développements dans le champ chorégraphique français, 1993-2003*. Paris : Harmattan.
- Rywerant, Y. (1994). *El método Feldenkrais, el aprendizaje de la técnica*. (L. Justo, trad). / *La méthode Feldenkrais, l'apprentissage de la technique*. Barcelona : Ed. Paidós. (Original publié en 1983).
- Salvatierra, V. (2014). *Micropolitiques des affects somatiques*. Dans I. Ginot (dir.) *Penser les somatiques avec Feldenkrais: politiques d'une pratique corporelle*. (p. 115-154) Lavérune: Éditions l'Entretemps.
- Sandler, J. (1988, hiver). *The fine art of teaching: Amos Hetz in Jerusalem*. *Contact Quarterly*, 23-26
- Schulmann, N. (1997, printemps). *Paradoxe de l'interprète et de ses interprétations*. *Nouvelles de danse* (31), p.35-43
- Sofras, P. (2008). *Anna Halprin experience as dance*. *Journal of Dance Education*, 8 (3), 103-104, DOI: 10.1080/15290824.2008.10387368
- Sparwasser, G. (réalisatrice), Greene, L. (2009). *Approches somatiques et applications chorégraphiques [enregistrement vidéo] = Somatic approaches to movement*. Pantin, France: Recherche en mouvement.
- Strauss, E. (2004). *La posture érigée* (E. Eng et Lenglet, Trans.) *Quant à la danse*, 1, 22-41.
- Vinadia, M. (2017, 1 novembre). *Entretien sur l'utilisation de la méthode Feldenkrais pour la chorégraphie*. Document inédit.
- Weistfalt, I. (2016). *Intimacy: adopting the Feldenkrais method's principle of constraint to Create a New Dance Theatre Work*. *The Feldenkrais Journal 2016* Online edition. 73-80 Consulté à l'adresse https://issuu.com/thefeldenkraisjournal/docs/2016_the_feldenkrais_journal
- Wolfe, H. V. (2012). *Landscapes of dance: The 1960 summer workshop of Anna halprin* (Mémoire de maîtrise inédit) University of California Riverside: Consulté à la adresse <https://search.proquest.com/docview/1220474820?accountid=14719>

Zemach-Bersin, D. (2010). Foreword. Dans M. Feldenkrais, *Embodied Wisdom : The Collected Papers of Moshe Feldenkrais*. (p.XI-XIX). Berkely : Somatic Ressources et North Atlantic Books.