

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

ASCÉTISME ET ÉMANCIPATION DANS LA DANSE CONTEMPORAINE :
AUTOETHNOGRAPHIE D'UN CORPS MIS À L'ÉPREUVE

MÉMOIRE

PRÉSENTÉ

COMME EXIGENCE PARTIELLE

MAÎTRISE EN SOCIOLOGIE

PAR

LAURANNE FAUBERT-GUAY

NOVEMBRE 2020

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.10-2015). 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 d'abord à remercier ma directrice de recherche, Magali Uhl, qui m'a généreusement prise sous son aile tout au long de cette étape académique mouvementée. Magali a su comprendre le sens de ce mémoire dans mon parcours de vie et a ainsi toujours validé mes choix en m'encourageant notamment à sortir des sentiers battus, tel que j'en exprimais le désir. La confiance qu'elle m'a accordée m'a non seulement permis de faire un mémoire en cohérence avec ma vision de la recherche, mais surtout, de me réconcilier avec mon corps et ma passion pour la danse. Je lui en suis extrêmement reconnaissante. Magali a eu la finesse de cerner mes moments de découragement, d'anxiété, d'acharnement et a eu la gentillesse de m'arrêter quand c'était assez. Magali, merci pour votre temps, votre générosité, votre ouverture d'esprit et votre sensibilité.

Un profond merci à Stéphanie Decourteille de m'avoir accueillie bras ouverts dans sa formation. Sans elle, ce projet n'aurait jamais pu prendre cette forme. Cette expérience a été extrêmement révélatrice et a marqué l'*avant* et le *maintenant* de ma vie. La confiance, la complicité et le soutien de Stéphanie m'ont donné l'élan de faire de ma vie une danse, mais aussi la ferme conviction qu'il est possible de vivre de passion. Un éternel et chaleureux merci, Stéphanie, pour tes confidences, ta générosité et d'avoir fait naître en moi tant d'ambitions.

J'aimerais aussi remercier mon père adoré, Pierre-Yves, sans qui je n'y serais jamais arrivée. Il a été mon oreille attentive. Toujours présent et disponible, il a été celui avec qui je pouvais réfléchir à voix haute, celui avec qui je pouvais débattre et affiner mes idées, celui qui m'a écoutée dans mes moments d'insécurité, celui qui m'a

conseillée quand je n’y voyais plus rien. Ces nombreuses soirées au resto du coin et ces interminables appels-vidéos, pendant lesquels je pouvais voir les étoiles dans ses yeux, m’ont permis de garder la motivation. Merci papa pour ton écoute, ton expérience, ton amour et ta fierté. Merci de toujours croire en ce que j’entreprends.

Un doux merci à mon amour, Émile, pour sa patience, sa tendresse et sa compréhension. Je le remercie d’avoir enduré mes obsessions, mon stress et ma panique tout au long de ce processus. Grâce à lui, j’ai pu sourire tous les jours et me rappeler des essentiels de la vie. Merci Émile pour tes mots d’encouragement et de toujours me suivre dans mes montagnes russes. Merci de me faire sentir bien dans mon corps. Merci de vivre l’ascèse de la forêt avec moi. Merci pour ta légèreté.

Un tendre remerciement à ma mère, Nathalie, qui m’encourage dans tout ce que je fais, qui est toujours là pour essuyer mes larmes ou me dire qu’elle est fière de moi. Merci maman de m’avoir initiée à la danse et éveillée aux arts dès ma plus jeune enfance. Ta force m’inspire et ton écoute me réconforte.

Finalement, un dernier remerciement à *Tangente Danse* de m’avoir donné l’opportunité inespérée de partager mes idées, mon mouvement et mes émotions avec un public. Merci à toutes les merveilleuses personnes qui m’ont accompagnée au cours des différentes étapes de mon processus chorégraphique. Merci de me permettre de croire que ma création vaut la peine d’être vue et vécue.

Grâce à elles, eux et les ascètes des époques passées, j’ai pu éclaircir ce qui m’habite depuis toujours : cet essoufflement me rappelant ma vivacité. C’est donc en dansant que j’ai écrit ce mémoire. Chaque matin, j’ai dansé pour entrer en relation avec mon corps, pour m’imprégner de la danse et ainsi mieux la réfléchir, mieux l’écrire.

DÉDICACE

Je dédie ce mémoire
à tous les corps que j'ai côtoyés au 6e étage de l'hôpital Sainte-Justine,
à tous les corps que j'ai croisés sur le chemin de Compostelle
et, bien sûr, tous ceux avec lesquels j'ai pu danser.

TABLE DES MATIÈRES

RÉSUMÉ.....	viii
INTRODUCTION	1
CHAPITRE I.....	10
CADRE THÉORIQUE : L'ASCÉTISME ET LA DANSE CONTEMPORAINE	10
1.1 L'ascétisme	10
1.1.1 Définition de l'ascétisme	10
1.1.2 Survol historique de la morale ascétique.....	11
1.1.2.1 Les origines orientales.....	11
1.1.2.2 L'ascèse philosophique de l'Antiquité	14
1.1.2.3 L'ascèse religieuse du Moyen-Âge	17
1.1.2.4 Début d'une ascèse moderne.....	18
1.1.2.5 En résumé : le dilemme ascétique	20
1.1.3 L'éthique ascétique : les principes moraux de l'agir	21
1.1.3.1 Les moyens.....	22
i) La mise en forme-s	22
ii) L'autosouffrance et la mise à l'épreuve corporelle	24
1.1.3.2 Les fins	29
i) L'autonomie	29
ii) Le dépassement de la finitude humaine	31
1.1.4 La sécularisation de l'ascèse : une religion du sport et de l'art	33
1.2 L'ascétisme dans la pratique de la danse contemporaine	39
CHAPITRE II	42
HYPOTHÈSE ET MÉTHODE DE RECHERCHE.....	42
2.1 État de l'hypothèse	43
2.1.1 L'hypothèse de recherche.....	43
2.1.2 Quelques notions implicites à l'hypothèse.....	45
2.2 Le terrain de recherche : une formation en danse contemporaine	48
2.3 L'approche méthodologique : l'autoethnographie	51
2.3.1 Le choix de l'autoethnographie.....	52
2.3.2 Les visées d'une démarche autoethnographique.....	55

2.4 Les outils d'analyse autoethnographique.....	59
2.4.1 Le journal de bord	59
2.4.2 Le journal visuel.....	60
2.4.3 La création chorégraphique.....	61
2.5 Les concepts à l'étude	64
CHAPITRE III.....	66
UNE AUTOETHNOGRAPHIE DANSÉE.....	66
3.1 Le milieu de la danse contemporaine	68
3.1.1. Le travail	68
3.1.2 La formation	71
3.1.3 L'organisation du quotidien	72
3.1.4 Les ressources financières.....	74
3.1.5 Conclusion partielle.....	75
3.2 Une épreuve du Soi.....	76
3.2.1 La reconnaissance à travers le regard des autres.....	77
3.2.2 Le stress, un frein et une force	79
3.2.3 Vivre l'échec	80
3.2.4 Un travail de l'égo.....	82
3.2.5 Conclusion partielle.....	84
3.3 L'expérience du corps	85
3.3.1 Les douleurs	86
3.3.2 L'écoute sensible du corps	90
3.3.3 Conclusion partielle.....	93
3.4 Le vouloir du corps-dansant.....	93
3.4.1 La passion	94
3.4.2 S'entraîner, entre le vouloir et le devoir	96
3.4.3 L'espoir de franchir sa montagne	97
3.4.4 Le dévouement.....	98
3.4.5 Conclusion partielle.....	99
3.5 Synthèse : L'effort de la transformation	100
3.5.1 Le doute	101
3.5.2 L'instabilité	102
3.5.3 L'endurance	103

3.5.4 L'évidement.....	104
3.5.5 L'abandon.....	105
CHAPITRE IV	107
JOURNAL VISUEL ET CRÉATION CHORÉGRAPHIQUE	107
4.1 Le journal visuel en images	107
4.2 La création chorégraphique en images	116
CHAPITRE V	117
ANALYSE EXPÉRIENTIELLE : AU CROISEMENT DE LA MORALE ASCÉTIQUE ET D'UNE PRATIQUE EN DANSE CONTEMPORAINE	117
5.1 La mise en forme-s.....	118
5.1.1 Les formes physiques et morales.....	118
5.1.2 La maîtrise de la forme parfaite	120
5.2 La mise à l'épreuve.....	122
5.2.1 La valorisation de la douleur	122
5.2.2 Un investissement sacrificiel	124
5.2.3 Trouver sa puissance par l'épreuve.....	126
5.3 L'autonomie	127
5.3.1 L'autarcie des virtuoses.....	127
5.3.2 L'autodiscipline	128
5.3.3 Se renforcer	129
5.4 Le dépassement de la finitude humaine.....	131
5.4.1 L'insatiabilité ou toujours aller plus loin.....	131
5.4.2 Se décroisonner.....	133
CONCLUSION.....	135
BIBLIOGRAPHIE.....	142

RÉSUMÉ¹

Ce mémoire propose d'examiner l'héritage de la morale ascétique sur la danse contemporaine afin d'en évaluer le pouvoir d'émancipation sur les corps-dansants. La morale ascétique, depuis le V^e siècle av. J.-C., implante l'idée selon laquelle les humains ne peuvent être libres qu'en développant, à l'aide d'entraînements philosophiques, religieux, athlétiques ou artistiques, leur capacité à se contrôler et à endurer la douleur. Par l'adoption volontaire d'un régime de vie régulé par la mise en forme-s et la mise à l'épreuve, les ascètes deviendraient plus endurants, plus autonomes et toujours un peu plus libres. Or, ce principe se retrouve-t-il dans la pratique de la danse contemporaine et peut-il participer à l'émancipation des danseuses et danseurs ?

Ce mémoire suggère ainsi une immersion dans le vécu d'un corps-dansant. Il s'appuie sur une expérience de huit mois au coeur d'une formation en danse contemporaine, retracée et analysée selon une méthode autoethnographique. Sensible à la pluralité des parcours, cette approche présente une expérience personnelle et située susceptible de rejoindre une part de la population des danseuses et danseurs contemporains, elle-même hétérogène et diversifiée. Cette recherche est devenue une incursion au coeur de l'une des possibles formes de réappropriation de la vie et des corps : une démarche d'*empowerment* qui use d'une souffrance consentie pour s'affranchir d'une souffrance subie. La danse contemporaine s'est révélée comme une pratique, voire une épreuve, permettant au corps-dansant de s'approprier sa force et de prendre son élan. Ce mémoire est l'exploration du chemin non convenu qu'est l'ascèse, par lequel se créent des *puissances-en-mouvement*.

Cette démarche transdisciplinaire, à l'intersection de la sociologie, de la philosophie et de la danse, tente de faire valoir les corps comme sujets, objets et outils de leur propre savoir. Elle a pour ambition de lier les questions somatiques aux recherches sociologiques, car explorer l'histoire, les aspirations et les expériences des corps, c'est étudier le sens de la corporéité dans le social que l'on compose.

Mots-clés : Ascétisme, émancipation, danse contemporaine, corps, autoethnographie

¹ Pour visionner le résumé en format vidéo : <https://youtu.be/vLrg1WgNsol>

*Maintenant je suis léger, maintenant je vole,
maintenant je me vois au-dessous de moi, maintenant un dieu danse en moi.*

Nietzsche, Ainsi parlait Zarathoustra

INTRODUCTION

Partir à la conquête de sa propre puissance, c'est s'aventurer dans un chemin trouble et montagneux. On y affronte différentes épreuves, on y rencontre ses propres résistances ; mais enfin, en trouvant les moyens de les surmonter, on s'y découvre comme des corps-êtres capables de volonté et de mouvements.

Sur ce chemin, on aperçoit des athlètes de haut niveau, des moines, des ermites, des survivalistes, des militaires, tout comme on y trouve des danseuses et danseurs. Pensons au quotidien de ces individus volontairement cloîtré dans leur lieu d'entraînement et réglé par la mise à l'épreuve constante de leur être et de leur corps. Toutes et tous ont pour objectif commun celui de se surpasser, de devenir des êtres de perfection, mais surtout, des êtres libres.

Tenant d'un historique complexe, la mise à l'épreuve corporelle est loin d'être un phénomène nouveau qui, depuis son implication nodale dans les religions orientales, dans la philosophie occidentale et dans les traditions judéo-chrétiennes, marque et régule les corps (Foucault, 1984b ; LeBreton, 1990). De coutume, discipline, entraînement et privation corporelle ont principalement été exercés à des fins spirituelles, se regroupant sous une morale ascétique qui, depuis la sécularisation des sociétés, continue à prendre d'autres formes, notamment celle d'une « religion » de l'art et du sport (Sloterdijk, 2015).

Cette morale ascétique promeut l'idée selon laquelle l'humain ne peut être libre qu'en atteignant un état de pureté totale. C'est donc en développant, à l'aide d'entraînements psychosomatiques, leur capacité à se contrôler, à résister à leurs tentations et à endurer la douleur que les êtres humains se rapprocheraient de la perfection. Par le renoncement ou l'épuisement, les individus deviendraient ainsi plus forts, plus résistants et toujours un peu plus libres (Helmer, 2014). En soumettant leurs corps à des contraintes d'endurance et à des exigences presque divines, les individus travailleraient à leur perfectionnement et se libèreraient graduellement de leurs limitations humaines. Ces sujets, ces ascètes, qui s'engagent dans ce mode de vie d'entraînement, consentiraient ainsi à souffrir pour cesser de souffrir, à endurer pour se libérer.

Ce travail de recherche se penche donc sur la pérennité de cette morale ascétique, pour enfin tracer les contours d'une figure contemporaine de l'ascèse. Dans une ère de performance et d'efficacité, comment cette philosophie morale, qui a traversé l'histoire des sociétés, affecte-t-elle nos manières de se concevoir et de mener nos vies aujourd'hui ? Il s'agira de télescoper le raisonnement ascétique dans le Contemporain, d'étudier comment son système de valeurs a pu persister dans le temps et de quelles façons il s'actualise de nos jours, et ce à travers l'un de ses hypothétiques lieux d'expression : la pratique de la danse contemporaine.

Ce projet propose donc de plonger dans l'univers de la danse contemporaine pour en comprendre les impulsions ascétiques. En effet, la littérature suggère que plusieurs similarités se dégagent de la morale ascétique et de la pratique de la danse contemporaine, notamment la même volonté des sujets de s'engager physiquement dans la réappropriation de leur vie. Ce point de rencontre crucial permet de penser

que l'ascétisme et la danse contemporaine relèvent d'un même dessein, celui d'une *liberté* promise à l'issue du dépassement de la souffrance.

C'est en retraçant l'historique de la morale ascétique et en mettant ses concepts phares en dialogue avec la pratique de la danse contemporaine, qu'il deviendra possible de répondre au questionnement principal, à savoir : si un certain nombre de valeurs ascétiques se retrouvent dans la pratique de la danse contemporaine, d'abord quelles sont-elles et, d'autre part, participent-elles à l'émancipation des danseuses et danseurs contemporains ?

La danse contemporaine, au croisement de l'art et du sport, est une discipline idéale pour examiner ce qui reste et ce qui se transforme de l'histoire ascétique. Les danseuses et danseurs contemporains constituent une figure emblématique dans cette étude par leur expérimentation constante d'une discipline volontaire, émancipatrice, mais douloureuse (Dewey, 2010), nous rappelant les enseignements de la philosophie classique. Alors que les dimensions oppressives du milieu de la danse sont bien connues, il s'agit plutôt, dans le cadre de ce mémoire, de se tourner vers les motifs et les impulsions de ces artistes du corps à s'investir dans cette discipline, qui relève d'un choix individuel et éclairé, malgré les sacrifices et les difficultés qu'elle comporte.

Cette recherche s'inscrit dans une réflexion plus large sur l'être capable de faire la guerre contre lui-même, sur l'exigence qu'il s'inflige pour arriver à son épanouissement. Ce travail est devenu une incursion au coeur de l'une des possibles formes de réappropriation de la vie : une démarche d'*empowerment* employant la souffrance volontaire pour s'affranchir d'une souffrance imposée, ou autrement dit,

un processus d'émancipation qui par l'épreuve de la danse libère les danseuses et danseurs d'un ordre social qui les cloue au sol et freine leurs aspirations (Ballanfat, 2015).

En effet, ce projet propose de penser l'ascétisme comme une morale allant à contrecourant de la réification des individus. Ce sera non seulement l'occasion de réfléchir l'ascétisme dans sa contemporanéité, mais également de le penser comme une philosophie de la libération.

Ce faisant, ce mémoire considère la danse contemporaine comme le rejet d'une vision cartésienne et homogénéisante, comme le bouleversement de l'habitude, comme une pensée de l'utopie. C'est peut-être en bougeant autrement que peuvent se réaliser de nouveaux agencements et de nouvelles possibilités d'être au monde. C'est peut-être en empruntant des chemins parfois douloureux que la pratique de la danse contemporaine et la philosophie ascétique mettraient en oeuvre leur projet de libération. L'hypothèse soutenue est bien celle qu'un certain nombre de valeurs ascétiques se retrouvent au coeur de la pratique de la danse contemporaine et que ces dernières peuvent véritablement représenter, pour les danseuses et les danseurs contemporains, des voies vers leur émancipation.

C'est en s'appuyant sur un corpus philosophique et sociologique des corps et de l'ascétisme que ce travail de recherche examinera la résurgence de la morale ascétique dans la pratique de la danse contemporaine. Parmi ce corpus, notons la contribution de la généalogie du contrôle corporel que propose Foucault dans *l'Histoire de la sexualité II* (1984), qui dessine avec précision une trajectoire de l'ascétisme depuis la Grèce antique; de la critique étayée qu'en fait Nietzsche dans sa

Généalogie de la morale (1887); de la transposition contemporaine des valeurs ascétiques qu'effectuent le sociologue David Le Breton dans *l'Anthropologie du corps et modernité* (1990) et le philosophe Peter Sloterdijk dans son oeuvre *Tu dois changer ta vie* (2015). Cette littérature sera mise en dialogue avec les prolongements en sociologie et en philosophie de la danse, notamment avec les écrits de Pierre-Emmanuel Sorignet, mais aussi avec les propos du danseur et chorégraphe Merce Cunningham et les écrits indispensables de Laurence Louppe. Finalement, c'est à l'aide de l'oeuvre *La traversée du corps* de Elsa Ballanfat, qui pose un regard philosophique novateur sur le mouvement dansé, que s'étayera la conclusion de ce projet de recherche.

Alors que l'ascèse religieuse valorisait l'emprise de l'âme sur le corps, le dépassement des limites physiques par le pouvoir de l'esprit et de la volonté, ce projet de mémoire propose de s'éloigner d'une pensée binaire fondée sur la dichotomie corps-esprit, pour plutôt exposer une pensée dynamique et holistique. Puisque c'est par leur corps que les êtres sont au monde, puisque nous sommes essentiellement des êtres sensibles, l'âme est ici perçue comme une aspiration du corps (Ballanfat, 2015). C'est pourquoi sera couramment utilisé, tout au long de ce mémoire, le terme « corps-être » ou « corps-sujets » pour désigner les individus dans toutes leurs dimensions (*Ibid.*).

Dans ce même souci de reconnaissance de l'intelligence et du pouvoir somatiques, cette étude révèle le corps à la fois comme sujet, objet, mais aussi comme outil de son propre savoir. Il s'agit de redonner au corps ce dont il est capable. En admettant qu'il est le chercheur le plus expérimenté pour comprendre et pour étudier la danse, une recherche par corps et une démarche autoethnographique se sont avérées nécessaires.

C'est donc dans un esprit transdisciplinaire, qui tente de contribuer à un renouveau épistémologique dans les sciences humaines, que s'est construit ce projet de recherche. Il paraissait essentiel de faire appel autant aux écrits sociologiques et philosophiques, que de s'engager physiquement dans la danse, pour mieux réfléchir et sentir la puissance émancipatrice de cette pratique. Il semblait indispensable d'être en mouvement pour explorer les possibles et les volontés du corps-dansant. Effectivement, puisque c'est en dansant que l'inintelligible de la danse peut s'expliquer ; puisque comprendre la danse c'est nécessairement en faire l'épreuve dans tout son être ; et, puisque les danseuses et danseurs ont à nous apprendre sur les corps, pourquoi ne pas moi-même en devenir une ?

Selon une méthode autoethnographique se fondant sur le savoir expérientiel et le bien-fondé des données sensibles, j'ai investigué le caractère ascétique de la pratique de la danse contemporaine et son pouvoir d'affranchissement chez les danseuses et danseurs en intégrant, à titre d'étudiante, une formation intensive préprofessionnelle en danse contemporaine de septembre 2018 à mai 2019. Afin de retirer un maximum de données, je me suis plongée dans ce contexte d'apprentissage à raison de 20 à 25 heures par semaine. Cet engagement prolongé m'a permis de récolter suffisamment de données et d'expériences pour en faire une analyse non seulement théorique, mais également chorégraphique.

En cours de route, ma méthode de recherche, se situant à l'intersection de la danse et de la sociologie, a pris la forme d'une recherche-crédation, de laquelle résultent également un journal visuel et une création chorégraphique. Chacun de ces outils de recherche utilise un vocabulaire particulier, qu'il soit écrit, imagé ou dansé, pour révéler le caractère ascétique de la danse contemporaine. Chacun d'eux sert l'idée

selon laquelle c'est en explorant nos corps et leurs mouvements que nous sommes plus aptes à comprendre le monde, ses sociétés et ses individus.

Or, grâce à ces différents outils, j'ai pu initier un dialogue entre la littérature traitant de l'ascétisme et ma propre pratique de la danse contemporaine sous la forme d'un récit autoethnographique. Puisque la méthode autoethnographique cherche à démontrer l'hétérogénéité des cultures en portant un intérêt égal à tous les parcours et à toutes leurs particularités, l'exposé de mon expérience personnelle servira à élargir le portrait de la pratique de la danse contemporaine. Cette posture soutient une revendication politique, d'ailleurs défendue par tout un courant en sociologie féministe, celle de déconstruire la prétendue objectivité scientifique instituée par le discours dominant et d'éviter un regard généralisant qui fige la vie sociale (Smith, 1974 ; Haraway, 1988 ; Harding, 2003 ; Hartsock, 2004). D'ailleurs, par prudence épistémologique, ce projet traite exclusivement de la dimension ascétique de la pratique de la danse contemporaine. D'abord, parce que cette discipline ne se réduit uniquement pas à une forme d'ascèse, mais aussi, parce que les conclusions tirées de cette recherche ne sont généralisables à aucun autre type de danse, art ou sport. L'histoire, le contexte, les codes, les actrices et acteurs de la danse contemporaine font d'elle une pratique singulière, à analyser dans sa particularité.

Ce mémoire est structuré selon cinq chapitres :

En premier lieu, j'établirai le cadre théorique nécessaire à la recherche. Il sera d'abord question de l'ascétisme, de sa définition, de son histoire et de son éthique. Ce sera l'occasion d'identifier les moyens et les fins de la morale ascétique, telle que la mise en forme, la mise à l'épreuve corporelle, l'autonomie et le dépassement de soi.

Ensuite, je me pencherai sur sa sécularisation, période charnière qui me permettra d'amorcer la réflexion quant à la présence des valeurs ascétiques dans la pratique de la danse contemporaine.

En deuxième lieu sera détaillé le terrain de recherche dans lequel j'ai pu mettre à l'épreuve de mon corps les notions abordées précédemment. Je justifierai, par le fait même, mon choix de la méthode autoethnographique en exposant les visées et la posture épistémologique qu'elle défend. Par la suite, seront abordés les différents outils qui ont donné des formes et des réponses à cette recherche.

En troisième lieu, se déploiera mon autoethnographie. J'aborderai d'abord les limites et les paramètres que j'ai pu observer du milieu de la danse contemporaine, pour ensuite décrire mon expérience et la relation intime que j'ai pu tisser avec cette pratique. À partir de données sensibles et de constants allers-retours entre anecdotes, introspections et réflexions, j'explicitai mon parcours en danse contemporaine, se découvrant comme une épreuve du soi, une expérience corporelle, un vouloir du corps et un effort de transformation.

En quatrième lieu, j'exposerai les images fixes et en mouvement qui ont émergé de mon expérience. Des images qui appuient, accompagnent, retracent mon récit autoethnographique ; des images qui témoignent de mon investissement, de mon vécu et de mes apprentissages au sein de mon terrain de recherche.

En cinquième lieu, je croiserai les fondements de la morale ascétique et la pratique de la danse contemporaine pour en faire une analyse détaillée cherchant à relever leurs correspondances. Selon les mêmes concepts définissant la morale ascétique, je

vérifierai si la pratique de la danse contemporaine relève, elle aussi, d'une mise en forme, d'une mise à l'épreuve en quête d'une autonomie et d'un dépassement libérateur.

Finalement, tout en y précisant les nuances et les limites, seront tirées les conclusions de cette enquête, qui propose un voyage dans les zones insoupçonnées du corps-dansant.

CHAPITRE I

CADRE THÉORIQUE : L'ASCÉTISME ET LA DANSE CONTEMPORAINE

1.1 L'ascétisme

1.1.1 Définition de l'ascétisme

Le terme « ascétisme » tire ses origines du mot grec *askêsis* signifiant « exercices » ou « entraînement ». Il s'est ensuite transformé vers l'expression *asceta*, se traduisant par « moine » ou « religieux », pour finalement prendre la forme contemporaine d'« ascétisme ». Son étymologie révèle bien la vie *en exercices* qu'il désigne (Sloterdijk, 2015). L'ascèse est, en effet, une doctrine ou une méthode morale visant l'élévation et la perfection spirituelle par l'adoption volontaire d'une vie disciplinée et d'une corporité² construite dans l'effort et la persévérance (Hulin, s.d ; de Villers, 2003). L'ascèse crée des corps entraînés et résilients. Il s'agit d'un travail de perfectionnement physique et psychologique modulé par des contraintes d'endurance dont le but ultime est l'acquisition du salut, de la libération. Car, selon le raisonnement ascétique, n'est libératrice que l'atteinte de la perfection totale.

²Le terme « Corporité » est un dérivé du mot latin *corporeus*, qui signifie « qui appartient au corps » et « qui a un corps ». L'utilisation de ce terme cherche à dépasser la dichotomie corps et esprit ou corps et âme. Ce terme met en évidence la dimension phénoménologique du corps. Voir, Effets de présence. (s.d). Corps. Corporité. Dans *Université du Québec à Montréal, Effets de présence*. Récupéré de : https://effetsdepresence.uqam.ca/upload/files/documentation/interferences_corps.pdf

De fait, les ascètes d'hier et d'aujourd'hui se caractérisent par leur forte volonté à se perfectionner et leur choix d'une forme de vie vertueuse. Bien que la vertu se définisse différemment d'un contexte à un autre et d'une époque à une autre, il demeure que les pratiques ascétiques ont toujours été marquées par la ferme détermination à se libérer des limitations humaines et à s'engager dans un constant dépassement de soi. Les exerçantes et exerçants tentent ainsi de répondre à une quête existentielle, une quête de vérité et une quête de liberté, en mettant en pratique des régimes d'entraînement soit philosophiques, religieux, athlétiques ou artistiques, lesquels ont successivement prédominé l'histoire de l'ascétisme.

Effectivement, l'ascétisme s'avère le pivot central des divers régimes de vie de consécration et de persévérance par lesquels les sujets exercent leur endurance à la souffrance pour éventuellement parvenir à s'en libérer. *Souffrir pour cesser de souffrir*, ce grand paradoxe au coeur de l'ascétisme est probablement le moteur de sa pérennité.

1.1.2 Survol historique de la morale ascétique

1.1.2.1 Les origines orientales

Bien que ce mémoire porte sur les pratiques ascétiques occidentales et contemporaines, il est essentiel d'évoquer et de reconnaître les racines orientales de la morale ascétique.

Les premières manifestations philosophiques et religieuses de l'ascétisme auraient eu lieu en Inde, au V^e siècle av. J.-C., prônés par le *Jainisme*, dont *Mahavira* était le maître, l'ascète idéal, le *samane*. Ce titre de *samane*, découlant du terme « s'évertuer » était donné aux ascètes parvenus à la délivrance par la pratique d'abstinences et d'austérités (*tapas*), aux ascètes parvenus « licitement au suicide par inanition » (Caillat, 1964, p.52).

Le mode de vie prescrit par le Jainisme, entièrement consacré au Salut spirituel, tenait sur plusieurs pratiques, telles que la méditation, le jeûne, la réduction de la consommation, la chasteté, la quête de sa nourriture, l'adaptation physique, l'entraînement psychosomatique, l'introspection, l'inclination à se mettre en marge du monde et l'expiation de ses péchés. Elles et ils s'engageaient à toujours servir, étudier et méditer. En exerçant leur tempérance, leur discipline, leur modération et leur parfaite maîtrise, les Jaïns cherchaient à préserver la pureté de leur être et à développer leur « impavidité face à tous les maux qui assaillent l'homme » (*Ibid.*, p. 53).

Le Jainisme a ainsi grandement influencé l'essor des religions *Ajivika et Bouddhiste* qui lui ont succédé (Hauttekeete, 2009). Se réclamant de l'ascèse, ces systèmes de croyances et de pratiques ont continué à répandre l'idée du pouvoir purificateur de la *bonne* conduite et d'instaurer la quête de la délivrance (Caillat, 1964 ; Le Gras, 1964). Toutefois, divergeant sur plusieurs points, qui sont d'ailleurs nécessaires à distinguer dans le cas présent, ces religions ont tracé deux grandes traditions ascétiques, que je me permets de qualifier comme étant l'une « passive » et l'autre « active » (Sloterdijk, 2015 ; Hauttekeete, 2009 ; Yandell, 1997).

La philosophie de Gosala, père de la religion *Ajivika*, entretenait une pensée déterministe de la vie humaine, laquelle était entièrement régie par ce qu'il appelait *Niyati*³, le Destin. L'ascèse de *Ajivika*, plutôt encline à une vision fataliste et déterministe, s'accomplissait donc par le renoncement au pouvoir des individus (Chakroborti, 1973). Leur était donc enseigné la passivité afin de cultiver un état de corps et d'esprit disposé à accueillir. Cette tradition ascétique est une résignation, une « grève contre toute impulsion du pouvoir ou du vouloir » (Sloterdijk, 2015, p.331). Elle conforte l'idée d'un Moi inadéquat, habité de passions, à remplacer par un Moi absolu, voire par un nouveau sujet-divin, réalisable par l'adoption d'une forme de vie passive, austère, humble et pauvre (*Ibid.*).

Dans une toute autre perspective, particulièrement significative dans le cadre de cette étude, les enseignements de Bouddha élevaient les individus au titre de maîtres de leur vie, comme sujets actifs détenteurs d'une volonté et d'un pouvoir d'agir. Les individus, aptes à faire le choix d'un mode de vie ascétique, détenaient le pouvoir de leur *Éveil* (Hauttekeete, 2009). En intensifiant des énergies de bienveillance et de don de soi, l'être divin caché en l'humain pouvait ainsi s'éveiller. L'ascèse bouddhiste est un entraînement d'effacement de l'égo pour laisser place à la présence divine. En posant des actions justes et altruistes, les êtres se purifient et se rapprochent tranquillement de leur idéal.

Malgré leur divergence notable sur les questions de l'*agir et* de l'exercice du pouvoir des individus, ces deux orientations ascétiques se recourent néanmoins dans leur appel à l'indolence. De part et d'autre, les désirs et les tentations humaines sont présentés comme les sources premières de la souffrance. S'en délivrer, que ce soit par

³ Pour plus de détails, voir : <https://www.newworldencyclopedia.org/entry/Ajivika>

la passivité ou l'activité du don de soi, est un passage nécessaire pour mettre fin à la douleur et vivre paisiblement. Les ascètes doivent ainsi s'oublier pour se libérer d'eux-mêmes.

1.1.2.2 L'ascèse philosophique de l'Antiquité

La pensée ascétique entamée par les religions orientales a traversé le temps et les frontières, jusqu'à prendre sa forme philosophique dans la Grèce antique. En effet, à l'Antiquité, la philosophie incarnait une manière de vivre par laquelle les individus s'engageaient à la conquête de leur liberté et du Bonheur (Brunner, 1995). L'atteinte de cette dernière requérait cependant le respect d'un mode de vie digne et vertueux dont les préceptes étaient soigneusement enseignés par les différentes écoles philosophiques, qui avaient pour tâche la formation morale des sujets. Cette formation morale inhérente à une éducation corporelle traçait ainsi les contours d'une existence ascétique.

En effet, l'histoire de l'ascétisme est une histoire de l'éthique et une histoire des corps : des histoires qui conduisent les individus à développer un rapport critique face à eux-mêmes, à détenir le plein contrôle de leur vie et à devenir des sujets équilibrés, civilisés et respectables. Foucault faisait remarquer que dès l'Antiquité se retrouvait l'idée d'une attention, d'une vigilance et d'un perfectionnisme portés sur le soi afin d'éviter les « troubles du corps et de l'âme » (Foucault, 1984b, p.57).

Différentes écoles philosophiques de l'Antiquité, telles que les écoles cynique, épicurienne et stoïcienne, ont trouvé en l'ascèse la *bonne* conduite, la *bonne* forme de vie à adopter pour atteindre cette sage perfection prometteuse de liberté. Bien que ces écoles divergeaient sur plusieurs points théologiques, scientifiques et pratiques, elles se rejoignaient néanmoins sous l'idée d'une nature véritable et universelle, symbole de perfection, de puissance, d'autonomie et d'impassibilité (Brunner, 1995 ; Hadot, 2010[1998]).

C'était donc par des pratiques d'abstinence et de renoncement (alimentation frugale, chasteté, dépouillement matériel, etc.) que les ascètes antiques tentaient, telles la nature et les divinités, d'atteindre l'ataraxie⁴ : cet état de quiétude face aux douleurs de la vie représentant l'idéal imperfectible vers lequel tendre pour être libre (Brunner, 1995). Une démarche que l'on pourrait dire, pour emprunter une terminologie propre à la mythologie grecque, animée par l'« hybris »⁵ (Sloterdijk, 2015 ; Ricoeur, 2013 ; Cambron-Goulet, 2007). Faire face aux souffrances de l'existence avec détachement, calme et courage, nécessitait un long entraînement de maîtrise de soi.

Les Cyniques, par exemple, qui vivaient l'ascèse par la provocation sociale et la négation de leur propre condition humaine (Hadot, 2010 [1988]), en auraient été les

⁴ L'ataraxie est l'atteinte d'une parfaite sagesse. Elle est la « tranquillité, [l']impassibilité d'une âme devenue maîtresse d'elle-même ». Dans cette quiétude absolue l'âme est imperturbable et peut surmonter avec calme et détachement les douleurs de la vie. Voir, Ataraxie. (2012). Dans *Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales*. Récupéré de : <https://www.cnrtl.fr/definition/ataraxie>

⁵ L'hybris est une démarche individuelle qui consiste à pousser ses conditions et ses limites humaines à leurs extrêmes, à un point jugé de « démesure » par les dieux se sentant menacés. Voir, Cambron-Goulet, Mathilde. (2007). Les Cyniques, penseurs dans la norme et citoyens de la marge. *Cahiers des études anciennes*, XLIV, 109-136.

premiers pratiquants⁶. S'inscrivant dans une tradition pré-prométhéenne,⁷ les Cyniques considéraient l'humain comme un être bon, mais insuffisamment entraîné et endurci à la vie pour être capable d'y exercer un réel pouvoir et d'y trouver son autonomie : seul gage de liberté. Cette dernière se jouait ainsi dans les arènes. Par des « *ponos* »⁸, un entraînement philosophique et athlétique rigoureux, les Cyniques amélioraient leur ténacité à la vie autarcique (Cambron-Goulet, 2007 ; Helmer, 2014). En faisant l'évaluation constante de leurs désirs et en évacuant l'inutile, les Cyniques se dégageaient de l'artificiel, pour devenir des êtres purs, autosuffisants et, par le fait même, plus libres.

La pensée cynique a par la suite grandement influencé l'essor des écoles stoïque et épicurienne de la période hellénistique. Les Stoïques, à la différence des Cyniques, cultivaient un certain déterminisme hérité de Gosala, qui dressait la résignation à l'impuissance humaine comme l'unique moyen d'atteindre une vie paisible (Brunner, 1995). Les Épicuriens⁹, quant à eux, entretenaient une philosophie à tendance hédoniste, mais dans laquelle la sensation de plaisir devait être calculée et maîtrisée

⁶ Terme volontairement non-féminisé puisque la littérature consultée n'indique malheureusement aucune présence des femmes au sein des différentes écoles philosophiques.

⁷ Ce mythe suppose une insuffisance naturelle de l'espèce humaine, résultat de la négligence dont a fait preuve Épiméthée à l'endroit des humains, en charge de distribuer les pouvoirs aux êtres vivants. Or, son frère Prométhée constatant les défaillances humaines décida de voler le feu et l'art de faire à Héphaïstos et à Athéna, et de les offrir aux humains leur permettant ainsi de se développer en tant qu'espèce supérieure. Hermès se chargea ensuite d'offrir aux humains le sens de la justice et de la morale. Ce mythe marque la division des humains et des animaux, de la raison et de l'instinct. Il est à l'origine du bouleversement ontologique érigeant la supériorité humaine, au fondement de l'humanisme occidental. Voir, Manon, Simone. (2008). Le mythe de Prométhée. *PhiloLog*. Récupéré de : <https://www.philolog.fr/le-mythe-de-promethee/>

⁸ Dans la mythologie grecque, *Ponos* est le Dieu de la peine et du dur labeur. Le terme désigne à la fois le désir intense et la douleur. Il désigne le travail volontaire pénible et éreintant. Voir, Grimal, P. et Maxwell-Hyslop, A.R. (1996). *The Dictionary of Classical Mythology*. Hoboken : Wiley.

⁹ Terme volontairement non-féminisé puisque la littérature consultée n'indique malheureusement aucune présence des femmes au sein des différentes écoles philosophiques.

pour éviter l'excès et ainsi troubler le calme du corps et de l'âme (*Ibid.*). Le renoncement au plaisir était ainsi un moyen d'identifier les pures sources du Bonheur.

Sommairement, toutes ces écoles philosophiques ont défini la maîtrise de soi comme la qualité première d'une *bonne* vie ; toutes ont fait l'apologie d'une liberté s'acquérant par le dépassement de la finitude humaine ; toutes ont enseigné des modes d'existence basés sur la quête d'une ataraxie libératrice.

1.1.2.3 L'ascèse religieuse du Moyen-Âge

Le haut Moyen-âge ou l'antiquité tardive, initié par le déclin de l'Empire romain d'Occident au V^e siècle, fut une période de basculement important pour l'ascétisme, pendant laquelle s'éteignait la philosophie antique et surgissait le christianisme. L'ascèse philosophique de l'Antiquité, aux tendances héroïques, a ainsi muté vers un ascétisme monastique chrétien. Les épreuves d'endurance et de renforcement des capacités athlétiques auxquelles s'exerçaient les ascètes antiques se sont transformées en exploits de privation et de piété. En effet, ce « déplacement de l'athlétisme des arènes vers les monastères [...] » (sloterdijk, 2015, p.190) a initié un tout autre type d'ascèse, notamment dans l'usage des corps. Ces derniers sont devenus, de manière exacerbée, les terreaux honteux de la passion et du désir (Foucault, 1976). Les idées d'une insuffisance des corps et de la nécessité du dépassement de la finitude humaine sont donc restées au coeur de la vie ascétique, que cette dernière soit philosophique ou religieuse.

La culture judéo-chrétienne a donc pris le relais de l'instruction ascétique en réanimant les volontés de Gosala. L'ascèse religieuse s'est affirmée par la glorification de l'oppression des disciples ainsi que par la valorisation de la pauvreté et de l'humilité, considérées comme des prouesses de force morale (Nietzsche, 2002 [1887]). La formation sacerdotale prescrivait l'ascèse spirituelle par l'abandon de soi, la soumission, l'obéissance et la confession afin que puisse s'immiscer en ses disciples une satisfaction à leur propre rabaissement (Sloterdijk, 2015). Détachés, légers, sans peine et sans peur, les pratiquantes et pratiquants pouvaient ainsi se laisser porter par le Seigneur en lequel elles et ils faisaient entièrement confiance. L'ascèse se dressait ainsi comme une raison de vivre, elle donnait un sens à leur existence en les éloignant du redoutable néant (Nietzsche, 2002 [1887]). Cette résignation, ce renoncement au pouvoir et au vouloir représente un renversement moral déterminant, ou plutôt un retour en arrière, dans la généalogie de l'ascétisme. Effectivement, alors que les philosophes antiques cherchaient par leurs pratiques ascétiques une manière d'arbitrer leur vie et ainsi parvenir à une liberté en harmonie avec la Nature divine ; les chrétiennes et chrétiens cherchaient plutôt par l'ascèse à se détacher de leur existence, à refuser leur pouvoir et à se laisser posséder par Dieu, cette ultime liberté.

1.1.2.4 Début d'une ascèse moderne

Au commencement de l'époque moderne, au XVI^e siècle, les pratiques ascétiques religieuses se sont radicalement transformées par la Réforme protestante, dû à la suppression d'intermédiaire entre les adeptes et Dieu, à la mise en place d'un nouveau rapport au travail et à la production, mais aussi à l'introduction d'une toute

autre conception des corps (Le Breton, 1990). Dorénavant, le Salut s'acquerrait non plus par les moyens catholiques de culte et de vénération de Dieu, mais en faisant la preuve d'une dévotion au travail, seul moyen d'accéder au monde divin. Les protestantes et protestants souhaitaient revenir aux sources du christianisme en favorisant une pratique dénuée d'artifices et de richesse, ainsi qu'en servant une ascèse dédiée au travail vocationnel, au *Beruf*, qui exigeait un mode de vie discipliné et un corps productif leur assurant la vertu (Weber, 2017 [1964]). Ce furent les débuts d'une corporéité utilitaire et d'une ascèse aux fins pécuniaires. Cette intrusion de l'économie dans les pratiques ascétiques a été le premier pas vers une sécularisation de l'ascèse qui, jusque là, ne tenait que sur des fondements sacrés.

La Modernité a donc été une époque de transition. Une époque dans laquelle cohabitaient un ascétisme religieux et un ascétisme séculier en progrès. À partir de ce moment, on a commencé à parler d'un certain ascétisme capitaliste se greffant au fameux « désenchantement du monde » théorisé par Weber (*Ibid.*) et qui a d'ailleurs continué à se développer vers une ascèse contemporaine entièrement « déspiritualisée ». Ces phénomènes de dé-spiritualisation et d'objectivation des corps se sont intensifiés par l'influence des Lumières et de leur discours rationaliste. En effet, une rupture importante s'effectue dans les sociétés occidentales, depuis le développement de la science anatomique qui incite à concevoir les corps comme des outils de recherche à maîtriser (Le Breton, 1990). Le discours du contrôle somatique par le pouvoir de la rationalité s'est propagé rapidement. La Modernité a été un projet d'implantation de la pensée cartésienne et binaire, valorisant une distanciation radicale du corps et de l'esprit, de la Nature et de la Culture, et ayant donné un élan

considérable à l'anthropotechnie¹⁰ (*Ibid.* ; Goffette, 2015 ; Sloterdijk, 2015 ; Haraway, 2009).

1.1.2.5 En résumé : le dilemme ascétique

Bien que l'ascétisme reste, sans exception, un programme éthique visant la liberté des sujets par des pratiques perfectionnant le contrôle de leur propre existence, il existe tout de même une alternance, selon les époques et leurs normes, quant au pouvoir d'agir des individus (Le Gras, 1964). Comme mentionné précédemment, l'ascétisme a été aussi bien transmis par une vision déterministe, exigeant la passivité, que par une vision reconnaissant le pouvoir d'action individuel. Les enseignements de Gosala, des Stoïques ou de l'Église chrétienne ont valorisé l'abnégation du soi ; alors que, la philosophie cynique, le protestantisme et le paradigme contemporain conduisaient vers le dépassement et le progrès de soi.

Enfin, qu'il repose sur des fondements philosophiques, religieux ou séculiers, l'ascétisme reste une doctrine morale dite *transformative* (Sloterdijk, 2015), dans la mesure où elle persuade les individus de l'impureté de leur existence actuelle et leur promet le salut dans une existence future. L'ascétisme implique un dénuement et une

¹⁰ Anthropotechnie est un terme utilisé depuis quelques décennies pour désigner les « pratiques de modifications volontaires de soi » dans le but de « s'améliorer ». Il s'agirait ainsi de « l'art ou la technique de transformation extra-médicale de l'être humain par intervention sur son corps ». Les pratiques anthropotechniques cherchent notamment : « l'augmentation de la force », « l'affûtage de l'intelligence », « la maîtrise de la procréation », « la modulation de la sexualité », « la modification esthétique » et « l'altération des émotions ». Voir, Goffette, Jérôme. (2015). Anthropotechnie (ou anthropotechnique) et Human Enhancement. Dans G. Hottois, J.N. Missa et L. Perbal (dir.). *L'Humain et ses préfixes – Encyclopédie du trans/posthumanisme*, Paris : Vrin p. 17-25.

transformation du soi, vers une *autre-vie-rédemptrice*. Se soustraire de soi-même est une démarche douloureuse ayant de fortes implications corporelles. L'ascèse module les corps ; qu'ils soient menés par l'*agir* ou le *non-agir*, les corps ascétiques se transforment et prennent les allures de leur existence.

1.1.3 L'éthique ascétique : les principes moraux de l'agir

Suite à ce bref survol historique, il est maintenant clair que la quête ultime de l'ascétisme se résume à cette liberté de l'être face aux souffrances qu'inflige le réel, cette ataraxie. Les ascètes ont ainsi érigé l'autonomie et le dépassement des conditions humaines comme les vertus à acquérir pour pouvoir vivre librement. Il est admis qu'une fois autosuffisants et affranchis de leurs limitations, les ascètes pourront vivre sans se laisser atteindre par l'affliction du monde humain. Pour parvenir à cet affranchissement, elles et ils ont trouvé dans les pratiques ascétiques de mise en forme, de renoncement, de privation et de mise à l'épreuve corporelle, les moyens d'entraîner leur maîtrise de soi et d'exercer leur corps à l'austérité afin qu'elles et ils puissent surmonter les malheurs de l'existence avec sérénité.

Dès lors, se révèle un certain masochisme libérateur, une profonde ambition à se libérer de la souffrance imposée par la souffrance volontaire. Un étrange paradoxe qui, pourtant, subsiste. En effet, qu'elle prenne la forme d'une vie vertueuse s'efforçant au salut ou d'une vie d'endurance en quête de liberté ; une vie ascétique consiste, de manière générale, à s'imposer une contrainte douloureuse dans le but de la dépasser et d'enfin s'en libérer. Il s'agit de se contraindre pour mériter son salut, sa libération. Cet axiome ascétique, d'une grande importance, servira de liant pour la

suite de ce mémoire qui plonge, par l'étude d'une pratique de la danse, dans notre époque contemporaine.

Car même si les discours et les pratiques évoluent et se transforment, certains fondements moraux de l'ascèse ont traversé le temps. Je me suis donc concentrée sur quelques-uns de ces grands principes fondateurs : 1) la mise en forme-s, 2) l'autosouffrance et la mise à l'épreuve corporelle, comme étant les moyens d'atteindre 4) l'autonomie et 5) le dépassement de soi, les fins de la pensée ascétique.

1.1.3.1 Les moyens

i) La mise en forme-s

Depuis Socrate et Platon, il existerait une *bonne* forme de vie s'acquérant par des pratiques de soi (Foucault, 1984a) et des purifications ascétiques qui relèvent assurément d'un certain dégoût du corps. En effet, l'idée selon laquelle les humains doivent être retenus contre leur soi-disant tendance vers l'excès est l'un des fondements ascétiques ayant transformé les corps en outils moraux (Foucault, 2008).

Déjà, pendant l'Antiquité, Cyniques et Stoïciens entretenaient la culpabilité d'une essence humaine fautive, mais capable de remédier à son imperfection par l'effort et la persévérance. S'est ainsi mise en place une « science » de l'ascèse prenant les corps comme cibles premières d'une multitude de pratiques et de règles qui assuraient

leur contrôle : une « ascétologie » qui consistait en des « techniques de vie autoplasties ou auto sculpturales » (Sloterdijk, 2015, p.218).

Dans le programme ascétique enseigné par la philosophie antique, la diététique et l'exercice physique (askésis) étaient les fondamentaux d'une constitution éthique adéquate, par lesquels s'effectuait un travail somatique et moral permettant une purification générale du corps et de l'âme (Foucault, 1984a). Par des épreuves physiques et psychologiques quotidiennes, un travail pénible et éreintant, les ascètes construisaient leur armure, devenaient des êtres plus forts et résistants (Brunner, 1995). Quant à la pratique de la diététique, frugale et végétarienne, elle était perçue comme un « art de soi » (Foucault, 1984a, p.183) qui façonnait à la fois l'ordre corporel et l'ordre moral (Cambron-Goulet, 2007 ; Helmer, 2014). La restriction alimentaire, une « technique somatospirituelle » (Sloterdijk, 2015, p.595) répandue, représentait une victoire morale, la preuve d'une bonne maîtrise de soi. Par le souci et l'attention portés à leur corps, les sujets pouvaient devenir des êtres éthiques et faire de leur existence respective des oeuvres d'art pures, équilibrées et maîtrisées.

L'ascète, d'hier et d'aujourd'hui, met activement sa vie en formes. Elle ou il s'engage dans une praxis dont les fins sont à la fois esthétique, physique et éthique. Il s'agit d'un jeu entre les formes à donner, les apparences et l'aptitude à surmonter la vie. C'est une pratique qui relève à la fois de l'art et de l'entraînement. L'existence ascétique devient un « modelage de soi », un objet de « design » (*Ibid.*, p.204). Se mettre en forme, donner des formes, formaliser son existence, tel qu'on l'observe notamment dans la pratique de la danse.

Par cette double vocation esthétique et éthique, les ascètes sont devenus les spectateurs et sculpteurs de leur propre vie. Elles et ils ont appris à vivre à la fois en elles et eux-mêmes et au-delà (*Ibid.*). Ils ont appris à s'incarner et à s'observer, à se motiver et à se punir, car comme opine Sloterdijk (*Ibid.*, p.242) : « celui qui est capable de se mépriser est plus capable de se diriger »

ii) L'autosouffrance et la mise à l'épreuve corporelle

Se mépriser pour mieux se diriger. S'imposer la souffrance pour entraîner sa capacité à se contrôler. Là est l'une des clés de compréhension pour mieux saisir la place qu'occupe l'autosouffrance¹¹ dans les pratiques ascétiques, comme la danse, dont je développerai les enjeux plus loin.

En effet, premièrement la pensée grecque, à l'époque antique, avait élevé l'aptitude à souffrir, soit la capacité à *endurer* (Ricoeur, 2013), comme l'essence même de la dignité humaine. C'était donc par des épreuves d'endurcissement moral et physique testant la capacité à endurer la souffrance, comme celles mentionnées précédemment

¹¹ Selon les formulations idéal-typiques de Paul Ricoeur (2013, p.15), la douleur se rapporterait davantage à « des affects ressentis comme localisés dans des organes particuliers du corps ou dans le corps tout entier » et la souffrance ferait davantage référence au bouleversement des facultés psychiques de l'humain, telles ses capacités réflexives, introspectives, identitaires et langagières, sa quête de sens. Évidemment, il existe un rapport dialectique entre la douleur et la souffrance. La douleur physique crée des maux psychiques et le mouvement inverse est tout aussi effectif. C'est donc sous l'angle de leur réciprocité que nous approcherons la souffrance précisément issue d'une réalité consentie, que l'on dira *autosouffrance*, se manifestant principalement par l'endurance, l'effort, la persévérance, la flagellation et le mépris. Une autosouffrance qui se joue autant aux niveaux somatique que cérébral, puisque supporter la douleur est autant un travail de volonté que de corps.

Voir, Ricoeur, Paul. (2013). La souffrance n'est pas la douleur. Dans C. Marin et al. (dir.), *Souffrance et douleur. Autour de Paul Ricoeur*. Paris : Presses Universitaires de France.

(*ponos*, exercices, diététique, chasteté, isolement, etc), que les êtres humains pouvaient exercer leur pouvoir et trouver leur liberté. Dès lors, l'autosouffrance devenait une revendication du pouvoir d'*agir*, étonnamment avivée par une certaine estime de soi, ce « seuil éthique de l'agir humain » (*Ibid.*, p.23). En effet, alors que la souffrance *involontaire* serait la conséquence de forts sentiments de dépossession ; la souffrance *volontaire* consisterait en une réappropriation du pouvoir sur la vie et un refus d'être victime d'autres réalités que soi-même.

Deuxièmement, au temps des dieux, la souffrance était une raison de festoyer : elle était donnée en spectacle au monde divin (Nietzsche, 2002 [1887]). La cruauté était festive. En s'appuyant sur le récit mythologique, les philosophes de la Grèce antique avaient érigé l'effort et le supplice moral au rang de critères d'évaluation du jugement de Dieu (*Ibid.*). L'excellence était déterminée « d'après le sacrifice qu'il a fallu lui consentir » (*Ibid.*, p. 90). Celle ou celui qui souffrait se revêtait d'une certaine dignité, d'un certain mérite. Or, les sujets apprenaient à s'affirmer et à se singulariser à travers leur souffrance, au point qu'elle devienne leur mode d'inscription dans le monde social. Le corps souffrant permettait d'être reconnu en tant que sujet (Le Breton, 1990). Déjà se développait une admiration pour la figure du martyr : la souffrance accordait une reconnaissance sociale.

Et troisièmement, s'ajoute le caractère purgatoire de l'ascétisme qui perpétuait les idées d'une insuffisance humaine et d'une mission salutaire. Dans l'imposition de la douleur et du châtement, il y avait ce sentiment d'accomplir son devoir devant Dieu, d'affirmer sa soumission devant l'immensité du monde, de se punir de son imperfection (Lehalle, 2012, p.183). Depuis le mythe de Prométhée, l'humain se convainc de sa nature fautive et de sa faiblesse à affronter la dureté de l'existence.

Les pouvoirs philosophique, ecclésiastique et politique ont ainsi profité de cette croyance ancrée pour instaurer une pratique du châtement et de l'expiation, servant à la domestication des êtres humains (Nietzsche, 2002 [1887] ; Éliás, 1975). L'être apprend, depuis l'Antiquité, qu'il est le responsable de sa souffrance : « [...] l'individu en vient à percevoir son propre corps comme la cause de la souffrance endurée » (Lehalle, 2012, p. 201). Se violenter, se punir, permet ainsi aux sujets de se nettoyer de leurs pêchés et, d'ainsi, se sentir à nouveau digne d'exister. Les humains s'excusent de leur imperfection en s'infligeant une souffrance pouvant les rapprocher des dieux ou, du moins, obtenir leur indulgence.

Aujourd'hui, ce besoin patent d'accomplissement aux yeux, non plus des dieux, mais d'autrui, prend une place importante dans le processus de subjectivation. La flagellation s'est transformée en une sorte d'autosanction face à l'incapacité de répondre à l'intransigeance du social et aux exigences de performance. Les sujets se punissent de ne pas être *assez*. Soulet a écrit (2005, p.55-56) : « La souffrance est en fait la souffrance d'être une personne limitée, inaboutie par rapport aux possibilités qui lui sont offertes de se réaliser ». Ainsi, l'*humain-fautif* devient un sujet éthique lorsqu'il réussit à dominer sa vie à un point tel qu'il devient le maître de sa punition.

L'autosouffrance devient une façon d'éviter la soumission aux douleurs imprévues de la vie, pour en devenir maître. Il s'agit de maîtriser sa propre mort plutôt que de la subir, de souffrir de manière volontaire pour éviter d'endurer une souffrance imposée. En se concevant à la fois comme son propre bourreau, dont la virtuosité est de mettre en spectacle un corps en douleur (Sloterdijk, 2015), et son propre esclave : « L'ascète s'émancipe de l'obligation d'avoir un ennemi en choisissant en lui-même un ennemi universel [...] » (*Ibid.*, p.599).

Selon Le Breton (2013, p.217), le mode de vie ascétique, et les « conduites à risque » qui s'y rattachent, est le choix éclairé « de mettre un instant l'existence à la hauteur de la mort pour s'emparer d'une parcelle de sa puissance ». En s'infligeant une douleur dont il détient le contrôle, l'individu se confirme son pouvoir et se confirme « combien il est intensément vivant » (*Ibid.*, p.214). Ce faisant, les pratiques à tendance ascétique ou ordalique¹² de mise à risque de l'existence convergent toutes vers l'ardent désir de se sentir exister, puisque détenir un pouvoir sur la mort accorde inversement un pouvoir sur la vie (Le Breton, 2013 ; Valleur, 2009).

Le sentiment d'exister peut également surgir du contrôle *sur*-normatif du corps, donnant l'impression d'un affranchissement des limites corporelles et d'une puissance intérieure. En immergeant leur âme dans des états extrêmes, les sujets parviendraient à fuir l'affliction de l'existence et à engourdir leur mélancolie (Nietzsche, 2002 [1887]). Dans ce cas, les pratiques ascétiques s'inscrivent ainsi dans une course s'évertuant à maintenir la vie haletante, une course esquivant le vide existentiel, une course donnant enfin un sens à la vie.

Voilà justement ce que signifie l'idéal ascétique : qu'il manquait quelque chose, qu'un énorme vide entourait l'homme, – il ne savait pas se justifier, s'expliquer, s'affirmer lui-même, il souffrait du problème de son sens.[...] L'homme, l'animal le plus vaillant et le plus endurci à la

¹² Marc Valleur (2009, p.49-50) offre la définition de l'ordalie suivante : « [...] l'ordalie désigne « toute épreuve juridique usitée, dans le Moyen-âge, sous le nom de Jugement de Dieu ». [...] La conduite ordalique peut être définie comme : Le fait pour un sujet, de s'engager de façon plus ou moins répétitive dans des épreuves comportant un risque mortel : épreuve dont l'issue ne doit pas être évidemment prévisible, et qui se distingue de ce fait tant du suicide pur et simple, que du simulacre. Le fantasme ordalique serait le fait de s'en remettre à l'Autre, au hasard, au destin, à la chance, pour le maîtriser ou en être l'élu, et, par sa survie, prouver tout son droit à la vie, sinon son caractère exceptionnel, peut-être son immortalité[...] Cette conduite ordalique est donc toujours à deux faces : abandon ou soumission au verdict du destin, mais aussi tentative de maîtrise, de reprise du contrôle sur sa vie. » Voir, Valleur, Marc. (2009). Les chemins de l'ordalie. *L'Esprit du temps. Topique*, 107(2), 47-64.

souffrance, ne refuse pas en soi la souffrance, il la veut, il la recherche même, pourvu qu'on lui en montre le sens, un pourquoi de la souffrance. C'est l'absence de sens de la souffrance et non celle-ci qui était la malédiction jusqu'ici répandue sur l'humanité, – et l'idéal ascétique lui offrait un sens ! (*Ibid.*, p.180)

Derrière la valorisation de l'effort douloureux se cache un paradoxe au coeur de l'ascétisme, celui de faire mourir son immunité physique pour élever son immunité métaphysique. Les enseignements religieux et philosophiques ont bien installé les commandements d'une quête transcendante, du dépassement de soi et de l'élévation divine. Le corps apparaît donc, pour certaines et certains, comme une contrainte et une frontière à franchir pour atteindre la transcendance prometteuse de liberté (Ricoeur, 2009 [1950]). En mettant leur corps au défi, elles et ils goûtent à l'inatteignable, à un impossible convoité. L'ascétisme serait la recherche de la limite ultime, « un pari sur le corps et sur la volonté », ajoute Le Breton (2013, p.229). Il s'agit d'aller assez loin dans le défi pour toujours être confronté à la possibilité de l'échec et ainsi toujours continuer à espérer, à travailler et à performer. Toujours être dans une insatisfaction et un état inconfortable motive l'individu à se déplacer, à évoluer, à se transformer. L'échec comme incitatif à l'espoir est un élément primordial dans l'éthique ascétique. En effet, les ascètes continuent toujours à espérer que l'horizontalité, à laquelle elles et ils sont condamnés, est surmontable par des actions verticales se dirigeant vers le sommet de l'éthique (Sloterdijk, 2015).

Bref, un régime de vie ascétique est une démarche personnelle et douloureuse qui cherche à « sentir le monde pour se confirmer son existence » (Le Breton, 2002, p. 213). Cette confirmation qui ne relève pas du religieux, mais du sacré, est une « fabrication intime de sens » grâce au « sentiment brutal et infiniment fort d'une fusion avec le monde [...] » (*Ibid.*, p. 222).

1.1.3.2 Les fins

i) L'autonomie

Toutes les pratiques de mises en forme et d'autodiscipline sus mentionnées servent à un travail d'immunisation face aux besoins et aux désirs, mais aussi à la douleur et à la mort, qui tient à l'acquisition d'une autonomie et d'une force comparables à celles des divinités et de la nature. L'autonomie, voire la prise en charge de sa vie, est devenue une condition d'existence (Ehrenberg, 2010) par laquelle les sujets font la preuve de leur souveraineté individuelle. En se mettant à l'épreuve pour évaluer leur niveau d'indépendance face au superflu et pour s'adapter au strict minimum, les Antiques faisaient la démonstration que l'essentiel se trouvait déjà en eux.

Les « procédures d'épreuve » ont pour rôle de faire avancer dans l'acquisition d'une vertu et de mesurer le point auquel on est parvenu [...] mais surtout la finalité de ces épreuves n'est pas de pratiquer le renoncement pour lui-même ; elles est de rendre capable de se passer du superflu, en constituant sur soi une souveraineté qui ne dépende aucunement de leur présence ou de leur absence. (Foucault, 1984b, p. 82)

En effet, être autonome, c'était d'accumuler suffisamment de forces pour s'autosuffire ; c'était la conviction que tout résidait en soi-même ; c'était l'aptitude à rejeter toutes les ressources extérieures ; c'était la découverte de sa pureté. Les individus s'exerçaient donc à défier leurs limites physiques et psychologiques, ainsi qu'à résister à leurs désirs et besoins, afin d'élargir leur qualité d'autosuffisance et de prouver leur autarcie. En d'autres termes, c'était par leur pratique du renoncement que les individus s'affranchissaient de leurs besoins dits factices et pouvaient

démontrer socialement l'acquisition de leur autonomie (Cambron-Goulet, 2007 ; Helmer, 2014a). Afin de revenir à la simplicité et aux formes élémentaires de la vie, l'usage des désirs et des plaisirs devait répondre à la « logique du besoin » (Foucault, 1984a, p.73). L'idée n'était pas de bannir l'intégralité des plaisirs, mais plutôt de faire preuve de tempérance quant à leur emploi. Car, dans le régime de vie ascétique, il fallait combattre ses propres tentations et en retirer une satisfaction.

La dualité de l'expérience corporelle au quotidien [...] s'élève ici à une puissance sans appel et toujours négative. La lutte chaque jour renouvelée pour la survie implique d'abord une lutte contre les exigences de son propre corps. L'effort incessant de toujours repousser plus loin les limites de sa tolérance personnelle, de faire taire la faim, le froid... (Le Breton, 1990, p. 153)

Les écrits anciens démontrent que, pendant l'Antiquité, la singularité de l'individu et son indépendance face à tout ce qui lui était extérieur étaient fortement valorisées (Foucault, 1984a). Les textes démontrent également qu'il y avait un intérêt marqué pour la vie privée des sujets, ainsi que pour la capacité qu'avaient ces derniers à se « prendre soi-même comme objet de connaissance et domaine d'action » (*Ibid.*, p.42). Déjà s'instaurait un discours de l'autonomisation qui encourageait la prise de distance face à soi-même. Les Antiques devaient être en mesure de se soupçonner et de s'autoaccuser, elles et ils devaient acquérir « la vertu individuelle à se structurer comme une cité » (*Ibid.*, p. 97) : retenue, maîtrisée et civilisée. *Enkrateia*, désignait cette manière de se voir comme son propre adversaire, comme une autorité à défier (*Ibid.*, p. 85). « Le contrôle est une épreuve de pouvoir et une garantie de liberté ; une manière de s'assurer en permanence qu'on ne se liera pas à ce qui ne relève pas de notre maîtrise » (Foucault, 1984b, p.89). Cette idée de pleine maîtrise dénote le déplacement du souverain de la Cité à une souveraineté intériorisée qui transforme la

vie en une guerre individuelle dont la quête est soi-même. Dès lors, l'expérience de soi se transforme en une domination de soi (Foucault, 1984b). Devenus des champs de batailles où des dualités s'affrontent, les individus ont appris à se surveiller eux-mêmes et à s'imposer le respect de la *bonne* conduite, de la *vie bonne* et morale (Élias, 1973).

ii) Le dépassement de la finitude humaine

L'éthique ascétique a pour mission de rendre *acrobatique* l'existence humaine : fuir l'habitude, se transformer et se mettre en danger sont des ambitions du quotidien (Sloterdijk, 2015). Wittgenstein (2002, p.59) a écrit :

Si le lieu auquel je veux parvenir ne pouvait être atteint qu'en montant sur une échelle, j'y renoncerais. Car là où je dois véritablement aller, là il faut déjà qu'à proprement parler je sois. Ce que l'on peut atteindre avec l'aide d'une échelle ne m'intéresse pas.

La pensée ascétique reconnaît et évalue l'accomplissement humain par la difficulté du chemin emprunté. Il y a effectivement derrière l'ascétisme l'idée selon laquelle le monde entier est une grande école habitée par de simples élèves qui, sous évaluation constante, se doivent d'apprendre et de s'améliorer en se soumettant « à des dressages permanents et pratiqu[er] sur [leur] propre corps des adaptations à l'improbable » (Sloterdijk, 2015, p.169).

Une fois les dressages acquis, les sujets doivent se libérer de l'habitude intégrée, ou de l'éthos mimétique, pour les renouveler en habitudes intentionnelles fondées sur l'effort. Les exerçantes et exerçants ont la mission de transformer l'« appris » en « choisi ». Chaque palier de conversion est une opportunité pour gravir le prochain. Sloterdijk (2015) a donné à ce principe l'image évocatrice de l'ascension d'une « montagne de l'improbable » : l'ascèse est une longue escalade vers l'incroyable. Il s'agit de fuir la stabilité et toujours gravir cette montagne insurmontable de la perfection. Cette analogie illustre bien une existence ascétique se dessinant par un continuum d'expériences dressées toujours vers le haut (*Ibid.*). Toutes les actions et comportements ascétiques doivent volontairement viser la virtuosité.

Pour ce faire, les exerçantes et exerçants s'entraînent à se décaler de leur centre pour s'adapter aux surprises, aux éventualités, aux blessures, et surtout, à ne jamais s'attacher à un soi définitif. Les ascètes sont des nomades de la vie qui tentent de faire de leurs existences de longs pèlerinages verticaux en quête de vertu. L'ascèse est un exercice du déracinement. (*Ibid.*, p. 313) : il s'agit d'un refus au *devoir-être* dicté par la norme sociale et une adhésion au *désir d'être*, généré par la volonté et le pouvoir individuel.

Dès lors, l'ascèse apparaît comme une lutte de réappropriation de la vie. Pour utiliser un terme plus contemporain, l'ascèse devient, en quelque sorte, un processus d'*empowerment*. Elle permet d'explorer de nouvelles manières d'être, de se réinventer (Thoreau, 2017 [1854]). Comme le dit David Le Breton (2002, p. 21) : « Rien ne s'invente pour celui qui campe sur ses positions habituelles sans jamais chercher à les rompre sur un point ».

1.1.4 La sécularisation de l'ascèse : une religion du sport et de l'art

Exiger toujours plus de soi-même est sans doute le mantra des pratiques ascétiques d'hier et d'aujourd'hui. Le mantra de toutes vies en exercices qu'elles soient ascético-spirituelles, artistiques ou athlétiques. Comment cette avidité s'est-elle transformée dans le temps ? Comment est-elle passée d'une ferveur spirituelle à une ferveur acrobatique ? Comment s'est-elle dé-spiritualisée ? En effet, se rendre compte du phénomène de sécularisation des ascèses est essentiel pour déchiffrer les pratiques ascétiques contemporaines qui relèvent, bel et bien, d'un nouveau type de foi. Car, la Modernité serait une nouvelle Antiquité, une époque de l'hybris.

Les débuts de l'ascèse moderne se rapporteraient à la naissance du mouvement néo-olympique initié par Pierre De Coubertin, autour des années 1900 (Sloterdijk, 2015). Les ambitions olympiques étaient déjà bien présentes chez les Antiques qui consacraient leur vie à se rapprocher des divinités olympiennes (Cambron-Goulet, 2007). Mais, en créant le premier marathon d'Athènes en 1896, un événement décisif dans le processus de sécularisation des ascèses, De Coubertin a lancé une nouvelle ère olympique, voire une « religion du sport » (Sloterdijk, 2015, p.134). Ce mouvement a intentionnellement transformé les valeurs religieuses en un puissant système d'organisation des corps et des comportements humains, par la valorisation de l'exercice et de l'effort physique. Pierre De Coubertin disait : « La religion c'est l'instauration de l'autre état par des moyens sportifs » (*Ibid.*, p.136). Bien qu'il projetait d'unir harmonieusement le sport, la religion et l'art, il a plutôt produit une éthique sportive aux préceptes ascétiques qui a, ni plus ni moins, donné l'impulsion au processus de « désenchantement du monde » (*Ibid.*, p.139 ; Weber, 2017 [1964]).

Depuis le XIX^e siècle, nous pouvons observer, surtout dans la pratique de sports de haut niveau, la réminiscence de l'éthique antique (Sloterdijk, 2015, p.46), notamment par la promotion des valeurs de performance, d'excellence, d'effort et de perfection. Les valeurs ascétiques ont fait la preuve de leur pérennité : récupérées par le sport qui devient la première figure d'ascétisme sécularisé.

Les programmes ascétiques modernes et contemporains, dont le sport, sont des anthropotechnies non-spirituelles, des programmes physiotechniques et psychotechniques qui reposent sur des diètes, des entraînements, des épreuves de courage et des exercices de volonté (Sloterdijk, 2015 ; Goffette, 2015). L'ascèse sportive est un appel à l'intensification et l'élévation de la vie par l'impératif de la mise en forme. Elle a remplacé le mot *sainteté* par celui de *Fitness* (Sloterdijk, 2015). Les corps ascétiques d'aujourd'hui sont continuellement mis à l'épreuve, prêts à se surpasser et à performer. Le dépassement de soi et des limites physiques est resté le fondement d'une éthique sportive fortement inspirée par la philosophie grecque. Décidément, les athlètes sont les surhumains d'aujourd'hui, les êtres antiques du contemporain. Sloterdijk parlait de l'Athlète-dieu : cet individu dont le corps, à la fois beauté, discipline et autonomie, est en constante ascension vers la perfection et l'inconcevable.

Nietzsche (2002 [1887]) disait même que l'époque contemporaine serait la Néo-Antiquité, caractérisée notamment par une renaissance somatique et une importance de l'art de vivre. Un « art de vivre » qui se montre et un « art de vivre » qui s'éprouve. En effet, les corps ascétiques, sportifs et artistiques deviennent des trophées ou des objets de distinction éthique qui témoignent d'un « lifestyle » accompli et d'un « design de soi » (Sloterdijk, 2015, p. 467).

Les pratiques de mise en forme de la vie ascétique reviennent en force aux époques moderne et contemporaine. Les « coach » sont les nouveaux prêtres, les gymnases sont les nouvelles églises et le podium est le nouveau ciel (Sloterdijk, 2015).

Tout comme la philosophie antique qui prescrivait un mode de vie à l'image de l'organisation polie et contrôlée de la Cité, le discours dominant contemporain a implanté une manière de vivre reflétant les valeurs d'équilibre, de performance et de contrôle, dont les corps sportifs sont les étendards.

Par l'entremise du marché et de ses offres, le corps tend à devenir une entreprise à gérer au mieux. Sa valeur intrinsèque tient au travail exercé à son propos. Il faut mériter sa forme et la plier à sa volonté. Dans un monde où règne la désorientation du sens, nombre d'acteurs trouvent prise sur leur existence à travers une discipline du corps. À défaut de contrôler sa vie, on contrôle au moins son corps. Au lieu d'être le signe de la chute, le corps devient une sorte de planche de Salut. (Le Breton, 1990, p.192)

Les ascètes d'hier et d'aujourd'hui ont développé une capacité d'introspection, d'où provient leur faculté d'autocritique et d'autocorrection ; autant qu'une aisance à se mettre en valeur et à faire de soi une image, une sculpture à modeler. La personnalité moderne est généralement habitée par l'ambition esthétique de devenir une oeuvre d'art, un objet d'admiration. Il s'agit vraisemblablement de faire de sa propre vie une mission. « [...] c'est la confusion bienvenue entre l'art et la vie, et au mélange tout aussi bienvenu entre héros, saints et artistes » (Sloterdijk, 2015, p. 466). De fait, l'existence ascétique est autoopérative : les sujets apprennent à sortir d'eux-mêmes pour se modeler, s'opérer eux-mêmes.

L'ascétisme contemporain reprend donc les bases religieuses et éthiques de l'Antiquité pour en faire un programme ascéto-artistique. Si le pouvoir de l'art est la liberté d'imaginer un monde au-delà de l'existant, un monde impossible, l'ascéto-artiste se donne le pouvoir de devenir extraordinaire.

Tandis que l'ascétisme antique cherchait à transformer les habitudes normatives en comportements choisis, les éthiques artistique et sportive ont eu pour rôle de transformer les habitudes en passions. Des passions envers lesquelles les sujets ont appris à se consacrer corps et âmes, par la profonde croyance qu'ils y étaient destinés.

Cette dévotion à la pratique est fortement influencée par l'omniprésence du discours vocationnel qui domine les champs de pratiques ascétiques des arts et du sport. Le caractère vocationnel des métiers artistiques et sportifs a fait l'objet de plusieurs études, notamment par les sociologues Gisèle Sapiro, Charles Suaud et Pierre-Emmanuel Sorignet, qui ont entre autres traité des origines sacerdotales du phénomène, de l'influence des institutions sur l'intériorisation du sentiment d'élection, ainsi que sur le dévouement dans l'éthos ascétique.

Comme évoqué précédemment, le transfert du sacré vers les domaines culturel et athlétique a engendré la transformation de la vocation religieuse en une vocation au travail (*Beruf*) et, enfin, en une vocation artistique. Gisèle Sapiro (2007, p.4) retrace justement l'influence de Luther dans la création des métiers à vocation et l'instauration de l'éthos ascétique dans le monde du travail :

Dérivé du verbe *vocare* (appeler), le terme de vocation a une double origine étymologique, juridique (invitation, assignation en justice) et

religieuse. En allemand, *Beruf* désigne à la fois « profession » et « vocation ». Ce double sens s'origine dans la traduction de la Bible par Luther, qui assimile ainsi le travail à un devoir religieux. Sans doute faut-il voir dans l'élaboration de cette éthique du travail une étape dans le processus d'intériorisation de la contrainte sociale qui va de pair avec le processus d'individualisation et de subjectivation de la responsabilité.

Par ailleurs, la rareté des métiers à vocation fait en sorte que les sujets dotés d'un certain talent apprennent rapidement à croire qu'ils y sont voués, qu'ils sont prédestinés à l'exercice de ce métier artistique et qu'ils ont le devoir de s'y consacrer entièrement. Les principes de mission, de don de soi et d'appel de Dieu, sont devenus les supports de la vocation artistique, d'un appel de l'Art (Sapiro, 2007).

Les ascètes contemporains se vouent ainsi à leurs passions et cherchent la virtuosité, de la même manière que les ascètes classiques donnaient une forme philosophique à leur existence. La virtuosité, passant par la discipline, la répétition et l'acharnement, devient la nouvelle sagesse. Être maître de son art équivaut à être maître de sa vie. Les virtuoses artistiques et athlétiques sont ainsi vénérés pour leurs sacrifices, leur bravoure et leur dévouement à leur pratique. Le schéma se répète : le salut et la libération s'acquièrent par la consécration à sa vocation, par la maîtrise parfaite de son art et de sa vie, par la mise à l'épreuve de ses limites et par l'acceptation de la douleur. Les sujets doivent mériter leur liberté. Le travail pénible, le *ponos*, devient une source d'émancipation.

Généralement murés dans leurs lieux d'exercices, les ascéto-virtuoses se retirent du monde pour ne vivre qu'avec leur instrument. Elles et ils sont ainsi applaudis pour avoir renoncé au monde de l'ordinaire et s'être cloîtrés dans leur monde isolé et réglementé visant l'extraordinaire.

En effet, le projet acrobatique que convoite l'éthique ascétique initie un tout autre rapport à l'espace en assignant aux termes « haut » et « par-dessus » non seulement une valeur symbolique et sociale, mais aussi spatiale. Pensons à cette fameuse *montagne de l'improbable* (Sloterdijk, 2015). Autrement dit, les ascètes sont au-delà de la vie commune, reclus dans leur lieu d'excellence. C'est dans des espaces de repli du monde, des lieux d'utopies, des zones d'inhabitualité, tels les ermitages, les monastères, les académies et tous les lieux ascético-méditatifs, ou alors les gymnases, les ateliers d'artistes et les studios de danse, que les individus aux aspirations ascétiques se réfugient et s'exercent à contempler le monde de loin (*Ibid.*). Chaque pratiquante ou pratiquant doit trouver son propre espace, son espace à soi, comme espace de fuite dans lequel elle ou il se trouve : « [...] une fois le monde extérieur séparé de moi et éloigné, je reste seul et je me découvre moi-même comme une mission infinie » (*Ibid.*, p.325). L'*anachorèse*¹³ d'origine chrétienne est restée une « accentuation du rapport de soi à soi » (Foucault, 1984b, p.60) qui, encore aujourd'hui, crée des modes de vie autarciques choisis par des individus à la recherche de lieux *autres*. Comme l'a écrit Le Breton (2002, p.21) :

Pour découvrir de nouveaux territoires, de nouvelles ressources, pour redéfinir son rapport au monde, ou pour mettre un terme à un sentiment d'ennui ou d'impasse, pour relancer le goût de vivre, il faut s'arracher à soi-même et avancer un moment hors des sentiers balisés.

¹³ L'anachorèse est un mode de vie s'étant répandu chez les pratiquantes et pratiquants chrétiens, au début de l'Antiquité tardive et au début du Moyen-Âge, et qui consistait en une exode de la vie sociale pour se réfugier avec Dieu. Les anachorètes étaient des ermites, dont l'isolement leur permettait de se vouer entièrement à la prière et être au service de Dieu. Voir, Bugault, G., Gardet, L., Gouillard J., Dubois, J., Bateau A. Et Duméry, H. (2020). Monachisme. Dans *Encyclopædia Universalis*. Récupéré de: <http://www.universalis.fr/encyclopedie/monachisme/>

1.2 L'ascétisme dans la pratique de la danse contemporaine

À partir du cadre théorique qui précède et de mes connaissances acquises sur la danse contemporaine, il me semble intéressant de s'interroger sur les répercussions de la morale ascétique sur cette pratique artistique, sportive et philosophique. Effectivement, à travers mon expérience amateur en danse contemporaine, j'ai pu suffisamment observer le milieu, les actrices et les acteurs de cette discipline pour penser qu'elle propose également une praxis, un mode de vie, érigeant l'épreuve physique et les défis corporels comme moyens d'émancipation, car s'entraîner, se dévouer et s'améliorer sont probablement les mots auxquels sont les plus souvent confrontés les apprenties et apprentis de la danse contemporaine.

En effet, les balbutiements de la danse contemporaine ont vu le jour dans la deuxième moitié du XX^e siècle, dans l'exploration d'une nouvelle approche du mouvement et de l'art corporel. En misant sur des concepts comme l'hybridation, l'engagement, l'altérité, la relation, la proprioception et l'authenticité, la danse contemporaine s'est inscrite dans une démarche plus vaste, un projet social de libération des corps et des êtres. Toutefois, un tel projet de libération n'est pas exempt de rigueur et de discipline. On pourrait croire, aux premiers abords, qu'une démarche libératrice est logiquement dépourvue de contraintes, mais celle entreprise par la pratique de la danse contemporaine est pourtant chargée d'efforts et de souffrances. Le consentement à la douleur implicite à la pratique fait d'elle un art, un sport, une philosophie, d'autant plus intéressante à étudier de par sa complexité et ses contradictions.

De nos jours, les milieux fortement imprégnés par l'éthique ascétique sont nombreux. On peut effectivement en déceler les caractéristiques notamment chez les sportives et sportifs de haut niveau, les « bodybuilders », les militaires, les moines, les personnes vivant en simplicité volontaire radicale, etc. Cela dit, la population des danseuses et danseurs contemporains est une population de choix pour étudier la présence et la résurgence de l'éthique ascétique dans les sociétés occidentales d'aujourd'hui, de par sa position bien particulière au croisement de deux courants néo-ascétiques : ceux du sport et de l'art.

Cette double vocation, à la fois artistique et athlétique de la danse contemporaine, permet d'étudier le phénomène ascétique contemporain dans un spectre plus large. Il est effectivement à noter que la dimension esthétique et la place occupée par l'affect sont beaucoup plus présentes dans la danse contemporaine que, par exemple, dans la gymnastique, le cirque, le karaté et autres disciplines du corps. La danse est une pratique acrobatique, sensible et esthétique. Les danseuses et danseurs sont autant des sportives et sportifs capables de prouesses physiques incroyables, que des artistes « faiseurs de choses admirables » (Sloterdijk, 2015, p. 389). La danse, et la danse contemporaine en tant que technique et esthétique particulière, est à l'intersection de l'incroyable et de l'admirable.

Elle se distingue également des autres sports par sa portée philosophique. Bien qu'elle vise l'exploit physique, elle ne cherche pas à répondre à un objectif précis et extérieur à son propre mouvement. Aucun point, but ou filet ne détermine la réussite de sa pratique. La danse contemporaine découvre ses intentions au coeur même de son mouvement. « Elle ouvre une pensée qui se développe à même le corps » (Ballanfat, 2015, p.13).

De surcroît, à la différence d'autres disciplines artistiques, comme les arts visuels ou la littérature, la danse contemporaine n'est pas uniquement une pratique demandant dévotion, mais une pratique exigeant un entraînement spécifique du corps. Elle dévoile différentes conceptions, usages et symboliques du corps, mais aussi, accorde à ce dernier une certaine portée morale : le corps devient une courroie vers la liberté. Cette caractéristique la rapproche d'autant plus des pratiques ascétiques de l'Antiquité.

Dès lors, la danse contemporaine semble un terrain idéal pour l'étude de l'ascèse contemporaine. Comme chez les ascètes de l'Antiquité, il s'agit peut-être de devenir toujours plus fort et plus libre en confrontant la vulnérabilité de la chair à la dureté de la vie. Peut-être qu'il s'agit de trouver la liberté par l'imposition du *ponos*, de l'entraînement et du travail pénible. Peut-être que l'essentiel de la danse contemporaine consiste en l'acquisition de l'autonomie et du dépassement par un programme de mise en forme et de mise à l'épreuve. Je propose donc d'approfondir et d'élucider ce questionnement et ces intuitions en plongeant au plein coeur de la pratique de la danse contemporaine.

CHAPITRE II

HYPOTHÈSE ET MÉTHODE DE RECHERCHE

À la lumière des théories exposées au chapitre précédent, qui ont explicité les fondements de la morale ascétique, demandons-nous comment ils peuvent réellement s'exprimer dans une pratique dansée ? Bien que la littérature fournisse déjà un bon nombre de réponses à ce sujet, laissons maintenant l'expérience du corps en action nous en révéler de nouvelles.

Je ferai d'abord l'état de mon hypothèse de recherche et de façon à bien en comprendre la teneur, je prendrai soin de préciser quelques notions qui y sont implicites. Je détaillerai ensuite mon terrain de recherche, la méthode par laquelle je l'ai approché et de quelles manières celle-ci a pu répondre à mes objectifs. J'indiquerai finalement les différents concepts qui ont émergé de cette expérience et qui organiseront la suite de cette étude.

2.1 État de l'hypothèse

2.1.1 L'hypothèse de recherche

Mon parcours antérieur en danse contemporaine me porte à croire que plusieurs contiguïtés se dégagent de la morale ascétique et de cette discipline, notamment le partage d'une même volonté chez les sujets à s'engager par leur corps à la réappropriation de leur vie. Ce croisement permet de penser que l'ascétisme et la danse contemporaine relèvent d'une même intention, celle d'une *liberté* promise à l'issue d'un certain vécu de la douleur. Car, si dans le sens commun, on associe l'endurance, la renonciation et la discipline à une certaine forme de souffrance, elles sont pourtant, dans un mode de vie ascétique, valorisées et désirées, considérées comme source d'émancipation.

Ce constat me mène à la question de recherche suivante : Si un certain nombre de valeurs ascétiques se retrouvent dans la pratique de la danse contemporaine, d'abord quelles sont-elles et, d'autre part, participent-elles à l'émancipation des danseuses et danseurs contemporains ?

Bien qu'une grande part de la littérature en sociologie de la danse traite des dimensions oppressives et dénonce les sources de souffrance du milieu de la danse (Faure, 2001), il s'agit ici de s'interroger sur les motivations des danseuses et danseurs à s'investir dans cette discipline malgré les écueils qu'elle présente. En effet, considérant que de se vouer à la pratique de la danse relève d'un choix volontaire et que les danseuses et danseurs contemporains consentent, par le fait

même, au vécu de la douleur, mon hypothèse est celle qu'un certain nombre de valeurs ascétiques se retrouvent au coeur de la pratique de la danse contemporaine et que ces dernières peuvent bel et bien représenter, pour les danseuses et les danseurs contemporains, des voies vers la liberté.

Cette hypothèse d'une ascèse libératrice dans la pratique de la danse contemporaine donne lieu à des questionnements complémentaires : la douleur contribue-t-elle au plaisir de la pratique de la danse ? Quel sens prend-elle chez les danseuses et danseurs contemporains ? L'ascèse volontaire dans la pratique de la danse contemporaine peut-elle contribuer à un processus d'*empowerment*, de réappropriation individuelle des conditions d'existence ?

Que l'ascèse des danseuses et danseurs contemporains soit initiée par l'aspiration de devenir plus forts, plus résistants, comme le revendiquaient les Cyniques de l'Antiquité (Hadot, 1998), ou alors, qu'elle réponde à une ambition transcendante à la manière des ascètes chrétiens et chrétiennes, ou encore qu'elle provienne d'un désir de réappropriation corporelle relevant davantage de l'ordalie (Le Breton, 2013) ; j'ai effectivement pour hypothèse, si je me permets une reformulation, qu'à la manière de la morale ascétique, la danse contemporaine œuvrerait par l'imposition du *ponos*, renforçant les capacités humaines et la maîtrise du Soi, afin d'atteindre ce fameux état d'ataraxie et de liberté totale.

La méthode autoethnographique que j'explicitai subséquentement me permettra de mettre ces questions et ces hypothèses à l'épreuve de mon terrain. Lequel a donc consisté, dans un premier temps, à identifier les valeurs ascétiques rencontrées dans la pratique de la danse contemporaine et, dans un deuxième temps, à éprouver leur

influence sur la pratique, à investiguer leur pouvoir d'affranchissement chez les danseuses et danseurs contemporains.

2.1.2 Quelques notions implicites à l'hypothèse

L'hypothèse de l'existence d'une ascèse émancipatrice dans la pratique de la danse contemporaine demande d'aborder sous un angle particulier les fondamentaux théoriques de la volonté, du consentement et de la douleur. L'œuvre de Paul Ricoeur *Le Volontaire et l'Involontaire* en offre une perspective intéressante.

Le philosophe écrivait (2009 [1950], p.23) : « Dire : *Je veux* signifie 1° je décide ; 2° je meus mon corps ; 3° je consens ». L'hypothèse de ce mémoire tient effectivement sur le postulat que la pratique de la danse contemporaine est une décision éclairée et motivée qui initie un mouvement auquel les individus consentent. Puisque le corps est l'organe du vouloir et que la volonté ne fait bouger que si elle est motivée : le corps se meut sous l'effet de la motivation.

Le vouloir, les motifs et les valeurs peuvent parfois se confondre. Toutefois, Ricoeur (*Ibid.*) rappelle que le respect des valeurs apprises n'est pas forcément un acte de soumission à l'autorité, mais peut aussi émerger d'une obéissance consentie lorsque l'individu y trouve des raisons valables et légitimes. « Or une raison d'obéir est un motif personnel de décision » (*Ibid.*, p.111). Selon ce raisonnement, le consentement aux douleurs qu'implique la pratique de la danse contemporaine relève d'une obéissance motivée et volontaire.

Ce qui m'amène à préciser la relation entre douleur et plaisir, pour en comprendre leur possible et étonnante coexistence. En effet, Ricœur (*Ibid.*) démontre que le contraire du plaisir n'est pas la douleur, mais bien le *manque*. Ce serait donc lorsqu'un manque, qu'une privation ou qu'un besoin est comblé que l'être humain éprouverait du plaisir. Le contraire de la douleur, quant à elle, serait simplement l'absence de la douleur. Or, l'individu peut vivre du plaisir et souffrir simultanément, lorsqu'un manque est assouvi au même moment que la présence d'une douleur. Là où se complexifie l'équation, c'est lorsque la douleur vient assouvir un manque et qu'en émerge une sensation de plaisir. Cette zone grise est précisément l'intérêt de cette recherche.

À ce sujet, Nietzsche (2002 [1887]) disait que la vie humaine est une recherche de puissance, par la conquête du *difficile*. Le goût de l'obstacle mènerait ainsi l'individu à sacrifier le plaisir procuré par l'assouvissement d'un *manque* par celui du plaisir de se vaincre, de maîtriser pleinement ses forces (Ricoeur, 2009 [1950]). La quête ultime de l'humain devient ainsi celle de surpasser ses besoins et ses limites pour arriver à unir harmonieusement sa volonté et ses capacités, son vouloir et son pouvoir. Le désir n'est pas celui de subir de la souffrance, mais bien de créer sa souffrance pour pouvoir la vaincre.

Les religions et philosophies aux valeurs ascétiques ayant bien installé les idées de quête transcendante, de dépassement de soi, de recherche d'un idéal divin, il serait logique de penser l'ascétisme contemporain comme un prolongement de la morale judéo-chrétienne : vivre à la manière des dieux, prouver son endurance à la souffrance pour devenir des êtres métaphysiques.

Cela dit, considérant le mépris du corps depuis les discours rationalistes et cartésiens fondateurs de la dichotomie corps-esprit (Le Breton, 1990), depuis l'occultation du corps dans la philosophie moderne, depuis la culture puritaine et les valeurs sacerdotales, il apparaît également sensé d'analyser la discipline et la mise au défi du corps comme des outils de réappropriation corporelle. En ce sens, l'« usage inédit du corps traduit cette nécessité anthropologique d'une alliance nouvelle avec une corporalité sous-utilisée » (*Ibid.*, p.188). Ce serait donc par une agitation corporelle, parfois éprouvante, que se révélerait un sentiment de plénitude et de vivacité.

C'est la raison de mon intérêt particulier pour le mode de vie ascétique qui, en brouillant les frontières entre douleur et plaisir, entre mise à l'épreuve et satisfaction, octroie à la souffrance un certain potentiel émancipateur. Comme Le Breton (2013) et Kilty (2012) le proposent, il s'agit de reconnaître qu'un individu puisse trouver à travers l'expérience de la douleur une façon de se sentir vivant et de se réapproprier sa vie, qu'elle soit vécue comme une pratique concrète de prise de contrôle, comme l'accomplissement d'un devoir ou comme la sensation de toucher l'universel par la mise à l'épreuve, de s'inscrire dans un mouvement plus grand que soi¹⁴.

¹⁴À titre d'exemple, il a été étudié que les femmes en prison étaient les principales concernées par l'automutilation, et qu'il s'agissait d'un moyen pour elles de se réapproprier leur corps et leur identité, de retrouver un certain pouvoir sur leur vie. Il s'agit là d'un cas bien précis qui érige la réappropriation de la violence en tant que politique individuelle d'émancipation. Plutôt que de subir une douleur imposée de l'extérieur, la pleine maîtrise de sa douleur procure, dans ce cas précis, un sentiment de pouvoir : le sentiment de gouverner son existence. Voir, Kilty, Jennifer. (2012). *Wrapped in restraints, wrapped in bandages: the discursive production of self-injury in the carceral context*. [Chapitre de livre]. Dans Sylvie Frigon (dir), *Corps suspect, corps déviant*. Montréal: Les éditions du remue-ménage.

2.2 Le terrain de recherche : une formation en danse contemporaine

Où et comment soumettre à l'épreuve du réel l'hypothèse d'une ascèse émancipatrice dans la pratique de la danse contemporaine ? J'ai choisi de m'immiscer dans le quotidien de la danse contemporaine pour en comprendre les impulsions dynamiques.

L'étude de la danse contemporaine est un choix intéressé et logique, dans la mesure où l'accessibilité du terrain m'a été facilitée par mon expérience amateur d'une dizaine d'années en danse contemporaine. En effet, mon parcours en danse a débuté à un très jeune âge et a malheureusement été interrompu pour des raisons de santé. J'ai cependant toujours gardé la passion pour cette discipline artistique et sportive, dans laquelle je me suis replongée depuis quelques années. Plusieurs sensations et interrogations ont toujours teinté ma pratique et ma motivation personnelle pour les investiguer en découle.

Pour ce faire, j'ai participé, à titre d'étudiante, à une formation intensive en danse contemporaine (*BIG BANG*), pour une durée de 8 mois, soit de septembre 2018 à mai 2019, à raison de 21 heures par semaine et pour un total de 714 heures de cours. Fondée par Stéphanie Decourteille et située à Montréal, cette formation s'inscrit dans le milieu montréalais de la danse, mais reste tout de même en parallèle des institutions préparatoires, techniques et professionnelles reconnues par le ministère de l'Éducation et de l'enseignement supérieur du Québec. Cette formation privée est donc prévue et structurée pour accueillir des artistes ayant une formation ou un parcours autodidacte en danse ou en arts vivants et qui désirent s'engager sérieusement dans un programme intensif de développement technique et créatif, tout

en leur offrant la possibilité de continuer leurs occupations professionnelles ou leurs études. Elle s'adresse aux individus âgés de plus de 18 ans qui possèdent un bon sens kinesthésique, une bonne compréhension somatique et une aisance dans le mouvement dansé.

Comme toutes les institutions d'apprentissage de la danse, la formation *BIG BANG* procède par audition¹⁵. Suite à l'envoi de leur curriculum vitae et d'une lettre de motivation, les candidates et candidats doivent se soumettre à un processus d'audition qui décidera de leur entrée dans la formation. Ces dernières et derniers sont sélectionnés sur la base de leurs expériences et leurs habiletés, mais aussi sur leur curiosité et leur engagement. La motivation à s'engager dans un programme d'étude en danse est effectivement un critère d'évaluation décisif lors d'un processus d'audition.

En danse, une audition est conventionnellement divisée en deux parties, l'une technique (classes de ballet et de contemporain) qui requiert une habileté physique et une faculté de mémorisation, et l'autre sous la forme d'atelier d'improvisation ou de la présentation d'un travail solo dans lequel la candidate ou le candidat doit faire la preuve de sa singularité en montrant ses capacités créatrices (Sorignet, 2010). Il s'agit d'une mise en évaluation évidente dans laquelle les danseuses et danseurs sont soumis aux jugements, aux exigences, aux goûts et aux préférences d'un corps professoral ou de chorégraphes. Ce processus sélectif pose les candidates et candidats dans un état de pleine vulnérabilité, mais les place aussi en situation de compétition.

¹⁵ Voir, 4.1 Le journal visuel en images ; image # 1

Conséquemment, c'est suite à la réussite de cette épreuve, évaluant mes aptitudes et pour laquelle je me suis intensivement entraînée pendant six mois, que j'ai pu intégrer en septembre 2018 ladite formation. Les deux groupes dont j'ai fait partie étaient constitués de sept étudiantes et étudiants, m'incluant, ayant toutes et tous des parcours autodidactes. La petite taille de ces groupes a permis un enseignement personnalisé et la création de belles solidarités.

Concrètement, *BIG BANG* est un programme de 357 heures, réparties sur 17 semaines. Chaque semaine comprend 21 heures de cours étalées sur trois jours. Les journées de cours débutent à 10h et se terminent à 17h. La formation comprend, sur une base régulière, des classes techniques en danse contemporaine, en barre ballet contemporaine et en danse urbaine. Elle inclut des séances allouées à différentes techniques d'entraînement, telles que le yoga, le pilates, les arts martiaux et le « work-out ». Le tout est ponctué de classes d'improvisation, de travail en partenaires et d'ateliers chorégraphiques, mais aussi de cours d'anatomie et d'analyse fonctionnelle du corps, ainsi que des séminaires sur l'actualité de la danse. Une grande part de la formation est également dédiée au processus de recherche et de création des élèves, qui ont ainsi l'opportunité, le temps et l'environnement propice pour développer une gestuelle singulière et un travail chorégraphique qui leur est propre. Chaque formation culmine d'ailleurs vers deux soirées de présentation, pendant lesquelles les étudiantes et étudiants partagent leur travail avec le public, offrant à certaines et certains une première expérience de scène. C'est d'ailleurs ces présentations qui, dans mon cas, m'ont donné la confiance et l'élan nécessaire pour

soumettre mon projet auprès de diffuseurs, notamment à *Tangente Danse*¹⁶ qui, à ma grande surprise, m'a sélectionnée et incluse dans sa programmation en septembre 2019¹⁷.

Cette formation intensive en danse contemporaine a pour objectif d'offrir un cadre d'apprentissage et d'échanges stimulant permettant aux artistes qui y sont engagés de développer une maturité artistique et une liberté de création, notamment par l'acquisition d'une technique solide en danse. Car, comme il est inscrit sur le site web de la formation : « C'est au travers de découvertes et de défis techniques que l'artiste pourra se surpasser, être totalement à l'écoute de son corps, de ses capacités, ses sensations et émotions et perfectionnera ses habiletés physiques »¹⁸.

2.3 L'approche méthodologique : l'autoethnographie

Maintenant, comment entrer dans cet espace ? Comment vivre cette étude ? Dès les débuts de mon travail de recherche, je me suis instinctivement engagée dans une démarche réflexive conjuguant la déduction et l'induction, la sociologie et l'art, les mots et les mouvements. J'ai donc opté pour une approche non linéaire,

¹⁶ Tangente Danse est un organisme qui soutient la danse contemporaine. Il a été fondé en 1980 et a accueilli plus de 1682 chorégraphes de tout horizon, locaux ou internationaux, établi.e.s ou émergent.e.s. Situé au centre-ville de Montréal, Tangente est un tremplin de renom pour les artistes en danse et en arts vivants. « Nous croyons que l'art contemporain est une force sociale progressiste essentielle qui a le pouvoir et le devoir de contester le *statu quo* et de poser des questions vitales afin de promouvoir la justice sociale ». Pour plus de détails, voir : <https://tangentedanse.ca/qui-sommes-nous/>

¹⁷ Voir, 2.4.3 La création chorégraphique et 4.2 La création chorégraphique en images

¹⁸ Pour plus de détails, voir : <https://www.stephaniedecourteille.com/bigbang-formation>

interdisciplinaire et qui reconnaît le caractère processuel de la recherche : l'autoethnographie.

2.3.1 Le choix de l'autoethnographie

Sally Denshire (2013, p.9) écrivait : « Autoethnography continues to occupy an intermediate space we can't quite define yet, a borderland between passion and intellect, analysis and subjectivity, ethnography and autobiography, art and life ». Or, entre passion et raison, mon processus de recherche est devenu un espace de mise en relations, à la fois intime et détaché, de ma vie, de ma pratique artistique et de mes questionnements sociologiques. Presque cathartique, presque thérapeutique, l'autoethnographie m'a permis de mieux comprendre ma façon de m'inscrire dans le monde et de mieux comprendre ce monde dans lequel je m'inscris.

Mon cheminement heureux vers l'autoethnographie était pourtant involontaire. En effet, mon expérience antérieure en danse contemporaine, qui a d'ailleurs certainement contribué à forger ma personne, a fait naître en moi des intérêts et des interrogations profondes. J'ai donc eu la chance, bien avant l'amorce de ma recherche à proprement parler, d'observer, d'expérimenter et de déceler des comportements et des normes m'intriguant dans le milieu de la danse contemporaine. Habitée par ces questionnements, ayant autant une portée introspective que sociologique, je me suis livrée à un travail de théorisation, d'historicisation et de délimitation conceptuelle pour être en mesure d'articuler et de circonscrire les visées de ma recherche. Simultanément, j'ai plongé tête première dans mon terrain de recherche, auquel je me suis entièrement abandonnée. Étant convaincue que cette expérience m'apprendrait

énormément, je l'ai laissée me surprendre et me guider vers les bonnes pistes. Au fil du processus, les questions et les concepts qui m'habitaient initialement se sont précisés et d'autres ont émergé.

Ces allers-retours entre le pratique et le théorique, entre le corps et l'esprit, m'ont bel et bien confirmé le contresens d'une vision binaire, linéaire et canonique de la recherche. C'est devant cette constatation et ce souci de cohérence avec une pensée en mouvement, que l'autoethnographie s'est avérée, en cours de route, l'approche idéale.

Au préalable, je désirais vivre une immersion totale et un investissement prolongé sur le terrain, afin de percevoir, de recevoir et de comprendre toutes les subtilités somatiques et affectives qu'il contient. Je souhaitais me « convertir » (Soulé, 2007, p. 132) à la recherche, afin d'en extraire des données expérientielles et de mettre en pratique les notions abordées : d'en faire une praxis dans laquelle je serais moi-même « affectée » (Favret-Saada, 2009) par l'objet de ma recherche. De cette manière, je cherchais à mettre la primauté sur l'action plutôt que sur la passivité de l'observation et, par le fait même, d'occuper une position d'*insider* plutôt que d'*outsider*. J'avais donc envisagé une méthode empirique, basée sur le savoir expérientiel, à mi-chemin entre la participation observante (Soulé, 2007) et la méthodologie visuelle (Laplantine, 2007 ; Harper, 1988 ; Becker, 2007), lorsque j'ai réalisé que je poursuivais inconsciemment une démarche autoethnographique depuis l'amorce de mon projet. La découverte de cette méthode a été une grande libération qui, non seulement, m'a permis d'assumer mon travail, mais aussi de légitimer mes idéaux et aspirations de recherche. Car, effectivement, je ne trouvais auparavant aucun repère

ni terme approprié pour exprimer de quelle manière je voulais vivre mon processus de recherche et approcher mon sujet : l'approcher avec mon corps.

Partant, j'avais entièrement confiance en ce que mon corps était capable de recueillir comme données sensorielles et émotionnelles. L'*agir* et le *sentir* étant indissociables, j'étais persuadée que ce serait en dansant que je pourrais comprendre la danse dans toutes ses subtilités, ses aspirations et ses contradictions. Comme le disait Katharina Van Dyk (2014, p.3) dans un texte intitulé *Usages de la phénoménologie dans les études en danse* : « Ce *sentir* n'est pas statique ou passif, il est déjà uni à un faire, c'est l'acte même qui consiste à "se mettre à l'écoute" de quelque chose, en l'occurrence d'une œuvre ». Je me suis ainsi aventurée dans mon processus de recherche avec la ferme conviction d'accorder un pouvoir au *sentir*, car comprendre la danse c'est nécessairement la rencontrer dans tout son corps (Louppe, 1997).

D'ailleurs, cet ancrage expérientiel et corporel, usité et même nécessaire dans l'étude de la danse, a engendré, comme l'affirme Laurence Louppe (*Ibid.*), une rupture épistémologique majeure dans les sciences humaines. En reconnaissant les corps à la fois comme sujets, objets, mais aussi comme outils de leur propre savoir, l'étude de la danse est ainsi parvenue à mettre le soma au cœur de la connaissance (*Ibid.* ; Shusterman, 2009). Cet apport épistémologique a probablement contribué au balbutiement de l'« ontologie pratique » (Viveiros de Castro, 2009) que l'on connaît aujourd'hui, selon laquelle la connaissance ne peut passer que par l'expérience. L'objectif étant de créer une « anti-sociologie », de déphilosopher la philosophie ethnocentrique, de cesser de tenter d'expliquer le monde, pour plutôt « multiplier notre monde » (*Ibid.*, p.169) et de mettre en pratique une science dont la connaissance

s'apparente davantage à « un mode de cré[ation] plutôt que de contempl[ation], de réflé[xion] ou de communi[cation] (Deleuze et Guattari, 1980) » (*Ibid.*, p.74).

2.3.2 Les visées d'une démarche autoethnographique

L'autoethnographie se veut une méthode et une forme d'écriture alternative qui cherche à comprendre les phénomènes culturels par le biais de l'expérience individuelle de la chercheuse ou du chercheur. Celle ou celui-ci devient ainsi son propre sujet d'étude, inscrit dans contexte particulier de relations, de lieux et de situations donnés. « Lets you use yourself to get to the culture », disait Pelias (2003, p. 372). Cette approche cherche à lire le social et le culturel à travers le personnel (Denshire, 2013).

Cette posture provient d'un désir politique, celui de déconstruire la prétendue objectivité scientifique instituée par le discours académique dominant. En effet, assumer faire partie du monde, plutôt qu'en être abstraitement l'observatrice ou l'observateur, et assumer ses propres contradictions, c'est s'abstenir d'une soi-disant neutralité. Surtout, c'est éviter un regard surplombant qui immobilise la vie sociale. En clamant l'importance du point de vue situé (Smith, 1974 ; Haraway, 1988 ; Harding, 2003 ; Hartsock, 2004), l'autoethnographie se positionne à contre-courant d'une vision canonique de la recherche provenant d'une « [...] white, masculine, heterosexual, middle/upper-classed, Christian, able-bodied perspective » (Ellis *et al.*, 2010, p.2). De même, en faisant valoir le savoir expérientiel comme scientifiquement légitime, l'autoethnographie devient un projet épistémologique (Dorlin, 2008), un combat féministe de réappropriation et de démocratisation du savoir qui s'objecte à

un patriarcat de tradition positiviste divisant et hiérarchisant la rationalité et l'intuition, la pensée et le sensible, l'esprit et le corps (Haraway, 2009 ; Merchand, 1990).

L'autoethnographie veut ainsi faire valoir les différentes formes de savoirs, notamment émotionnels, somatiques, mémoriels et artistiques. Cette approche reconnaît l'importance des émotions « pour comprendre et théoriser les relations entre soi, le pouvoir et la culture » (Jones, 2005, p.767). Les souvenirs et la mémoire corporelle ne sont évidemment pas des représentations objectives de la réalité. Ils sont altérés par le temps, la subjectivité et les dispositions psychologiques. Néanmoins, dans une recherche autoethnographique, les souvenirs sont reconnus comme des données valables puisqu'ils participent à la représentation qu'un individu se fait de lui-même, à la construction de son identité, à sa perception du monde, à son récit de vie.

C'est donc en recueillant, sélectionnant et traduisant des expériences révélatrices de leur appartenance à une identité culturelle que les chercheuses et chercheurs partagent leur vécu du phénomène étudié et contribuent à l'étendue de la recherche déjà existante sur le sujet (Chase, 2005). « They accomplish this by first discerning patterns of cultural experience evidenced by field notes, interviews, and/or artifacts, and then describing these patterns using facets of storytelling [...] » (Ellis *et al.*, 2010).

Évidemment, les chercheuses et chercheurs qui poursuivent une démarche autoethnographique reconnaissent leur appartenance à un contexte culturel, historique, social et relationnel, marqué de situations psychologiques et

émotionnelles, de conditions physiques et économiques, qui influencent nécessairement le processus de recherche. Par conséquent, il est assumé, même revendiqué, que les chercheuses et chercheurs expérimentent et analysent leurs données au travers de leur vécu et de leur singularité. Cette approche ne prétend donc aucunement l'édification de vérités absolues, mais seulement le partage d'un point de vue, qui peut s'avérer le reflet d'une certaine proportion d'une population donnée. Autrement dit, l'autoethnographie défend l'idée selon laquelle le partage d'une vérité partielle, soit de l'expérience singulière de chaque chercheuse ou chercheur, est un apport incontestable à la recherche, puisqu'il permet de dévoiler la pluralité des vécus d'un même phénomène. Les expériences, les introspections et les interprétations des chercheuses et chercheurs sont estimées comme des savoirs légitimes se situant au croisement de leur individualité et de leur identité sociale. En effet, prendre en compte toutes les particularités, les complexités, les nuances et les contradictions de chaque expérience individuelle, c'est sortir d'une vision homogénéisante d'une culture et contribuer à en tracer un portrait plus large et diversifié.

L'autoethnographie est une méthode se situant entre l'ethnographie et la biographie, c'est pourquoi elle porte autant un souci à l'esthétisme du rendu qu'à la rigueur scientifique (*Ibid.*). Elle peut prendre diverses formes, certaines plus évocatrices et d'autres plus analytiques, dans lesquelles les concepts d'altérité et d'individualité prennent des places variables. Ma démarche de recherche, quant à elle, se rattache davantage à l'approche « évocatrice » que Ellis et Bochner (2000, p.737) ont détaillée ainsi :

I start with my personal life. I pay attention to my physical feelings, thoughts, and emotions. I use what I call systematic, sociological introspection and emotional recall to try to understand an experience I've

lives through. Then I write my experience as a story. By exploring a particular life, I hope to understand a way of life.

Elle se rapporte également au modèle « *personal narratives* », qui consiste à relever les points communs entre un vécu individuel et un contexte culturel, et au « *layered accounts* », qui dénote la simultanéité et l'articulation du travail expérientiel et du travail théorique (Denshire, 2013). Cette dernière forme se veut transparente sur la manière dont les concepts abstraits dialoguent avec l'expérience de terrain. Puisque le processus alterne continuellement entre des introspections personnelles et sociologiques, il s'agit humblement d'intégrer les lectrices et les lecteurs dans ce processus de recherche qui se construit de lui-même (Ronai, 1992).

Cependant, plusieurs autrices et auteurs défendent la nécessité de dépasser cette catégorisation, pour plutôt s'orienter vers une autoethnographie postmoderne abordant la recherche comme un processus en constante transformation et ayant un rythme organique modulé par de continuels allers-retours entre le soi, l'autre, la théorie et l'expérience (Denshire, 2013 ; Jones, 2005). Car, au-delà des catégories, l'autoethnographie reste un processus réflexif requérant un engagement physique et psychique des chercheuses et chercheurs, ainsi que leur honnêteté totale face au processus, face à elles et eux-mêmes et face aux autres.

D'ailleurs, par souci de transparence, j'ai bien précisé mes intentions de recherche auprès des membres du groupe qui se sont, dès le départ, sentis très à l'aise dans ma démarche et qui ont même manifesté un fort intérêt pour la thématique. Allant de la confiance à la douleur partagée, je me suis rapidement liée d'amitié avec mes collègues de classe, avec lesquels j'ai partagé une sincère complicité. Ce terrain de

recherche a été non seulement riche en relations, en émotions et en réflexions, mais il a été véritablement enivrant. Il est devenu un réel investissement émotif, physique et temporel. Émotif, par son étrange effet thérapeutique. Physique, par l'effort, le travail et la douleur. Temporel, par le temps qu'il m'a demandé dans mon parcours d'étudiante en sociologie.

2.4 Les outils d'analyse autoethnographique

2.4.1 Le journal de bord

Tout au long de ma démarche autoethnographique, j'ai été accompagnée, en première instance, par mon journal de bord. J'y ai noté mes observations, mon cheminement personnel, mes apprentissages et mes réflexions. Ces notes ont nécessairement été prises pendant des périodes de repos, soit l'heure du repas, entre les classes, ainsi que les débuts et fins de journées. Ces moments étaient propices à l'introspection et à faire une rétrospective des moments significatifs et hautement affectifs. L'exercice de transcription me permettait de prendre le recul nécessaire pour conscientiser et vulgariser les douleurs physiques, les souffrances psychiques et les émotions spécifiques que j'avais vécues.

Au plan somatique, j'ai porté un regard tout particulier sur les gestuelles et les postures de mon corps, mais surtout sur les pratiques, les défis et les blessures auxquels il a été confronté. J'ai noté également les différentes manifestations de déception et de découragement, tout comme celles de motivation et d'excitation qui sont apparues dans mes mots et mon corps. Mon intérêt était également orienté vers

les diverses émotions suscitées par le mouvement dansé, dans la mesure où elles pouvaient m'indiquer les trajectoires, les intentions et les transformations possibles du sujet dansant. Comment la pratique transforme-t-elle les subjectivités ?

J'ai pris soin de réaliser des cartes heuristiques partant d'indicateurs que j'avais repérés dans la littérature afin de systématiser mes observations et de cartographier mes états de corps. Il a également été très intéressant d'examiner les aléas de mes prises de risque, de mes degrés de confiance, de mes sentiments d'épanouissement et de mon engagement dans la pratique. Du même coup, j'ai fait l'archivage de mon emploi du temps, afin de garder des traces de l'investissement que demande la pratique de la danse contemporaine.

2.4.2 Le journal visuel

Par ailleurs, afin de recueillir des données suffisantes et adéquates, j'ai nourri ma démarche autoethnographique d'un journal visuel qui s'est élaboré par des prises de vues ponctuelles de lieux fréquentés, de blessures et de transformations corporelles (Chapitre 4 ; 4.1 Le journal visuel en images). La narration visuelle (Uhl, 2015) qui en a découlé m'a assurément aidée à me distancier de ma réalité et de l'analyser avec plus de recul. Des règles et des habitudes de prise de vue se sont établies au gré de la recherche et j'ai tenté de les normaliser. Comme a souligné Élisabeth Chaplin (1994), sociologue reconnue pour son travail en méthodologie visuelle, le journal visuel est une aide et un complément à la recherche, mais il est aussi un projet, une forme de connaissance, en lui-même. La photographie ne parle pas, mais elle pense, comme le disait l'anthropologue François Laplantine (2007 p.51) :

Ce qu'elle crée est une forme d'expérience et un mode de connaissance non verbal dans lequel il y a bien de la pensée, mais de la pensée qui n'est pas organisée de manière discursive. Cette pensée du sensible est une pensée résolument adiscursive et aconceptuelle. Elle n'est concernée, comme l'ethnographie, que par la singularité concrète.

La photographie est, sans nul doute, un outil d'analyse très utile dans le cadre d'une démarche autoethnographique permettant non seulement la remémoration des événements passés, mais assurant à la fois des fonctions théorique, documentaire et esthétique (Chaplin, 1994). Le journal visuel permet d'appréhender le monde avec sensibilité et de porter un regard autre sur les réalités qui nous entourent.

2.4.3 La création chorégraphique

Finalement, une étape majeure de cette étude autoethnographique a été sa mise en mouvements (Chapitre 4 ; 4.2 La création chorégraphique en images). Afin de mettre à l'épreuve de mon terrain l'idée selon laquelle l'action et l'expérience sont les bases de la compréhension, j'ai travaillé à créer une gestuelle évocatrice du propos, des réflexions et des données qui composent cette recherche.

Les objectifs de cette démarche chorégraphique étaient multiples. Notamment, je constatais l'apport réciproque du mot au mouvement et du mouvement au mot, leur partage de sens. Les concepts donnaient une intention aux gestes et les gestes transformaient l'intention des concepts. Or, en opérant une traduction gestuelle de la théorie, j'approfondissais ma compréhension du phénomène étudié et je trouvais somatiquement des réponses à mes questions, j'arrivais à les *sentir*. Par ailleurs,

puisque la danse est un art du sensible, la création chorégraphique permet au public une compréhension plus profonde, plus physique, plus sensorielle des choses. En révélant la vie sociale par le biais du mouvement, la chorégraphie parvient à éveiller des sensations, à toucher autrui.

L'acte chorégraphique a donc fait partie prenante du processus de recherche. Mon travail consistait à créer des phrases dansées qui non seulement portaient un sens symbolique, mais qui, surtout, avaient une puissance somatique. Cette pièce s'est donc inscrite dans une étude physique et théorique sur le processus d'émancipation que peut représenter le dépassement de la volonté et des limites physiques, tel que défendu par la morale ascétique.

En effet, par cette pièce chorégraphique, j'ai cherché à mettre en mouvements et à générer un engagement corporel traduisant les principes mêmes de l'ascétisme. J'y ai donc trouvé un sens et une forme à travers l'exploration d'un mouvement au sol, lourd et éprouvant, qui évolue vers une gestualité marquée par l'effort, la persévérance, la violence et le dépassement de soi. Comme le faisaient les ascètes antiques en s'engageant à la rigueur et la discipline de leurs *ponos*, mon corps tente ainsi de s'élever dans la perfection. À travers un effort constant, ce dernier s'épuise, se purifie, s'impose le choc et parvient graduellement à prendre de l'altitude, à franchir cette montagne insurmontable. Il s'agit d'une quête d'élévation douloureuse et libératrice à la fois. Il s'agit d'une succession de tentatives pour atteindre un état de légèreté, par exténuation, saccades et essoufflements. En dansant cette chorégraphie, j'étais moi-même confrontée à la douleur et la violence qu'elle me procurait. Cette mise en action me semblait donc un moment idéal pour réfléchir et vivre ma propre représentation de la douleur en tant que danseuse. La souffrance que j'y ai vécue

était-elle un outil ou une manière de me sentir vivante ou de me réapproprier ma douleur ?

Cette recherche chorégraphique s'est avérée une réflexion critique sur le culte de la performance, sur l'être capable de violence envers lui-même, sur l'exigence, la discipline, la perfection qu'il s'inflige pour arriver à l'épanouissement. Dans la pièce, j'ai exploré cette sorte de masochisme libérateur, cette manière de se contraindre pour mériter son Salut, sa Libération.

La pièce qui a émergé de ce travail de recherche a été présentée publiquement à huit reprises. Tout d'abord, de manière exploratoire et informelle, en décembre 2018¹⁹ et en mai 2019²⁰, au *White Wall Studio* situé à Montréal, lors des soirées de clôture de la formation intensive que j'ai suivie. Par la suite, cette pièce a été sélectionnée pour faire partie de la programmation de *Tangente Danse* et a eu droit à quatre représentations, en septembre 2019²¹.

J'ai enfin analysé l'ensemble du matériel qui a résulté de mon expérience de terrain (vidéo de la pièce, journal visuel, journal de bord, archives et observations) sous l'angle de la morale ascétique, afin d'en évaluer les similarités. En m'appuyant sur les mots de Ellis et Bochner (2000, p.737) : « By exploring a particular life, I hope to understand a way of life », l'objectif reste celui de tracer les contours d'un régime de vie possiblement partagé. L'étude du caractère néo-ascétique de la danse

¹⁹ Voir, 4.1 Le journal visuel en images ; image # 17

²⁰ Voir, 4.1 Le journal visuel en images ; images # 27-28

²¹ Voir, 4.1 Le journal visuel en images ; images # 44-45

contemporaine s'est donc élaborée à partir de théories existantes, de mes observations consignées sous diverses formes (écrites et photographiques) et de mon expérimentation du milieu et de la pratique (formation et présentation publique).

Tout compte fait, ce projet de recherche a été l'occasion de plonger dans l'univers de la danse contemporaine pour en comprendre les impulsions, mais également de lier les questions somatiques aux recherches sociologiques, car explorer l'histoire, les conditions, les implications, les aspirations et les expériences des corps, c'est aussi l'étude de notre inscription individuelle dans le social que l'on compose.

2.5 Les concepts à l'étude

En rassemblant les données recueillies à l'aide des différents outils mentionnés ci-haut, j'ai ainsi structuré mon récit autoethnographique selon les quatre angles d'entrée suivants : 1) Le milieu de la danse contemporaine, 2) Une épreuve du Soi, 3) L'expérience du corps et 4) Le vouloir du corps-dansant.

Ainsi, à travers ma narration, seront d'abord étudiés les concepts d'effort au travail, de reconnaissance sociale, d'épreuve et de dissolution de l'égo. Je m'attarderai ensuite au vécu du corps-dansant, en tant qu'être conscient et sensible. Je parcourrai plusieurs concepts, tels que la douleur, mais aussi la passion, le devoir, l'espoir et le dévouement. La traversée de ces concepts m'a ainsi fait réaliser l'effort de transformation que représente ma pratique en danse contemporaine. J'ai donc résumé

mon *senti* de cette expérience à travers cinq points qui recourent également l'éthique ascétique, soit le doute, l'instabilité, l'endurance, l'évidement et l'abandon.

Par le partage d'anecdotes, de réflexions intimes et introspectives, d'observations et de réflexions plus larges, le récit qui suit trace les contours d'une expérience ascétique de la danse. Cette autoethnographie démontre que la morale ascétique et la pratique de la danse contemporaine s'arriment aux mêmes aspirations et procèdent d'un même mouvement.

CHAPITRE III

UNE AUTOETHNOGRAPHIE DANSÉE

Mon parcours en danse contemporaine a toujours été, comme il l'est d'ailleurs pour la plupart des danseuses et danseurs, tourmenté et fort en émotions. J'y ai vécu et y vis encore aujourd'hui de nombreux échecs, une foule de blessures et d'innombrables remises en question. J'y sacrifie et y consacre beaucoup d'énergie.

Néanmoins, en dépit des embûches et des douleurs, je continue. Pourquoi ? Pourquoi la danse contemporaine m'est-elle si vitale ? Pourquoi, malgré tous les obstacles et le travail qu'elle implique, me permet-elle de vivre les plus grands sentiments d'épanouissement ? Comment le dévouement, le contrôle, l'endurance et l'effort, inhérents à sa pratique, ont-ils pu contribuer à ce que je me sente, aujourd'hui, plus émancipée ?

C'est en mettant à l'épreuve de mon corps les notions ascétiques abordées antérieurement, que je tenterai de répondre à ces questionnements intimes. Je ferai l'analyse du caractère ascétique de la danse contemporaine à travers le récit de mon expérience, lequel, je l'espère, résonnera chez certaines personnes qui, tout comme moi, sont en quête d'autonomie et de liberté, en quête d'un pouvoir sur leur vie.

C'est à partir de mes journaux de bord et visuel, ainsi que de ma création chorégraphique que j'ai pu rassembler et relever les données nécessaires à l'élaboration de cette autoethnographie. Cette dernière procède d'un double mouvement analytique, à la fois théorique et pratique, dans lequel j'étudie mon expérience au prisme de la littérature sur l'ascétisme et que j'examine, dans un même temps, cette littérature sous l'angle de mon expérience, pour enfin en relever les correspondances. Le tout se faisant bien sûr en considération du contexte social, politique et culturel d'aujourd'hui.

À l'aide d'extraits tirés de mon journal de bord, qui couvre la période du 28 août 2018 au 2 octobre 2019, soit de la première journée de la formation *BIG BANG* jusqu'aux présentations officielles de mon travail chorégraphique, j'ai organisé mon récit selon la chronologie suivante :

Je débiterai mon autoethnographie en dressant un portrait assez large du milieu de la danse contemporaine. J'y aborderai les questions de la valorisation du travail et de l'académisme, de l'investissement au quotidien et des ressources financières. Je plongerai ensuite dans le vif de mon expérience en traitant, tout d'abord, des raisons pour lesquelles la pratique de la danse contemporaine m'est apparue une véritable épreuve du Soi, en raison notamment de l'omniprésence du regard extérieur, du stress et de l'échec, mais aussi par le constant travail de l'égo qu'elle oblige. Je me pencherai, par la suite, sur mon expérience corporelle, en faisant part des différentes douleurs physiques auxquelles j'ai été confrontée, mais aussi de l'écoute et du respect que j'ai dû me porter. Puis, j'élaborerai sur la question du *vouloir* dans la pratique, en explorant les notions de passion, de devoir, d'espoir et de dévouement. Enfin, je conclurai le récit de mon expérience en m'arrêtant sur l'effort de transformation que

représente la pratique de la danse contemporaine. Je développerai cette idée en démontrant de quelles façons se vivent, au jour le jour, le doute, l'instabilité, l'endurance, l'évidement et l'abandon, qui sont, par ailleurs, des principes fondateurs du discours contemporain en danse.

3.1 Le milieu de la danse contemporaine

Le monde de la danse contemporaine possède évidemment des normes, des codes, des actrices, des acteurs et des valeurs qui le définissent. Mon intrusion dans ce monde m'a permis de les rencontrer, parfois avec enthousiasme et parfois avec contrariété. Parmi les caractéristiques que j'ai pu relever, je traiterai d'abord de la valorisation du travail et de la formation classique dans le milieu, pour ensuite, sur une note plus descriptive, aborder l'organisation du quotidien et des ressources financières qu'exige une pratique en danse contemporaine.

3.1.1. Le travail

« La danse c'est la répétition. C'est sans arrêt, il faut toujours répéter, répéter, répéter. La danse c'est le travail, il faut toujours travailler pour que ça marche » (Journal de bord, 21 septembre 2018).

Je faisais mon premier pas dans le studio. J'avais les mains humides et tremblantes. On s'est échangé quelques sourires nerveux et on a enfilé nos chaussons. On a installé les barres. Pliés. Tendus. Jetés. Ronds de jambe. Battements. On se parlera plus tard²². La danse, c'est du travail et de la répétition. Dès les premiers instants, j'ai compris que je travaillerais, que je répèterais sans cesse pour les huit prochains mois et peut-être bien pour le reste de mes jours. Je m'en réjouissais. J'étais prête. J'ai laissé la rigueur m'imprégner, la danse me happer. Mon corps est soudainement devenu un outil de travail. Mon organisme est devenu une matière à former, à sculpter, à mouvoir et qui, par la répétition et l'acharnement, finirait par s'adapter aux formes que je lui indiquais, que je lui imposais.

À plusieurs reprises, on m'a répété que la technique était l'outil premier des danseuses et des danseurs, qu'elle était la grammaire à la base de leur langue. Une enseignante, chorégraphe et interprète disait, lors d'un stage, quelque chose s'apparentant à :

On a droit à l'erreur, mais il faut travailler fort sur la technique, sur nos outils, pour ne pas douter de nous et pouvoir trouver le plaisir, découvrir l'extrême du possible, la satisfaction, la liberté, la légèreté. (Journal de bord, 8 juillet 2019)

De plus en plus, l'acquisition de la technique m'apparaissait, non seulement comme une nécessité dans le milieu de la danse contemporaine, mais aussi comme le moyen consensuel pour atteindre un certain état de libération.

²² Voir, 4.1 Le journal visuel en images ; image # 2

Tout le long des huit mois au sein de la formation, ponctué de pleurs, de soupirs et de frustrations, le corps professoral qui m'entourait s'évertuait à me rappeler que toute technique s'acquiert par la pratique et que la clé du talent ne réside que dans la répétition et le travail. Ce n'est pourtant qu'après plusieurs mois que j'ai commencé à accepter ce fait : c'est par la répétition assidue d'un mouvement qu'il peut devenir naturel et demander de moins en moins d'effort. Là est la magie de la danse : lorsque le corps, au fil des répétitions, transforme le mouvement imposé en son propre mouvement, lorsque le corps parvient à transformer l'instruction en naturel.

J'ai compris, avec le temps, que mon corps avait sa propre mémoire et sa propre intelligence lui permettant de s'adapter, de mémoriser et de réagir à ce qui lui était donné. J'avais confiance, et parfois moins, que mon corps finirait donc par apprendre ce que je lui offrais, qu'il finirait par en faire sien. Malgré ma confiance fluctuante, les courts et rares moments où j'éprouvais la sensation d'une harmonie absolue entre mon corps et mon esprit étaient suffisants pour me confirmer et rendre soudainement si limpides les raisons de mon investissement dans la danse. J'en suis venue à me dire que tout ce temps et ces efforts ne me servaient, en définitive, qu'à multiplier ces instants furtifs et extatiques pendant lesquels mon corps et mon esprit ne faisaient qu'un, ces ardents moments d'osmose où mon corps obéissait à mon esprit, mon esprit obéissait à mon corps, et où ce dialogue réciproque et simultané effaçait toutes les frontières concevables. J'apercevais tranquillement la danse comme un moyen de me vivre dans mon intégralité, de me vivre comme une entité vaste et fluide qui s'organise d'elle-même. J'en ai conclu que, par le travail, je me libérerais.

3.1.2 La formation

Bien que nous vivions une période d'éclatement des disciplines, d'expérimentation artistique et d'expression de la singularité, j'ai rapidement compris que ce renouveau interdisciplinaire n'avait toutefois pas écarté la nécessité d'un savoir-faire technique au fondement de la danse contemporaine. La maîtrise des codes de la danse m'est rapidement apparue comme le critère de distinction principal dans le milieu. Cette exigence étant particulièrement manifeste dans le contexte d'auditions et demeurant le premier critère de sélection pour intégrer une école ou une compagnie, je devais absolument et impérativement remédier à mes lacunes techniques. Je devais pallier mon absence de formation traditionnelle.

« Tu viens d'où ? Tu as été formé.e où ? » sont généralement les premiers mots échangés entre deux danseuses ou danseurs.

Je n'ai jamais su quoi répondre. J'admirais les gens qui m'entouraient. Je ne me suis jamais sentie autant intimidée que par les danseuses et danseurs contemporains et surtout par celles et ceux qui venaient d'écoles prestigieuses. Je m'émerveillais devant leurs habiletés, mais aussi devant la notoriété de leurs écoles de formation.

Dès les premières discussions que j'ai tenues avec des danseuses et danseurs, j'ai pu remarquer cet encensement commun pour la technique et la formation académique conventionnelle, normalement d'une durée de 3 ou 4 ans dans un établissement réputé. Car, oui, malgré le fait que la danse contemporaine ait représenté, au début des années 80, une libération et une sortie de l'académisme classique « qui nécessitait

jusqu'alors de longues années de formation, de sacrifices et de souffrances » (Sorignet, 2010, p.40), la vénération d'une formation traditionnelle longue et acharnée est encore bien présente et valorisée.

Dès lors, j'ai envisagé mon programme de formation, non seulement comme un outil de développement artistique et technique, mais aussi comme un outil de légitimation dans le milieu. Effectivement, j'ai compris que mon parcours ne serait pas facile. Les parcours autodidactes, bien qu'ils soient plus nombreux et mieux perçus aujourd'hui, restent toujours stigmatisés. J'allais, comme la majorité des danseuses et danseurs autodidactes souffrant éternellement du « syndrome de l'imposteur », essayer de rattraper mon déficit de formation et de trouver ma légitimité en tant que danseuse en m'entraînant intensivement d'une école privée à l'autre et en cumulant les stages, les classes et les expériences. Ce dévouement me permettrait ainsi de compenser « l'absence d'une formation consacrant comme celle des écoles supérieures qui délivrent un droit immédiat à se penser et se présenter comme danseur » (Sorignet, 2010, p.43). Ce serait seulement après avoir fait la preuve de mon investissement et après avoir gagné mon titre de danseuse que je pourrais peut-être, malgré ma formation non linéaire et la fragilité de mon statut, me tailler une place sur la scène de la danse contemporaine et le marché du travail.

3.1.3 L'organisation du quotidien

Plongée dans cette expérience de légitimation, les semaines passaient, mon esprit s'épuisait, mon corps s'éreintait, mais étonnamment mon être s'endurcissait et

s'ambitionnait. Une ambition qui s'est d'ailleurs manifestée rapidement et radicalement dans l'organisation de mon quotidien.

Tous les lundis, mardis et jeudis, je me levais à 7h, faisais ma routine du matin et partais à la marche, en guise de réchauffement, vers le studio où j'allais travailler mon corps pour les sept prochaines heures. L'heure du midi me servait à noter religieusement les exercices de ballet que j'avais fait en matinée, ou pour m'entraîner ou encore pour méditer. Je revenais le soir, soupais et me couchais tôt pour être prête à affronter la journée suivante. Tous les mercredis et vendredis, je me levais à 7h30, faisais ma routine du matin et partais à la marche, en guise de réchauffement, vers le gym pour m'entraîner pendant les deux prochaines heures, avant de me concentrer sur mes études et reprendre mon chapeau d'étudiante à la maîtrise en sociologie.

Je me suis, pour ainsi dire, instinctivement conformée au discours dominant de la « bonne santé », s'affirmant par une modération d'alcool et de nourriture, une valorisation du repos et du soin, une attention portée au poids et à la forme physique, ainsi qu'une écoute attentive aux signaux du corps ; soit la valorisation d'un rythme de vie qui assure la plus grande performance.

Du coup, dès que j'en avais l'occasion et l'énergie, je profitais de mes journées de congé pour aller prendre des classes de maîtres et des classes techniques dans des centres chorégraphiques et autres écoles de danse, ou encore pour faire des répétitions et de la recherche, une ou deux fois par semaine, afin de développer mon propre matériel chorégraphique²³.

²³ Voir, 4.1 Le journal visuel en images ; images # 6-8-11-15-24-33-34-35-36-38-39-41-43

En plus de cet horaire chargé, je multipliais les rendez-vous chez ma physiothérapeute et mon ostéopathe afin de soigner mes blessures. Mais surtout, j'assistais régulièrement à des spectacles de danse pour nourrir ma curiosité artistique et mon inspiration, pour me tenir au fait de l'actualité de la danse, ainsi que pour m'adapter au milieu et me projeter sur cette scène. Car, en effet, le temps et le travail que j'investissais dans la danse, ma place dans son monde devenait, de jour en jours et de plus en plus, un objectif à atteindre.

3.1.4 Les ressources financières

Au gré de mon intégration dans le milieu de la danse contemporaine, j'ai été confrontée à sa réalité économique. Mon portefeuille en a d'ailleurs été considérablement affecté. J'ai ainsi pris conscience de l'ampleur du rôle que jouent les ressources financières respectives des danseuses et danseurs, ainsi que de leurs impacts sur les activités de production, de création et de formation.

Je crois qu'il faut d'abord attribuer aux instances gouvernementales la responsabilité du sous-financement public des secteurs culturels et du manque de fonds dans le milieu de la danse, qui précarise les artistes et fragilise les activités de création. La recherche incessante de financement à laquelle s'affairent les artistes et le nombre dérisoire de projets subventionnés entraînent, en plus d'une compétition exacerbée dans le milieu, une insécurité financière importante chez les danseuses et danseurs. Leur situation économique se pose, par conséquent, comme un critère discriminant de sélection. Ce faisant, leurs moyens financiers deviennent un facteur décisif dans la réussite de leur carrière.

Comme j'ai pu le constater, la réalité des danseuses et danseurs contemporains est souvent celle d'une accumulation épuisante d'emplois leur permettant de s'offrir un entraînement quotidien qui assure le développement et la progression de leurs habiletés techniques et artistiques. Il y a certainement des exceptions, mais généralement, l'équation est simple : plus j'ai d'argent, plus je peux m'entraîner, plus je peux me perfectionner et plus j'ai de chance de percer.

S'investir de manière professionnelle dans la danse contemporaine représente non seulement un investissement de temps, qui d'ailleurs rend difficile la poursuite d'un autre métier, mais aussi un investissement financier important. La pratique de la danse contemporaine est un chemin assuré vers la précarité, en raison de l'instabilité du revenu et de l'ensemble des coûts qu'elle entraîne. Ne serait-ce que pour une courte durée, j'y ai déboursé une somme importante pour défrayer les coûts de base de la formation, de location de studio, de classes complémentaires et de stages, de spectacles de danse et de soins en physiothérapie. La réalité financière des danseuses et danseurs s'est donc rapidement révélée à moi comme un frein important à considérer dans la pratique.

3.1.5 Conclusion partielle

Toutes ces dimensions idéologiques et pratiques qui façonnent le monde de la danse contemporaine, et auxquelles j'ai été confrontée pendant mon expérience, me semblent toutes relever d'une survalorisation de l'effort individuel, se traduisant notamment par la hiérarchisation des formations académiques, par la quantification

de l'investissement des danseuses et danseurs et par les sacrifices dont elles et ils font preuve pour pouvoir se dédier entièrement à leur art. Plus j'évoluais dans le milieu, plus je sentais que mon effort était méritoire, qu'il représentait un travail vertueux.

3.2 Une épreuve du Soi

La pratique de la danse contemporaine m'est apparue comme une mise à l'épreuve du Soi, comme un travail intérieur dans lequel les corps-sujets, les corps-dansants, s'engagent à confronter des émotions fortes et à traverser leurs intensités, au sens où Deleuze et Guattari (1980) l'entendaient²⁴. Au fur et à mesure, je découvrais la danse comme un espace de jeu où l'on peut, sans préméditation, faire une foule de conquêtes, vivre d'incessantes remises en question, doutes et peurs, construire de nouveaux rapports au monde, aux autres et à nous-mêmes. J'amorçais avec excitation ce voyage intérieur, cette redéfinition de mon égo, au cours duquel j'allais inévitablement rencontrer, parfois durement, les notions de reconnaissance, de vulnérabilité et d'échec.

²⁴ La philosophie « rhizomatique » de Deleuze et Guattari pense les corps, non pas comme de simples formes occupant l'espace et encore moins comme des organismes unifiés et structurés, mais plutôt, comme des agencements d'intensités qui habitent le monde selon leur degré. Ils ont donné à cet agencement le nom de *Corps sans Organe*, qui résiderait dans la déconstruction du moi socialisé par l'élévation du moi intuitif, le moi animal. Voir, Deleuze, G. et Guattari, F. (1980). *Milles Plateaux. Capitalisme et schizophrénies 2*. Collection « critique ». Paris : Les Éditions de minuit.

3.2.1 La reconnaissance à travers le regard des autres

Le principal obstacle auquel j'ai dû faire face pendant mon expérience est, sans aucun doute, le regard des autres. S'immuniser du jugement extérieur est probablement le travail de ma vie, mais l'épreuve devenait d'autant plus ardue dans le cadre d'une formation où mon corps était soudainement soumis à de constants examens. Car, en effet, dans une discipline qui procède par la promotion des corps et par leur soumission aux regards de l'autorité, il n'est pas rare que les danseuses et danseurs se construisent à travers le regard des autres, lequel devient essentiel, bien que confrontant, à leur propre estime de soi.

Bien que j'avais déjà cette prédisposition, je suis moi-même devenue dépendante de l'appréciation extérieure pour convenir de mes acquis, de mes forces et de mes qualités d'artiste et d'individu. En ne me définissant qu'à travers l'appréciation d'autrui de mes performances, j'ai rapidement perdu de vue mes intentions initiales et profondes.

Or, un matin, au beau milieu d'une pirouette, j'ai pris conscience que ma danse n'était plus motivée par ma passion et ma curiosité personnelle, mais bien pour plaire aux regards que j'estimais. Cette pirouette qui me faisait suer n'était plus pour moi-même, mais bien pour me faire admirer. De fait, après chaque audition, je voulais connaître l'opinion des juges. Pendant chaque classe, j'attendais continuellement des mots d'appréciation. Après chaque spectacle, le silence du public me désarçonnait. Et, dans l'absence de ces retours d'estime, je remettais systématiquement en question la poursuite de ma pratique.

Lors d'un stage à l'*Académie de danse du Domaine Forget*²⁵, auquel j'ai participé à l'été 2019, j'ai été frappée par ma dépendance au jugement d'autrui. J'étais démolie. Après les premières secondes de classe, j'ai carrément voulu renoncer à la danse. Le niveau technique des autres participantes et participants était nettement plus élevé que le mien et je me suis spontanément convaincue que la danse n'était pas faite pour moi. Je me suis mise à douter de ma posture, de mon corps, de mon aptitude à danser. Or, il m'a suffi que deux professeurs m'échangent quelques mots d'encouragement lors d'une journée de profond désespoir, en me rappelant mon parcours multidisciplinaire et en soulignant mon courage, pour que je retrouve la motivation et le goût de danser. Des gens croyaient en moi, donc je le pouvais aussi.

Mais, comment se dégager du regard des autres, comment reconnaître soi-même ses qualités, ses forces et, surtout, comment garder vivantes ses intentions profondes, celles au coeur de sa propre danse ? Car, non seulement la reconnaissance d'autrui est indispensable pour les danseuses et danseurs contemporains, mais elle est aussi décisive pour leur avenir et leur réussite dans le milieu.

Je me suis ainsi vue tanguer d'une danse intéressée à une danse désintéressée, l'une motivée par le désir de me faire remarquer et l'autre par le désir intime de me découvrir. Je me sentais comme une Cynique de l'Antiquité, qui pratiquait une ascèse, autant pour mettre en action mes aspirations de liberté, que pour démontrer à la Cité mon engagement dans un régime de vie de perfectionnement. Est-ce que l'ascèse cynique était davantage une pratique performative qu'une pratique intérieure de guérison et d'élévation spirituelle ? Et, du coup, est-ce que la pratique de la danse contemporaine relève davantage d'une quête de liberté individuelle ou d'une

²⁵ Voir, 4.1 Le journal visuel en images ; image # 31

inscription sociale, d'une pratique d'images et de représentations, par laquelle les sujets font leurs preuves en société ?

3.2.2 Le stress, un frein et une force

Le stress de faire mes preuves, de montrer mes capacités, mon niveau, de quoi je suis capable. L'exigence que je m'impose, les attentes que je m'impose. Le stress d'avoir l'air intéressante, motivée et enthousiaste. Mon coeur bat vite vite vite. J'ai envie de fondre. Je n'ai pas envie d'être ici en ce moment. Les grands questionnements. Pourquoi je m'impose ce stress ? Pourquoi je fais ça ? (Journal de bord, 28 août 2019)

Je tremblais constamment. Le regard des autres a certainement été la plus grande source de stress dans mon expérience, que ce soit en classe, en studio, en audition ou en spectacle. Supporter le regard d'autrui m'a demandé des efforts monumentaux et quotidiens pour arriver à diminuer et à maîtriser l'angoisse qu'il générerait en moi.

« Je fais ça » puisque ce regard des autres, avec lequel je devais continuellement négocier, pesait aussi lourd sur mes épaules qu'il était mon moteur de motivation. Ma relation paradoxale avec le jugement extérieur, mais surtout l'évaluation constante de mon corps, m'a d'ailleurs souvent rendue confuse. J'étais dans une zone grise où le stress m'abattait et m'élançait à la fois, où il m'écrasait autant qu'il me propulsait.

En effet, sentir que mon corps et mon mouvement étaient sans cesse soumis aux jugements d'autrui était une source inouïe d'insécurité, mais aussi un moyen de me construire une certaine confiance en moi. Ma nouvelle condition étant celle de « me

montrer », je devais m'y adapter, surpasser ma gêne, mon manque d'assurance, ma honte et mes incertitudes. Entre le désir de laisser tomber et la motivation d'aller plus loin, je continuais à danser en me demandant constamment « Pourquoi je fais ça ? ».

Après un certain moment, j'ai remarqué que lors de périodes de stabilisation et de confort, le stress devenait étrangement un besoin. J'ai réalisé que je devais toujours être dans le *challenge*, dans la violence et la peur pour me sentir vivante. J'avais soif de défis. Je voulais subir la peur et vivre des sensations fortes. Je souhaitais vivre du tract, pour pouvoir le dépasser, en être fière, et finir par y carburer.

3.2.3 Vivre l'échec

Je n'ai aucune chance d'être prise, mais j'ai aimé l'expérience. Je suis fière de moi de l'avoir fait. Je dois continuer à me challenger. Continuer à me lancer dans des environnements d'instabilité pour apprendre à gérer mon stress et être en mesure de m'adapter aux regards inconnus. (Journal de bord, 9 mars 2019)

Lors d'un de ces moments où je me sentais stagner, où j'étais avide d'émotions fortes, je me suis impulsivement dirigée vers New York pour y faire une audition²⁶. Le 9 mars 2019, je trépisais dans l'un des studios de *Gibney Dance*, sur Broadway, afin d'entrer à *SEAD*, une prestigieuse école de danse contemporaine en Autriche. Une folie qui me faisait soudainement palpiter, probablement parce qu'elle me donnait un nouveau défi, un nouvel idéal à atteindre, une possibilité de me projeter. Une folie

²⁶ Voir, 4.1 Le journal visuel en images ; image # 22

que j'ai malheureusement échouée, sans surprise. J'étais tout de même fière de l'avoir affrontée. Le fait d'avoir surmonté ma peur était suffisant pour me procurer un sentiment de grande satisfaction.

Cette expérience m'a démontré la nécessité de vivre l'échec. L'échec fait grandir. Depuis, lorsque l'échec me pousse dans un gouffre et m'enfoncé dans les profondeurs, je tends les bras vers le haut, tente d'agripper ce que je rencontre et étire ma colonne vertébrale pour résister au poids de la gravité. Lorsque je chute, je mobilise désormais ma puissance pour m'élever. Au gré de mes échecs, je sens mon corps prendre de l'altitude. De plus en plus, je veux résister au poids qui m'affaisse.

Par exemple, un jour, dans une classe d'un niveau assez élevé, je n'arrivais aucunement à saisir la séquence enseignée. Chose normale, mais qui, au début de mon parcours, me faisait systématiquement renoncer. Or, ce matin-là, j'ai pris mon incompréhension et mon incapacité comme des énigmes à résoudre. Je me suis lancée avec enthousiasme, en assumant pleinement mon imperfection. Au fil des répétitions de la séquence, je m'améliorais et mon corps s'ajustait avec de plus en plus d'aisance. Ma difficulté est ainsi devenue une source de défi et de plaisir. J'ai mis de côté mon égo. J'ai cessé de craindre de perdre la face et d'échouer, pour plutôt me concentrer sur les mouvements que je devais exécuter et les sensations qu'ils éveillaient chez moi.

À ce moment, j'ai compris que l'échec se vivait à tout instant et que la danse consistait précisément en son apprentissage. Danser, c'est négocier avec la défaite et c'est d'en faire son alliée pour évoluer. La force de la danseuse ou du danseur

contemporain est sa capacité à dépasser la douleur générée par l'échec et l'utiliser pour prendre son élan. Il faut s'endurcir à l'échec, pour devenir plus fort.

3.2.4 Un travail de l'égo

« Avant d'entrer dans la classe, j'ai fermé les yeux, j'ai pris une grande respiration. Je me suis répété que je n'étais rien. C'est si apaisant de n'être rien » (Journal de bord, 15 octobre 2018).

Par l'épreuve de la danse, j'ai initié un dialogue nécessaire avec mon égo. Mon incursion dans le milieu de la danse contemporaine a effectivement été l'amorce d'un travail introspectif de redéfinition de mon égo, un exercice éprouvant à travers duquel je naviguais d'une relation symbiotique à un complet détachement de moi-même.

Cette conversation intérieure, oscillant tantôt vers la dissolution de mon égo et tantôt vers son renforcement, m'a paradoxalement permis de me sentir davantage liée aux éléments m'entourant et me composant. Plus je traversais de défis et plus j'étais confrontée à des sources d'anxiété, plus j'étais portée, pour trouver la force de les surmonter, à me concevoir comme un simple corps mouvant et sans intention, un corps sans réputation ni identité, une enveloppe de sensations. Je faisais l'effort de me détacher de mon individualité, de ma représentation et de ma construction sociale pour ainsi m'éloigner de tout ce qui m'attache. Afin d'abaisser mon anxiété de performance et de me préparer à toutes les éventualités d'échec, je me rappelais ma petitesse humaine.

L'idée de n'être qu'une poussière dans l'immensité du monde avait le pouvoir, presque magique, de me dégager du jugement extérieur et d'amoinrir mon anxiété de performance ou, autrement dit, de m'éloigner de Moi. Me libérer de ma propre représentation me permettait de me rapprocher de ma quête personnelle et de me recentrer sur mes intentions intimes. Me convaincre que ma personne et mes performances n'importaient à quiconque me procurait une plus grande liberté d'action. Et, encore aujourd'hui, avant d'entrer dans un studio, je me répète que je ne suis qu'une poussière dans l'univers.

Plus je ne suis rien, plus je suis libre d'être.
Plus je suis une poussière, plus je danse librement.
(Journal de bord, 18 octobre 2018)

J'ai réalisé que le travail d'égo que j'avais initié par ma pratique de la danse contemporaine était également une acceptation de la transparence de mon corps. Une transparence qui se laisse traverser, mais aussi une transparence qui dévoile mon expérience, mes tensions et mes capacités, car la performance physique est effectivement un moment de grande vulnérabilité où l'être-corps se met à nu, se dévoile à soi-même et aux autres.

La danse m'a ainsi permis de me comprendre autrement, de me comprendre comme un simple organisme se laissant traverser par les choses qu'il rencontre. Cette nouvelle perception de moi-même a effectivement contribué à ce que je me livre au mouvement dansé et à ce que je me découvre une plus grande liberté de mouvement. Je me laissais ainsi voyager dans la fluidité de mon être et de mon corps. Je suppléais tranquillement mon identité par la danse. Je devenais la danse. Je me vidais pour me

laisser emporter par elle, comme les moines se laissent emporter par la volonté de Dieu.

Cette dernière sensation a éveillé en moi l'idée que la dissolution de l'égo était justement l'idéal de nombreuses spiritualités. Elle m'a rappelé que l'égo, le Moi, avait toujours été perçu aux yeux des pratiques spirituelles comme une entrave à l'élévation de l'être, comme celle ramenant l'individu dans les limites de la vie sociale. Or, la sortie du Moi s'érige, depuis des lustres, comme une façon de toucher sa pureté, son essence, sa liberté.

Je m'étonnais de me retrouver impliquée, de tout mon être, dans la poursuite de ce même idéal. Je voulais me libérer de mes limites et me laisser emporter.

3.2.5 Conclusion partielle

La pratique de la danse contemporaine s'est révélée au cours de mon expérience de terrain, bien plus qu'une discipline artistique et sportive munie d'une technique, de codes et d'une hiérarchie. Il s'agit davantage d'un chemin vers la découverte du Soi. La danse m'est apparue comme un chemin intérieur et éprouvant, un chemin sinueux et jalonné de contradictions, sur lequel les danseuses et danseurs contemporains se butent à leurs limites et à leur égo, pour ainsi parvenir à les dépasser.

La danse contemporaine est un travail de persévérance, d'adaptation et de transformation. C'est en affrontant le regard des autres que l'être-danseur construit sa

propre confiance. C'est en s'imposant le stress qu'il trouve la motivation. C'est en vivant l'échec qu'il s'élance. C'est en affrontant tous ces obstacles qu'il parvient, avec le temps, à se laisser traverser par la danse.

La redéfinition du rapport à l'autre, la transformation de la peur et l'adaptation à la chute ne sont que certaines des épreuves rencontrées dans cette découverte infinie. En s'aventurant vers Soi, le corps prend une autre dimension. Il n'est plus une image à présenter, mais un soi sensoriel et mouvant. Il apprend à se vivre autrement.

3.3 L'expérience du corps

La danse contemporaine est un voyage dans lequel le corps s'aventure et part à sa propre découverte. Elle convie les corps dans une expérience parfois douloureuse et parfois extatique. Le corps-dansant affronte constamment ses limites et ses douleurs, il apprend à les transformer et à s'adapter à ses conditions.

Je ferai le récit de mon expérience corporelle en traitant d'abord des relations que j'ai construites avec mes douleurs, par le biais de certaines distinctions que mon expérience m'a permis d'élaborer. Ensuite, j'exposerai comment l'écoute somatique et le travail sensible sont venus enrichir mon approche et ma pratique de la danse.

3.3.1 Les douleurs

« La danse, c'est masochiste. [...] La danse, c'est un abandon douloureux. Ça fait mal, mais c'est tellement jouissif à la fois » (Journal de bord, 14 septembre 2018).

Dès les débuts de mon entrée dans la formation, j'ai rencontré la douleur intensément et dans son sens le plus large : la douleur psychologique provenant de la mise à l'épreuve, de l'échec et du stress ; mais aussi, la douleur corporelle résultant de l'exécution périlleuse de mouvements, de la prise de risques physiques, de l'acharnement, de chocs au sol et d'accidents. Je vivais, sans relâche, de la douleur psychologique due à mon insatisfaction constante. La douleur physique, quant à elle, ne faisait apparition qu'à certains moments. L'intermittence de cette dernière m'a ainsi permis de la réfléchir au jour le jour et de prendre un certain recul me permettant de la comprendre de manière plus posée.

Comment concevoir la douleur, comment s'y adapter, comment l'écouter ? Mais aussi, quelle douleur m'est satisfaisante et quelle douleur m'attriste, m'effraie ?

Pendant mon expérience, j'ai ainsi pu distinguer trois types de douleurs. D'abord, il y a cette douleur temporaire : éraflures, ecchymoses, brûlures et autres traces corporelles²⁷. J'ai vécu ces douleurs à d'innombrables reprises. Chaque jour, j'étais marquée à nouveau. Orteils et chevilles sanglantes, ongles pliés, genoux bleuis et épaules brûlées étaient devenus des choses du quotidien. Je ne prenais soin que très rarement de ces blessures temporaires. J'évitais de mettre des bandages ou des

²⁷ Voir, 4.1 Le journal visuel en images ;
images # 3-4-5-7-9-10-13-18-20-21-25-29-30-37-40-42-44-45

protections, car je voulais, en toute honnêteté, qu'elles restent apparentes. Ces blessures me procuraient un étrange sentiment de satisfaction. Le sentiment de me consacrer avec acharnement à la danse, au point d'en marquer mon corps. Maintenant qu'il en portait les marques « de guerre », mon corps devenait la preuve tangible de ma consécration. En plus de témoigner de mon investissement, ces blessures, qui résultaient principalement de chocs, de chutes ou de glissements au sol, me faisaient sentir mes frontières corporelles. Il s'agissait, pour moi, d'une rencontre vive avec les résistances du réel ou alors d'une opportunité pour explorer les différentes façons d'entrer en contact avec la spatialité. Comment se fondre au sol avec souplesse ? Comment profiter des résistances absolues pour s'élancer avec force ? Ces blessures me servaient de petits « échecs » pour améliorer mon mouvement et mon rapport à la matière. J'écrivais dès les premiers jours de mon expérience de terrain :

C'est un bon signe. Je commence à avoir des bleus sur les épaules, à avoir mal aux cuisses, c'est assez satisfaisant, car je sais que ce ne sont que des douleurs temporaires et superficielles, mais mon bas de dos me fait mal et ça me fait peur. De vieilles blessures qui reviennent constamment.
(Journal de bord, 29 août 2018)

Il y a aussi cette douleur chronique, celle qui résulte de hernies, de dislocations, d'entorses ou d'élongations, etc. Ces blessures sont, quant à elles, beaucoup plus difficiles à supporter et à accepter. La douleur chronique n'a rien à voir avec la souffrance volontaire, un effort passionnel et héroïque. Rien à voir avec une trace de guerre. Ce n'est que de la peine et du découragement. La grande douleur physique que ces blessures procurent est d'autant plus profonde, qu'elle remet en cause la poursuite de la danse. J'ai d'ailleurs craint à plusieurs reprises de devoir mettre fin à ma pratique et cette idée m'attristait à un plus haut point.

Par exemple, lorsque je me préparais pour des auditions, je me suis fait une entorse lombaire qui a perduré pendant plusieurs mois. Le mal s'est heureusement amoindri avec le temps, mais ma blessure a tout de même laissé des séquelles importantes. J'ai multiplié les traitements en physiothérapie, en ostéopathie et en acupuncture, pour finalement recevoir un diagnostic de discopathie, suite à une imagerie par résonance magnétique. J'avais maintenant une blessure dégénérative. Je devais apprendre à vivre et à négocier avec cette nouvelle condition, car certainement, elle ne m'arrêterait pas de danser.

Plusieurs mois plus tard, en vue des présentations de ma création chorégraphique, programmée à *Tangente Danse*, je répétais sans cesse les mêmes séquences avec angoisse et fébrilité. Ainsi, à répétition, mon corps absorbait les mêmes chocs et fournissait les mêmes efforts. Puis, lors de l'exécution d'un certain mouvement dans lequel je me projetais vers le sol et amortissais le choc sur le côté droit de mon torse : entorse à une côte. Horreur. En plus de ma difficulté à respirer, chaque pleur était comme un couteau me traversant le corps. J'étais en détresse. Je craignais ne plus pouvoir présenter mon solo et devoir renoncer à la première forme de reconnaissance qui m'était offerte. J'ai donc consacré les trois jours précédents les représentations à méditer, prendre des bains chauds, gober du curcuma et me badigeonner d'arnica. Finalement, je me suis entêtée à faire les quatre représentations. Sur scène, la douleur disparaissait. J'oubliais que ma côte criait ²⁸.

J'ai vécu ces blessures comme un sabotage par mon corps. J'étais frustrée. Il me laissait tomber dans les moments les plus stressants, dans les moments où j'avais besoin de son aide. La rencontre de mes limites et de mes douleurs chroniques

²⁸ Voir, 4.1 Le journal visuel en images ; image # 45

générait chez moi beaucoup de colère, de doute et de découragement. Alors que mon corps me présentait ses limites et me disait qu'il avait besoin de soin, mon esprit ne voulait rien entendre. Ces blessures me faisaient étrangement sentir ma propre division : mon corps voulait se reposer, mon esprit voulait s'acharner. La plus grande douleur était sans doute celle d'un profond sentiment de discordance.

Finalement, il y a ce troisième type de douleur, celui que je qualifie d'intensité douloureuse qui fait référence à l'épuisement, à l'acharnement, aux courbatures, à l'essoufflement, etc. Cette intensité qui fait mal, qui exténue, mais qui, à la fois, fait monter la force et l'énergie en soi. J'ai pris goût à cette intensité douloureuse, elle faisait monter en moi l'adrénaline et l'excitation. L'expérience de cette douleur me donnait accès au plaisir, à l'extase.

Lors d'une semaine d'atelier avec un chorégraphe, au *Centre chorégraphique Circuit-Est*, nous devions ressentir les vibrations nous habitant, les faire grandir en nous et les laisser nous emporter. Aussi banal que cela puisse sembler, cette expérience m'a fait vivre une intensité douloureuse extrêmement révélatrice. Pendant plusieurs minutes, dix peut-être, j'ai senti que mon corps allait se fragmenter, allait éclater sous la pression de la vibration qui me faisait bouger. J'étais prise par un mouvement plus grand moi. Je ne voyais plus rien. Je vibrais, sautais, cherchais l'oxygène, criais d'épuisement. Je me vidais de tout ce qui me composait. J'ai éclaté en larmes. J'étais épuisée. C'était douloureux, mais combien satisfaisant.

Dans ces moments de grand épuisement, à chaque fois, un point bien précis sur mon crâne picote et devient très froid. Cet étrange picotement est mon signe le plus fidèle

m'indiquant, à tout coup, la transgression de l'une de mes barrières internes. Mes douleurs se transforment ainsi en de nouvelles sensations à accepter et à explorer.

Je suis en recherche constante de cette montée d'énergie, de ce moment extatique me permettant de vivre pleinement mon corps. Par cette intensité douloureuse, j'ai pu le rencontrer dans toutes ses subtilités et dans tous ses états, de sa matérialité à son évaporation.

3.3.2 L'écoute sensible du corps

Dans l'épuisement je suis parvenue à sentir mes vibrations, mes élans, mes muscles, la gravité, mes liquides internes, ma respiration. Dans les moments plus exigeants, la professeure faisait un décompte de 10 à 1, c'était le 10 secondes de dépassement de soi. Quelle satisfaction après ces 10 secondes! Un grand soupir et une sensation de flottement impressionnante. Je suis tombée en amour. (Journal de bord, 17 mai 2019)

Mon apprentissage de la danse m'a permis de découvrir mon corps, de comprendre mon anatomie et mon fonctionnement, de saisir mes manières de réagir aux stimuli et aux contacts, mes façons de m'adapter aux formes et aux mouvements, mes habitudes gestuelles, mes zones de fragilité musculaire, etc. Cette exploration corporelle rend possible le vécu interne et externe de mon être. Elle fait exister un autre type de présence au monde : une présence attentive et sensible.

Quand je danse, je porte attention aux liquides qui me composent et qui voyagent en moi, je porte attention à mes muscles qui amortissent les chocs et me donnent de l'élan, je porte attention aux lignes qui relient mes organes et bougent dans l'espace, je pense à mes vertèbres qui s'approchent, se distancient et me donne de la souplesse, je pense aux influx nerveux qui me traversent et me font réagir.

Cet art s'est rapidement révélé à moi comme un travail de sensibilité : sentir l'espace qui me compose et que je compose, sentir les autres qui me touchent, sentir les forces qui me font me mouvoir. La danse ne consiste pas simplement en l'apprentissage et l'enchaînement de mouvements, elle est une capacité à sentir globalement, profondément et essentiellement notre existence.

Cela dit, sentir son corps dans ses plus infimes détails peut parfois devenir une obsession. Plus je prends conscience de ma composition et de mon organisation, plus je leur porte un regard analytique. Plus je cherche à comprendre les mécanismes de mon corps, moins j'arrive à me livrer au mouvement et aux forces qui peuvent m'entraîner. Plus je suis capable d'identifier mes lieux de tensions, mes blocages et mes limites physiques, plus je veux les façonner pour correspondre aux normes de perfection prônées par le monde de la danse contemporaine. J'écrivais dans mon Journal de bord, le 26 septembre 2018 :

Comprendre tout ce qui se passe dans son corps pour le moduler correctement, devenir plus souple, on pousse, on pousse, il faut devenir plus souple, s'étirer, s'étirer, s'étirer, toujours plus s'étirer. Toucher les pieds, les jambes au ciel, let's go la split.

Un matin, comme bien d'autres matins, j'étais dans un état d'extrême fatigue. J'étais lourde et je n'avais aucune force. J'étais triste et dépourvue de toute motivation. Toutefois, habitée par un sentiment d'obligation, je me suis efforcée à aller à ma classe matinale. Tout m'apparaissait excessivement pénible et je soupirais à tout instant. Immanquablement, je me suis fait, dès le début de la classe, un claquage à la cuisse. J'ai dû cesser de danser et ne me suis rétablie qu'après dix jours. À ce moment, j'ai bien compris l'importance d'écouter les volontés et les limites de mon corps, de mon être.

Cela dit, le chemin vers l'acceptation de mes limites et de mes douleurs n'a toujours pas abouti. Suite à mon diagnostic de discopathie lombaire, dès qu'une sensation douloureuse se présentait et m'empêchait d'exécuter certains mouvements, j'étais furieuse, je pleurais, ou alors je m'entêtais en faisant abstraction de ma blessure. Ces comportements malsains sont toujours présents et font irruption régulièrement, mais j'apprends tranquillement à accepter mon corps et, étonnamment, mes blessures tendent à s'estomper.

Certes, la danse, c'est comprendre et vivre son corps, mais c'est surtout apprendre à l'écouter. C'est au gré de mon parcours que j'ai appris à reconnaître la nécessité de cette écoute et à l'intégrer graduellement dans ma pratique. J'ai compris que certaines de mes limites devaient, quant à elles, être respectées.

3.3.3 Conclusion partielle

Au cours de ma pratique de la danse contemporaine, j'ai été confrontée à de multiples douleurs. Temporaires ou chroniques, j'ai vécu ces dernières parfois comme des sources d'émancipation et parfois comme de tristes démissions de mon corps. Tantôt elles étaient des preuves de dévouement et tantôt elles étaient d'affligeantes limitations. D'autres fois, elles généraient de la fierté et par moment de grands désarrois. J'ai aussi rencontré cette intensité douloureuse, celle qui par l'épuisement amenait mon corps ailleurs et me permettait de me découvrir dans toutes mes vibrations.

Car la danse contemporaine est un travail de l'écoute et du sensible. Il s'agit d'un entraînement assidu qui cherche à développer et à affiner une compréhension sensorielle des éléments et des forces qui nous composent et qui composent le monde dont nous faisons également partie. Pour ce faire, il faut d'abord cultiver l'écoute de son propre corps, de son propre être, car comment comprendre le monde avant même de connaître le sien ?

3.4 Le vouloir du corps-dansant

Je pense que je veux danser dans la vie. Je veux faire de la danse ma vie. Je veux faire de ma vie une danse. [...] C'est quand même puissant. Quand tu rentres dedans, c'est difficile d'en sortir. C'est difficile de le faire à moitié. La danse c'est tout ou rien. C'est une passion qui se

transforme rapidement en vocation. C'est autant éprouvant que fascinant.
(Journal de bord, 13 mai 2019)

Mon corps dansant est volontaire. Toujours disponible à plonger dans des zones d'inconfort et à s'aventurer dans de nouveaux chemins, il est habité par la puissante volonté de franchir ses limites. Mais cette volonté, se traduisant par l'exigence, l'imposition et le dévouement, est avant tout une affaire de passion.

3.4.1 La passion

Au premier jour de formation, le 28 août 2018, j'écrivais : « Je prends les choses au sérieux. Je veux y arriver ». Cette phrase toute simple, mais chargée d'ambitions, démontre bien ce qu'implique une pratique professionnelle en danse contemporaine. Mais, *arriver à quoi ?* Encore aujourd'hui, j'ai du mal à répondre à cette question, mais je sais que, pour y arriver, il faut être essoufflée. C'est une passion qui demande du travail, du sérieux et de l'investissement. Car, la danse ça devient la vie, ça prend toute la vie.

Précipitamment, l'idée que ma vie devienne une danse s'est emparée de moi. Je ne faisais que penser à la danse. Je pensais continuellement aux exercices que j'avais faits en matinée, aux enchaînements que je devais mémoriser, aux sensations que j'avais vécues, aux difficultés que j'éprouvais et au travail que je devais faire. Je suis devenue obsédée par mes projets artistiques, par les formations de perfectionnement ou les auditions auxquelles je pourrais participer et aux différentes façons de me

joindre au milieu. La danse est devenue un rêve pour lequel je travaillais activement. Entre obsession, passion et vocation, la danse m'avait envahie.

Alors qu'au début de mon parcours, je reprochais aux danseuses et danseurs de ne parler que de leur pratique et de leur corps, je leur reprochais leur hermétisme, je leur reprochais leur manque de politisation, d'engagement social et d'intérêt pour l'actualité. Je me suis paradoxalement surprise à ne parler que de danse avec mon entourage et à diminuer mes activités de militantisme. J'étais définitivement conquise pas la danse et j'étais, de toute façon, beaucoup trop fatiguée pour fournir une quelconque énergie dans toute autre sphère de ma vie. Mon implication sociale prenait désormais les formes du mouvement dansé et d'une proximité corporelle. J'agissais dans le monde autrement : mes cris se sont mis en mouvements.

Étrangement, cette emprise par la danse s'est faite naturellement. Je me suis immergée dans la pratique sans hésitation. Pour m'améliorer, pour aller plus loin, il fallait que ça prenne toute la place. De plus en plus, je m'identifiais à la danse contemporaine. J'avais l'impression d'appartenir à son monde ou, du moins, j'avais l'ambitieuse envie d'y prendre part.

Ma passion pour le mouvement dansé se transformait graduellement en un objectif de vie. Dès lors, j'ai vu mon discours et mes aspirations se transformer. Je ne disais plus simplement que je « voulais », mais bien que je « devais » danser dans la vie. Ce passage du vouloir au devoir, du volontaire à l'obligation, est devenu une nouvelle source de réflexion dans mon parcours.

3.4.2 S'entraîner, entre le vouloir et le devoir

La danse, c'est passionnel, ça porte à la confiance, à l'ouverture, mais parfois ce dévoilement peut faire mal. C'est difficile à expliquer. Je me sens trop découverte. J'ai l'impression [...] de ne plus vraiment m'appartenir. C'est ça qui fait mal, je crois. [...] Je me projette en elle. (Journal de bord, 9 janvier 2019)

Après un certain moment à m'entraîner tous les matins, tous les jours, j'ai commencé à m'interroger sur la relation que j'étais en train de construire avec ma pratique et mon apprentissage de la danse contemporaine. Est-ce que la danse m'appartient ou j'appartiens à la danse ? Suis-je entièrement volontaire lorsque j'entre dans le studio ? Qu'est-ce qui me pousse, chaque matin, à aller danser, même si j'en suis parfois malade de stress ?

Alors qu'à certains moments je me sentais prisonnière de moi-même, à d'autres, la réponse était très claire : je voulais danser dans la vie et j'étais prête à m'imposer cette discipline, pour enfin me trouver bonne.

« Me trouver bonne ». À quel moment me trouverais-je assez *bonne*, assez qualifiée ou assez expérimentée ? L'incertitude d'être un jour à la hauteur a parfois rendu mon chemin difficile et sinueux, mais représentait à la fois une source effarante d'excitation, de détermination et de beauté. En effet, malgré mes constantes tentations au renoncement, je continuais, ne sachant si j'allais un jour *y arriver*. Chose certaine, je savais que la discipline m'aiderait à *y arriver*. J'ai consenti, ce faisant, à un entraînement exigeant et assidu qui me faisait sentir, à chaque fois, un peu plus

vivante. J'avais l'impression de travailler à mon avenir et de m'approcher de mon idéal.

3.4.3 L'espoir de franchir sa montagne

C'est probablement cette conscience de l'infinité du mouvement qui pousse les danseurs et danseuses à toujours être en quête, car tout peut toujours aller plus loin, plus haut, plus grand, plus puissant, plus parfait. C'est beau et douloureux à la fois. (Journal de bord, 25 avril 2019)

C'est en lisant l'oeuvre *Tu dois changer ta vie* de Peter Sloterdijk que j'ai enfin pu mettre une image sur ma pratique, celle d'une montagne infranchissable dont le sommet se cache dans les nuages. Bien que l'objectif soit partiellement voilé, le chemin pour s'y rendre, lui, est certain. Le sommet devient une fin abstraite servant de prétexte à l'ascension de sa montagne. Car, certes, la montée demeure difficile, mais l'expérience, elle, est exaltante.

Dans cette ascension, j'ai pris goût à mon essoufflement. Chacun de mes pas était un pas de plus vers une élévation réussie, mais surtout chaque pas devenait une réussite en soi. Chaque palier atteint était, pour moi, une preuve de ma détermination et nourrissait mon espoir de pouvoir, un jour, atteindre la cime de ma montagne. Chaque palier me permettait de prendre une respiration pour pouvoir mieux monter le prochain. Cette image m'a toujours servi de puissant moteur de création, d'inspiration et de motivation, car rendue à mi-parcours, pourquoi revenir sur mes pas, pourquoi rebrousser chemin ?

Ma pratique est ainsi devenue une injonction au *croire*, une obligation à rester motivée. Plus l'ascension se faisait haute, moins la gravité exerçait sa force sur mon corps. À chaque sommet que j'atteignais, une légèreté extatique m'envahissait et me donnait l'envie d'aller plus haut, d'aller vers un nouveau sommet qui se construirait probablement au même rythme que ma montée. Dans cette course vers les hauteurs, mon corps perdait de sa matérialité et s'évaporait dans la frénésie d'un mouvement ambitieux.

Lorsque j'ai accepté l'impossibilité du mouvement parfait et le caractère illimité de la danse contemporaine, j'ai enfin appréhendé cette pratique comme un art d'espoir et d'utopie. J'ai d'ailleurs été surprise de constater que toutes les danseuses et tous les danseurs qui m'entouraient pendant la formation avaient toutes et tous cette foi en quelque chose d'immense et d'indéterminé qui leur donnait la force de croire en leurs rêves et en l'ascension de leur propre montagne.

3.4.4 Le dévouement

Pour continuer à croire, pour s'approcher de son idéal, pour voir un sommet au bout de son chemin, il faut travailler et se dévouer. Tous les jours de la formation, je m'imprégnais un peu plus de ce dévouement. Je prenais conscience du mérite accordé au sacrifice et à la reconnaissance sociale qui lui était attribué. D'ailleurs, mon entourage me démontrait régulièrement leur admiration face à mon investissement. Je me sentais comme cette religieuse que j'avais croisée un matin, en me dirigeant vers le studio et devant laquelle se tenait un homme prosterné d'admiration et de

reconnaissance. En constatant qu'il est encore bien ancré dans notre culture occidentale d'admirer les gens capables de renoncement, de contrôle et de dévouement, je me suis mise à réfléchir sur les facteurs de reconnaissance des artistes, des athlètes et des danseuses et danseurs. Les admire-t-on pour les sacrifices dont elles et ils font preuve ou pour leur talent ?

Comme la religion, la danse contemporaine se vit à tout instant. Il faut y être investi de tout son être. Je me suis dit qu'il fallait être une danseuse, comme il fallait être une religieuse : corps et âmes dévoués, prêts à assumer tous les sacrifices. La danse m'apparaissait soudainement comme un art sacrificiel.

La place du dévouement est si grande, que toute occupation réduisant le temps investi dans la pratique de la danse devient une nuisance. Rendue à un certain stade de mon travail de recherche, j'étais moi-même contrariée par mon statut d'étudiante à la maîtrise. La danse s'était emparée de moi à un point tel que mes études étaient devenues une entrave à mon plein dévouement, qui faisait grandir en moi l'espoir d'un avenir en danse.

3.4.5 Conclusion partielle

C'est tellement paradoxal, le bien et le mal. Décidément, avoir mal me fait du bien, avoir du bien me fait du mal. J'ai besoin de sentir que je dois être meilleure pour continuer à avancer. Je dois m'imposer, pour réussir, pour m'aimer. C'est la première fois que je réalise ça. Quand je me sens confortable, que j'ai moins de défis, que je suis juste bien, je retombe dans mes vieux *patterns* d'autodestruction. C'est comme si je devais me

créer de la souffrance, de l'intensité, du tremblement pour continuer. Se sentir sur une corde tremblante de laquelle je peux tomber à tout moment ; cette sensation, entre la vie et la mort, est celle qui me fait sentir vivante. Donc, si je suis bien, je me crée de la violence pour avoir un nouveau défi à surmonter. Je pense que c'est le principe de la danse, le principe de l'ascétisme. [...] À chaque étape où l'on se rapproche de la perfection, on respire la satisfaction d'avoir réussi et d'être un peu meilleur. À partir de ce moment, je dois rapidement passer à la prochaine étape, sinon, je ne vois plus l'intérêt de continuer. (Journal de bord , 11 avril 2019)

Mon corps dansant, parfois épris de passion et parfois prisonnier des rouages de la pratique, s'est aventuré dans une suite infinie d'épreuves nécessaires à l'ascension de ma propre montagne. À force de travail, de dévouement et de sacrifices, j'ai appris à me laisser emporter, à me laisser traverser par la danse. En gardant toujours l'espoir d'un jour *y arriver*, je continue à faire de ma vie une danse d'intensités et de passions.

3.5 Synthèse : L'effort de la transformation

« Malgré les hauts et les bas de motivation, de confiance et de persévérance, les doutes et les angoisses du futur, la danse c'est ma guérison » (Journal de bord, 13 mai 2019).

J'ai vécu, et vis toujours, la danse contemporaine comme une épreuve de transformation nécessitant un lot d'efforts physiques et psychiques. J'ai vu, et continue à voir, mon corps et les corps-dansants qui m'entourent s'engager activement et volontairement dans un processus de transformation, malgré les écueils qu'il implique.

Au fil de mon cheminement dans la danse contemporaine, j'ai effectivement pu découvrir cet art, ce sport, cette passion, comme une confrontation constante du doute, comme une déstabilisation et une réorganisation continuelle des corps, comme le développement d'une capacité à endurer, comme une transpiration, un dénuement, un évidement, comme un abandon au mouvement dansé.

J'ai ainsi pu rencontrer la danse contemporaine dans ses plus profondes aspirations, mais surtout, par l'expérience du doute, de l'instabilité, de l'endurance, de l'évidement et de l'abandon, j'ai pu me rencontrer dans mes volontés les plus profondes.

3.5.1 Le doute

Faire face au doute à tous les jours. Douter de moi, douter de mes capacités, douter de mes ambitions. Continuellement douter de ce que je suis capable de faire et de ce que je suis prête à faire. Mais, comme me disait une enseignante lors d'un stage : « C'est correct de vivre du doute, de douter de soi. Il faut juste arriver à transformer cette colère et ce doute en courage » (Journal de bord, 8 juillet 2019).

À travers la danse et tous les risques qu'elle entraîne, j'ai réussi à construire une certaine confiance en moi. J'ai appris à confronter mes peurs avec plus d'assurance. Bien que mes doutes ne se font pas moins nombreux, ils sont certainement plus faciles à surmonter. Plutôt que de profondes failles dans lesquelles je pourrais

facilement m'enfoncer, ils sont devenus des tremplins sur lesquels je peux prendre la force nécessaire pour me lancer.

Mes doutes quant à l'avenir sont, en revanche, toujours aussi constants. Se battre pour se tailler une place dans le monde de la danse demande un entraînement assidu et ininterrompu qui fait parfois éclore de grandes remises en question. Ai-je l'énergie et la détermination suffisantes pour mener ce régime de vie ? Suis-je capable de vivre à ce rythme et de garder la motivation toujours aussi haute ? Je laisse parfois l'incertitude m'envahir, mais je suppose que c'est elle qui me fera grandir.

3.5.2 L'instabilité

Le doute est si ancré dans la pratique qu'il se traduit dans le mouvement contemporain. La danse contemporaine, contrairement au ballet par exemple, est une quête de versatilité et de réorganisation corporelle. La recherche d'instabilité est donc valorisée, voire enseignée. La danse contemporaine procède principalement par la déstabilisation et la coaction des corps pour qu'ils puissent ainsi se réagencer et se dénouer d'eux-mêmes. Il s'agit d'endurcir les corps pour qu'ils deviennent plus forts et plus libres de se mouvoir, pour que plus rien ne leur soit impossible. Comme les ascètes de l'Antiquité le faisaient, les danseuses et danseurs contemporains s'autocontraignent pour ainsi se dépasser et trouver leur autonomie libératrice.

En devenant plus forte physiquement et psychologiquement, j'ai effectivement pu observer l'élargissement du spectre de mes possibilités et l'amplitude de mon

mouvement. J'ai appris à m'adapter et à me réorganiser en fonction des contraintes qui m'étaient imposées ou que je m'imposais. En transposant cet apprentissage dans ma vie quotidienne, j'affronte maintenant avec plus d'aisance les obstacles de la vie et je vois naître en moi un sentiment de liberté se faisant de plus en plus grand.

La danse contemporaine est un effort de transformation. Après la maîtrise du vocabulaire qui lui est propre, il faut être capable de s'y abandonner et de toujours continuer à y trouver le plaisir. Car, comme me disait un chorégraphe : « It's hard, but try to keep it cool, because dance is fucking amazing ! » (*Académie de danse du Domaine Forget*, 10 juillet 2019).

3.5.3 L'endurance

Endurer l'effort et les douleurs physiques, endurer le rythme et la fatigue, mais aussi endurer la pression, les attentes et les regards extérieurs. Par ma pratique de la danse contemporaine, j'ai certainement étendu ma capacité à *endurer*, mais surtout ma capacité à transformer mon épuisement, ma douleur ou mon anxiété en force positive. J'ai dès lors envisagé ma pratique comme une façon de développer mon endurance pour m'approcher de plus en plus d'un *laisser-aller* libérateur et émancipateur, d'endurer la douleur pour pouvoir un jour m'en affranchir. Ma danse est devenue une quête d'ataraxie, cette fameuse immunisation aux douleurs de la vie, cette paix de l'âme et ce sentiment d'harmonie générale provenant de l'union de mon corps et de mon esprit.

3.5.4 L'évidement

Plusieurs exercices, je dirais même l'entraînement général en danse contemporaine, cherchent à générer un stade d'épuisement si grand qu'il permet aux corps de se « vider » de leurs intentions, de leurs tensions et de leur égo, pour simplement s'abandonner dans le mouvement chaotique de la vie. S'épuiser pour faire le vide de soi répond effectivement aux aspirations ascétiques d'immatérialité du corps. Le corps s'engourdit et se laisse emporter, notamment sous l'effet de la dopamine, de l'endorphine et de l'adrénaline qu'il sécrète par lui-même lors d'une activité physique intense. Il s'agit, par l'épuisement et le mouvement effréné, d'assouvir un désir métaphysique, un désir de liberté.

L'évidement est toutefois atteignable autrement que par l'épuisement. Il est aussi rendu possible par un travail somatique et introspectif grâce auquel les danseuses et danseurs parviennent à ouvrir leurs corps aux autres et au monde, au point de brouiller leurs frontières physiques et psychiques, de devenir des êtres poreux. Or, par l'affinement de leur empathie et de leur attention portée aux éléments qui les composent, les êtres se vident de leur identité et de leur socialisation pour devenir des corps universels, fluides et sensibles. Autrement dit, l'évidement est cette capacité qu'ont les danseuses et danseurs contemporains à mettre de côté leur égo et à se laisser prendre par la danse.

3.5.5 L'abandon

S'abandonner au mouvement dansé, au point qu'il devienne naturel, est l'objectif ultime de toutes danseuses et tous danseurs contemporains. Ce don de soi à la danse est toutefois un travail de longue haleine qui demande une grande souplesse de corps et d'esprit. Bien au-delà des postures de contorsions, la souplesse de l'être-dansant est aussi une disponibilité à prendre d'autres formes que les siennes, une disponibilité à devenir autre chose que soi. Cela dit, l'acquisition de cette souplesse n'est pas exempte de travail douloureux. Comme si, paradoxalement, il fallait souffrir pour s'assouplir.

Je pense à toutes ces heures passées à faire de grands écarts dans tous les sens, à étirer mes psoas, à faire le « cobra » ou « le chien à tête baissée ». Je me remémore toutes ces heures à travailler ma flexibilité. Pousser, tirer, pousser, tirer. Ce travail a pourtant ses effets bénéfiques : plus je suis souple, plus je me sens libre d'adopter des formes et des mouvements divers, plus je peux m'abandonner sans crainte au mouvement de mon corps.

Souvent, je songe à l'ascèse spirituelle prescrite par la tradition judéo-chrétienne qui vise l'abandon de ses disciples, une fois légers, sans douleur et sans peur, entre les mains de Dieu. Je pense à ces pratiquantes et pratiquants qui, en abdiquant leur pouvoir, se laissent ainsi posséder par le Seigneur, envers lequel elles et ils ont pleinement confiance. À plusieurs reprises dans mon parcours en danse contemporaine, j'ai eu l'impression d'emprunter ce même chemin : une fois légère, sans douleur et sans peur, je pourrais ainsi m'abandonner dans le mouvement de la

danse. En dépassant mon égo, mes doutes et mon stress, je pourrais ainsi me laisser emporter par mon corps-dansant, envers lequel j'apprends à avoir confiance.

CHAPITRE IV

JOURNAL VISUEL ET CRÉATION CHORÉGRAPHIQUE

Il semble important à cette étape-ci d'appuyer le récit autoethnographique qui précède par les images qui l'ont sillonné. Consolidées en un journal visuel et une création chorégraphique, déjà explicités au Chapitre II, les images fixes et en mouvement qui suivent ont été de précieux outils d'analyse. En plus de constituer en elles-mêmes un récit visuel chronologique autonome, elles ont permis de documenter le processus et d'ajouter une certaine tangibilité à l'autoethnographie précédente.

4.1 Le journal visuel en images

Les images suivantes couvrent une période totale d'environ 17 mois, soit du 29 avril 2018 au 25 septembre 2019. Il est à noter que la durée de la formation *BIG BANG* était, quant à elle, du 28 août 2018 au 2 mai 2019.



Image #1
29 avril 2018
Audition pour la formation *BIG BANG*
Studio D 325, Montréal



Image #4
3 septembre 2018
Brûlure à la cheville



Image #2
28 août 2018
Première journée de formation *BIG BANG*
Zéro Gravité, Montréal



Image #5
10 septembre 2018
Ecchymose au coude



Image #3
29 août 2018
Première ecchymose à la cuisse



Image #6
21 septembre 2018
Recherche pour présentation publique
Studio Fleur d'asphalte, Montréal



Image #7
2 octobre 2018
Ecchymose au front



Image #10
24 octobre 2018
Ecchymose à l'avant-bras



Image #8
9 octobre 2018
Recherche pour création chorégraphique
Zéro Gravité, Montréal



Image #11
5 novembre 2018
Recherche pour création chorégraphique
Espace Hochelaga, Montréal



Image #9
18 octobre 2018
Brûlure au pied



Photo Stéphanie Decourteille

Image #12
14 novembre 2018
Entraînement de Wushu
Zéro Gravité, Montréal



Image #13
23 novembre 2018
Ecchymose sur le coude



Image #16
13 décembre 2018
Répétition avant la présentation publique
White Wall, Montréal



Photo Stéphanie Decourteille

Image #14
27 novembre 2018
Classe matinale de contemporain
Zéro Gravité Montréal

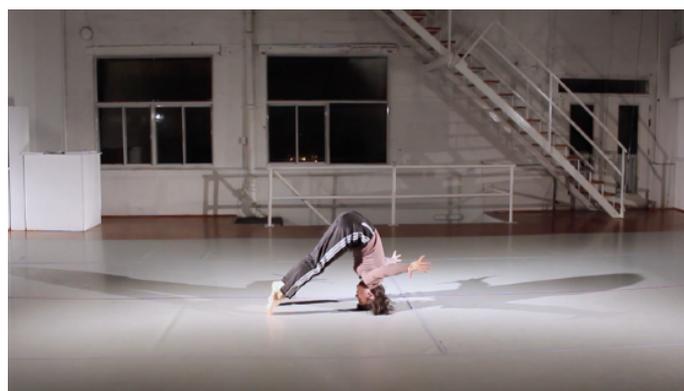


Image #17
14 décembre 2018
Captation de la générale de la présentation publique
White Wall, Montréal



Image #15
6 décembre 2018
Répétition pour présentation publique
Studio Danse UQAM, Montréal



Image #18
15 décembre 2018
État de mes pieds
après les présentations publiques



Photo Éloïse Léveillé-Gagnon

Image #19
7 janvier 2019
Première journée de la 2e formation BIG BANG
Zéro Gravité, Montréal



Image #21
6 février 2019
Blessure au poignet



Image #22
27 février 2019
Répétition avant audition à New York
Art Neuf, Montréal



Image #20
21 janvier 2019
Pieds cicatrisés qui se remettent au travail



Image #23
13 mars 2019
Vidéo-audition pour le Stage au Domaine Forget
Espace 215, Montréal



Photo Stéphanie Decourteille

Image #24
22 mars 2019
Répétition pour 2e présentation publique
Zéro Gravité Montréal

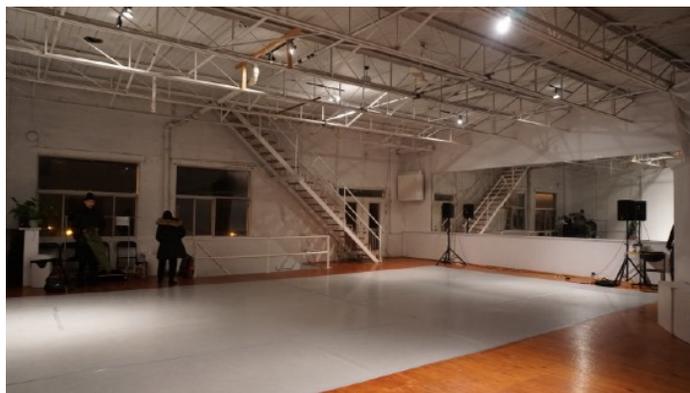


Image #26
1 mai 2019
Avant la 2e présentation publique
White Wall, Montréal

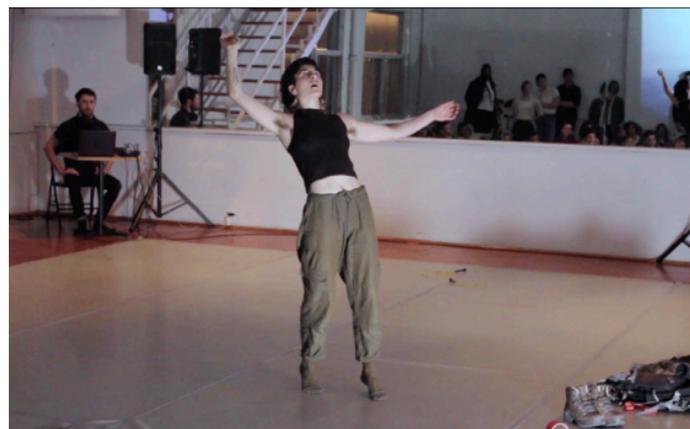


Image #27
2 mai 2019
Captation de la 2e présentation publique
White Wall, Montréal



Image #25
2 avril 2019
Brûlure à la cheville



Image #28
2 mai 2019
Captation de la 2e présentation publique
White Wall, Montréal



Image #29

6 juin 2019

Brûlures aux épaules pendant le stage Transformation



Image #32

5 août 2019

Vidéo promotionnel pour Danses Buissonnières
Montpellier



Image #30

6 juin 2019

Brûlures aux épaules pendant le stage Transformation



Image #33

15 août 2019

Répétition pour Danses Buissonnières
Studio Circuit-Est, Montréal



Image #31

12 juillet 2019

Spectacle de fin de stage
Domaine Forget, Sainte-Irénée, Charlevoix



Image #34

9 septembre 2019

Recherche pour création chorégraphique
Studio José Navas / Compagnie Flak, Montréal



Image #35
13 septembre 2019
Répétition pour Danses Buissonnières
École de Danse contemporaine de Montréal



Image #38
18 septembre 2019
Répétition pour Danses Buissonnières
Centre chorégraphique Circuit-Est, Montréal



Image #36
15 septembre 2019
Recherche pour création chorégraphique
Studio José Navas / Compagnie Flak, Montréal

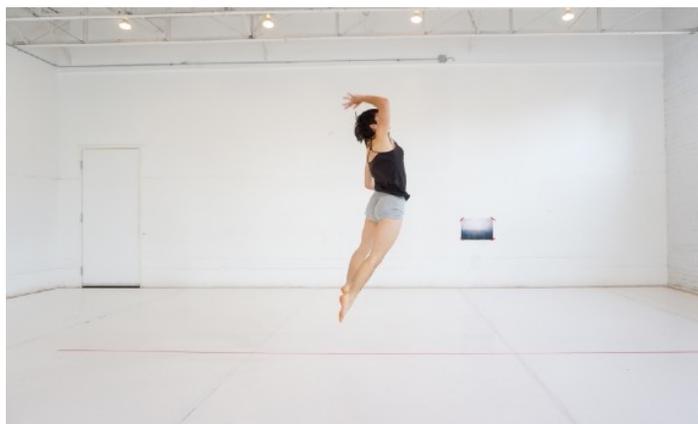


Image #39
18 septembre 2019
Répétition pour Danses Buissonnières
Centre chorégraphique Circuit-Est, Montréal



Image #37
16 septembre 2019
Mes pieds brûlés
quelques jours avant Danses Buissonnière



Image #40
19 septembre 2019
Immense ecchymose sur le bras

**Image #41**

20 septembre 2019
Répétition pour Danses Buissonnières
Louise Lapierre, Montréal

**Image #44**

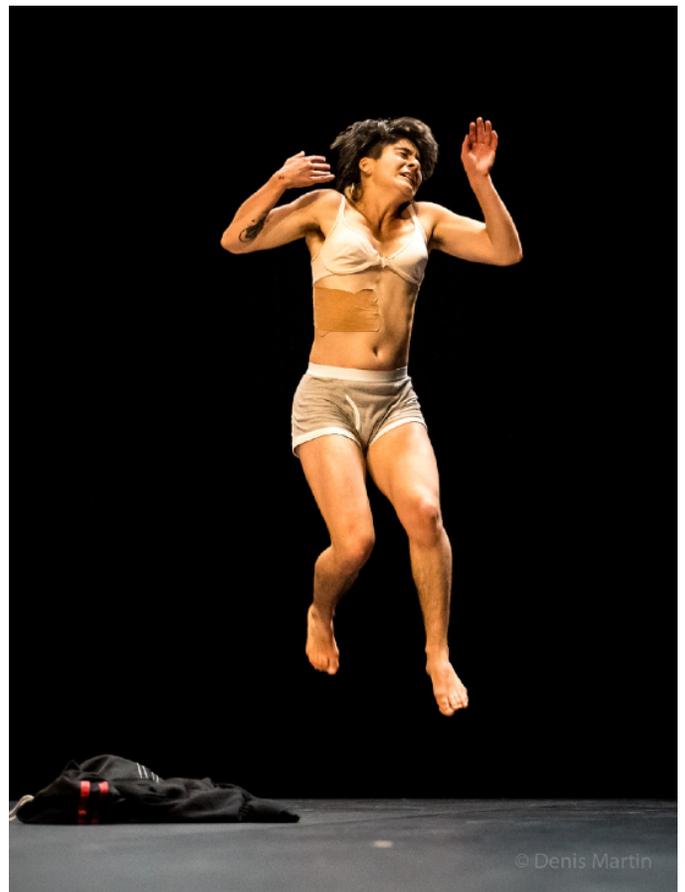
25 septembre 2019
Spectacle / poignet brûlé
Danses Buissonnières / Tangente, Montréal

**Image #42**

21 septembre 2019
Ecchymose sur le genou

**Image #43**

22 septembre 2019
Tournage vidéo de présentation de projet
Studio Stéphanie Decourteille, Montréal

**Image #45**

25 septembre 2019
Spectacle / côtes fêlées
Danses Buissonnières / Tangente, Montréal

4.2 La création chorégraphique en images

La pièce, « Ponos - à l'épreuve du poids », a été créée de septembre à décembre 2018 et retravaillée de juillet à septembre 2019. Elle a été présentée à *Tangente Danse* dans le cadre de Danses Buissonnières, du 26 au 29 septembre 2019. Ce projet n'aurait été possible sans le talent de plusieurs collaboratrices et collaborateurs :

Compositeur : Yann Villeneuve

Mentor : Stéphanie Decourteille

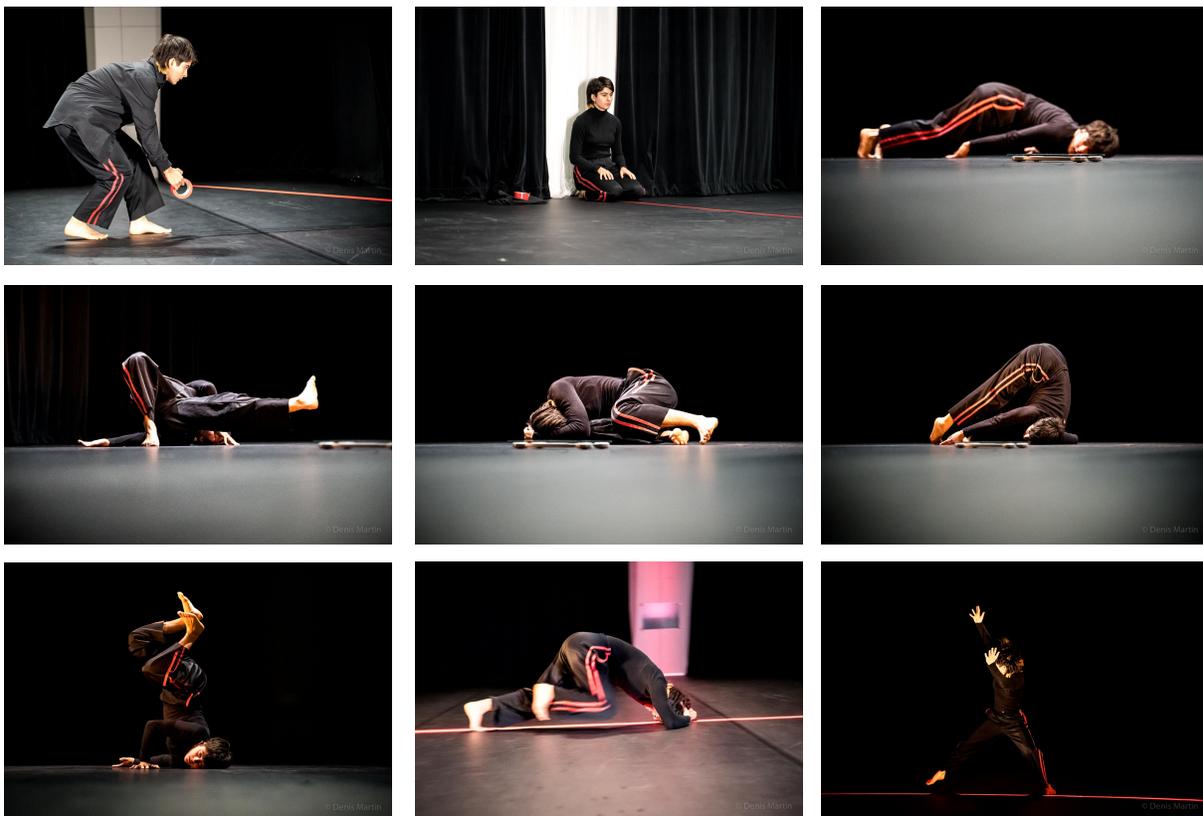
Directrices des répétitions : Audrée Foucher et Marijoe Foucher

Coordinatrice technique et conceptrice d'éclairage : Sylvie Nobert

Concepteur d'éclairage : Lee Anholt

Pour visionner la pièce intégrale : <https://vimeo.com/369982131>

Photos de Denis Martin



CHAPITRE V

ANALYSE EXPÉRIENTIELLE : AU CROISEMENT DE LA MORALE ASCÉTIQUE ET D'UNE PRATIQUE EN DANSE CONTEMPORAINE

Maintenant, au regard des concepts abordés dans l'autoethnographie et les images précédentes, je ferai dialoguer les thèmes saillants de ce récit expérientiel avec les valeurs et les pratiques de la morale ascétique. Je vérifierai si la danse contemporaine relève d'une éthique ascéto-artistique, comme le suppose le premier chapitre de ce mémoire. L'analyse du caractère ascétique de la pratique de la danse contemporaine se fera selon les mêmes concepts abordés dans le cadre théorique et qui traçaient les contours de l'ascèse.

Dès lors, la danse contemporaine sera présentée comme un programme de mise en forme, à travers les formes physiques et morales qu'elle tend à adopter et à maîtriser. Elle sera également analysée comme un programme de mise à l'épreuve, par la valorisation de la douleur qu'elle propose, par l'investissement sacrificiel qu'elle implique et par la puissance qu'elle confère à l'épreuve. La pratique de la danse contemporaine sera ensuite étudiée comme une quête d'autonomie, selon ses attributs d'autarcie, d'autodiscipline et de renforcement. Puis, elle se découvrira comme une quête de dépassement de la finitude humaine par son caractère d'insatiabilité et son désir de décloisonner les êtres-dansants.

5.1 La mise en forme-s

5.1.1 Les formes physiques et morales

Comme en témoigne l'autoethnographie qui précède, une expérience en danse contemporaine peut consister en la mise en application d'une série de « pratiques du Soi », comme l'entendait Foucault (1984a). Le corps devient un outil de travail et une matière à former, mais il devient aussi, par le fait même, un outil moral. C'est effectivement par le modelage et le travail de leur corps que les danseuses et danseurs contemporains peuvent faire la preuve d'une « bonne » vie, comme prescrit par le milieu de la danse.

La pratique de la danse contemporaine et l'intériorisation du métier procèdent donc par un apprentissage technique particulier aux effets sculptant qui non seulement « s'inscrit dans [les] corps dès les premiers temps de la formation et tout au long de [la] vie professionnelle » (Sorignet, 2012, p. 20), mais qui façonne également l'existence globale des danseuses et danseurs. Que ce soit dans leurs postures, leur alimentation, leur habillement ou dans les soins qu'elles et ils se portent, les danseuses et danseurs contemporains intègrent l'*habitus* de la danse tout au long de leur parcours.

L'identification au métier s'opère ainsi progressivement, à la fois dans la modification du corps travaillé quotidiennement et dans les usages sociaux de ce corps de danseur, qui continue de se présenter comme tel jusque dans les espaces les plus intimes de la vie des individus. (*Ibid.*)

Or, par une diététique équilibrée et contrôlée, des exercices physiques et psychologiques quotidiens, comme prescrit dans la morale ascétique, les danseuses et danseurs peuvent répondre aux fins esthétiques et éthiques attendues par le milieu. Par différentes techniques autoplastiques et en organisant leur quotidien en fonction de la pratique, elles et ils peuvent ainsi sculpter leurs corps et leur vie : se donner les formes justes et appropriées leur assurant une progression dans la discipline.

Ainsi, l'éthique de la danse est un régime de la capacité : ne jamais être passif, toujours être dans l'action, se *mettre en forme*. Plus les sujets prennent les formes de la danse, plus elles et ils peuvent appartenir à cet art et s'y identifier. Mais, surtout, plus elles et ils ont l'impression de se « former » comme individu. Cet élément marque l'importance considérable de la « formation » académique en danse contemporaine qui, en plus de « former » les corps à la pratique, représente une instance de subjectivation morale. En effet, tout comme la philosophie ascétique, l'enseignement de la danse contemporaine procède d'une éthique *transformative* qui persuade les exerçantes et exerçants des bienfaits de leur immersion dans la pratique (Sloterdijk, 2015). Une fois admises et admis dans la communauté, les exerçantes et exerçants s'engagent à consacrer le reste de leur vie à leur transformation et à leur retournement axiologique. Les étudiantes et étudiants se forment comme sujets-dansants et apprennent à se reconnaître ainsi grâce à leur entrée officielle dans la pratique :

La différence entre la danse comme plaisir et la danse comme art s'opère donc ici, entre une personne qui danse, et une autre qui est entrée dans la *pratique* de la danse. La pratique signifie l'exigence de vie, la discipline, l'entraînement quotidien nécessaires pour atteindre ces mouvements et ces sensations qui n'ont alors plus rien de commun. (Ballanfat, 2015, p. 21)

La danse contemporaine et la morale ascétique s'élèvent comme des régimes de vie aux fins éthiques et artistiques qui reposent principalement sur le modelage de soi. Les ascètes, les danseuses et danseurs apprennent à se concevoir comme leur propre sculpture, leur propre oeuvre. Tout en affinant leur capacité d'introspection et leur habileté à *sentir*, elles et ils doivent également développer un regard critique et extérieur face à elles et eux-mêmes : prendre une distance face à leur *oeuvre-vie*. Comme les ascètes de l'Antiquité, déjà dans cette dualité, les danseuses et danseurs sont responsables de leurs aptitudes, de leur forme et de leur apparence. Elles et ils mènent leur vie et leur corps tel un projet : « Faire de son propre moi un projet [...] » (Sloterdijk, 2015, p. 468).

5.1.2 La maîtrise de la forme parfaite

Au-delà des effets manifestes qu'exercent les codes de la danse sur le quotidien des artistes, l'incorporation d'une manière d'être et de se présenter au monde est corollaire d'un apprentissage technique spécifique, d'une expertise cherchant la croissance des capacités corporelles et artistiques. Merce Cunningham (2011 [1951]), danseur et chorégraphe de renom ayant contribué au passage de la danse moderne à la danse contemporaine, disait que peu importe ce qui est accompli et montré dans la danse, l'important c'est de bien le faire. Il y a dans la danse contemporaine cet étrange et discordant rapport à la liberté : la liberté de pouvoir s'abandonner à son imaginaire, mais la rectitude technique qui oblige à *bien faire*.

La virtuosité technique est perçue comme un moyen pour atteindre une liberté de mouvement, car « Plus haute [est] l'ascension vers la perfection, plus stable [sera] l'ancrage dans une ultime immunité » (Sloterdijk, 2015, p. 358). Les anthropotechnies contemporaines n'étant plus orientées vers la foi, mais vers des « forme[s] d'expertise » (*Ibid.*, p.466) ciblant l'incroyable, l'ambition première des danseuses et danseurs contemporains est celle de maîtriser à un tel point leur technique pour parvenir à s'en affranchir. Une exécution technique parfaite est généralement perçue comme un moment jubilatoire où s'harmonisent le corps et l'esprit par la réussite physique d'un idéal psychique, comme un moment sublimatoire, dans la mesure où il s'agit d'une émancipation matérielle et physique de l'objet idéalisé (Cunningham, 2011 [1951] ; Lacan, 1986 [1959,1960]).

Le Breton (2013, p.224) disait que :

[La danse est une] sensation de mise en apesanteur, de dissolution dans l'espace, les sens en éveil, la frisson à fleur de peau, libéré de l'enracinement au corps par la technicité des mouvements, le pratiquant est immergé dans son action, hanté par le feeling du geste parfait. [...] Elle est une forme d'ascétisme tendu vers la maîtrise, l'épuisement méthodique des forces.

Cela dit, croire en la perfection c'est croire qu'il est possible de l'atteindre. Les danseuses et danseurs sont formés sur une base d'espoir et de projection, elles et ils se démènent en vue d'un vaste objectif. Ceci engendre un rapport particulier au temps, profondément ancré dans l'expectation, qui permet d'amorcer un élan et, éventuellement, d'y persévérer. Cette temporalité spéculative fait des danseuses, des danseurs et des ascètes, des *êtres-à-objectifs*, des *machines à devenir* (Sloterdijk, 2015). En s'entraînant et en répétant sans cesse la technique, la gestuelle et le langage

qu'elles et ils doivent intégrer, les danseuses et danseurs se modèlent selon l'idéal à atteindre. Par l'effort et le travail d'endurance, les corps-dansants remédient à leur imperfection et s'approchent petit à petit de leur objectif.

Effectivement, pour exécuter parfaitement les techniques apprises, les danseuses et danseurs contemporains doivent se soumettre à un entraînement régulier, assidu, répétitif et acharné, qui assure le maintien et l'amélioration de la souplesse, de la force musculaire, de l'endurance cardio-vasculaire, de l'équilibre, de la mémorisation et qui, selon Merce Cunningham (2011 [1951]), sont loin d'être naturels. La danse comme l'ascétisme reposent sur l'enseignement que seule la répétition peut vaincre l'impossible. L'existence ascéto-artistique est une intensification de la vie qui, par le perfectionnement et la répétition de la technique, tente d'effacer la frontière entre le possible et l'impossible, car viser l'incroyable est le propre des ascètes et des artistes.

5.2 La mise à l'épreuve

5.2.1 La valorisation de la douleur

Le récit autoethnographique et les images qui précèdent ont bien fait mention des épreuves pouvant être rencontrées au cours d'une pratique en danse contemporaine. Pression, stress, échec, confrontation de l'égo, douleurs physiques et psychologiques, n'en sont que quelques-unes. Il est bien connu dans le milieu de la danse qu'il faut choisir le chemin le plus difficile, le plus douloureux, pour devenir une *bonne* danseuse ou un *bon* danseur. De fait, la douleur est perçue comme un obstacle à franchir plutôt qu'un cri de détresse du corps (Sorignet, 2006). Tolérer la douleur

représente un talent et une preuve de professionnalisme. Pierre Emmanuel Sorignet (*Ibid.*, p. 48), danseur et sociologue, soulevait ceci :

Un des principaux paradoxes de la danse est qu'il s'agit d'utiliser son corps sans l'user afin de l'inscrire dans la durée et de savoir gérer une douleur inhérente à une profession où la plupart des apprentissages se font dans la conscience de l'effort à fournir pour obtenir des compétences physiques spécifiques et adaptées aux demandes des chorégraphes. L'acceptation de la douleur est inhérente à la pratique professionnelle. Les courbatures, l'échauffement des tendons, le mal de dos, la fatigue physique sont des maux quotidiens rencontrés par le danseur en répétition. [...] Tout comme les athlètes de haut niveau, qui passent pour des modèles d'excellence en matière de condition physique, les danseurs souffrent en permanence de blessures et de douleurs (mal de dos, petites entorses, articulations bloquées que l'on débloque régulièrement d'un coup sec, tendinites chroniques).

En effet, la volonté de danser est mesurée aux sacrifices et à la douleur vécue. Il a été démontré que la présence de blessures dans les pratiques sportives participe à la socialisation des athlètes, notamment des danseuses et danseurs, en agissant comme marqueurs de dévotion (Suaud, 2018 ; Forté, 2008). Qu'elles soient douleurs temporaires, douleurs chroniques ou intensité douloureuse, tous les types de douleur font preuve d'un investissement éminent dans la pratique. Un engagement par le corps, ardu et douloureux, est la preuve d'un désir de virtuosité (Suaud, 2018 ; Sapiro, 2007 ; Sorignet, 2006). Les procédures d'auditions servent justement à repérer les individus prêts à souffrir et, donc, réellement passionnés pour la danse. Pierre-Emmanuel Sorignet (2006, p. 51) disait que : « [...] les sacrifices consentis trouvent leur rémunération symbolique forte ». L'autosouffrance peut ainsi s'avérer un outil de revendication : réclamer son existence par la douleur éprouvée, ou alors, réclamer son statut par la quantité d'efforts imposés (Le Breton, 1990).

5.2.2 Un investissement sacrificiel

Merce Cunningham (2011 [1951], p. 157) écrivait : « Ce qu'il y a de plus important dans la discipline de la danse, c'est la dévotion, le dévouement constant et spontané au temps [...] ». S'engager dans une pratique de la danse contemporaine n'est pas une implication à demi mesure, c'est effectuer un mouvement intégral et permanent de l'être, de l'esprit, du corps et de l'âme, vers une quête commune de liberté. C'est un investissement long et profond dont seule la dévotion peut faire miroiter une réussite.

En évoluant dans un environnement compétitif et sélectif, notamment par ces processus systématiques d'auditions qui jugent le talent et forment des élues et élus, le dévouement des danseuses et danseurs devient un critère de sélection de grande taille : celle ou celui qui démontrera le plus sa capacité au travail, à l'effort et au don de soi aura beaucoup plus de chance d'être choisi (Sorignet, 2004).

Par les procédés électifs qu'utilisent les institutions du monde de la danse, elles parviennent à l'intériorisation des valeurs de vocation et de dévotion chez les danseuses et danseurs. Bien que l'engagement dans la pratique puisse sembler entièrement volontaire, les institutions y sont pour beaucoup dans la transformation des conventions en motivations, de l'imposé en volonté, de la vocation en passion (Suaud, 2018). Et cette conversion est d'autant plus facile dans une pratique comme celle de la danse contemporaine, car comme l'affirme Gisèle Sapiro (2007, p. 8) : « [...] les instances de formation prennent en charge le "dressage" des corps dès le plus jeune âge ». De fait, l'intériorisation de l'idée de vocation passe non seulement par les discours, mais surtout par les corps en actions.

Comme pour la religion, la vocation est [...] le produit d'un projet collectif associant la famille et une institution à laquelle l'enfant « élu » est confié et dans le cadre de laquelle s'effectue très tôt le travail d'inculcation systématique, qui passe souvent par une ascèse corporelle (c'est le cas pour la danse et la musique). (*Ibid.*, p. 9)

La conception du métier de danseuse ou de danseur étant « étroitement liée à un éthos ascétique qui la démarque de l'amateurisme » (*Ibid.*, p.7), s'engager sérieusement, et non de manière récréative, dans cette pratique, c'est nécessairement d'en faire sa vie. Un investissement total dans la danse contemporaine implique nécessairement une souffrance corporelle et morale qui témoigne du sérieux que portent les exerçantes et exerçants à leur pratique. En effet, celui ou celle qui adhère pleinement à son art s'engage aussi à sacrifier, si nécessaire, son confort, sa sécurité financière, sa vie sociale et familiale, etc. Les danseuses et danseurs contemporains font la démonstration de leur volonté à exploiter et à performer pleinement leur talent en s'imposant volontairement une ascèse corporelle, une discipline et un entraînement soutenu. Pierre-Emmanuel Sorignet (2006, p. 51) a écrit :

L'une des façons de parler de la douleur voire même de la blessure est d'en faire l'expression d'un engagement dans le travail de création, dans l'adhésion au projet artistique et / ou au charisme du chorégraphe, éprouvée jusque dans la souffrance du corps.

Les institutions de la danse mettent l'emphase sur le devoir d'un travail acharné et d'une adhérence complète à la pratique, car il est convenu que pour arriver à se sentir libre et vertueux dans l'exercice de création, il faut y avoir préalablement travaillé d'arrache-pied. Il y a effectivement, dans la pratique de la danse contemporaine, l'idée d'un effort nécessaire à l'éclosion d'un sentiment d'accomplissement.

5.2.3 Trouver sa puissance par l'épreuve

Bien que les épreuves que présente une pratique en danse contemporaine puissent d'abord être rencontrées avec réticence, elles sont souvent et rapidement consenties par les danseuses et danseurs contemporains, au point d'en devenir leurs sources de motivation. Elles se transforment en incitatifs au progrès. De la douleur et de l'échec émerge une force. Comme stipulé par les préceptes ascétiques, l'insatisfaction et l'inconfort se joignent au cheminement et poussent les individus à l'excellence. Car, comme poursuit Elsa Ballanfat (2015, p.113) :

C'est dans la faiblesse qu'il [le danseur] trouve la sève, dans la blessure qu'il fait rejaillir le mouvement. Le danseur oscille entre des pôles opposés dans la mesure où un pôle en appelle un autre : la fragilité suscite la force, la fragilité devient une force.

L'attribution d'un pouvoir rédempteur à l'effort douloureux est tout aussi présente dans la morale ascétique que dans la danse contemporaine. Il s'agit d'être en contrôle du mouvement et de la douleur à un tel point qu'il devient possible de s'en libérer. La pratique de la danse contemporaine insuffle ainsi une ascèse corporelle permettant « d'arriver en quelque sorte de l'autre côté de la souffrance » (Sloterdijk, 2015, p. 595), d'arriver à un état d'ataraxie.

Pour ce faire, les deux régimes de vie se fondent autour du même principe de perfectionnement de la capacité à endurer. Le développement de cette endurance nourrit un sentiment de force et de puissance chez les pratiquantes et pratiquants. En se mettant à l'épreuve, elles et ils produisent en quelque sorte leur propre « survie

(même de manière métaphorique) pour ressentir [leur] puissance » (Le Breton 2013, p.173). Être en mesure de contrôler, de maîtriser et de supporter la douleur génère l'impression, chez les sujets, de détenir une réelle emprise sur leur existence, d'en être les maîtres. Comme l'affirmait David Le Breton (*Ibid.*):

Se « défoncer », « s'éclater », poursuivre un effort au-delà de ses forces, malgré l'épuisement, la faim, le froid, l'indécision ou la peur, ne pas céder à l'attraction irrésistible de s'abandonner, sentir enfin le monde battre en soi, le toucher de ses mains, de tout son corps, deviennent des nécessités intérieures pour nombre d'Occidentaux [...]

Au-delà du sentiment de puissance, il y a ce sentiment d'exister, de se sentir vivante et vivant. À travers l'épreuve, le corps-dansant rencontre son intensité et ses propres forces, « il prend conscience de sa vie comme force de mouvement » (Ballanfat, 2015, p.30).

5.3 L'autonomie

5.3.1 L'autarcie des virtuoses

L'autonomie est, tel qu'énoncé au premier chapitre de ce mémoire, l'une des fins de la morale ascétique. Le travail de mise en forme et de mise à l'épreuve en est le moyen. Or, l'endurance et l'adaptation au regard d'autrui, au stress, à l'échec, au travail d'égo, aux douleurs physiques et psychologiques, mais aussi l'acharnement à

intégrer la technique, les codes et les formes de la danse relèvent également, bien que cela puisse sembler paradoxal, d'un désir d'autonomie.

En effet, une vie dédiée à la danse se fabrique souvent dans un monde clos, un monde bien à elle. Pour s'assurer de sa progression dans sa pratique, l'aspirante ou l'aspirant virtuose se cloître dans son propre espace. Comme les ascètes, les danseuses et danseurs se retirent du monde de l'habituel, de l'ordinaire, pour s'adonner entièrement à leurs exercices et ainsi façonner leur *oeuvre-vie*. Il s'agit de mener des existences hors du monde, dans des replis orthodoxes intensifiés par l'exercice et l'activité artistique (Sloterdijk, 2015). Les ascéto-artistes développent ainsi des techniques de solitude pour se parler à eux-mêmes, pour s'autoexclure, pour s'adapter à leur solitude salutaire (Thoreau, 2017 [1854]).

Leur autarcie, garante de leur virtuosité, se présente comme un rejet du superficiel et une immersion vers le vrai, le meilleur. Il s'agit de se dénuder du superflu pour vivre intensément, purement, profondément de son Art.

5.3.2 L'autodiscipline

Comme évoqué dans l'autoethnographie, une entrée dans la pratique de la danse contemporaine demande un ajustement important du quotidien. De nombreux changements doivent être apportés dans la vie des danseuses et danseurs afin de correspondre aux fins esthétiques et éthiques de la discipline.

Pour ce faire, les danseuses et danseurs doivent acquérir une maîtrise d'eux-mêmes, ainsi que des capacités de contrôle, d'endurance, mais également de recueillement. La qualité d'introspection des danseuses et danseurs contemporains sert notamment à leur autosurveillance et leur autodiscipline constantes (Élias, 1973). Comme les ascètes, elles et ils doivent faire preuve de tempérance quant à leurs activités, leur alimentation, leur sommeil et leur rythme de vie général. Elles et ils doivent combattre, plus souvent qu'autrement, certaines tentations ; et en retirer une satisfaction, faisant foi d'une capacité à se surveiller soi-même. L'autonomie prend ici la forme de sa propre domination. Comme le véhiculait l'ascèse des cyniques antiques : être son propre esclave permet d'éviter la domination de l'autre (Sloterdijk, 2015).

Les corps-dansants démontrent ainsi une grande capacité d'autodiscipline en orientant tous les éléments de leur vie vers l'excellence de leur pratique ; puisqu'ils ont profondément intégré l'idée que : « Le principe demeure la réalisation, dans les corps comme dans les âmes, de toute beauté et excellence possibles [...] le mouvement est destiné, en particulier, à renforcer les corps » (Ballanfat, 2015, p.83).

5.3.3 Se renforcer

En renforçant leur corps, en travaillant leur capacité à endurer les souffrances et en adoptant une mode de vie qui assure la plus grande performance, les danseuses et danseurs contemporains peuvent en effet acquérir une plus grande autonomie.

Cela prend du temps, de l'énergie et de la détermination pour que le corps parvienne « à s'affiner, s'assouplir, conquérir l'autonomie de chacune de ses parties » (Ballanfat, 2015, p.69), mais rien n'équivaut au sentiment enivrant de pouvoir affronter toutes les épreuves, grâce à la certitude que le corps saura s'organiser et s'adapter de lui-même. Qu'elle soit prouesse technique ou défi d'endurance, toute épreuve semble surmontable quand le corps a trouvé sa pleine autonomie et est sûr de ses moyens.

Contrairement à la gymnastique, le cirque ou les arts martiaux, la danse contemporaine provoque volontairement le déséquilibre, la chute et l'échec, pour tester à un tel point les limites physiques, amener le corps si loin, jusqu'au moment où le sujet-danseur arrive à faire confiance à ses propres forces. La danseuse ou le danseur cherche donc à se mettre à l'épreuve pour évaluer son niveau d'indépendance ; non seulement sa capacité à se détacher de la pression sociale, de ses peurs et de ses douleurs, mais surtout, pour expérimenter et observer comment son corps peut générer du mouvement et de la force par lui-même.

Le mouvement dansé permet la prise de conscience de ses propres capacités, mais aussi permet la découverte d'un essentiel. Autrement dit, par la force qui se dégage dans le mouvement de son corps, la danseuse ou le danseur réalise que son mouvement est suffisant à son bonheur. Les envies et les besoins d'artifices s'effacent graduellement. Le réel plaisir se découvre dans la danse. En ce sens, la pratique de la danse, tout comme les pratiques ascétiques, témoigne d'une quête de pureté, d'une volonté de distinguer l'essentiel de l'accessoire. Pour reprendre un passage de Ballanfat (*Ibid.*, p.46) qui théorise la danse d'Isadora Duncan :

Porté par un idéal grec, le corps beau se découvre dans sa nudité, désormais synonyme de sa vérité avec Duncan. Nudité, beauté, vérité, forment le trio notionnel qui fait de la danse une recherche de vie intense parce qu'orientée vers la libération du corps.

Les danseuses et danseurs contemporains prennent en charge leur existence dans le but de trouver cette dite pureté capable de les immuniser contre les intempéries de la vie. En s'investissant dans leur propre découverte à la manière des ascètes, elles et ils se détachent progressivement des forces extérieures, pour ainsi faire la preuve que l'essentiel se trouve en elles et eux-mêmes, que leur mouvement s'autosuffit.

5.4 Le dépassement de la finitude humaine

5.4.1 L'insatiabilité ou toujours aller plus loin

La section « 3.4.2 S'entraîner, entre le vouloir et le devoir » a révélé de quelle manière peuvent graduellement se superposer et se confondre la volonté et le devoir de danser. Comme chez les ascètes, pendant que leurs motivations se transforment en obligations et que les obligations se transforment en motivations, les danseuses et danseurs continuent à croire que c'est en repoussant les limites de leur corps qu'elles et ils parviendront à la virtuosité technique, leur ultime vertu.

Le travail permet une existence acrobatique. Le travail permet de rendre naturel, l'extraordinaire. Toujours essayer d'aller plus loin, de toucher cette impossible

perfection et, surtout, ne jamais cesser d'essayer, car c'est précisément cette quête de l'*inatteignable* qui rend l'expérience si sublime.

Le corps respire une ambition, il est animé d'un projet haut et noble pour lui-même ; celui d'exister pleinement, celui de démultiplier ses possibles, ses perceptions. [...] C'est dans son exercice, dans son mouvement, que se fait jour ce besoin de tendre vers le haut, vers la subtilité, d'accéder à une élévation, une qualité sensible de vie unique dans laquelle, vainqueur des obstacles que l'en retenaient, le corps goûte à une vie contrôlée, purifiée, harmonieuse. (Ballanfat, p.51)

Les danseuses et danseurs contemporains sont ainsi, pour la plupart, habités par la profonde volonté d'avancer. Ce sont des performeuses et performeurs toujours en quête de nouveaux défis. Comme l'évoquait Sloterdijk (2015), les athlètes et les artistes sont les êtres antiques de l'époque contemporaine, des surhumains visant la verticalité. En perpétuelle évolution, jamais ces artistes athlétiques ne cessent d'apprendre et de vouloir apprendre. Merce Cunningham (2011 [1951], p. 158) écrivait :

Le danseur passe sa vie à apprendre, car il estime que la continuité de la danse est, comme la vie, en évolution constante. C'est-à-dire que l'effort à fournir pour contrôler le corps n'est pas appris puis oublié comme quelque chose d'acquis. Au contraire, le danseur doit poursuivre cet effort [...]

Par la persistance de l'effort, il s'agit d'atteindre des dispositions somatiques permettant la découverte d'autres niveaux d'intensités et d'ainsi faire de la danse une deuxième nature. L'obtention de cette deuxième nature est la capacité qu'a l'artiste vertueux de se garder en hauteur et de transformer le presque impossible, en

spontané, en naturel. Plus il y a d'amélioration, plus il y a d'exigence. La montagne s'érige ainsi au même rythme que l'ascension. Sloterdijk (2015, p.178) écrivait :

Au-dessus de chaque montagne de résultats, il faut déployer une montagne de tâches à accomplir. Seule l'édification de nouvelles parois abruptes permet de compenser l'aplatissement de la montagne dû à l'habitude d'habiter sur elle.

En grim pant graduellement ce continuum d'expériences se dressant vers le haut, un étrange sentiment de puissance et de légèreté peut ainsi faire son apparition. « Le goût de tendre vers les hauteurs s'éprouve ainsi comme ce qui, dans le corps, cherche l'autre que lui » écrivait Ballanfat (2015, p.98). De fait, dans cette course vers leur propre dépassement, les danseuses et danseurs contemporains tentent de fuir l'habitude et de trouver de nouvelles façons de se mouvoir et de résoudre les épreuves de la vie. Constamment, elles et ils se décalent de leur centre, se déstabilisent et se mettent en danger pour dépasser leurs limites ; car ascètes et artistes du corps entretiennent, toutes et tous, l'ardent désir d'affranchir les limites qui les contraignent.

5.4.2 Se décroisonner

Selon le raisonnement de Laurence Louppe (2011), la danse contemporaine, dans sa vibration continue, s'opposerait radicalement à la fixité des choses, des corps et des identités. Et, c'est en empruntant des chemins parfois douloureux pour les multiplier et « pour mieux en extirper une promesse de liberté, et non de soumission » (*Ibid.*, p.

228), que la pratique de la danse contemporaine et la philosophie ascétique mettraient en action une pensée du *devenir* (Deleuze et Guattari, 1980), ce processus de dissolution du Moi, ce déracinement continu, incitant à l'action et à la transformation. Cette fuite de l'immobilisme peut s'avérer un processus souffrant et exigeant, mais tout aussi exaltant.

La lutte et le conflit peuvent être appréciés en tant que tels, en dépit de la souffrance qu'ils provoquent, quand ils sont vécus comme des moyens de faire avancer une expérience, dans la mesure où ils l'entraînent vers l'avant, et qu'ils ne se contentent pas d'être là uniquement. Il y a dans toute expérience [...] une part de passion, de souffrance au sens large du terme. [...] Elle implique un processus de reconstruction qui peut s'avérer douloureux. (Dewey, 2010, p.89)

En plus, d'arracher les corps de la pesanteur en recourant à l'épuisement et à l'intensité douloureuse (Merot, 2005), la danse contemporaine émerge d'une démarche ascétique qui cherche à changer le sens de la corporéité et à établir un autre rapport cénesthésique²⁹. Cette pratique révèle les possibilités du corps par le dépassement de ses frontières. En s'imposant l'épreuve de la danse, les individus se découvrent comme des êtres capables plutôt que contraints. Car, comme le précise encore une fois la philosophe et danseuse Elsa Ballanfat (2015, p.93) : « [...] ce qui importe n'est pas de dépasser les limites de l'être, mais de s'en affranchir radicalement, de se dégager de l'être comme d'un *emprisonnement* ».

²⁹ La cénesthésie est cette sensation abstraite, tenant d'une fine écoute sensorielle, de notre inscription physique dans le monde et le « sentiment général de son existence ». Voir, Cénesthésie. (2012). Dans *Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales*. Récupéré de : <https://www.cnrtl.fr/definition/cenesthesie>

CONCLUSION

Ce mémoire avait pour objet l'étude théorique et somatique de l'ascétisme dans la pratique de la danse contemporaine. Il s'agissait, sur un second plan, d'en saisir la portée émancipatrice. Rappelons que ma question de recherche était la suivante : *Si un certain nombre de valeurs ascétiques se retrouvent dans la pratique de la danse contemporaine, d'abord quelles sont-elles et, d'autre part, participent-elles à l'émancipation des danseuses et danseurs contemporains ?*

J'ai amorcé ce travail de recherche en énonçant l'hypothèse qu'un certain nombre de valeurs ascétiques se retrouvaient bel et bien au coeur de la pratique de la danse contemporaine et que ces dernières pouvaient représenter, pour les danseuses et les danseurs contemporains, un tremplin émancipateur. Autrement dit, j'ai émis pour hypothèse que la morale ascétique et la pratique de la danse contemporaine partageaient un ensemble de valeurs et de pratiques s'efforçant d'atteindre une même finalité : par un mode d'existence volontairement consacré à l'entraînement et au travail d'endurance, les sujets peuvent se libérer de leurs contraintes et d'une souffrance imposée.

Danseuses, danseurs et ascètes traversent ainsi une foule d'épreuves pour parvenir à se dégager du poids d'une culture hégémonique les induisant à la passivité, les retenant au sol et paralysant leurs élans créateurs, leurs aspirations de légèreté. Elsa Ballanfat (*Ibid.*, p.181) écrivait : « Contre l'esprit de pesanteur qui s'enfonce dans la terre, telle une autruche, le corps du danseur et philosophe est léger. [...] le danseur

marque donc une sortie, une libération du corps qui ose enfin être pleinement vivant. »

Pour en faire la démonstration, j'ai explicité au premier chapitre de ce mémoire que la morale ascétique consiste en un régime de vie d'entraînement visant le dépassement moral des individus et les conduisant vers la liberté. J'ai fait ressortir que, par le perfectionnement de la capacité à endurer, l'ascétisme forme des individualités capables de surmonter les douleurs auxquelles elles font face au cours de leur vie. En d'autres termes, j'ai révélé l'ascétisme comme un travail de préparation aux épreuves du réel, comme une quête d'autonomie et un dépassement de la finitude humaine, afin d'atteindre un état d'ataraxie libre et serein. Puis, j'ai développé l'idée d'une libération réalisable par une pleine maîtrise de soi qui, une fois acquise, peut laisser place à la sensation vertigineuse d'appartenir à plus grand que soi.

Ensuite, j'ai fait voir la danse contemporaine comme une discipline exigeant un grand dévouement de la part de ses artistes, notamment par le travail technique qu'elle requiert, le contrôle de soi et l'endurance à la douleur qu'elle exige, mais aussi, par son ambition à former des virtuoses, des individus d'exception libérés par leur Art.

Au deuxième chapitre, j'ai exposé le terrain de recherche, la formation intensive en danse contemporaine *BIG BANG*, où il m'a été possible d'expérimenter la danse et d'en étudier le caractère ascétique pendant une durée de 8 mois. Par ailleurs, j'ai souligné la posture épistémologique défendue ainsi que la pertinence d'une méthode autoethnographique et d'un usage diversifié d'outils d'analyse dans le cadre d'une recherche transdisciplinaire comme celle-ci.

Par la suite, j'ai démontré au troisième et quatrième chapitres, par le biais d'un récit autoethnographique, accompagné d'un journal visuel et d'une création chorégraphique, qu'une immersion dans la pratique de la danse contemporaine peut consister en un travail et un effort constants, une épreuve du Soi et une expérience corporelle qui s'avèrent parfois douloureuses, mais qui s'outrepassent par la forte volonté des danseuses et danseurs. J'ai ainsi présenté l'expérience de la danse contemporaine comme une épreuve de transformation pouvant ouvrir les possibilités d'être au monde.

Enfin, au cinquième chapitre, j'ai analysé les correspondances existant entre l'ascèse et une pratique en danse contemporaine, pour ainsi établir la thèse que la danse contemporaine et la morale ascétique proposent un même programme éthique visant la libération des corps-êtres par des pratiques de perfectionnement ; que toutes deux créent des existences d'entraînement en quête d'une ataraxie libératrice.

Or, maintenant que j'ai examiné en détail la morale ascétique et ses différents courants, que je me suis plongée dans la pratique en danse contemporaine et que j'en ai fait une analyse croisée qui démontre que la pratique de la danse contemporaine est également un programme de mise en forme-s et de mise à l'épreuve qui cherche l'autonomie, le dépassement et la liberté des individus, un écart notable se dégage de cette analyse et l'essentiel de la thèse soutenue repose sur celui-ci.

En effet, alors que l'ascétisme religieux cherche l'émancipation des individus par la suppression de leurs limites physiques, pour laisser ainsi libre expression à leur âme et leur esprit, la danse contemporaine, quant à elle, propose une libération des individus par le repoussement des limites physiques. En d'autres termes, à la grande

différence des ascètes judéo-chrétiens, par exemple, qui conçoivent leur corps comme un empêchement à l'expression de leur âme, les danseuses et danseurs se conçoivent plutôt comme des êtres fondamentalement corporels, mais qui, par leur perfectionnement, sont capables de se libérer de leurs résistances physiques. La danse contemporaine révèle la puissance des individus par leur physicalité. Elles et ils reprennent le pouvoir sur leur vie dans l'action et le mouvement de leur corps. Par conséquent, les pratiques de mise en forme-s et de mise à l'épreuve dans la danse contemporaine ne cherchent pas à punir le corps et négliger ses limites, mais bien à repousser ses limites et à accroître ses possibilités, au risque de l'abîmer. L'émancipation des danseuses et danseurs se vit donc à même le corps, voire grâce à ce corps. Leur liberté est corporelle. La danse contemporaine offre un projet de libération se faisant dans le corps, par le corps et pour le corps. Elle propose une libération du corps permettant une liberté d'être.

Cela dit, la danse contemporaine ne peut véritablement participer à l'émancipation des individus que dans la mesure où l'expérience de l'effort, de la douleur ou de l'endurance qu'elle renferme soit volontaire, consentie et émane d'intentions profondes. Les épreuves de la danse ne doivent surtout pas être subies comme une soumission aux dictats de la discipline.

En ce sens, je dois réitérer que cette étude autoethnographique n'expose qu'un seul parcours en danse contemporaine, le mien en l'occurrence, et reconnaît la pluralité d'autres vécus. Or, les épreuves physiques et psychologiques dont j'ai fait mention ne sont pas des facteurs de motivation pour l'ensemble des danseuses et des danseurs, mais peuvent représenter de réels freins à la pratique de certaines et certains.

Par ailleurs, ce mémoire ne tient aucunement à valoriser le culte de la performance qui domine nos sociétés actuelles ni à appuyer une quelconque pratique religieuse, et ne doit pas être interprété ainsi. J'ai effectivement mis en évidence que certaines valeurs ascétiques, se trouvant dans les religions orientales et judéo-chrétiennes, étaient également présentes dans la pratique de la danse contemporaine. Cependant, à la grande différence des doctrines religieuses, la danse contemporaine ne cherche pas à substituer le pouvoir des pratiquantes et pratiquants, mais bien à leur révéler la puissance qui réside dans leur propre corps. La danse cherche à vider le corps-dansant, non pas pour le conquérir, mais pour le libérer de ce qui lui a toujours été attribué et imposé.

Le sujet est autre à mesure qu'il progresse, son corps lui ouvre cet éveil à lui-même, le déloge chaque jour de ce qu'il pensait être, l'empêchant d'étouffer dans le sentiment d'être rivé à soi. Dans la danse, c'est le corps qui devient une rive mobile, toujours plus souple, plus surprenante et vivante à mesure qu'elle se pratique (Ballanfat, 2015, p.34).

Dans *La traversée du corps*, Elsa Ballanfat théorise la danse comme une pratique permettant un évidement et une sortie du Soi. En plus de dépeindre la danse comme une « haute épreuve de l'existence » en laquelle s'aventurent les danseuses et danseurs en vivant « la fatigue, la dépense, l'évidement du corps » (*Ibid.*, p.169), elle dit du geste dansant qu'il consiste précisément « à se dépenser, c'est-à-dire à se vider de sa propre substance » (*Ibid.*, p.100). Or, en affrontant l'épreuve de la danse, les danseuses et danseurs contemporains s'engagent dans un processus de transformation parfois douloureux, qui renverse le rapport au Soi, qui fait éclater toute normativité de genre et qui, par conséquent, ramène l'être humain à la fluidité de son corps.

L'ascèse dans la pratique de la danse contemporaine permettrait une destruction du sujet, l'élevant à la hauteur du vide et lui accordant la découverte de nouvelles possibilités d'être au monde. Comme l'écrivaient Deleuze et Guattari (1980, p.198) : « Défaire l'organisme n'a jamais été se tuer, mais ouvrir le corps à des connexions qui supposent tout un agencement [...] ». La danse ouvre le champ des possibles et permet d'aller à la rencontre de sa vivacité et de ses propres forces. Les danseuses et danseurs contemporains, comme les ascètes de l'Antiquité, sont des sujets actifs et agissants qui, par la mise à l'épreuve de soi, cherchent l'expansion de leurs limites.

Dès lors, je propose de penser la danse contemporaine comme une pratique permettant aux corps-êtres de se délivrer des déterminismes et des exigences du social, comme une pratique permettant aux individus de prendre conscience somatiquement de leur propre puissance. C'est selon l'idée que « La danse relance ainsi l'énergie contre tout ce qui, dans la vie, entrave le corps » (Ballanfat, 2015, p. 116), que je l'aborde comme une pratique qui, par un travail d'endurance et d'épreuves, rend possible l'autodétermination des individus. La danse contemporaine rend visibles les corps invisibilisés et « peut contribuer à retrouver des voies dans les corps qui se sont sentis privés, pour des raisons multiples, d'existence politique, sociale, identitaire » (*Ibid.*, p.157).

Par conséquent, cette étude soutient la thèse que c'est en bravant, souvent douloureusement, les forces extérieures qui nous retiennent et nous contraignent que nous pouvons faire croître en nous un sentiment d'émancipation. C'est en allant à la rencontre des limites qui nous sont fixées que nous pourrons les dépasser. C'est en confrontant volontairement la souffrance que nous pourrons cesser de souffrir. Le renversement moral que cette thèse suscite permet ainsi de penser la danse

contemporaine comme une transformation radicale du rapport aux corps et comme une ouverture sur les possibilités de la corporéité.

C'est pourquoi ce projet de recherche, à l'intersection de la création chorégraphique, de l'engagement corporel, de la sociologie et de la philosophie, cherche à montrer la nécessité d'étudier les phénomènes humains et sociaux par ce qui nous relie fondamentalement au monde et aux autres : notre corps en mouvement.

Il est un appel au soulèvement, au mouvement, à la danse.

C'est dans cette perspective que nous pourrions construire des sociétés habitées de corps-êtres libres et agissants, parce que conscients de leur puissance.

BIBLIOGRAPHIE

- Achutti, Luiz E.-R. (2007). Photoethnographie. Dans les coulisses de la BNF. *Ethnologie Française*, 37, 111-116.
- Ballant, Elsa. (2015). *La Traversée du corps. Regard philosophique sur la danse*. Collection « Hermann Philosophie ». Paris : Éditions Hermann.
- Becker, Howard S. (2007). Les photographies disent-elles la vérité ? *Ethnologie Française*, 37, 33-42.
- Brunner, Fernand. (1995). *Introduction à la philosophie*. Zurich : Éditions du Grand Midi.
- Bugault, G., Gardet, L., Gouillard J., Dubois, J., Bateau A. Et Duméry, H. (2020). Monachisme. Dans *Encyclopædia Universalis*. Récupéré de: <http://www.universalis.fr/encyclopedie/monachisme/>
- Caillât, Colette. (1964). L'ascétisme chez les Jaina. *Archives de Sciences Sociales des Religions*, 18, 45-53. doi : <https://doi.org/10.3406/assr.1964.1768>
- Cambron-Goulet, Mathilde. (2007). Les Cyniques, penseurs dans la norme et citoyens de la marge. *Cahiers des études anciennes*, XLIV, 109-136.
- Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales. (2012) Récupéré de : <https://www.cnrtl.fr>
- Chakroborti, Haripada. (1973). *Asceticism In Ancient India*. Internet Archive. Récupéré de : <https://archive.org/details/in.ernet.dli.2015.130467/mode/2up>
- Chaplin, Elizabeth. (1994). *Sociology and Visual Representation*. Londres: Routledge.
- Charreton, Pierre. (1990). *Le sport, l'ascèse, le plaisir : éthique et poétique du sport dans la littérature française moderne*. Saint-Etienne : Université Jean Monnet-

Saint-Etienne, Centre interdisciplinaire d'étude et de recherche sur l'expression contemporaine.

Chase, S.E. (2005). Narrative inquiry: multiple lenses, approaches, voices. Dans N.K. Denzin et Y.S. Lincoln (dir.), *The Sage Handbook of Qualitative Research*, 3e éd. 651-695. Thousand Oaks CA : Sage.

Cunningham, Merce. (2011 [1951]). La fonction d'une technique pour la danse. Dans C.Macel et E.Lavigne (dir.), *Danser sa vie, écrits sur la danse*. Paris : Centre Pompidou

Cunningham, Merce. (2011 [1952]). L'espace, le temps et la danse. Dans C.Macel et E.Lavigne (dir.), *Danser sa vie, écrits sur la danse*. Paris : Centre Pompidou

Cunningham, Merce. (1980). Le Danseur et la Danse. Entretiens avec Jacqueline Lesschaeve. Paris : Éditions Pierre Belfond.

Danser sa vie. Art et danse de 1900 à nos jours. (2011).[Dossier de presse]. Direction des communications et des partenariats. Paris : Centre Pompidou.

Deleuze, G. et Guattari, F. (2013 [1980]). *Milles Plateaux. Capitalisme et schizophrénies 2*. Collection « critique ». Paris : Les Éditions de minuit.

Denshire, Sally. (2013). Autoethnography. *Sociopedia.isa*. Doi : 10.1177/205684601351

De Villers, Marie-Éva (dir.). (2003). *Multidictionnaire de la langue française*. Montréal : Québec Amérique.

Dewey, John. (2012). *L'art comme expérience*. Paris: Gallimard.

Disman, Adriana. (2015). Towards Anti-Disciplinarity: the (messy) hermeneutics of curating self violent performance art. FORUM: LINK & PIN Performance Art Series. *Theatre Research in Canada / Recherches Théâtrales Au Canada*, 36 (1), 124–125.

Dorlin, Elsa. (2008). Épistémologies féministes. *Sexe, genre et sexualités. Introduction à la théorie féministe*. Paris : Presses Universitaires de France, 9-31.

- Effets de présence. (s.d). Corps. Corporéité. Dans *Université du Québec à Montréal, Effets de présence*. Récupéré de : https://effetsdepresence.uqam.ca/upload/files/documentation/interferences_corps.pdf
- Ehrenberg, Alain. (2010). De l'autonomie comme aspiration à l'autonomie comme condition. Dans *La société du malaise*. Paris: Odile Jacob. p.189-219
- Elias, Norbert. (1973). *La civilisation des moeurs*. Paris: Calmann-Lévy.
- Élias Norbert. (1975). *La Dynamique de l'Occident*. Paris : Calmann-Lévy.
- Ellis, Carolyn et Bochner, Arthur P. (2000). Autoethnography, personal narrative, reflexivity. Dans N.K Denzin et Y.S. Lincoln (dir.), *Handbook of qualitative research*, 2e éd., 733-768. Thousand Oaks CA : Sage.
- Ellis, C., Adams, T.E. et Bochner, A.P. (2010). Autoethnography: An Overview. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*. Récupéré de : <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0114-fqs1101108>.
- Faure, Sylvia. (2000). *Apprendre par corps: socio-anthropologie des techniques de danse*. Paris : Édition La Dispute.
- Faure, Sylvia. (2001). *Corps, savoir et pouvoir: sociologie historique du champ chorégraphique*. Lyon : Presses Universitaires de Lyon.
- Favret-Saada, Jeanne. (2009). *Désorceler*. Paris: Éditions de l'Olivier.
- Foucault, Michel. (1976). *Histoire de la sexualité I - La volonté de savoir*. Paris: Gallimard.
- Foucault, Michel. (1984a). *Histoire de la sexualité II- L'usage des plaisirs*. Paris: Gallimard.
- Foucault, Michel. (1984b). *Histoire de la sexualité III- Le souci de soi*. Paris: Gallimard.
- Foucault, Michel. (2008) Le courage de la vérité : l'ascète, le révolutionnaire et l'artiste. *Esprit*. p. 51-60.

- Foucault, Michel. (2009). *Le corps utopique ; suivi de Les hétérotopies*. Paris : Éditions Lignes.
- Formis, Barbara. (2009). Richard Shusterman, Conscience du corps. Pour une somaesthétique. *Mouvements*, 57(1), 155-157. DOI 10.3917/mouv.057.0155
- Forté, Lucie. (2008). Devenir sportif de haut niveau : approche sociologique de la formation et de l'expression de l'excellence athlétique, (Thèse de doctorat). Université Paul-Sabatier, Toulouse.
- Goffette, Jérôme. (2015). Anthropotechnie (ou anthropotechnique) et Human Enhancement. Dans G. Hottois, J.N. Missa et L. Perbal (dir.). *L'Humain et ses préfixes – Encyclopédie du trans/posthumanisme*. Paris : Vrin p. 17-25.
- Grimal, P. et Maxwell-Hyslop, A.R. (1996). *The Dictionary of Classical Mythology*. Hoboken : Wiley.
- Hadot, Pierre. (2010). *Études de philosophie ancienne* (Nouv. éd.). Paris: Les Belles lettres.
- Haraway, Donna. (1988). Situated Knowledges : The Science Question in Feminism and the Privilege of Partial Perspective. *Feminist Studies*, 14, 575-599.
- Haraway, Donna. (2009). *Des singes, des cyborgs et des femmes : La réinvention de la nature*. Arles: Éditions Jacqueline Chambon ; Actes Sud.
- Harding, Sandra.(2003). Introduction : Standpoint Theory as a Site of Political, Philosophic, and Scientific Debate. Dans Harding, S. (dir.) *The Feminist Standpoint Theory Reader*. NewYork /London : Routledge.
- Harper, Douglas. (1988). Visual sociology: Expanding sociological vision. *The American Sociologist*, 19, 54-70. <https://doi.org/10.1007/BF02692374>
- Hartsock, Nancy. (2004). The feminist standpoint: developing the ground for a specifically feminist historical materialism. *The feminist standpoint theory reader: intellectual and political controversies*. New York: Routledge. p. 35–54.
- Hauttekeete, Etienne. (2009). *Sous l'arbre de l'Eveil: le bouddhisme dans son contexte historique*. Bruxelles : Kunchab+.

- Helmer, Étienne. (2014a). *Diogène et les cyniques ou la liberté dans la vie simple*. France: Les précurseurs de la décroissance.
- Helmer, Étienne. (2014b). Les cyniques: une économie de la frugalité. *Revue de philosophie économique*. p. 3-33.
- Holman Jones, Stacy (2005). Autoethnography: Making the personal political. Dans N.K. Denzin, K. Norman et Y.S. Lincoln (dir.), *Handbook of qualitative research*, 763-791. Thousand Oaks CA : Sage.
- Hulin, Michel. (s.d.). Ascèse et Ascétisme. *Encyclopædia Universalis*. Récupéré de : <http://www.universalis-edu.com/encyclopedie/ascese-et-ascetisme/>
- Jenny, C., Schulmann, N., Stehr, G. (2003). Le corps du danseur est par nature résilient. *Art et Thérapie « L'art en liberté surveillée »*, 84, 52-63.
- Kilty, Jennifer. (2012). Wrapped in restraints, wrapped in bandages: the discursive production of self-injury in the carceral context. [Chapitre de livre]. Dans Sylvie Frigon (dir), *Corps suspect, corps déviant*. Montréal: Les éditions du remue-ménage.
- Lacan, Jacques. (1986, [1959,1960]). *Le Séminaire VII : L'éthique de la psychanalyse*. Paris : Seuil.
- Laplantine, François. (2007). Penser en images. *Ethnologie française*, 37, 47- 56.
- Le Bras, Gabriel. (1964). Place de l'ascétisme dans la sociologie des religions. *Archives de sociologie des religions*,18, 21-26. doi : <https://doi.org/10.3406/assr.1964.1765>
- Le Breton, David. (1990). *Anthropologie Du corps et modernité*. Paris : Presses Universitaires de France.
- Le Breton, David (1995). *Anthropologie de la douleur*. Paris : Éditions Métailié.
- Le Breton, David. (2013). *Conduites à risque*. Paris: Presses Universitaires de France.

- Lehalle, Sandra. (2012). Torture étatique ou comment convertir la douleur du corps en pouvoir politique. [Chapitre de livre]. Dans Sylvie Frigon (dir), *Corps suspect, corps déviant*. Montréal: Les éditions du remue-ménage.
- Loupe, Laurence. (1997). *Poétique de la danse contemporaine*. Bruxelles : Éditions Contredanse.
- Manon, Simone. (2008). Le mythe de Prométhée. *PhiloLog*. Récupéré de : <https://www.philolog.fr/le-mythe-de-promethee/>
- Merchant, Carolyne. (1983). *The death of nature women, ecology, and the scientific revolution*. San Francisco: Harper & Row.
- Merot, Patrick. (2005). Art corporel : le corps entre pensée sublimatoire et pensée opératoire. *Revue française de psychanalyse*, 69, 1583-1596.
- New World Encyclopedia (s.d). Ajivika .Dans *New World Encyclopedia*. Récupéré de : <https://www.newworldencyclopedia.org/entry/Ajivika>
- Nietzsche, Friedrich. (2002 [1971]). *Ainsi parlait Zarathoustra*. Coll. Folio Essais. Paris : Gallimard.
- Nietzsche, Friedrich. (2002, [1887]). *La généalogie de la morale*. Paris: GF Flammarion.
- Pelias, Ronald J. (2003). The academic tourist: an autoethnography. *Qualitative Inquiry*, 9(3), 369-373.
- Ricœur, Paul. (2009, [1950]). *Philosophie de la volonté 1 : le volontaire et l'involontaire*. Paris : Éditions Points.
- Ricœur, Paul. (2013). La souffrance n'est pas la douleur. Dans C. Marin et al. (dir.), *Souffrance et douleur. Autour de Paul Ricoeur*. Paris : Presses Universitaires de France.
- Rivière, Enora. (2013). *Ob.scène. Récit fictif d'une vie de danseur*. Paris : Centre National de la danse.

- Ronai, Carol. (1992). The reflexive self through narrative: A night in the life of an erotic dancer/researcher. Dans C. Ellis et G. Flaherty (dir.), *Investigating subjectivity: Research on lived experience*, 102-124. Newbury Park, CA : Sage.
- Sapiro, Gisèle. (2007). La vocation artistique entre don et don de soi. *Le Seuil. Actes de la recherche en sciences sociales*. p.4-11.
- Shusterman, Richard. (2009). Penser en corps. Éduquer les sciences humaines: un appel pour la somaesthétique. *Penser en corps*. Dans Barbara Formis (dir.) *Soma-esthétique, art et philosophie*. Paris: L'Harmattan. p. 41-76.
- Sloterdijk, Peter. (2015). *Tu dois changer ta vie*. Paris : Éditions Fayard.
- Smith, Dorothy E. (1974). Women's perspective as a radical critique of sociology. *Sociological Inquiry*, 44, 7-13.
- Sorignet, Pierre-Emmanuel. (2004). Sortir d'un métier de vocation : le cas des danseurs contemporains. *Sociétés contemporaines*. p. 111-132.
- Sorignet, Pierre-Emmanuel. (2006). Danser au-delà de la douleur. *Actes de la recherche en sciences sociales*. p. 46-61.
- Sorignet, Pierre-Emmanuel. (2010). *Danser. Enquête dans les coulisses d'une vocation*. Paris : La Découverte.
- Sorignet, Pierre-Emmanuel. (2014). Le métier de danseur. Retour sur une enquête. *Staps*. p.119-131.
- Soulé, Bastien. (2007). Observation participante ou participation observante ? Usages et justifications de la notion de participation observante en sciences sociales. *Recherches qualitatives*, 27, 127-140.
- Soulet, Marc-Henry. (2005). La vulnérabilité comme catégorie de l'action publique . *Pensée plurielle*, 10, 49-59.
- Stéphanie Decourteille Danse. (2013). *BIG BANG*. Récupéré de : <https://www.stephaniedecourteille.com/bigbang-formation>

- Suaud, C. et Faure, J-M. (2003). Des marathoniens à la poursuite du temps. *Revue internationale de psychosociologie*. Paris : Éditions Eska. p. 101 à 120.
- Suaud, Charles. (2018). La vocation, force et ambivalence d'un concept « nomade ». Pour un usage idéal-typique. *Sciences sociales et sport*. Paris : L'Harmattan. p. 19-44.
- Tangente Danse (2017). *Qui sommes-nous ?* Récupéré de : <https://tangentedanse.ca/qui-sommes-nous/>
- Thoreau, Henry David. (2017 [1854]). *Walden ou la vie dans les bois*. Paris : Éditions Albin Michel
- Uhl, Magali. (2015). La narration visuelle, une pensée en présence. Propositions pour une introduction alternative des images en sociologie. *Revue des Sciences Sociales*, INSHS-CNRS, 54, p.161-171.
- Valleur, Marc. (2009). Les chemins de l'ordalie. *L'Esprit du temps. Topique*, 107(2), 47-64.
- Van Dyk, Katharina. (2014). Usages de la phénoménologie dans les études en danse. *Recherches en danse*. Récupéré de <http://danse.revues.org/607>
- Viveiros de Castro, Eduardo. (2009). *Métaphysique cannibale. Lignes d'anthropologie post-structurale*. Paris : Presses Universitaires de France.
- Weber, Max. (2017, [1964]). *L'éthique protestante et l'esprit du capitalisme*. Paris: Champs Classiques.
- Wittgenstein, Ludwig. (2002). *Remarques mêlées*. Paris : Flammarion.
- Yandell, Keith. (1997). Persons (Real and Alleged) in Enlightenment Traditions: A Partial Look at Jainism and Buddhism. *International Journal for Philosophy of Religion*, 42(1), 23-39. Springer.