

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

MISE EN DIALOGUE DES EXERCICES *REPETITION* DE SANFORD MEISNER (1905-1997) ET
MASTERPIECE/CREATOR DE RICHARD POCHINKO (1945-1989) : LABORATOIRE DE
RECHERCHE PHÉNOMÉNOLOGIQUE SUR L'EXPÉRIENCE D'UNE RENCONTRE IMPROBABLE
ET HYPNOTISANTE

MÉMOIRE
PRÉSENTÉ
COMME EXIGENCE PARTIELLE
DE LA MAÎTRISE EN THÉÂTRE

PAR
CATHERINE CÉDILOT

MARS 2022

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.04-2020). 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

Merci tout particulier à celles qui m'ont initiée aux curriculums de Richard Pochinko et de Sanford Meisner : Sue Morrison et Sylvie Rosenthal (sans toi, je serais prof de math!).

Merci à vous qui avez osé plonger avec moi dans cette aventure improbable et hypnotisante : Rasili, Julie, Julie, Marilyne, Emmanuelle, Noémie et Alexis.

Merci à Maud Gendron-Langevin pour ton calme, tes multiples encouragements, ta confiance, ton temps et, ma foi, ton bureau! Quelle odyssée traversée ensemble!

Merci Anita, Nils, Lucia et Mikkel d'avoir partagé votre petit paradis avec moi. La rédaction en plein été s'est parée d'une dose de rires, de jeu, de baignade et d'amitié.

À Roxane Chamberland, Camille Renarhd et Sébastien Lapointe, merci infiniment pour votre amour, votre temps de lecture et d'écoute.

Merci à Noémie Roy, tu as su simplifier ce que je compliquais si bien. À Ann Châteauvert pour tes retours de dernière heure.

Merci Francine Alepin, Émilie Martz-Khun, Yves Jubinville, Johanna Bienaise, Jean-Frédéric Messier, Véronique Borboën et vous, mes collègues de classe qui avez rendu mon parcours universitaire stimulant et enrichissant. Merci à Pierre Przysiezniak, Élisabeth Senay, Frédéric Gosselin pour votre aide académique.

Merci à Azraëlle Fiset Santos-Foisy, Marie-Géraldine Chartré, Valérie Michaud et Marie-Michèle Mailloux : facilitatrices de mes besoins techniques et administratifs. Vous avez été d'un bon soutien moral en extra.

Merci à vous pour vos lettres de référence et bien plus : Olivier Sylvestre, Anita Rousseau, Roxane Chamberland et Marcelle Dubois.

Merci à Linda Rabin, Anne-Marie Ninacs et Charlène Bélanger pour nos conversations, vos partages, votre vécu, savoir et sagesse de chercheures.

Merci à Sylvie Tourangeau, précieuse alliée, pour ton lieu de résidence et ta complicité, comme je suis chanceuse!

Merci à Emmanuel Schwartz et Dany Gange pour vos visages.

Merci à Pénélope Deraîche-Dallaire d'avoir sélectionné mon projet comme sujet de ton article dans la revue *JEU* n° 169 (2018).

Merci à toutes celles et ceux qui ont formé la circonférence des conférences-démonstrations.

Merci tout spécial à la COVID-19 d'avoir attendu 2020 avant d'envahir la planète. Tu serais arrivée un an plus tôt et cette recherche n'aurait pas pu aboutir.

Je tiens à remercier les membres de mon jury de m'avoir offert d'aussi généreux commentaires et recommandations.

Merci Jade Préfontaine pour ta révision minutieuse et efficace.

Et enfin, MERCI à toutes celles et ceux qui ont défriché la terre des arts vivants ainsi qu'à celles et ceux qui continuent de la labourer, de la garder inspirante et florissante.

DÉDICACE

À Karine (1980-2020)

Je n'avais pas de passion, tu m'as insufflé
celle du théâtre

Je me prenais trop au sérieux, tu m'as
guidée vers l'art du clown

Pendant que tu contais, je mimais

Alors que tes pas enquêtaient la nature, je
me faisais fleur et insecte, vent et poussière
je bougeais mon trop vide et mon trop plein
inspirée du Butô

Ou je dialoguais avec mon subconscient par
l'art performance

Sans toi, je ne saurais pas que l'art est aussi
vivant

Ce que tu m'as légué, c'est l'immensité de
l'énergie qui circule, qui vibre et qui me fait
sentir, moi, vivante

Ce que tu m'as légué c'est l'amour avec tout
ce qu'il génère de chaos et d'ordinaire, de
simple et de grandiose, de poésie,
d'irrationnel et d'essentiel

Merci d'exister dans toutes ces choses qui
me nourrissent et me font grandir

À la tienne Karine, à la tienne ma vieille !

Je t'aime

Catherine

TABLE DES MATIÈRES

LISTE DES TABLEAUX.....	viii
RÉSUMÉ.....	ix
INTRODUCTION.....	1
CHAPITRE 1 SANFORD MEISNER ET RICHARD POCHINKO.....	6
1.1 Sanford Meisner (1905-1997).....	6
1.1.1 L'exercice Répétition.....	7
1.1.2 Répétition : un outil d'investigation.....	8
1.2 Richard Pochinko (1945-1989).....	9
1.2.1 L'exercice Œuvre/Créateur.....	10
1.2.2 Œuvre/Créateur tel qu'enseigné par Sue Morrison.....	11
1.3 Les fondements hypothétiques de la recherche.....	12
1.3.1 La question de recherche.....	13
1.3.2 La sous-question de recherche.....	13
1.4 La pertinence de la recherche et ses objectifs.....	13
1.5 Conclusion.....	15
CHAPITRE 2 PISTES THÉORIQUES.....	16
2.1 Un angle d'étude de la Répétition.....	17
2.1.1 La notion d'impulsion.....	19
2.1.2 La notion d'émotion.....	20
2.2 Le lien entre la posture et la réalité affective.....	22
2.2.1 Le souffle et la posture.....	23
2.3 Un angle d'étude de l'exercice Œuvre/Créateur.....	26
2.3.1 Le geste phonétique et son rapport au corps.....	26
2.3.2 La notion de persona.....	27
2.4 Les notions d'engagement et de transe.....	30

2.5	L'hypnose.....	32
2.5.1	Des précisions préalables.....	32
2.5.2	L'hypnose : une pratique et un état.....	33
2.5.3	L'hypnose : une pratique.....	33
2.5.4	L'hypnose : un état.....	37
2.5.5	L'hypnose : une relation.....	38
2.6	Conclusion.....	39
CHAPITRE 3 LABORATOIRE ET PHÉNOMÉNOLOGIE.....		40
3.1	Épistémologie d'une recherche-crédation.....	40
3.2	L'approche phénoménologique.....	41
3.2.1	Sa justification au sein de ce projet.....	41
3.2.2	Ses deux principes fondamentaux : la <i>lebenswelt</i> et l' <i>époque</i>	43
3.3	La collecte des données.....	44
3.3.1	L'archivage vidéo.....	44
3.3.2	Les journaux de bord.....	44
3.3.3	L'échange de courriels.....	45
3.3.4	Les retours de l'assistante de recherche.....	45
3.3.5	L'observation participante.....	46
3.4	La méthode d'analyse des données.....	46
3.4.1	Les étapes à suivre.....	46
3.4.2	Les limites de l'analyse.....	48
3.5	Les étapes préliminaires de la recherche.....	48
3.5.1	La bonne connaissance du sujet.....	48
3.5.2	L'assistanat.....	51
3.5.3	Les considérations éthiques.....	52
3.5.4	Le recrutement des participantes.....	54
3.5.5	Les participantes.....	56
3.6	Les phases du laboratoire envisagées.....	56
3.6.1	L'entraînement ou la préparation.....	57
3.6.2	L'exploration.....	59
3.7	Le travail post-laboratoire.....	59
3.8	Conclusion.....	60
CHAPITRE 4 RÉSULTAT : UNE EXPÉRIENCE HYPNOTISANTE.....		61
4.1	Présentation du schéma d'analyse.....	62
4.2	Volet 1 – Le Processus : la prise de contact.....	64
4.2.1	Établir une relation (de confiance).....	64
4.2.2	Faire naître une confiance en ses propres capacités.....	65

4.2.3	Établir des modalités de communication.....	66
4.2.4	Faire consensus autour de l'objectif et de la technique employée.....	70
4.3	Volet 2 – La Combinaison : un rituel de transformation en cinq temps.....	72
4.3.1	Origine de l'élaboration du nouvel exercice.....	73
4.3.2	Précisions sur le vocabulaire.....	74
4.3.3	Entrée dans la phase de l'installation : un dispositif – Le requinage.....	74
4.3.4	Fin de l'installation : focalisation de l'attention – La sonorisation.....	77
4.3.5	Entrée dans la phase de l'accompagnement – La physicalisation.....	81
4.3.6	Accompagnement final : la réorientation – La combinaison.....	87
4.3.7	Retour/débriefing – L'échange sur l'expérience vécue et observée.....	90
4.4	Notes à propos de la conférence-démonstration.....	92
4.5	Conclusion.....	94
	CONCLUSION.....	95
	ANNEXE A APPEL À PARTICIPATION.....	102
	ANNEXE B FORMULAIRE DE CONSENTEMENT – Assistance à la recherche.....	103
	ANNEXE C FORMULAIRE DE CONSENTEMENT – Assistance technique.....	109
	ANNEXE D FORMULAIRE DE CONSENTEMENT – Participation	114
	APPENDICE A PREZI DE LA CONFÉRENCE-DÉMONSTRATION.....	119
	APPENDICE B PROGRAMME.....	133
	APPENDICE C EXTRAIT VERBATIM ET ÉTAPES D'ANALYSE.....	137
	APPENDICE D EXTRAIT CAHIER DE BORD.....	144
	BIBLIOGRAPHIE.....	148

LISTE DES TABLEAUX

TABLEAU 4.1	
Phases de l'hypnose vs Phases de la recherche.....	62
TABLEAU 4.2	
Les mécanismes de défense.....	67

RÉSUMÉ

Menée sous forme d'atelier de perfectionnement pour artistes en arts vivants, cette recherche met en dialogue deux exercices spécifiques : *Repetition*, emblématique de la technique de jeu réaliste de Sanford Meisner (1905-1997), et *Masterpiece/Creator*, tiré de l'approche du clown élaborée par Richard Pochinko (1945-1989), *Clown Through Mask*. Ce faisant, cette expérience à échelle humaine tente de développer un outil de rencontre incarnée (émotionnelle et physique) de l'autre qui serait dénué de l'aspect intellectuel et psychologique. La phénoménologie a servi d'assise philosophique autant dans la pratique que dans l'analyse des données de cette entreprise qui cherche à dégager et mieux saisir la qualité expérientielle de la combinaison des exercices. Les résultats sont divisés en deux volets : *Le Processus* et *La Combinaison*. Leur analyse a trouvé une résonance dans l'état de transe hypnotique et la procédure hypnotique. Le Processus rassemble les heures de préparation et d'entraînement du laboratoire, prérequis favorisant l'efficacité de cette pratique. La Combinaison, rituel en cinq étapes résultant de la mise en dialogue de Répétition et Œuvre/Créateur, suit la même progression que la pratique de l'hypnose.

Rédigé au « je », ce mémoire rend compte de la navigation personnelle et intuitive d'une chercheuse-praticienne en arts vivants aux confins des techniques de jeu pour découvrir de nouvelles terres fertiles aux questionnements et à la fabrication d'outils de labeur et de transmission des arts.

Une conférence-démonstration accompagne ce document. Elle montre à voir les exercices et leur combinaison dans leur forme pratique.

MOTS-CLÉS : Pochinko, Meisner, phénoménologie, transmission, transe, hypnose, transformation, rencontre

INTRODUCTION

C'est le désir d'entrer en communion avec l'autre qui motive ma pratique et ma recherche en arts vivants entreprise il y a près de vingt ans maintenant. Depuis l'enfance, la sensation de ne pouvoir qu'observer le monde sans le comprendre véritablement dans ma chair me soumet à l'inconfort et l'étrangeté. Qui est cet autre devant moi? Comment pourrais-je me mettre dans sa peau et voir le monde à travers ses yeux, son senti?

Sur mon parcours d'élève autodidacte en arts vivants butinant les nombreux ateliers de perfectionnement, j'ai rencontré deux exercices qui, par la nature de leur fonction respective, m'ont fait entrevoir, par leur combinaison, la possibilité de faire une expérience incarnée de l'autre devant moi. Même si cette possibilité apparaît de l'ordre du ludisme poétique, j'ai voulu vérifier mon hypothèse par la mise en laboratoire de leur agencement.

L'objectif de cette présente entreprise est de mettre en dialogue ces deux exercices spécifiques tirés de deux techniques, l'une de jeu réaliste américaine, *Répétition*¹ de Sanford Meisner (1905-1997), et l'autre de clown canadienne, *Œuvre/Créateur*² de Richard Pochinko (1945-1989), telle que nommée et enseignée par Sue Morrison (1955 —), directrice du Theatre Resource Center à Toronto depuis 1993. Le premier exercice permet l'expression émotionnelle de la réalité intérieure d'une personne ou d'un personnage, tandis que le deuxième implique une transformation physique basée

¹ J'aimerais préciser que je mettrai toujours une majuscule au mot Répétition et ses dérivés pour indiquer que je parle bien du jeu et de l'action de s'y adonner.

² Les titres des deux exercices ont été librement traduits de l'anglais : *Repetition* et *Masterpiece/Creator*.

sur une rencontre aveugle et tactile de l'autre. Je présumais, depuis la première fois où j'ai suivi l'atelier de Morrison à Montréal en 2007, que la Répétition donnerait une voix à la vie affective de cette personnification.

Avant de penser faire de cette combinaison un outil pour l'élève, je voulais d'abord en vérifier la qualité expérientielle. Au-delà de ma propre expérience de cet agencement³, c'est à l'intersection du vécu de plusieurs artistes que je validerais ou non son importance. Ne connaissant personne ayant le même bagage que le mien, j'ai opté pour l'élaboration d'une formation vouée à trouver mes complices.

Ce mémoire s'est ainsi révélé l'occasion d'intégrer de nombreuses notions glanées au cours des 16 années précédant mon entrée à l'université. J'ai suivi des formations en diverses approches des arts et des pratiques somatiques : du Butô au clown en passant par le Qi Gong, l'art performance, le Continuum, le théâtre physique (mime), le Mouvement authentique et le jeu réaliste, pour n'en nommer que quelques-unes. La tête pleine et le corps marqué par ces techniques, il était venu le temps de *faire du jus avec mes légumes!* Pour ce faire, quoi de mieux que de me soumettre à l'exercice de la transmission? Comme le dit Jacques Lecoq (1921-1999), grand chercheur pédagogue français, maître reconnu du théâtre physique :

C'est en enseignant que je peux continuer ma quête vers la connaissance.
C'est en enseignant que je comprends mieux comment « ça bouge ». C'est en enseignant que j'ai découvert que le corps sait des choses que la tête ne sait pas encore! (Lecoq, 1997, p. 22)

Enseigner était la meilleure manière de jauger l'ampleur de mes connaissances, de confirmer mes intuitions et de les consolider. Par conséquent, cette recherche a pris la forme d'un atelier de perfectionnement visant à amener un groupe d'artistes, provenant de différents milieux du domaine des arts vivants, à faire l'expérience transformatrice optimale d'une combinaison d'exercices spécifiques. D'ailleurs, à la sortie de la phase pratique de ce projet de maîtrise, il m'est apparu tout à coup évident que, ce faisant, je

³ En janvier 2016, dans le cadre de ma première session d'études à la maîtrise, je me suis soumise à une première expérience de cette liaison d'exercices, une version embryonnaire et non formatée, afin d'avoir un aperçu de la pertinence de poursuivre cette voie de recherche pour les années à venir. Je fais référence à cette étape de recherche à la p. 49 de ce document.

poursuivais aussi, à ma manière, le travail de deux chercheurs avant moi. En faisant dialoguer leurs trouvailles pour vérifier en quoi elles pouvaient s'internourrir et s'approfondir, intuitivement, je contribuais, comme ils l'avaient fait, eux, en proposant une réponse à leur propre vision du jeu de l'acteur et du clown, à la recherche dans le domaine des arts vivants et de leur transmission.

Je ne cherchais pas, par la présente, à répondre à un besoin de l'industrie, à combler un manque en pédagogie, ni même à défricher une voie inexplorée, mais bien à vérifier mon hypothèse de départ voulant que ces deux exercices, par leur fonction respective, puissent offrir une expérience de transformation physique, psychique et émotionnelle inédite. *A posteriori*, je peux affirmer que, selon mes critères et mon vécu, j'ai eu raison de croire que *La Combinaison*, titre donné au rituel né de la mise en dialogue de *Répétition* et *Œuvre/Créateur*, se révélerait d'une force transformatrice incomparable. Au-delà de mes attentes, elle nous a menées⁴ aux frontières de l'état de transe. Cela explique pourquoi j'ai analysé les résultats de mes données à travers le prisme de la procédure hypnotique. Bref, si cette étude sert telle qu'elle est à remplir l'une des fonctions citées au début de ce paragraphe, ce n'est, pour l'instant, qu'une coïncidence.

Par ailleurs, cette démarche de nature empirique, en ce sens qu'elle « reste au niveau de l'expérience spontanée ou commune, [qu'elle] n'a rien de rationnel ni de systémique » (*Le Petit Robert*, 2011, p. 854), ne tentait pas non plus d'expliquer scientifiquement le fonctionnement des exercices, ni même logiquement. Il s'agissait de les prendre tels qu'ils m'ont été enseignés, de trouver mes propres moyens de les transmettre, de les diriger, de mieux les comprendre, de les questionner sans les changer, d'optimiser leur vécu et de les faire se combiner. Je pourrais alors moi-même explorer davantage leur combinaison et recueillir des données descriptives sur la nouvelle expérience qu'elle générerait.

⁴ J'ai choisi de féminiser l'entièreté du texte à l'exception des passages où cela ne pouvait se prêter. Cette décision a pris naissance de l'envie de rendre justice à la majorité de femmes impliquées dans ce présent projet et de garder l'anonymat du participant de genre masculin lors de l'analyse des résultats. Cette féminisation se veut inclusive de tout genre.

Les aspects circonstanciels et intersubjectifs sont au cœur même des résultats issus de cette pratique. C'est-à-dire que, vu le caractère intime de l'enquête sur la transformation, la méthodologie employée devait tenir compte des individualités de chacune dans sa démarche respective et son état d'être au fil du processus en cours. C'est ainsi que l'approche phénoménologique s'est imposée d'elle-même par son caractère souple et son ouverture qui admet la validité du vécu tel qu'il se présente à la conscience comme représentant une source valable de connaissances. Comme l'écrit Chantal Deschamps (1993) dans son ouvrage *L'approche phénoménologique en recherche : comprendre en retournant au vécu de l'expérience humaine* : « Ceci rend possible la mise en œuvre du partage des savoirs intimes entre eux ainsi que la mise en valeur de la vérité de l'autre telle que comprise par le chercheur et ce, en toute légitimité » (p. 101). Dans cette logique, l'écriture au « je » est un positionnement personnel dans la conjugaison des différentes variables de cette entreprise. Ce pronom assume l'entière responsabilité du choix de la méthodologie, de l'interprétation des données et des liens théoriques qui la soutiennent. Il me permet de rester intègre à la vulnérabilité et à la transparence avec lesquelles j'essaie d'aborder autant la recherche que la pratique et la transmission des arts vivants chers à mon cœur. Ce « je » reconnaît la contribution de nombreuses personnes de près ou de loin à ma démarche et à mon apprentissage.

Pour mieux faire comprendre la nature profonde du projet, le prochain chapitre présentera brièvement Sanford Meisner et Richard Pochinko, leur exercice respectif ainsi que leurs fonctions telles que je les conçois. Cela permettra certainement à la lectrice de mieux cerner mes propres motivations entourant la perspective de leur combinaison et de son effet potentiel.

Je creuserai ensuite quelques notions qui me semblent pertinentes à une meilleure compréhension du fonctionnement des exercices de Meisner et Pochinko : l'impulsion et l'émotion, ce qui les lie au corps, plus précisément à la posture et au souffle. J'y introduirai par la suite les concepts de persona et d'état modifié de conscience qui me

sont apparus essentiels à aborder pour mieux comprendre le phénomène découvert comme résultat de ma recherche.

Le troisième chapitre exposera la méthodologie de recherche et d'analyse préconisée pour mieux servir la poursuite de mes objectifs. Chacune des étapes qui ont mené à l'élaboration des ateliers pratiques y est explicitée.

Les résultats découlant autant du processus que de la combinaison même des exercices seront finalement mis en lumière à travers la lorgnette de la procédure hypnotérapeutique pour laisser apparaître le phénomène d'une progression rituelle hors de toutes attentes.

En conclusion, en plus de répondre au rêve d'une rencontre intime de l'autre par une expérience ludique, unique, poétique et valable, cette étude rend compte du processus décisionnel, interactif et instinctif de la transmission dans un contexte de recherche inductive. Elle expose les constats d'une chercheuse par rapport à la rencontre de la pratique pédagogique et ce qu'elle a de fondamental dans la confirmation de liens entre ses pratiques et celles d'autres chercheuses avant elle. Surtout, ce mémoire invite au cœur de la quête d'un absolu : se rencontrer soi à travers l'autre.

CHAPITRE 1

SANFORD MEISNER ET RICHARD POCHINKO

Ce chapitre a pour mandat de contextualiser ce projet de recherche en exposant les éléments principaux de son sujet, soit les exercices, leurs créateurs et leurs visées. Cette présentation me permettra de mieux introduire la question et la sous-question de recherche, ainsi que les hypothèses de départ qui m'ont amenée à déterminer la forme et les stratégies qui serviraient le mieux la conjugaison de mes objectifs académiques, personnels et professionnels.

1.1 Sanford Meisner (1905-1997)

Acteur américain né à Brooklyn, New York, en 1905, Sanford Meisner s'est fait initier à la recherche sur le jeu d'acteur et son enseignement au sein de la troupe The Group Theatre (1931-1941), l'une des premières troupes de théâtre américaines à s'intéresser à l'authenticité du jeu de l'interprète. Certains de ses membres, dont, entre autres, Stella Adler (1901-1992), Harold Clurman (1901-1980) et Lee Strasberg (1901-1982), ont reçu leur formation directement de Constantin Stanislavski (1863-1938) ou de ses élèves venus s'installer aux États-Unis dans les années 1920, Richard Boleslawsky (1889-1937) et Maria Ouspenskaya (1876-1949). N'ayant pourtant eu accès qu'à ce que ses collègues du Group Theatre rapportaient de leurs apprentissages, Meisner serait, selon Adair (2005), auteur d'un doctorat faisant l'analyse de sa technique, celui qui a su développer une approche du jeu d'acteur qui est la plus alignée avec les derniers écrits du maître soviétique. En s'éloignant de l'utilisation de la mémoire affective pour aller vers la mécanique du corps (l'action) et du fantasme (les circonstances imaginaires) comme moteurs émotionnels, il aurait suivi les dernières recommandations faites par

Stanislavski à Stella Adler lorsqu'elle est allée à sa rencontre à Paris en 1934 (Stanislavski, 1984/1938).

Or, si Meisner a été surnommé *The American Theatre's Best Kept Secret*⁵, c'est certainement parce qu'il a travaillé à l'abri des regards en enseignant pendant plus de cinquante ans au Neighborhood Playhouse School of the Theatre à New York, dans l'ombre du célèbre Actor's Studio dirigé par Strasberg de 1951 à sa mort en 1982. Aujourd'hui, la technique de jeu de ce dernier est l'une des plus enseignées dans le monde anglo-saxon.

Une des observations premières de Meisner sur l'art de jouer était la présence de l'activité mentale dans le processus de recherche de vérité dans le texte et l'interprétation des personnages. Pour lui, l'actrice devait travailler à partir de son cœur et de ses tripes, non de ce qu'elle comprenait du récit et du vécu de son personnage. Pour ce faire, il fallait créer un exercice qui éliminerait tout ce « *'head' work* ». Meisner est donc parti du principe que le seul moment où l'on ne réfléchit pas en parlant (ou en improvisant) est lorsque l'on répète ce que l'autre dit (Meisner et Longwell, 1987). C'est de cette prémisse qu'est née la « *Repetition game* » : son exercice préparatoire qui favorise la connexion émotionnelle entre les interprètes en les faisant interagir de manière impulsive et authentique. Elle est devenue emblématique de sa technique. Celles qui ne connaissent que très peu l'approche de Meisner la réduisent souvent à ce seul exercice puisqu'il est la base de tout son curriculum.

1.1.1 L'exercice Répétition

L'exercice Répétition, donc, consiste à faire asseoir deux actrices face à face et à les faire littéralement répéter les paroles l'une de l'autre comme deux joueuses de tennis qui se

⁵ Cette expression est tirée du titre du documentaire réalisé en 1984 par Nick Doob, produit par Kent Paul et Sydney Pollack pour la PBS American Masters Series : *Sanford Meisner : The American Theatre's Best Kept Secret*. La version originale est d'une durée de sept heures, alors que celle distribuée par la firme Columbia Pictures en 1990 dure 60 minutes.

renvoient la balle. Si ces paroles sont improvisées, elles ne doivent se référer qu'à ce qui advient entre elles dans le moment présent. En dirigeant leur voix et leur attention directement vers l'autre, tout en gardant un rythme assez soutenu, l'activité mentale de chacune cesse d'obstruer la véritable connexion émotionnelle et permet un échange dialogique vibratoire au deçà des mots. C'est un peu comme si le diaphragme jouait le rôle de la « raquette », c'est lui qui reçoit et renvoie directement la « balle » vocale. Ce n'est pas un jeu de miroir. Les *Répétitrices* ne cherchent pas à reproduire l'intention de l'autre, mais à se laisser affecter par cette intention et à retourner l'interjection teintée de son propre point de vue, spontanément. Si elles sont vraiment à l'écoute l'une de l'autre, les actrices seront affectées par les petites inflexions que la réaction émotionnelle de chacune fait subir à la tonalité des échanges. Ce jeu peut être qualifié de *Pinch and Ouch Game* (Adair, 2005; Halba, 2012) ou de pingpong d'impulsions comme le décrit lui-même Meisner : « "This is a Ping-Pong Game." This is the basis of what eventually becomes an emotional dialogue » (Meisner et Longwell, 1987, p. 22).

La Répétition est utilisée à toutes les étapes de la formation de Meisner, autant pour la connaissance de son instrument (soi), que lors d'improvisations autour de circonstances imaginaires ou pour comprendre le schéma émotionnel des personnages dans le texte.

1.1.2 Répétition : un outil d'investigation

En première année de formation au Neighborhood Playhouse, les élèves se prêtent à cet exercice comme on s'adonne à un sport. On leur demande de pratiquer la Répétition tous les soirs après leurs journées de cours. Elles s'exercent ainsi à entrer rapidement en connexion émotionnelle directe avec l'autre, c'est-à-dire à se départir du filtre de leurs mécanismes de défense acquis pour mieux écouter et répondre de manière intuitive et authentique. C'est seulement en deuxième année qu'elles abordent la construction du personnage. Elles entament cette nouvelle étape tout d'abord en explorant différentes contorsions physiques grotesques communément appelées *handicaps* et *speech impediments*, que je traduis par rictus buccaux, puisqu'ils ne sont pas que de simples défauts de langage, ils peuvent impliquer une torsion du visage entier. Coincées dans

l'inconfort de ces corporalités exagérées, elles retournent l'une en face de l'autre s'investir dans la Répétition, pour vérifier ce que telle ou telle autre transformation a pour effet sur leur manière impulsive de réagir. J'ai surnommé affectueusement cette version de l'exercice : « Répétition monstrueuse ». Elles pourront par la suite diminuer l'intensité des handicaps jusqu'à ce qu'ils soient presque imperceptibles extérieurement tout en gardant l'impression intérieure⁶. Elles découvrent ainsi comment travailler un personnage en sculptant le corps de manière à refléter le schéma émotionnel dicté par l'analyse psychologique effectuée préalablement à partir du texte ou du scénario.

1.2 Richard Pochinko (1945-1989)

Passionné, dès son plus jeune âge, de théâtre et de cirque, ce visionnaire canadien entame sa route vers l'Est après avoir suivi une formation à la Manitoba Theater School de Winnipeg de 14 à 18 ans. Il étudiera la danse à Toronto, puis le piano et le cinéma à Montréal. En 1967, lors de l'Expo Théâtre, il fait la rencontre de celui qui l'inspirera à pousser sa recherche pratique en Europe de l'Est, de l'Ouest et en Scandinavie : Ian A. (Nion) Wallace (décédé en 2017). Ensemble, ils prennent leur envol pour aller apprendre des maîtres chercheurs en théâtre de ces années-là (1970). Pochinko est grandement impressionné par le travail centré sur la relation acteur-spectateur de Jerzi Grotowski (1933-1999), duquel il aura l'occasion de discuter avec Peter Brook (1925 —), lors de sa visite en Angleterre, puis avec Eugenio Barba (1936 —), lors de son passage au Danemark (Coburn et Morrison, 2013). L'approche corporelle du théâtre de Jacques Lecoq (1921-1999) le fera rester en France pendant près de 9 mois. De retour en territoire américain, il participera à un atelier de jeu masqué offert par Bari Rolfe (1916-2002), une élève de Lecoq, à l'Université de Washington à Seattle, aux États-Unis. Selon Coburn et Morrison (2013), c'est là qu'il sera inspiré à apprendre tout du rôle du clown, des masques et des rituels de communautés autochtones du territoire nord-américain. Fasciné par les clowns depuis ses études à Paris, une évidence chemine en son esprit : il doit trouver le moyen d'investir ce personnage de la fonction significative, voire sacrée

⁶ J'ai reçu les enseignements du programme de cette deuxième année sous forme d'ateliers dirigés par Sylvie Rosenthal en 2003, 2004 et 2016.

ou guérisseuse, de la figure du *Trickster-Transformer-Fixer*⁷ des mythes des Premières Nations, et ce, d'une manière adaptée à sa génération (Coburn et Morrison, 2013). Sans entrer dans les détails des démarches qu'il a entreprises pour développer la technique *Clown Through Mask* (aussi connue sous les appellations *Canadian Clown Technique* ou *Pochinko Clown*), il m'apparaît important de mentionner qu'il s'est entouré de plusieurs artistes de différentes disciplines, dont la coach de voix Anne Skinner et Linda Rabin, cofondatrice de Les Ateliers de danse moderne de Montréal inc. (LADMMI), pour l'aider à fonder et diriger le Theater Resource Center à Ottawa en 1975. Avec ces alliés-es, il entamera un an d'exploration afin d'élaborer les bases d'une formation répondant à la vision qu'il a du clown : « If we ever faced all directions of ourselves at once we could only laugh at the beauty of our own ridiculousness » (Colburn et Morrison, 2013, p. 14).

Le curriculum bien ficelé est basé sur la fabrication de six masques associés aux quatre points cardinaux (Nord, Sud, Est, Ouest) ainsi que Là-haut-Là-haut (*Above-Above*) et Dessous-Dessous (*Below-Below*)⁸. Chacun de ces masques représente un portail vers une facette de la mythologie personnelle inconsciente de l'apprentie clown. Celle-ci lui fournit petites et grandes tragédies qui façonnent les assises émotionnelles avec lesquelles elle travaillera pour servir sa communauté. *Clown Through Mask* est aujourd'hui enseignée un peu partout au Canada, en Europe et en Amérique du Sud, si je me fie seulement à la feuille de route de Sue Morrison⁹.

1.2.1 L'exercice Œuvre/Créateur

Richard Pochinko a ritualisé le port du masque d'une manière bien particulière. Yeux fermés, on aborde le masque par le toucher. On traduit cette lecture tactile par un son

⁷ Le clown prend divers noms et visages d'un récit mythologique autochtone à un autre : *Trickster* ou *Trickster-transformer-fixer* est l'appellation qui les réunit toutes selon Mac Linscott Ricketts (1966).

⁸ Je me suis permis de traduire librement ces deux points.

⁹ Sue Morrison est celle de qui j'ai reçu les enseignements de ce curriculum en 2007, 2008 et 2018.

ou une série de sons (*Sounding The Mask*) qu'on incorporera ensuite en le faisant résonner à répétition vers l'intérieur de son corps en marchant, courant, sautant (*Sounding The Physicality*) (Coburn et Morrison, 2013). Cette suite d'actions est en fait la traduction, affranchie du jugement visuel, par soi, pour soi, du schéma corporel (densité, rythme, balan, poids, aplomb, abord de la vie, etc.) qui forge la personnalité du masque. Afin de se préparer à aller à la rencontre d'un de leur masque, les élèves en font d'abord l'expérience via l'exercice Œuvre/Créateur, qui consiste à appliquer cette même suite d'actions à même le visage d'un collègue. Par déduction, cet exercice permettrait la *physicalisation* ou l'expérience proprioceptive de ce collègue.

In Creator/Masterpiece a face is interpreted in sound. That sound is then expressed physically in the body. The resulting physicality bears a remarkable resemblance to the physicality of the original face/mask. (Coburn et Morrison, 2013, p. 195-196)

Il est en effet impressionnant de relever les ressemblances qui apparaissent entre les deux comparses lors de la dernière phase marchée de la pratique de l'exercice. Elles transparaissent soit visuellement sur le plan de leur corporalité, soit dans la description des sensations vécues dans la transformation.

1.2.2 Œuvre/Créateur tel qu'enseigné par Sue Morrison

Yeux fermés, jumelées au hasard, les partenaires s'assoient l'une devant l'autre assez près pour que l'une, celle désignée *Créatrice*, puisse toucher le visage de l'autre, désignée *Œuvre*. Créatrice doit, avec douceur, hésitation ou assurance, avec le bout des doigts ou la paume entière, scruter, tâter, scanner les différents reliefs du visage de Œuvre et traduire cette lecture par un son ou une suite de sons. Elle s'exécute silencieusement, pour elle-même, elle ne doit pas chercher à faire sens de cette action. Elle invente un langage primaire. Est-ce un son qui traduit la saillie osseuse de la joue ou de la mâchoire? La pente du nez ou la largeur du front? La douceur de la peau ou le pointu du menton? Les sons qui seront associés à chacun des traits sélectionnés (car elle ne doit pas tenter de tout traduire) proviennent-ils d'une association à un élément extérieur repêché dans sa mémoire sensorielle et affective (le « ch » de la mer, le

« ding » d'une clochette, le souffle du vent) ou non? Elle seule le sait. De ces éléments retenus, elle compose la mélodie onomatopéique qui lui servira de partition à une transformation physique.

Lorsque toutes les Créatrices ont sonorisé les visages de leur Œuvre, les paires sont divisées sans que l'identité de l'une ou l'autre ait été révélée. Les Créatrices sont ensuite invitées, yeux toujours fermés, à vocaliser l'interprétation sonore à voix haute l'une après l'autre, puis toutes en même temps. Les Œuvres, paupières toujours closes, doivent alors se déplacer dans cette forêt humaine et se laisser guider par les différents « chants » en essayant de s'identifier à l'un d'eux. Lorsque toutes les paires se sont retrouvées, elles forment un grand cercle. Chaque couple est alors interrogé sur son vécu de cette première phase de l'exercice. La Créatrice d'un premier duo est invitée à se lever et vocaliser sa création sonore vers l'intérieur de son corps en entamant une marche circonscrite par la formation circulaire. La formatrice, en l'occurrence Sue Morrison, dirige alors de sa voix la physicalisation des sons que Créatrice laisse couler comme une sève vibratoire dans les différentes parties de son corps. Sue nomme aléatoirement, à un rythme soutenu, ces différentes parties du corps afin que la participante n'ait pas l'espace-temps pour réfléchir et essayer de contrôler parfaitement l'opération. Puis Œuvre vient rejoindre Créatrice en marchant derrière elle sans tenter de l'imiter, en tâchant plutôt de garder sa démarche naturelle. Puis elles sont appelées à courir ensemble quelques tours de cercle avant de revenir à la marche et laisser tranquillement s'estomper voix et mouvement. Elles rejoignent le cercle et un bref échange inclusif sur ce qui a été vécu et observé peut avoir lieu.

1.3 Les fondements hypothétiques de la recherche

Le but est donc de jumeler les deux exercices afin de voir comment la Répétition permettra à Créatrice d'approfondir sa connaissance émotionnelle de la nouvelle réalité corporelle dans laquelle elle se trouvera : celle poétisée de l'autre.

1.3.1 La question de recherche

Ceci m'amène enfin à introduire la question principale de la recherche :

Quelle forme pourrait prendre la mise en dialogue des exercices Répétition de Sanford Meisner et Œuvre/Créateur de Richard Pochinko, et quelle serait la qualité expérientielle de cette combinaison?

Afin d'y répondre, j'ai choisi de monter un laboratoire de recherche pratique mené sous forme d'atelier de perfectionnement en arts vivants. Il s'agissait, par cette voie, de me donner les meilleures chances d'en arriver à observer l'expérience la plus optimale qui puisse, dans les circonstances où je n'étais pas certaine de pouvoir trouver des alliées détenant les connaissances pratiques des deux exercices, les disponibilités horaires et l'intérêt pour participer à cette recherche.

1.3.2 La sous-question de recherche

Ainsi, une sous-question de recherche s'est formulée comme suit :

Quels outils stratégiques de transmission, puisés à même mon bagage de connaissances pratiques, devrais-je utiliser pour amener un groupe d'artistes provenant de différentes disciplines des arts vivants à faire l'expérience optimale des exercices de Répétition de Sanford Meisner et de Œuvre/Créateur de Richard Pochinko, puis de leur combinaison?

Il était bien question de mettre à profit tout mon attirail de connaissances et de faire des liens entre mes diverses disciplines autant au niveau théorique que pratique dans une démarche pédagogique intuitive et dialogique.

1.4 La pertinence de la recherche et ses objectifs

Cette façon de métisser les pratiques, ses observations et ses propres expériences pour offrir de nouvelles clés de formation ou de travail aux interprètes, ou dans ce cas-ci plus

largement aux artistes qui s'intéressent aux arts vivants, me semble aller de soi. Jerzy Grotowski, grand homme de théâtre polonais, instigateur du *Teatr Laboratorium* a dit lui-même que nous ne partons jamais de rien, mais sommes au service de plus grand que nous.

When we confront the general tradition of the Great Reform of the theatre from Stanislavski to Dullin and Meyerhold to Artaud, we realize that we have not started from scratch but are operating in a defined and special atmosphere. When our investigation reveals and confirms someone else's flash of intuition, we are filled with humility. We realize that theatre has certain objective laws and that fulfillment is possible only within them, or, as Thomas Mass says, through a kind of "higher obedience," to which we give our "dignified attention". (Grotowski, 1968, p. 24¹⁰)

Il mentionne d'ailleurs plus loin dans son œuvre *Vers un théâtre pauvre* (1968) que tous les chercheurs venus à la suite de Stanislavski tenteront de répondre aux questions qu'il s'est posées.

Que ce soit Sanford Meisner, Richard Pochinko ou encore Constantin Stanislavski lui-même, aucun d'eux n'a prétendu avoir créé un système fermé, avoir terminé la recherche ou être seul à détenir la vérité de l'art qu'ils enseignent.

[...] ce Système [...]: il n'a pas de valeur en soi, il n'édicte pas les commandements esthétiques absolus. Il n'existe que pour être dépassé, pour être nié en tant qu'ensemble de règles, d'exercices, etc., c'est-à-dire pour permettre à l'acteur d'accéder à sa liberté et sa vérité. (Stanislavski, 1984/1938, p. 18)

Ainsi est-il donc pertinent de questionner, de faire des liens et d'explorer de nouvelles avenues possibles à la poursuite de la recherche en jeu et en formation pour actrices. C'est grandement inspiré par ces démarches que mon projet est né. Le rêve de diriger un jour un laboratoire de recherche pratique m'habitait depuis longtemps, certainement depuis la première fois où j'ai entendu parler du Group Theatre, en 2003.

¹⁰ Bien que la publication *Towards a Poor Theatre* de Jerzy Grotowski ait été traduit en français, j'ai préféré garder les citations dans leur version originale parce qu'à mon avis, certaines nuances étaient perdues à la lecture des extraits traduits.

Cette mise en contexte me permet d'établir un effet de résonance entre ces parcours et le mien, et à positionner mon projet qui se veut dans la continuité de leurs recherches. Il ne s'agit pas de prétendre aspirer à fonder ma propre technique de formation d'une discipline spécifique des arts vivants ni de tenter de révolutionner la forme d'art en réponse aux réalités socioculturelles de mon époque. Il s'agit pourtant de mettre à bien le meilleur de mes connaissances pratiques et théoriques au service d'une première proposition personnelle de métissage d'approches. Ainsi, si ces deux exercices ont déjà été combinés, il serait étonnant que les résultats de leur mise en dialogue ou que les stratégies pour ce faire ressemblent à ceux que je présente ici.

1.5 Conclusion

Maintenant que les acteurs principaux de ce projet de mémoire ont été introduits, la question et la sous-question de recherche dévoilées, la méthode préconisée justifiée par les différents objectifs qui me motivent, je creuserai quelques notions théoriques dans le prochain chapitre. Elles éclaireront le fonctionnement des deux exercices et permettront de faire des liens entre eux en plus d'appréhender la plus-value expérientielle de leur combinaison.

CHAPITRE 2

PISTES THÉORIQUES

Afin de mieux comprendre mon propre projet, je me suis d'abord penchée sur les questionnements de Sanford Meisner et de Richard Pochinko pour faire ressortir les notions théorico-pratiques immanentes à leurs exercices. J'ai voulu éclairer les concepts d'impulsion et d'émotion qui m'apparaissent comme formant le cœur même de l'exercice de Répétition. Cette investigation m'a obligée à tisser des liens entre différents penseurs du théâtre comme Jerzy Grotowski, Peter Brook et Jacques Lecoq. Elle m'a aussi amenée à vouloir approfondir les relations posture-affects, posture-souffle, souffle-affects et bien sûr voix-posture-affects et donc à mieux concevoir ce qui advient lors de la pratique de Œuvre/Créateur. L'idée de création d'une persona par le passage de la voix changeant la posture et donc la réalité corporelle s'est ensuite imposée. Cette persona, jouant un rôle semblable à celui du masque sur le plan de l'engagement corporel et de la désinhibition émotionnelle dans la relation à l'autre, m'a guidée vers l'appréhension de *l'acte total*, concept décrit par Grotowski (1968) dans son chapitre¹¹ où il parle du travail de cet autre homme de théâtre important : Antonin Artaud (1896-1948). Cet acte total, traduit comme pouvant ressembler à un état de transe, a attiré mon attention. Moi qui cherchais à trouver l'analogie parfaite à l'expérience unique de La Combinaison décrite par les participantes, en suivant cette piste, je suis tombée sur le concept de transe hypnotique. Je me suis alors intéressée à l'hypnose en tant qu'état, mais aussi en tant que procédé et ai pu découvrir de nombreuses similitudes avec ce qui a résulté de ce laboratoire, autant dans la forme que dans le fond. Ce chapitre se terminera donc sur un tour partiel de connaissances de cette pratique intrigante.

¹¹ Chapitre intitulé « He Wasn't Entirely Himself » (dans Grotowski, 1968, p. 117-125).

2.1 Un angle d'étude de la Répétition

I'll tell you why the repetition exercise, in essence, is *not* boring: it plays on the source of all organic creativity, which is the inner impulses. I wish I could make that clear! (Meisner in Longwell et Meisner, 1987, p. 37)

L'exercice Répétition est d'une telle simplicité qu'il est d'autant plus fascinant d'en constater les multiples aspects sur lesquels il permet de travailler de manière simultanée. Effectivement, dans sa forme, l'exercice est simple : il s'agit pour chaque participante de répéter la phrase que sa comparse vient de lui envoyer. Il aurait pu en rester là, à un jeu de pingpong de phrases ordinaires entre deux personnes qui ne font que s'écouter et se répondre. Pourtant, la subtilité vient justement d'une panoplie de petites règles concernant la direction de la voix, par exemple, ou l'utilisation du « tu » pour impliquer l'autre dans ce qui advient entre les joueuses à chaque instant, ou encore le changement du « tu » au « je » pour rendre la phrase véridique et reconnaître sa responsabilité propre dans l'action en cours¹². La qualité de l'écoute et la force de la réponse se passent sur les plans auditifs et vocaux, mais surtout vibratoires et émotionnels.

And that goes on for five or six times until – and this is vital – your refusal sets up an impulse in me which comes directly out of the repetition and it makes me say to you [a spontaneous response]. That's repetition which leads to impulses. It is not intellectual. It is emotional and impulsive, and *gradually* when the actors I train improvise, what they say – like what the composer writes – comes not from the head but truthfully from the impulses. (Meisner et Longwell, 1987, p. 37)

Meisner a donc élaboré toute sa technique sur la notion d'impulsion. Il croyait qu'en se départant de sa politesse sociale et de tous ses acquis culturels qui empêchent de s'engager dans une connexion directe à soi et à l'autre, l'actrice pourrait acquérir la liberté émotionnelle nécessaire à la pratique de son art. Peu intéressé par les aspects de la représentation, qui pourraient de toute manière être étudiés plus tard, il s'affairait surtout à mettre ses propres instincts au service de mieux diriger chaque future interprète vers ses tripes, son cœur.

¹² Voir la captation de la conférence-démonstration liée à cette recherche pour être témoin d'un exemple.

I'm a very nonintellectual teacher of acting. My approach is based on bringing the actor back to his emotional impulses and to acting that is firmly rooted in the instinctive. It is based on the fact that all good acting comes from the heart, as it were, and that there's no mentality in it. (Meisner et Longwell, 1987, p. 37)

Cette manière d'aborder la formation de l'actrice rappelle fortement la vision de l'art théâtral édifiée par Jerzy Grotowski et sa méthode dite *via negativa* (Grotowski, 1968). Pour mieux illustrer ce qu'il veut dire par cette expression, Grotowski (1968) compare sa manière d'entraîner ses élèves à la sculpture, qui enlève des blocs de matière pour révéler plutôt qu'à la peinture, qui ajoute des couches de couleurs pour créer une image.

The education of an actor is not a matter of teaching him something; we attempt to eliminate his organism's resistance to this psychic process. The result is freedom from his time-lapse between inner impulse and outer reaction in such a way that the impulse is already an outer reaction. (Grotowski, 1968, p. 16)

Voilà qui résume particulièrement bien ce que la Répétition a pour but : éliminer le filtre intellectuel entre la première impulsion et la réaction (ou la réponse), réduisant ainsi le délai, mais aussi l'écart, voire le désaccord, entre le véritable senti et la nature de la réponse (la réaction). Ceci a pour bénéfice d'améliorer la connexion des actrices à elles-mêmes et entre elles par l'affinement d'une écoute non seulement avec leurs oreilles de la signification intelligible des mots, mais avec tout leur organisme affectif, faisant fi de la logique ou de la convenance. Meisner voyait en la réaction plus de vérité que dans l'action réfléchie, calculée. Sur ce précepte-là aussi, Grotowski (1968) s'accorde avec lui :

[...] To act – that is to react – not to conduct the process but to refer it to personal experiences and to be conducted. The process must take us. At these moments one must be internally passive but externally active. [...] This internal passivity gives the actor the chance to be taken. (p. 248)

L'accès aux ressources de ses expériences personnelles, de son être entier, conscient et subconscient, ayant été défriché par des exercices choisis, l'actrice peut alors se laisser guider par le processus en soi. Elle est libre de s'engager pleinement dans l'action de jouer dans le moment présent avec confiance et lâcher-prise. Cela pointe vers un autre point intéressant soulevé par ce passage : la notion de passivité interne allant main dans la main avec l'activité externe, un état d'esprit que Grotowski (1968) nomme « passive

readiness » (p. 17), ou encore « idle readiness » ou « passive availability » (p. 37), qui permet un engagement souple non régi par la volonté ou le contrôle du mental.

Pour amener les élèves à se commettre entièrement à l'exercice de Répétition chez Meisner, on nous disait : « Trust the technique! »¹³. Cette phrase-choc invite à cesser de vouloir contrôler le dialogue émotionnel et impulsif, à se laisser guider par le processus, par l'exercice, bref par la technique. Il s'agit de se rendre disponible à l'autre et de faire confiance à ce que la Répétition nous aide à naviguer sur les changements émotionnels qui s'opèrent grâce à elle en étant simplement passives et présentes, prêtes à réagir, à la merci de nos impulsions.

2.1.1 La notion d'impulsion

Dans son texte qui trace les liens de pensées entre Stanislavski et Grotowski, *After Theatre Beyond the Self : A Pedagogy of Life from Stanislavski to Grotowski*, Giuliano Campo (2017), doctorant et conférencier qui s'intéresse à l'effet thérapeutique du théâtre, écrit :

What is not consciously fixed is released, is still physical but already pre-physical; this is the "impulse" that precedes every physical action, that flows from inside the body, that is unknown but palpable. The impulse exists when facing another existence, a partner, that can be human or not, such as God, Fire, Tree. The performer projects her existence (the aim of her impulse) onto her partner as onto a screen, something that is not private between the two, but is personal. (p. 190)

Il parle ici du travail de Grotowski, mais encore une fois, il est facile d'y reconnaître les rudiments de la pratique de la Répétition et de son essence. On parle ici de l'impulsion comme d'une pré-action. Chez Barba (Barba et Savarese, 2008), on parle de pré-expressivité, alors que pour Stanislavski (1984/1938, 2015/1936), ceci serait plutôt traduit par l'expression du subconscient. En effet, après s'être rendu compte à quel point le conscient reprenait les rênes à la moindre occasion, la deuxième partie des explorations de Stanislavski s'est concentrée sur la recherche des meilleures façons de le

¹³ Noté dans mes carnets d'études au Neighborhood Playhouse entre 2004 et 2005.

déjouer de manière indirecte (Campo, 2017). Il serait sans doute facile de trouver chez un grand nombre de chercheuses pédagogiques dans le domaine du théâtre un intérêt pour la question d'authenticité liée à cette idée d'irréfléchi, d'action précédant l'intellectualisation du geste.

Si l'on se fie maintenant au dictionnaire de la langue française *Le Petit Robert* (2011), la réflexion se poursuit dans la même direction :

Impulsif, ive : adj. Qui agit sous l'impulsion de mouvements spontanés, irréfléchis ou plus forts que sa volonté. *Un enfant impulsif*. Spécialt. Méd. Malade incapable de résister à ses impulsions. CONTR. Calme, pondéré, réfléchi

Impulsion : n.f. 1. (concret) Action de pousser. Ce qui pousse. Impression, poussée. *Force d'impulsion. Donner, transmettre, communiquer une impulsion à un mobile*. Spécialt. Sc. Force créant un mouvement. 2 (Sujet personne) Le fait de pousser, d'inciter ; ce qui anime. Comm. *Achat d'impulsion*, effectué spontanément, sans comparaison préalable avec d'autres produits. 3. (Sujet chose) vieilli. Action de pousser (qqn) à faire qqch. Influence. Mod. *Une, des impulsions* : tendance spontanée à l'action. Instinct, mouvement, penchant. *Impulsions violentes, irrésistibles. Obéir, céder à ses impulsions* (impulsif). *Impulsion morbide* : tendance irrésistible à l'accomplissement d'un acte. *Impulsion au vol (cleptomanie), à mettre le feu (pyromanie)*. CONTR. : Barrière, frein, inhibition (p. 1294)

On trouve ici l'idée de force de mise en action, de communication d'une poussée initiale qui engendre un mouvement, ou une chaîne de mouvements, qui soit irrésistible, exempt de barrières, irréfléchi, plus fort que la volonté. L'impulsion comme étant une mise en mouvement s'accorde d'autant plus avec l'essence de la Répétition qui sert à faire circuler l'énergie qui constitue l'émotion qui, justement, « signifie étymologiquement : "mettre en mouvement" » (Lecoq, 1997, p. 57).

2.1.2 La notion d'émotion

Je me permets encore une fois de me référer au *Petit Robert* (2011) pour trouver une première définition de ce mot qui ne laisse pas sa place dans notre quotidien :

Émotion : n.f. 1. Mouvement, agitation d'un corps collectif pouvant dégénérer en troubles. (Émeute) 2. État de conscience complexe, généralement brusque et momentané, accompagné de troubles physiologiques (pâleur ou rougissement, accélération du pouls, palpitations, sensation de malaise, tremblements, incapacité de bouger ou agitation). — par ext. Sensation (agréable ou désagréable), considérée du point de vue affectif. — (Sens affaibli) État affectif, plaisir ou douleur, nettement prononcé. CONTR. Calme, froideur, indifférence, insensibilité

Émotionner : fam. Toucher, agiter par une émotion, émouvoir. (p. 851)

La notion d'agitation ici est très appropriée à l'exercice de Répétition qui cherche à ce que deux personnes s'affectent, s'émeuvent, s'agitent l'une l'autre, bref s'émotionnent. La Répétition demande à ses participantes de rester dans la zone de turbulence émotionnelle, à ce qu'elles ne tentent à aucun moment de s'en retirer pendant le jeu.

Meisner compare les émotions au courant d'une rivière. Le texte, étant le canot qui descend le cours d'eau, est à la merci de son flot, sa force et ses déviations (Meisner et Longwell, 1987). Il travaille, à l'aide de la Répétition, à libérer ses élèves émotionnellement. Il cherche à ce que leur courant coule sans entraves artificielles, culturelles et sociales. Par la suite, elles pourront travailler leur personnage en transformant leur corps et leur visage, en impliquant le diaphragme et la musculature. C'est ainsi qu'elles créent des obstacles à leur rivière pour changer son cours et incarner avec autant de spontanéité autre que soi. La Répétition exercée dans cette nouvelle corporéité sert à laisser libre cours à ce nouveau flot émotionnel qui prend des directions différentes de la sienne.

C'est donc en faisant un détour du côté de la recherche sur le corps et la voix que j'ai trouvé quelques clés intéressantes à la compréhension du lien entre posture et réalité affective. Ceci m'a permis d'offrir une base théorique à mon expérience pratique de la Répétition monstrueuse, puis de faire des liens théoriques avec l'exercice Œuvre/Créateur qui, d'ailleurs, implique une transformation du corps par l'utilisation du souffle et de la voix. Ceci allait certainement m'être éventuellement utile à l'analyse de mes données ou à la confirmation de mes intuitions.

2.2 Le lien entre la posture et la réalité affective

Dans son article intitulé « Le geste et sa perception », Hubert Godard (1995), chercheur et cofondateur du département de danse de l'Université de Paris 8 avec Michel Bernard¹⁴, s'intéresse au « pré-mouvement ou au langage non conscient de la posture » (p. 224-225) et aux « attitudes posturales comme lieu d'inscription de l'histoire » (p. 226-227). Entre autres choses, ceci a attiré mon attention :

Tout un système de muscles dits gravitaires, dont l'action échappe pour une grande part à la conscience vigile et à la volonté, est chargé d'assurer notre posture ; ce sont eux qui maintiennent notre équilibre et qui nous permettent de tenir debout sans avoir à y penser. Il se trouve que ces muscles sont aussi ceux qui enregistrent nos changements d'état affectif et émotionnel. Ainsi toute modification de notre posture aura une incidence sur notre état émotionnel, et réciproquement tout changement affectif entraînera une modification, même imperceptible, de notre posture. (Godard, 1995, p. 224)

Notre posture serait, selon lui, tributaire de notre abord de la vie, de notre état affectif, mais aussi de notre histoire humaine, socioculturelle, familiale et individuelle, pouvant remonter du moment où l'humain s'est mis à marcher sur deux jambes à notre environnement immédiat (Godard, 1995). Si je comprends bien, tout ceci influe sur notre rapport au poids, à la gravité, et charge l'expression de nos gestes quotidiens. En étant consciente de cela, il est possible de créer à partir de la racine même de cette attitude, c'est-à-dire en observant de près ce qu'il appelle le « pré-mouvement ». Il est alors difficile de ne pas faire de lien avec la notion d'impulsion, ou de pré-action, nommée plus haut. On peut considérer que la « forme gestuelle » est, comme le texte, à la merci de la « charge expressive » (Godard, 1995, p. 224).

Les résistances internes au déséquilibre, qui sont organisées par les muscles du système gravitaire, vont induire la qualité et la charge affective du geste. L'appareil psychique s'exprime à travers le système gravitaire, c'est par son biais qu'il charge de sens le mouvement, le module et le colore du désir, des inhibitions, des émotions. (Godard, 1995, p. 225)

En ce sens, l'essence même de notre personnalité réside dans ces espaces cachés à notre conscience et peut s'exprimer lorsqu'un dispositif, tel que la Répétition, invite le

¹⁴ <https://contredanse.org/authors/hubert-godard/> Récupéré le 28 avril 2021.

délestage du maniérisme pour laisser libre cours au pré-mouvement de transparaître. De la même façon, en jouant avec différentes postures, on joue avec la qualité même de sa réalité affective sans nécessairement la perdre complètement.

Sophie Herr, chercheuse qui s'intéresse particulièrement à la voix en tant que geste au théâtre et au cinéma entre autres, abonde dans le même sens que Godard. Sans parler de posture, elle qualifie le corps comme « un moule dynamique » où s'inscrit l'historique collectif et individuel par le passage du souffle.

En effet, le souffle modèle le corps et le met en mouvement. C'est un corps ému qui transmue dans le souffle. Les Grecs entendaient par *thymos*, un acte d'air désignant la *psychè* non comme lieu séparé du corps, mais comme sa matière vitale organique, c'est le principe de vie, principe des affects, du désir, de la volonté et de l'intelligence : Selon Onians¹⁵ le souffle était considéré comme la « matière de la conscience », le véhicule des émotions¹⁶ et le médium de la perception. (Herr, 2009, p. 34-35)

Elle aborde ici la corrélation entre souffle, corps et émotions. Godard la rejoint d'ailleurs sur l'interinfluence de l'activité respiratoire et des muscles posturaux dans un autre article, « Le souffle, le lien » (Godard, 1994). Encore là, cette interrelation m'apparaît intéressante à la compréhension du travail de Meisner, mais également de celui de Pochinko et de l'exercice Œuvre/Créateur.

2.2.1 Le souffle et la posture

Le simple fait de respirer entraîne certaines variations du centre de gravité ; [...] (P. Malafosse, 1993)¹⁷. (Godard, 1994, p. 28)

Dans cet autre article de Hubert Godard (1994) donc, « Le souffle, le lien », la relation entre la respiration et le système postural fait l'objet d'une synthèse de plusieurs

¹⁵ Richard Broxton Onians, *Les origines de la pensée européenne*, Paris, Seuil, 1999.

¹⁶ Darwin met également en évidence le lien entre émotion et respiration dans l'évolution des espèces.

¹⁷ Malafosse, P., « Le trépied de la statique » in *Kinésithérapie scientifique* n° 328, nov. 1993.

études. Il nous permet de bien comprendre comment il est possible de travailler directement sur l'activité respiratoire pour modifier les éléments posturaux, tout comme il est possible de faire l'inverse en travaillant sur « le rapport au sol, la tension des pieds et du dos » pour « jouer [...] d'une manière réversible sur le flux respiratoire » (Godard, 1994, p. 28).

Godard (1994) met aussi en relief le lien entre émotion et souffle. Il fait cependant une différence entre les affects et les émotions. Celles-ci ne seraient que des « représentations » des premières selon l'interprétation « consciente, non consciente ou inconsciente (le su, le non su et le refoulé), qu'en fait chaque individu à travers son histoire » (p. 30). Le lien se ferait au niveau des affects mêmes : « L'affect (au sens de décharge neuro-végétative) modifie la respiration (rythme et volume), et la respiration peut induire des variations d'affects » (p. 30). Encore une fois, on voit bien l'interaction entre les deux et la possibilité de travailler à partir de l'un pour influencer l'autre et vice versa.

Donc, travailler un personnage en changeant sa posture tout en s'assurant d'impliquer les différents éléments du système respiratoire tel le diaphragme, ou encore en s'affligeant d'un rictus facial qui modifie l'appareil vocal fait tout son sens si l'on veut modifier son naturel affectif impulsif. La Répétition pourra ensuite investiguer ces changements en permettant l'expression émotionnelle. Et puis, qui parle de souffle parle bien sûr aussi de voix.

Comme l'indique Michel Bernard (1986)¹⁸, la voix est un rejet du souffle avec le ressenti articulatoire de ce rejet, et en même temps « auto-affection » par le locuteur de la parole émise à la fois proférée et entendue. (Godard, 1994, p. 31)

La pratique de la Répétition consiste exactement à diriger sa voix vers l'autre pour faire voyager le ressenti et ainsi affecter l'autre et, par le fait même, s'affecter soi. L'exercice, d'ailleurs, avant d'insister sur l'importance des mots et leur signification émotionnelle, appelle réellement à sensibiliser l'être aux fréquences vibratoires qui les portent.

¹⁸ Bernard, M., *L'Expressivité du corps*, Chiron, Paris, 1986.

L'attention se focalise sur différents types d'écoute et d'affection simultanés. Il est parfois même utile de le pratiquer dans un langage inventé pour éliminer l'analyse intellectuelle du vocabulaire et n'entrer en dialogue qu'avec la charge émotionnelle qui est véhiculée. Merleau-Ponty (1908-1961), philosophe français s'étant beaucoup intéressé à la question de la perception et de la corporéité, considère d'ailleurs l'idée de parole comme étant à l'origine un geste émotionnel. Il faut, selon lui, retourner à ses balbutiements pour entrer dans une compréhension profonde du monde. Ce langage primitif étant plus près du corps, émis par lui et vécu par lui.

Il est tout de même important de souligner la charge émotionnelle incluse dans la signification des mots désignant eux-mêmes un sentiment. Par exemple, si je lance vers l'autre : « Je suis triste », cette affirmation véhicule un tout autre sens que si je lui envoie : « Je suis heureuse » ou « Je suis en colère ». Si en plus, je laisse vibrer l'une de ces propositions en moi, la fait se charger de l'émotion qui lui est associée de mon véritable senti, leur puissance augmente. D'un autre côté, ces mots n'auront pas le même effet sur l'autre si la charge émotionnelle qu'ils transportent est opposée à celle qu'ils désignent. Le geste vocal, que l'on utilise pourtant quotidiennement, est donc d'une grande complexité.

Merleau-Ponty [...] considère que si la *parole parle* et acquiert un pouvoir signifiant c'est qu'elle est *parole opérante* ; une multitude de données physiques qui trouvent leur unité immanente en se rapportant à elle-même. Merleau-Ponty refuse ainsi de séparer l'expression de la signification. (Herr, 2009, p. 77)

Il y a donc la voix en tant que souffle sonore, en tant que phénomène corporel, articulatoire et donc affectif, et il y a la parole et la langue en tant que phénomène intellectuel et culturel, mais aussi en tant que geste phonétique et vibratoire porteur de différentes couches de signification. C'est-à-dire que la sonorité des mots n'est pas non plus à négliger dans cet exercice de communication parlée. « Je suis calme », au-delà de son acception, sonne plus doucement, évoque plus de tranquillité que « Je suis perturbée » qui s'exprime avec percussion, par exemple.

2.3 Un angle d'étude de l'exercice Œuvre/Créateur

Sans délaisser complètement l'approfondissement des notions immanentes à la Répétition, cette section permet de tranquillement basculer vers l'étude plus spécifique de l'exercice Œuvre/Créateur dans sa technicité et sa fonction. Je vais surtout me pencher sur son aspect transformateur de la corporéité.

2.3.1 Le geste phonétique et son rapport au corps

Sophie Herr (2009) commence la section « L'espace dynamique du corps » de son chapitre « Le moule du corps et l'empreinte de l'air » par ces mots :

En traversant le corps, le souffle y creuse l'espace nécessaire à la mise en œuvre du geste phonatoire. C'est le souffle qui ouvre l'espace du corps, qui ne se refermera que lorsqu'il aura rendu son dernier souffle. Et c'est ce même souffle qui porte la voix au-dehors après avoir traversé le corps. Autrement dit, la voix prend forme dans et par le souffle qui pénètre le corps. La voix se sculpte dans le souffle. (p. 33)

L'allégorie de la sculpture pour parler du travail qui nous intéresse ici est fort appropriée. Si l'interchangeabilité des rôles de sculpteur et sculpté dans le processus respiratoire et vocal impliquant corps, souffle et son est centrale à l'activité quotidienne, en art, il est intéressant d'en explorer les possibles. Dans l'exercice de Pochinko, Œuvre/Créateur, il y a traduction du toucher des reliefs d'un visage en une trame sonore composée d'onomatopées que l'on fait ensuite résonner vocalement vers l'intérieur du corps. On veut que la voix module le corps de l'intérieur. Autrement dit, les « organes du langage » doivent « "sculpter" quelque chose dans le flot d'air » et « le récepteur doit "exformer" cette sculpture¹⁹ » (Herr, 2009, p. 33). Le récepteur dans l'exercice de Pochinko est le corps de celui qui émet les sons.

Ainsi, s'il est entendu que l'acte de vocalisation implique tout le corps, il en est de même pour la réception acoustique.

¹⁹ Propos tenus par l'artiste [Joseph] Beuys lors de sa conférence à la Documenta VI de 1977 intitulée « l'entrée dans un être vivant » cités dans le texte de Sophie Herr, 2009, p. 33.

Il faut à nouveau distinguer l'organe de la fonction, l'organe de l'instrument : l'oreille appartient tout autant au corps et pourtant l'ouïe ne se réduit pas à l'organe, et la fonction linguistique ne se limite pas à la capacité auditive. (Herr, 2009, p. 72)

La nature même de l'exercice Œuvre/Créateur de Richard Pochinko en éprouve l'idée. En effet, il s'agit bien ici de laisser son corps être influencé par la vibration sonore d'onomatopées provenant de sa propre voix qu'on fait résonner vers l'intérieur. Bien que Sophie Herr ne parle ici que du geste articulatoire et vocal, on pourrait s'imaginer qu'elle décrive ce qui advient pendant l'exercice de Pochinko : « D'une part, le corps donne forme à la voix dans la matière du souffle qui le traverse et d'autre part, le corps se modèle lui-même au passage du souffle » (Herr, 2009, p. 33), ou plutôt ici au passage de la voix. L'exercice Œuvre/Créateur en est donc un de véritable auto-affection.

2.3.2 La notion de persona

Par l'exercice de Œuvre/Créateur, on sculpte le corps par le souffle — et la voix — pour s'offrir une expérience posturale nouvelle et donc nécessairement, une expérience affective autre que la sienne propre. Dans le curriculum de Pochinko, tel que transmis par Sue Morrison, ce procédé prépare les élèves à rencontrer le masque d'une manière unique :

Instead of looking at it and making decisions about it from the outside, assuming things about the mask from a visual encounter, they invite the mask into them, in this case the mask is their partner's still face, and they learn about it from an internal experience. (Coburn et Morrison, 2013, p. 107)

La naissance de cette suite d'actions — toucher du visage, traduction du toucher en sons vocaux, incorporation de ces sons dans une marche, puis une course, puis un retour à la marche — reste un mystère. Différentes personnes ont participé à l'élaboration du curriculum de Pochinko à différentes étapes. L'exercice, nommé *Masterpiece/Creator* chez Sue Morrison, semble porter le nom de *Fafa* chez d'autres élèves de Richard

Pochinko qui transmettent son approche²⁰. Est-ce que l'exercice se pratique de la même façon chez chacune d'elles? Je ne pourrais pas le confirmer. Que cette façon d'aborder le masque soit bonne ou non, cela importe peu pour le bien de cette recherche. Que la corporéité explorée par cette physicalisation de sons appartienne bel et bien à la réalité corporelle du masque, rien ne le prouve. Et donc, rien ne prouve que la corporéité rencontrée par l'exercice de Œuvre/Créateur soit bien celle de la personne qui prête son visage (Œuvre) à l'autre qui en traduit le toucher en sons (Créatrice). Là n'est pas le but de l'exercice, selon Sue Morrison, pourtant, « it is quite incredible how many creators take on the precise physicality of their masterpieces » (Coburn et Morrison, 2013, p. 106). Je ne peux que confirmer cette étonnante affirmation par mes observations et ma pratique de cet unique exercice Œuvre/Créateur.

Or n'étant pas dans une démarche de construction de personnage et ne pouvant dire que la transformation qui s'opère dans Œuvre/Créateur est bel et bien une incarnation réaliste de sa partenaire, l'une de mes participantes a émis l'impression de personnifier une persona. J'ai donc suivi cette piste en entamant des lectures concernant le concept de persona chez le psychanalyste Carl Gustav Jung (1875-1961). N'étant pas intéressée par la dimension pathologique ou par la signification psychanalytique du moi et du surmoi, il est tout de même intéressant de noter le fait que :

Jung reconnaît à la persona la fonction psychique d'interface, intermédiaire pour le moi du sujet entre son monde interne et le monde externe : elle serait « la fonction qui permettrait au moi de se présenter aux objets externes et d'entrer en relation avec eux, tout en tenant compte des objets internes. »²¹ (Allain-Dupré²², 2004, p. 109)

Connie Burton (2017), psychanalyste américaine, définit plus simplement ce concept en ces propos :

²⁰ Au cours d'une conversation informelle avec Linda Rabin, croisée à l'été 2021, j'ai appris que, dans une version antérieure de *Fafa* ou *Œuvre/Créateur*, on touchait le visage et laissait tout de suite son corps traduire ce toucher sans l'intermédiaire de la voix et donc des sons. Rabin continue de pratiquer et développer cet exercice qu'elle nomme *Looking for a feeling*.

²¹ Vieljeux J., « La persona, étude théorique du concept », in *Cahiers jungiens de psychanalyse*, La persona, n° 58, 1988, p. 4.

²² Psychanalyste jungienne française

Persona exists as a functional complex, beneath which lies the authentic self. Jung defines persona as a kind of mask designed to make a definite impression upon others, and he recognizes that we wrap ourselves with particular personas as an adaptive system of coping with and interacting with the world. (p. 84)

Cette idée d'interface agit donc en quelque sorte comme un masque social qui permet à l'être (au soi) authentique de survivre en toute sécurité. C'est ce même artifice que Meisner ou Grotowski tentent d'abord de faire tomber par la Répétition chez l'un et selon une méthode *via negativa* chez l'autre.

En jeu, le masque joue un rôle libérateur pour l'élève en formation selon de nombreux pédagogues, dont Jacques Lecoq, qui fait d'ailleurs du masque — plus particulièrement du masque neutre — « le point central de sa pédagogie » (Lecoq, 1997, p. 47). Pochinko se servait de la fabrication et du port de masques pour accéder à une connaissance approfondie de soi-même : « The function of the masks is articulation, of that which we might not want to articulate, of that which we might be afraid to articulate, or find difficult to articulate » (Coburn et Morrison, 2013, p. 154). Dans ce sens, il rejoint Grotowski et son concept de « rôle », une composition artificielle du corps donnant accès aux couches profondes de soi, si utilisée comme telle :

The important thing is to use the role as a trampoline, an instrument with which to study what is hidden behind our everyday mask – the innermost core of our personality – in order to sacrifice it, expose it. (Grotowski, 1968, p. 37)

Après tout, l'étymologie du mot persona, tout comme celle du mot personnage, « vient en effet du latin (*per*: à travers/*sonum* : le son) désignant "le masque antique qui laisse passer la voix" » (Py, 2016, p. 21), ce qui prend tout son sens dans ce contexte de recherche où l'on utilise le son pour entrer dans la peau d'un autre, puis qu'on donne voix à cet autre par le biais d'un deuxième exercice.

Jouer sous un masque expressif, c'est atteindre une dimension essentielle du jeu théâtral, engager le corps entier, ressentir une intensité d'émotion et d'expression qui servira, là encore, de référence à l'acteur. (Lecoq, 1997, p. 63)

Jouer sous une persona pourrait ainsi avoir le même effet d'engagement et d'intensité.

2.4 Les notions d'engagement et de transe

Si de nombreuses notions auraient pu être observées lors du laboratoire et, plus spécifiquement, lors de l'exploration de la combinaison des deux exercices, deux d'entre elles ont eu un impact majeur dans mon entreprise d'analyse des descriptions des vécus. Bien que distinctes, elles me semblent liées l'une à l'autre et, ensemble, former quelque peu la suite logique ou le résultat de l'addition des points précédents. Je parle ici des notions d'engagement et d'état de transe.

Giuliano Campo (2017) parle de précision et de spontanéité qui, lorsque vécues en un même acte, permet l'apparition de l'être dans son entièreté. C'est ce que les exercices de Grotowski cherchaient à accomplir : amener l'actrice à ne plus agir en fonction de l'opposition naturelle de ces deux mots, mais à en arriver à faire d'eux une seule et même chose.

Precision is the domain of consciousness, but also of sex, while spontaneity is the domain of instinct, but also of heart. When they are a unique thing, (not as a union of two things) we are a whole. (Campo, 2017, p. 189)

Ce sont d'autres mots qui expliquent bien ce qui est atteint lorsque l'on met en pratique l'exercice de Répétition, qui demande de la précision dans la direction vocale et dans le choix des mots ainsi que de la spontanéité dans la vitesse du jeu de pingpong. Lorsque le délai entre impulsion et réaction n'est plus enfreint par les mécanismes de défense ou par l'intellect, l'engagement impliquant l'intégrité de la personne se fait sentir. Les participantes en viennent à se commettre entièrement au jeu.

With previso, we affirm that this quotation contains in an oracular style, the whole problem of spontaneity and discipline, this conjunction of opposites which gives birth to the total act. (Grotowski, 1968, p. 125)

Jerzy Grotowski fait référence ici aux idéaux théâtraux d'Antonin Artaud. Loin de moi l'idée d'amener le jeu de Répétition au statut d'acte total, mais il est tout de même intéressant d'en explorer les signifiants selon la perspective de Grotowski pour peut-être

en arriver à mieux cerner l'éventuelle expérience de la combinaison d'exercices qui implique tout le corps, la voix et la relation à soi et à l'autre simultanément.

Artaud speaks of the "cosmic trance". [...] I do not know what is meant by the "cosmic trance" for, generally speaking, I do not believe that the cosmos can, in a physical sense, become a transcendental point of reference for man. The points of reference are others. Man is one of them. (Grotowski, 1968, p. 119)

Comme Grotowski, je ne sais pas ce que Artaud a voulu signifier par son concept de « transe cosmique ». Cependant, il me semble que mon travail s'accorde avec l'idée que les autres êtres humains puissent représenter un point de référence transcendantal pour l'actrice. Or, ce qui a attiré mon attention ici est le mot transe et l'état auquel il réfère. Il est celui qui me revenait le plus souvent en tête lorsque je tentais de traduire l'expérience vécue dans la pratique de La Combinaison finale. Hésitante à m'aventurer sur cette piste de recherche, intimidée peut-être par l'association du mot transe à l'univers du chamanisme qui me lancerait sur le terrain glissant de m'approprier des formes ritualisées éloignées de mes origines culturelles occidentales, j'ai d'abord cherché du côté de l'expérience optimale (ou le flow)²³ de Mihaly Csikszentmihalyi (1934 —), grand psychologue hongro-américain. Cependant, ce concept ne collait pas tout à fait à ce qui s'opérait lors de l'exercice de La Combinaison, malgré sa ressemblance sur de nombreux points. Par exemple, il a été possible d'observer chez chaque participante s'adonnant à La Combinaison une concentration intense et focalisée sur le moment présent, une perte de la conscience de soi réflexive et une perte de la notion du temps. Sans oublier que le plaisir à la tâche était partagé et palpable. Tout y était presque pour que le concept de flow réponde à l'analyse descriptive de l'expérience. Pourtant, la notion de transformation manquait, alors qu'elle est centrale au concept de la transe :

La transe témoigne d'une plasticité psychobiologique en ce sens que le fonctionnement habituel du sujet est susceptible d'être modifié dans certaines circonstances pour adopter une organisation nouvelle. (Masson *et al.*, 2012, p. 632)

²³ « En bref, l'état de flow se résume à ceci : il s'agit de la sensation que nous éprouvons lorsque nous sommes pris par une activité qui accapare toute notre attention et à laquelle nous prenons plaisir » (Terstegge, 2013, p. 10).

Aussi, le côté mystérieux, voire mystique, de l'exercice ayant été soulevé par une participante en observation m'a convaincue de lancer mon filet dans ces eaux troubles. C'est donc avec légèreté et ludisme que je me suis plongée dans des lectures entourant ce sujet. J'ai enfin trouvé du côté de l'hypnose et de l'état de transe hypnotique (ou transe occidentale) les caractéristiques expliquant le mieux ce que nous avons vécu et observé dans la pratique de La Combinaison. Ceci m'a permis de rester plus près des philosophies qui m'ont vu grandir sans en occulter la part de mystère.

2.5 L'hypnose

2.5.1 Des précisions préalables

La majorité de la documentation trouvée sur le sujet de l'hypnose provient de recherches en psychologie puisqu'elle est surtout utilisée dans le domaine thérapeutique et semble fasciner ce milieu. Je suis bien consciente que l'art a des effets bénéfiques sur de nombreux aspects de l'être, dont ceux sur la psyché, le corps et les affects, et que, autant sur le plan théorique que méthodologique, ce présent travail touche à ces trois facettes de la pratique. Je tiens cependant à garder une approche purement pédagogique et artistique pour analyser les données qui en sont émergées. Ainsi, je me baserai sur des écrits concernant l'hypnothérapie tout en remplaçant certains mots comme « patient », « thérapeute », « guérison » ou « régression » par d'autres plus appropriés au contexte de cette recherche. Je ne m'étalerai pas sur l'historique de l'hypnose et de l'hypnothérapie et n'en présenterai pas les figures importantes²⁴. J'ai plutôt choisi de limiter mes lectures à quelques publications collectives réunissant les constats et réflexions de plus d'une dizaine d'hypnothérapeutes. Selon moi, cette littérature couvrirait un assez large éventail de

²⁴ La plupart des monographies portant sur le sujet de l'hypnose ou de l'hypnothérapie explicitent un bref historique de la pratique. En lisant plusieurs, elles se complètent. Néanmoins, le chapitre 1, p. 11-34, de la publication de Frédérique Robin (2013), en fait, à mon avis, un tour éclairant. <https://www-cairn-info.proxy.bibliotheques.ugam.ca/hypnose--9782804185978-page-11.htm> récupéré le 10 juin 2021

sujets et me semblait amplement suffisante pour répondre aux besoins de la présente entreprise.

2.5.2 L'hypnose : une pratique et un état

Tous les articles que j'ai lus commencent par une phrase qui, d'emblée, excuse, justifie ou souligne le fait que l'hypnose (et l'état hypnotique) à proprement parler reste à ce jour « énigmatique » (Faymonville, 2008), « difficile à définir » (Robin, 2013), un phénomène n'ayant pas trouvé « d'explication théorique complète » (Courtial, 2011) ou « unificatrice » (Faymonville, 2008). Je ferai donc de mon mieux pour en cerner l'essentiel qui me permettra d'analyser les unités de signification découlant des données recueillies tout au long de cette recherche. Je ne souhaite pas en arriver à une explication scientifique, mais à soumettre une description générale du vécu expérientiel qui en a résulté.

Avant tout, il est intéressant de noter que l'on nomme hypnose autant l'état que le processus qui mène à cet état (Gay, 2007). Je me suis intéressée autant à l'état qu'au procédé hypnotique pour analyser l'expérience de La Combinaison.

2.5.3 L'hypnose : une pratique

L'hypnose est vue comme une « orthopratique » (Mancini, 2006), au même titre que le chamanisme ou toute autre « praxie qui vise une transformation effective de l'individu au travers de contraintes procédurales spécifiques codifiées » (Masson *et al.*, 2012, p. 632). Il s'agit donc d'une pratique protocolaire plus ou moins flexible selon les approches dites traditionnelles, non-traditionnelles ou semi-traditionnelles (Gay, 2007) qui inclut des principes de base que je résumerai de la manière suivante :

1. Identifier un objectif à atteindre;

2. Utiliser différentes formes d'inductions hypnotiques menant à un état de conscience modifiée;
3. Ramener la personne à un état de veille normal et possiblement terminer avec une séance de débriefing sur l'expérience vécue.

Chacune peut ensuite subdiviser ces principes pour détailler sa pratique. J'ai choisi de m'appuyer sur le protocole en quatre étapes par Antoine Bioy (dans Bioy *et al.*, 2014) pour servir de base à ma compréhension de cette pratique et à la mise en discussion de l'analyse de mes résultats : 1. La prise de contact, 2. L'installation, 3. L'accompagnement, 4. Le retour à l'état de conscience ordinaire (p. 12).

1. La prise de contact :

La première étape consiste à définir clairement l'intention derrière la motivation de la personne à entrer en état de transe hypnotique. Selon les enseignements en autohypnose créative du chorégraphe-danseur Thibault Le Maguer formé à la méthode ericksonienne²⁵, certaines règles s'appliquent à sa formulation écrite. Par exemple, il est important de privilégier les verbes d'action, d'éviter la formulation négative et les adverbes comme « toujours », « jamais », « éternellement », puisqu'on ne sait ce que la vie nous réserve et qu'il n'est donc pas possible de souhaiter une transformation qui impliquerait la permanence²⁶. Dans le contexte d'une séance ou d'une série de séances d'hypnose, la qualité de la rencontre entre l'hypnologue et sa sujette est importante. Il s'agit pour la première d'arriver à cerner le plus possible la personne devant elle pour la mettre en confiance et pouvoir se synchroniser à elle. Pour ce faire, bon nombre de façons peuvent être mises en pratique, en partant d'une agile observation du langage

²⁵ Inspirée des travaux de Milton Erickson (1901-1980), psychiatre américain : « On pourrait dire que la pratique ericksonienne est une forme de psychopédagogie : la dimension éducative de cette approche constitue le nœud de la relation tissée avec le patient. Le thérapeute est à l'image d'un pédagogue bienveillant qui cernerait la façon dont son patient vit une difficulté pour l'amener à poser autrement les termes du problème et le faire ainsi envisager d'autres solutions, en s'appuyant sur ses propres ressources de raisonnement, perceptives, et autres » (Bioy dans Bioy *et al.*, 2020, p. 27).

²⁶ Notions tirées de mes notes prises au cours de l'atelier en autohypnose que j'ai suivi auprès de Thibault Le Maguer en février 2019. Elles m'ont été confirmées par l'hypnothérapeute Julie Hubart à l'automne 2020, avec qui j'ai entrepris une démarche d'hypnothérapie sur cinq séances.

non verbal à quelques questions bien posées ou la révélation de soi en résonance à l'autre.

2. L'installation — première phase de l'induction selon Bioy

Une induction, dans le monde de la chirurgie, désigne le « stade où commence l'endormissement » (*Le Petit Robert*, 2011, p. 1318). L'induction hypnotique, elle, consiste à amener le sujet, par la voie de suggestions plus ou moins directes ou autoritaires (ou d'autres techniques), dans un état particulier de conscience modifiée (ou de transe) marqué par ses réponses dites involontaires (ou non-volontaires) (Gay, 2007). Les procédures d'induction sont diverses. Si dans certaines cérémonies chamaniques, on utilise les psychédéliques, la musique et les chants traditionnels pour faciliter l'ouverture des « canaux de perception²⁷ » (Masson *et al.*, 2012), en hypnose, on passe par d'autres stratagèmes. On se rappelle l'exemple de la fixation d'un objet comme le pendule qui nous ramène à sa forme classique. Dans l'exercice contemporain, on s'adonne plutôt à des techniques de relaxation, de visualisation ou de respiration. En tous les cas, on parle de « suggestions hypnotiques » (Gay, 2007, p. 173). Pour Melchior (2008), il s'agit de « messages pauvres en informations nouvelles » (p. 42). C'est-à-dire qu'ils évoquent presque exclusivement ce qui est en train d'advenir dans le moment présent et n'offrent aucune variation au point de vue rythmique. L'hypnotiste commencerait par faire allusion à ce qui constitue l'environnement, l'espace qui accueille la séance, puis à la position physique de la personne qu'elle tente d'amener vers un état autre, pour en arriver à faire des propositions sur son ressenti intérieur. Melchior (2008) parle alors d'« intralocution » à l'opposé de l'interlocution appartenant à la communication humaine ordinaire :

Elle crée les conditions favorables à la constitution d'une bulle hypnotique à deux, une sorte de relation symbiotique où les frontières du « Je » et du « Tu » s'estompent et dans laquelle le sujet ou le patient peut abandonner les rigidités liées à ses fixations identitaires en s'ouvrant aux propositions de sens de l'hypnotiste. (p. 42)

²⁷ Huguelit L., Chambon O. (2010). *Le Chamane & le Psy*. Paris : Mama Éditions.

Une fois que la sujette semble avoir délaissé ses résistances habituelles, on peut alors passer à la prochaine étape. Je dis « semble » puisqu'« [o]n ne peut prouver objectivement que le patient est bien hypnotisé (absence d'une phénoménologie spécifique et constante d'un sujet à l'autre ou d'un temps à l'autre) » (Bioy dans Bioy *et al.*, 2014, p. 23).

3. L'accompagnement

« C'est la phase de travail en tant que telle » (Bioy dans Bioy *et al.*, 2014, p. 12). C'est le moment où l'on cherche à s'adresser au subconscient afin d'accéder aux ressources internes de la personne qui cherche une réponse à un problème artistique, comportemental, psychologique ou physique. Pour ce faire, le processus de suggestions hypnotiques poursuit son fil. La qualité de celles-ci et leur manière d'être communiquées à la sujette déterminent le type d'approche que l'hypnologue met en œuvre : traditionnelle, non-traditionnelle ou semi-traditionnelle. La première fait référence à la vision classique que nous avons de la pratique plus spectaculaire de l'hypnose qui est menée de manière directe et autoritaire suivant une procédure stricte et prédéfinie. La deuxième se pratique plutôt en mode permissif et indirect ne suivant aucune formalité, mais s'adaptant en cours de processus aux réponses de la sujette. La troisième « représente un compromis entre les deux méthodes », privilégiant les suggestions directes, mais faisant preuve de plus de souplesse et de moins d'autorité dans la procédure et dans l'attitude de la praticienne (Gay, 2007). La suggestion directe consiste à demander sans détour ni camouflage certaines idées ou actions. La suggestion indirecte en revanche, propose une action ou une idée de façon détournée, notamment avec l'utilisation de la métaphore (Hamlat dans Bioy *et al.*, 2014).

4. Retour

« Enfin, le rituel se termine par un retour à l'état de vigilance normal avec un possible débriefing » (Masson *et al.*, 2012, p. 636). Il s'agit évidemment du moment où la thérapeute invite sa patiente à se réassocier, c'est-à-dire à reprendre conscience de son

corps dans l'espace, sentir la chaise sous elle et ouvrir les yeux. L'image et le son du fameux claquement de doigts de l'hypnotiste en spectacle nous reviennent en tête. Le débriefing consiste en un échange sur l'expérience de la séance. Il permet d'intégrer en quelque sorte ce qui est advenu, de mettre en mots le semblant de rêve vécu et parfois, sûrement, d'en récolter un récit métaphorique répondant ou illustrant des choses bien réelles qui se présentent enfin à la conscience.

2.5.4 L'hypnose : un état

Bien que le terme « hypnose » vienne du mot grec « hupnoein » qui signifie « endormir » (*Le Petit Robert*, 2011, p. 1265), l'état de transe hypnotique n'est plus tellement associé à celui du sommeil. On le définit surtout comme un état de conscience modifié ou dit de dissociation, où « l'individu sous hypnose devient simultanément acteur et observateur de lui-même » (Faymonville, 2008, p. 4). Antoine Bioy (dans Bioy *et al.*, 2014) en synthétise les caractéristiques, que je retranscris ici :

- Une sensation de détente mentale et de relaxation;
- Une attention soutenue avec absorption de l'attention;
- Une absence de jugement, de contrôle et de censure;
- Une suspension de l'orientation temporo-spatiale habituelle et du sens de soi;
- Une expérience d'involontarité (impression de réponses automatiques sans effort ni délibération). (p. 20-21)

Il s'agit donc d'un état qui invite la sujette à délaissier certains de ses propres automatismes pour en explorer d'autres qui, dans le cas de l'hypnothérapie, lui permettraient d'améliorer sa situation en lui offrant l'occasion de changer sa perspective ou son comportement réactionnel ancré dans une partie inconsciente (Faymonville, 2008; Célestin-Lhopiteau dans Bioy *et al.*, 2014).

Le facteur véritablement intéressant dans le contexte de cette recherche est celui de la dissociation qui suppose que la sujette reste consciente tout au long de la procédure tout en s'observant elle-même. On élimine ici l'idée que l'hypnose impliquerait

assurément un état modifié qui ferait en sorte que l'on s'absente totalement et n'ait plus aucun souvenir de la séance.

Nous comprenons cette dynamique comme un lâcher-prise, c'est-à-dire une participation active du sujet à un vécu organismique, tout en se maintenant en position d'observateur sans souci de contrôle de cette même expérience. Ce processus dynamique est d'ordre dissociatif et fournit l'occasion d'une possible réassociation. (Masson *et al.*, 2012, p. 635)

Pendant le processus, l'état se module suivant les différentes phases du travail. On parle, par exemple, d'un « état transitoire chaotique » offrant une « occasion de créativité et de changement » (Masson *et al.*, 2012, p. 641) qui correspondrait plus au moment entre l'installation et l'accompagnement de Bioy. C'est-à-dire, une fois l'induction ayant opéré la modification de conscience, la sujette est alors « disposé[e] à tout et n'importe quoi » (Roustang, 2006, p. 121) sans préférence aucune. Elle est ouverte et réceptive aux prochaines suggestions qui viendront assurer la transformation qui facilitera l'expérimentation d'autres liens possibles avec elle-même et avec son environnement, ce, sans chercher un résultat absolu et immédiat (Célestin-Lhopiteau dans Bioy *et al.*, 2014). À noter que la personne sous hypnose reste tout de même apte à refuser de faire ce qu'on lui suggère.

2.5.5 Hypnose : une relation

Le terme d'hypnose ne désigne pas seulement un état de conscience modifiée, mais également de façon concomitante une forme de relation à l'autre. Sans cette dimension relationnelle, l'hypnose se résumerait à une simple technique de distraction de l'attention. (Bioy dans Bioy *et al.*, 2014, p. 15)

Dans tous les cas, l'hypnose est sans équivoque une pratique interindividuelle. Elle implique nécessairement une relation à établir dans la confiance. Que l'on parle de la notion de transfert chez Freud ou Roustang (Bioy dans Bioy *et al.*, 2010) ou de la Théorie du mimétisme chez Girard et ses collaborateurs (Masson *et al.*, 2012), la relation est centrale au fonctionnement de la pratique hypnotique. Milton Erickson va d'ailleurs, de son côté, développer des techniques d'« accordage » qui incitent le thérapeute à s'ajuster à son patient (Bioy dans Bioy *et al.*, 2014). Bioy (dans Bioy *et al.*, 2014)

synthétise cette notion en parlant de jeu relationnel, de synchronisation et de présence à l'autre. Jean-Pierre Courtial (2011) va même jusqu'à dire que « l'hypnotiseur est aussi sous hypnose » (p. 348).

2.6 Conclusion

Ce tour partiel de notions théoriques tente d'expliquer les différents enjeux invoqués par la pratique des deux exercices vedettes de cette recherche, qui impliquent un engagement du corps, de la voix, de la psyché, de l'affect et de l'imaginaire dans une dynamique de relation à soi et à l'autre. Une nouvelle piste est explorée afin d'analyser la mise en dialogue des deux exercices autant dans sa forme que dans son contenu : l'hypnose en tant que procédure et en tant qu'état.

Le prochain chapitre présente la méthodologie de travail et d'analyse du projet. Les étapes de recherche y sont explicitées pour illustrer le processus décisionnel et justifier le choix de l'approche phénoménologique, autant pour ses qualités théoriques que pratiques.

CHAPITRE 3

LABORATOIRE ET PHÉNOMÉNOLOGIE

À la lumière de mes connaissances de la nature profonde des deux exercices, des aspects spécifiques sur lesquels je souhaitais me pencher et des objectifs qui me poussaient à poursuivre ce travail, la méthodologie devait en être une incarnée dans la pratique. Elle devait pouvoir se bricoler de manière délicate en suivant de près l'avancement du processus, lui-même somme toute intuitif. Certaines assises devaient être d'abord jetées afin de créer un point de départ qui répondrait aux hypothèses et objectifs premiers. Je devais aussi rester ouverte à ce qui adviendrait en cours de route. Ce chapitre présente les paradigmes épistémologiques qui ont servi cette recherche. Les étapes de travail seront ensuite explicitées pour me permettre de justifier la phénoménologie comme méthode privilégiée autant dans l'approche de mon objet de recherche que dans l'analyse des données recueillies.

3.1 Épistémologie d'une recherche-crédation

Cette recherche à caractère qualitatif est basée sur une pensée purement inductive puisqu'il s'agissait bien de laisser émerger des données brutes appartenant à un contexte spatio-temporel unique rassemblant ce groupe d'individus, à ce croisement précis de nos réalités personnelles et artistiques, et de tenter de leur prêter une interprétation descriptive générale la plus près possible du sensible. Avant d'entrer dans la recherche telle que présentée ici, j'ai pris le temps de passer par une action réductionniste. C'est-à-dire que, lors d'une phase de recherche préliminaire, j'ai pu observer la complexité des exercices que je désirais mettre en dialogue et entrevoir les difficultés potentielles de leur pratique et de leur apprentissage. En mettant en suspend mes connaissances pratiques acquises, j'ai pu mieux relever les facultés de base

auxquelles les exercices font appel et déterminer ma méthode de travail. J'ai alors élaboré un premier plan d'atelier, le divisant de manière à offrir une progression naturelle à l'introduction des différentes notions fondamentales et à optimiser les résultats anticipés. Une fois sur le terrain, je serais plus en mesure d'ajuster mes stratégies au rythme de leur intégration en essayant de ne pas perdre de vue l'objectif de créer une expérience inédite, d'en comprendre et d'en explorer le potentiel.

Il s'agit donc véritablement d'un projet constructiviste qui part de connaissances établies pour en développer de nouvelles.

3.2 L'approche phénoménologique

Prenant racine dans l'observation d'un phénomène qui s'est dévoilé à ma conscience de manière imparfaite (Deschamps, 1993), mais démontrant les qualités recherchées pour répondre au rêve d'incarner l'autre, je considère cette recherche comme étant naturellement phénoménologique.

3.2.1 Sa justification au sein de ce projet

Bref notre hypothèse dans cette première partie est que l'identité de la phénoménologie consiste tout entière dans sa capacité à accueillir au tréfonds d'elle-même toutes les formes possibles d'altérité. Bref, la phénoménologie ne possède en fait rien qui soit à elle puisqu'elle se nourrit de cet appétit de dépossession d'elle-même au contact de l'autre. C'est son activité propre, mode d'être en action : se laisser traverser par ce qui n'est pas elle. (Depraz, 2012, p. 21)

Par son ouverture, la phénoménologie s'est vite imposée comme méthode tellement elle était à l'image de la nature même du projet : se laisser habiter par l'autre, en décrire l'expérience et en percevoir l'apport, s'il en est un, même insaisissable sur le moment, à notre pratique.

Par exemple, toute problématique qui incite le chercheur à comprendre de l'intérieur un phénomène donné et qui, de surcroît, nécessite une méthodologie fine qui ne brusque ni le phénomène étudié par le chercheur ni la personne qui en fait l'expérience convient à l'approche phénoménologique. (Deschamps, 1993, p. 43)

L'un de mes objectifs sous-jacents était de me donner les moyens d'explorer l'expérience née de la combinaison d'exercices à travers celle des participantes de mon atelier, mais aussi à travers mes propres perceptions. Je savais d'emblée que je ne resterais pas dans le rôle de l'observatrice ou de la facilitatrice, je comptais bien mettre mon propre corps à l'essai. Par son ouverture, la phénoménologie m'a permis de prendre tous les rôles tour à tour (pédagogue, participante, observatrice) pour mieux servir mon rôle principal de chercheur. « Parce qu'elle est basée essentiellement sur un mode dialogique et d'interdépendance, l'approche phénoménologique nécessite l'engagement sincère du chercheur au fil de sa recherche » (Deschamps, 1993, p. 101). La seule manière de pouvoir arriver à mes fins a été d'entrer dans une forme de collaboration de proximité.

Aussi, il s'agissait effectivement d'une entreprise délicate puisqu'il était question de travailler à partir de ce « matériau mystérieux, perfide et changeant » qu'est l'être humain (Brook, 1977, p. 156). Une approche méthodologique ouverte et flexible m'a offert la liberté nécessaire pour trouver et ajuster mes stratégies de manière appropriée à ce type de démarche.

Il m'était important de pouvoir plonger entièrement dans l'expérience tout au long du processus sans me soucier de faire des allers-retours avec les concepts théoriques. Je pourrais laisser émerger ceux-ci à leur rythme pour venir nourrir les discussions, mais ils ne devaient pas influencer outre mesure le processus, ne pas nous mettre dans nos têtes puisqu'aucun des exercices invoqués ne s'apprend de manière intellectuelle.

3.2.2 Ses deux principes fondamentaux : la *lebenswelt* et l'*epochè*

C'est ainsi que les principes fondamentaux de l'approche phénoménologique m'ont servi d'assises pratiques : la *lebenswelt* (le monde-de-la-vie) et l'*epochè* (la suspension du jugement) (Deschamps, 1993).

La *lebenswelt* fait référence à cette notion d'impossibilité de cerner entièrement l'expérience qui s'offre à soi, puisqu'elle accepte l'impermanence des choses et des sensations. Dans son ouvrage, *La phénoménologie de la perception*, Merleau-Ponty (1945) parle des sensations comme étant des expériences perceptives ayant pour fonction de donner une direction plutôt que de désigner des éléments déterminés, purs, arrêtés. Il considère la part de mystère comme essentielle à la découverte. L'expérience qui se déploie dans le moment présent, c'est-à-dire pendant le déroulement de la recherche en cours, même dans sa partialité, est génératrice de connaissances légitimes.

Quant à l'*epochè*, « mot transcrit du terme grec *épokhé* signifiant suspension du jugement, renvoie à la phase de réduction phénoménologique où le monde des connaissances théoriques est mis en suspens afin de saisir le phénomène tel qu'il apparaît à la conscience » (Deschamps, 1993, p. 29). Selon Merleau-Ponty (1945), les attentes font entrave à la véritable expérience perceptive. Elles portent à associer un ensemble de stimuli à un autre déjà vécu et empêchent l'accès à une nouvelle connaissance expérientielle. Il précise que la perception n'est pas un souvenir, qu'il faut éviter « l'intention de reproduction » (p. 47) et entrer dans la recherche sans préjugés pour pouvoir comprendre un phénomène.

Ces deux principes sont en outre intrinsèquement liés l'un à l'autre. Ils ont accompagné toutes les étapes de recherche, autant dans l'élaboration des ateliers que dans leur direction, dans la mise en scène de la conférence-démonstration et de sa performance que dans la lecture des données recueillies.

3.3 La collecte de données

Les modes de collecte de données respectaient les méthodes de recherche phénoménologique.

Précisément, il est question des méthodes qui donnent au chercheur la possibilité d'explorer un phénomène sous le mode intersubjectif et de rapporter, par la voie de la description, la manière dont celui-ci se déploie au cours d'une expérience vécue ou, suivant l'orientation donnée à la problématique, de suivre l'évolution de ce même phénomène. (Deschamps, 1993, p. 54)

Ils se voulaient donc non directifs pour permettre une grande liberté d'exploration et d'ajustements.

3.3.1 L'archivage vidéo

Afin de ne rien manquer de l'évolution de la recherche et de pouvoir m'abandonner complètement à la direction des ateliers, nous avons fait la captation vidéo de l'intégralité du laboratoire. J'aurais ainsi pu consulter les enregistrements entre les rencontres si une question spécifique avait émergé. La captation couvrait nos discussions, plus ou moins dirigées, en ouverture et fermeture des séances. Elle a eu l'avantage de recueillir les données en action sur le terrain en même temps que de contenir la richesse des témoignages personnels sur le vif.

3.3.2 Les journaux de bord

Dès la première séance d'entraînement, un cahier, un ensemble de crayons de couleur en bois et pastel gras a été remis à chacune des participantes ainsi qu'aux deux assistantes afin que toutes notent, à l'écrit ou sous forme de dessins, leurs observations, sensations, réflexions, questionnements tout au long du processus. Des temps ont été alloués entre chaque exercice de chaque rencontre pour laisser l'expérience s'exprimer, se libérer, s'intégrer autrement. Cela leur a permis aussi d'archiver ce qui émergeait en

elles entre les rencontres. Elles ont été invitées à partager librement le contenu de ces notes à plusieurs reprises en cours de route. Ces partages ont représenté de précieux outils à la vérification de mes propres observations, à l'orientation de ma direction des ateliers ou à l'inspiration de nouvelles explorations. Il m'est arrivé de diriger leurs observations avec une question ou une piste de réflexion spécifique, mais à priori, cette récolte était libre, toujours dans un esprit de laisser s'exprimer ce qui vient. Bien sûr, j'avais aussi mon propre journal de pratique dans lequel j'ai noté mes impressions sur l'évolution du travail, mes questions et observations, des idées d'exercices ou d'exploration, des découvertes, des bémols, etc.

3.3.3 L'échange de courriels

Entre les rencontres, outre les échanges de courriels organisationnels, la porte était ouverte à des dialogues écrits entre les participantes et moi. Certains éléments ressortant de ces échanges ont orienté la rencontre de groupe suivante. J'ai aussi lancé certaines pistes de réflexion pendant les périodes qui séparaient nos rencontres.

3.3.4 Les retours de l'assistante de recherche

Chaque rencontre avec l'assistante de recherche, Rasili Botz, a aussi fait partie des temps de récolte de données, de prise de pouls de l'état de la recherche, de la direction à prendre dans l'élaboration des prochaines séances. J'ai eu accès à un retour sur mon animation et sur ses propres questionnements. Je n'ai pas hésité à lui demander des conseils. J'ai certainement bénéficié de son œil extérieur et de son propre bagage d'expertises. Je désirais vraiment rester dans une démarche intersubjective.

3.3.5 L'observation participante

Il s'agissait donc d'être dans une relation d'inter-observation participative, c'est-à-dire qu'aucune de nous n'a joui entièrement de moments de passivité. Toutes trois, mes assistantes et moi-même avons été appelées à devenir participantes à certains moments pour compléter le chiffre impair. Rasili a dirigé certains exercices afin que je puisse prendre un peu de recul et observer le groupe en action d'un point de vue extérieur. Il m'a alors été offert d'observer sa manière de mener l'atelier et de m'enrichir de son savoir-faire.

3.4 La méthode d'analyse de données

Si l'option de la théorisation ancrée a été considérée, elle a été mise de côté pour une raison déjà nommée plus haut dans ce chapitre, je ne souhaitais pas faire d'allers-retours théoriques entre les rencontres. Cette méthode d'analyse prescrit qu'elle se fasse au fur et à mesure que la recherche avance. Je ne souhaitais pas m'adonner à l'analyse des données en cours de processus, préférant faire la collecte de l'ensemble des données pour ensuite prendre un temps de recul avant d'en faire l'analyse. Celle-ci s'est donc opérée à la toute fin, en respectant le processus offert par Amadeo Giorgi (1931 —), psychologue américain ayant consacré de nombreuses années de recherche à l'élaboration d'une méthode d'application des principes de l'approche phénoménologique à son domaine de pratique (Giorgi, 2009).

3.4.1 Les étapes à suivre

Giorgi (1985) a ainsi divisé sa méthode d'analyse en quatre étapes distinctes :

- 1) Tirer un sens général de l'ensemble de la description du phénomène;
- 2) Identifier les « unités de signification » qui émergent de cette description;

- 3) Développer le contenu des « unités de signification » du phénomène;
- 4) Réaliser une synthèse de l'ensemble des développements des « unités de signification ».

Selon Deschamps (1993),

La logique de cette méthode d'analyse consiste à partir du vécu (soit de l'expérience) et à remonter habilement vers le concept : mouvement que respectent fidèlement les phases d'analyse, lesquelles phases se pratiquent dans l'ouverture de l'expérience, c'est-à-dire dans le respect de la *lebenswelt* et de l'*epochè*. (p. 19)

En prenant un temps de recul entre la collecte et l'analyse des données, le visionnement et la relecture des courriels ont profité d'un regard neuf sur l'expérience globale. Après avoir transcrit les 51 heures d'enregistrement vidéo, fait imprimer les courriels et rassemblé les entrées de carnets de bord, je me suis immergée dans leur lecture. En gardant ma question et ma sous-question en tête, j'ai fait apparaître certaines catégories de données : 1. Difficultés survenues, 2. Stratégies pour les surmonter, 3. Découvertes et liens immanents de la pratique, 4. Qualités de ma pédagogie, 5. L'expérience finale de La Combinaison. Cette dernière constituait clairement un ensemble à part. Je me suis d'abord plongée dans ces données pour en faire ressortir des unités de signification descriptives qui ont laissé transparaître ces qualificatifs de la transformation vécue : involontaire, holistique, dissociative et mystérieuse. Plusieurs pistes ont été abordées pour me permettre d'approfondir mon appréhension de l'objet artistique apparu comme réponse à ma question de recherche, comme, par exemple, celle de l'acte total d'Artaud ou de l'expérience optimale du flow de Csikszentmihalyi. J'ai finalement trouvé la clé d'analyse en cherchant du côté de la transe, plus particulièrement de l'hypnose. En lisant sur cette pratique et sur l'état qui lui est associé, un éclairage nouveau a jailli sur la nature du phénomène qui s'était révélé à nous. Le protocole inventé entourant la mise en dialogue des deux exercices s'est aussi vu décortiqué en cinq étapes distinctes ayant chacune leurs propres données descriptives. De celles-ci sont ressorties d'autres unités de signification qui, une fois approfondies et synthétisées, ont mis en évidence un fonctionnement et une progression expérientielle fort semblables à ceux trouvés dans la procédure d'une démarche hypnotique. En travaillant sur un tableau d'association entre les phases d'une séance d'hypnose et

celles de l'exercice ritualisé que nous avons créé, il est apparu à ma conscience que l'ensemble du processus de préparation ayant mené à l'agencement des deux exercices pouvait aussi être mis en lien avec cette procédure mystique. C'est alors que les données récoltées de cette partie du laboratoire ont pu être triées, approfondies et analysées à travers la lorgnette de l'hypnologie. Ainsi, les principales étapes du laboratoire ont été associées aux différentes phases constituantes d'une séance d'hypnose afin de faire valoir la qualité descriptive du phénomène résultant dans son ensemble et dans ses particularités. Si certains résultats semblent s'apparenter à une forme de prescription didactique, ils sont bien ancrés dans le contexte précis de ce laboratoire et ne demandent qu'à être vérifiés dans le contexte d'une prochaine recherche.

3.4.2 Les limites de l'analyse

Comme mentionné dès le départ, il ne s'agissait pas ici de comprendre le phénomène de la combinaison d'exercices d'un point de vue théorique sur le fonctionnement du corps et ce qui le lie à l'émotion. Malgré ce fait, les quelques lectures rapportées sur ce sujet ont pu appuyer certaines découvertes. Je tenais à rester dans l'observation de l'expérience qui se déployait devant moi sans trop la diriger ou en influencer le résultat. C'est la synthèse des unités de signification descriptives de l'expérience qui m'ont inspiré la comparaison analytique à une autre pratique et non l'inverse.

3.5 Les étapes préliminaires de recherche

3.5.1 Bonne connaissance du sujet

Chantal Deschamps (1993) spécifie que la chercheuse doit avoir « examiné en profondeur » l'objet de sa recherche pour « saisir l'ampleur de la problématique qu'il pose et, de la sorte, en délimiter les horizons » (p. 44). J'ai été formée à la Technique

Meisner auprès de Sylvie Rosenthal en prenant ses ateliers intensifs de niveaux 1, 2 et 3 (chacun comptant 54 heures étalées sur 9 semaines) à deux reprises, en 2003 puis en 2016, en plus d'avoir suivi le curriculum à temps complet au Neighborhood Playhouse School of the Theatre à New York de septembre 2004 à juin 2005. De même, pour la Technique de Pochinko, j'ai suivi les deux ateliers de 40 heures sur deux semaines, offerts par Sue Morrison de passage à Montréal en 2007 et 2008, avant d'aller suivre sa formation complète de 100 heures sur 5 semaines à Toronto à l'hiver 2018. De cette manière, j'ai eu l'occasion d'explorer et de pratiquer les deux exercices suffisamment pour en connaître personnellement l'expérience incarnée, mais aussi pour en avoir observé l'enseignement et l'expérience vécue par d'autres.

Une première séance d'explorations dans le cadre du séminaire Atelier-création 1 : processus créateur suivi à l'hiver 2016 m'a permis d'éclairer certains aspects de la recherche qui ont influencé le choix de la méthode de travail. En effet, j'ai eu l'occasion de faire l'expérience de l'agencement Répétition-Œuvre/Créateur une première fois en invitant un collègue d'atelier Meisner, dirigé par Rosenthal, à me servir de cobaye. J'ai eu l'occasion de faire l'interprétation sonore du toucher de son visage, puis d'entrer dans le jeu de Répétition avec lui, le corps transformé par l'incorporation de ces sons. J'ai alors pu entrevoir le potentiel expérientiel de la combinaison des deux exercices, mais il m'a aussi paru moins intéressant, voire impossible, de n'en faire l'exploration que par moi-même. Pour mieux en cerner la valeur, il me fallait en observer l'effet ressenti par d'autres personnes.

L'effort qui consiste à partir de soi, et de soi seul, est louable certes ; encore eut-il fallu réfléchir davantage cette pratique en première personne en une méthodologie qui ne puisse aussi aisément prêter le flanc à des contre-exemples, c'est-à-dire en s'assurant notamment de la variabilité intersubjective de l'expérience subjective. (Depraz, 2012, p. 32)

C'est ainsi que l'idée de la création d'un laboratoire de recherche phénoménologique avec d'autres artistes s'est imposée davantage. Ce processus me permettrait certainement de mieux évaluer l'intérêt de développer ce nouvel exercice s'il en naissait un et apporterait plus de crédibilité à ma démarche, peu importe son issue.

Donc, en poursuivant l'envie de mettre l'intégral de mon bagage de connaissances au service de cette recherche, il semblait pertinent de monter ce laboratoire de recherche pratique sous la forme d'un atelier de perfectionnement à l'image de mon parcours d'autodidacte, c'est-à-dire rassemblant des artistes provenant de différentes disciplines et non seulement du domaine théâtral. Ainsi, je serais obligée de créer une base de connaissance commune, établir un vocabulaire adapté pour ce collectif spécifique. Face à un groupe hétérogène n'ayant jamais ou peu fait l'expérience de l'un et l'autre des exercices, il me faudrait trouver les bonnes stratégies pour guider la rencontre de chacune d'eux, puis l'exploration de leur mise en dialogue.

Dans le cadre de ce même séminaire, j'ai demandé à des amies qui n'ont aucune expérience en arts vivants de bien vouloir se prêter à l'exercice *Exploration of colour* de Pochinko²⁸. Cela allait me permettre d'enregistrer ma voix pour ensuite me guider dans ce même exercice en faisant rejouer l'enregistrement. Cette pratique m'a aussi révélé que ce qui me paraissait simple et ludique ne l'était pas pour elles. Je me suis souvenu que la visualisation est une faculté qui s'acquiert. M'étant adonnée à de nombreuses approches somatiques qui aiguisent cette aptitude telles que le Continuum, le Butô, le Qi Gong et le Mouvement authentique, j'en avais oublié la complexité. Comme l'exercice Œuvre/Créateur repose essentiellement sur cette force de l'imagination, il serait donc essentiel de la mettre en pratique.

En parallèle, au courant de la même période, en suivant à nouveau l'atelier Technique Meisner niveaux 1-2-3 de Rosenthal, j'ai repris contact avec une évidence : l'exercice de Répétition demande de l'entraînement. Elle devrait être abordée comme un sport.

Cette étape s'apparente à celle d'une première « réduction phénoménologique » (Deschamps, 1993, p. 30) ayant permis de se révéler à ma conscience les aspects essentiels de la nature même des exercices. Ces aspects sont devenus fondamentaux lors de l'élaboration du laboratoire. Ils ont fait émerger les étapes subséquentes de la

²⁸ On peut en lire une description complète au chapitre 8, « Second Foundation Exercise For Mask : Exploration Of Colour » dans la publication de Colburn et Morrison, 2013, p. 127-147.

recherche et ont formé la base de ce qui devrait être mis de l'avant lors du processus de recrutement des participantes.

3.5.2 L'assistantat

Le choix d'être doublement assistée m'a été recommandé par l'animatrice de l'École supérieure de théâtre de l'UQAM, Azraëlle Fiset, lors de notre première rencontre de production. L'assistance technique me déchargerait entièrement de l'archivage technologique et des communications organisationnelles avec les participantes et créerait un pont avec l'équipe technique lorsque viendrait le temps de préparer la présentation de la conférence-démonstration, qui comporterait déjà son lot de trac et de responsabilités. Quant à l'assistantat de recherche, sa fonction serait multiple et capitale.

L'assistante technique

J'avais croisé Emmanuelle en mai 2018 lors d'un colloque, organisé par le groupe de recherche sur les pratiques interartistiques (PRint), au cours duquel j'ai présenté une version antérieure de mon projet de recherche-crédation. Elle s'était impliquée dans l'organisation de l'événement. Nous avons eu une discussion autour du métier d'actrice et de sa formation. Elle m'avait signifié être intéressée par ma démarche. Je n'ai donc pas hésité à la contacter à l'automne qui a suivi pour lui proposer ce rôle qu'elle a accepté et tenu avec un grand professionnalisme. J'avais pressenti qu'elle ferait preuve d'une grande sensibilité, d'une rigueur et d'une discrétion impeccable empreinte d'intelligence, d'ouverture et de respect. Je ne me suis pas trompée.

L'assistante de recherche

Rasili, une partenaire aguerrie du domaine des arts vivants interdisciplinaires depuis de nombreuses années, m'accompagnerait à titre de mentore, car elle a tout à fait le profil et l'expérience requise pour jouer ce rôle de « guide [et] conseill[ère] sage et

expérimenté[e] », comme le définit *Le Petit Robert* (2011, p. 1574). Ayant pris part à de nombreux *happenings*, à l'écllosion de l'art performance et à la transmission de la danse Butô en France, elle est active au sein de projets diversifiés de plusieurs milieux depuis les années 1970 en tant qu'interprète, chorégraphe, designer de mouvement, assistante à la mise en scène ou à la recherche. Aucun doute, elle nous mettrait toutes en confiance. Dotée d'une curiosité insatiable, d'une créativité poétique unique et de connaissances pratiques communes et complémentaires aux miennes, elle m'apparaissait comme toute dédiée à servir mon projet de manière juste.

Elle s'est tout de suite engagée à être présente tout au long du processus en plus de me rencontrer entre chaque séance d'atelier et à m'offrir des retours sur ma façon de communiquer les consignes et de les faire mettre en pratique, ainsi que sur ma manière d'animer les discussions. Elle a pris activement part aux élaborations de stratégies et d'ajustements à apporter pour le bon déroulement du processus. Malgré sa méconnaissance des deux exercices à combiner, elle en a vite compris l'essence. Nos dialogues m'ont permis de poursuivre mes réflexions, partager mes observations, les préciser, les garder vivantes et évolutives.

Bref, leur présence à toutes deux m'a permis de m'abandonner entièrement à mon rôle de meneuse d'atelier et de chercheure.

3.5.3 Les considérations éthiques

Afin de m'assurer du bon déroulement de cette recherche, c'est-à-dire de mettre en confiance autant l'institution que les participantes, les assistantes et moi-même, j'ai suivi le cours en ligne sur l'éthique en recherche avec des êtres humains. J'ai bien sûr rempli le formulaire demandé par les comités d'éthique de la recherche pour les projets étudiants (CERPE) de l'UQAM afin de bien m'assurer de la conformité de mon projet à leurs exigences.

Avant de s'engager dans le projet, il était primordial que les candidates aient été mises au courant des risques liés à leur participation. L'objet de la recherche ne pouvant se révéler qu'à travers leur investissement autant physique qu'affectif, je devais m'assurer qu'elles puissent plonger consciemment et en toute confiance dans le processus. Certaines révélations de soi ou de l'autre pourraient s'avérer déstabilisantes. Il leur faudrait être non seulement à l'aise d'être observées, mais aussi d'être filmées alors qu'elles se retrouveraient (peut-être) dans différents états de vulnérabilité physique et émotionnelle. Malgré les risques minimes de blessures physiques, il était tout de même important de les aviser que, le corps étant sollicité à bouger dans un esprit débridé, chacune devrait respecter ses propres limites et celles des autres. Évidemment, je comptais établir et maintenir un climat de bienveillance et d'ouverture ainsi qu'une ambiance ludique voués à éviter tout malaise. Je mettrai à leur disposition des numéros de téléphone d'urgence et d'aide à plus long terme, en cas de trouble de quelque nature. Chaque participante serait bienvenue d'appeler l'une ou l'autre de mes assistantes ou moi-même en cas de besoin entre les rencontres. Tout comme elles seraient libres de quitter le projet à tout moment sans aucune forme de représailles (voir Annexes B et C et D).

Maintenant, liés ou non à ces risques encourus, de nombreux avantages les accompagnaient. Au-delà de la découverte ou de l'approfondissement de différentes approches du jeu, du clown, du mouvement ou de la relaxation, ce serait une occasion d'échanger avec d'autres artistes en arts vivants, chacune porteuse d'un bagage de connaissances provenant de disciplines diversifiées. Ce partage pourrait mener à de futures collaborations ou de nouvelles perspectives d'orientation de leurs pratiques artistiques respectives. De ces expérimentations et de ces rencontres pourraient se révéler de nouveaux outils de création ou d'interprétation, d'autres connaissances de soi utiles à leur travail, un affinement de l'écoute de soi et de l'autre, une plus grande force de visualisation et d'attention ainsi que l'acquisition ou le maintien d'une flexibilité physique, psychique et émotionnelle.

Malgré le fait que ces bénéfices potentiels puissent dépasser le curriculum artistique et déteindre sur certains aspects de la vie de chaque participante, il est important de noter que je ne promettais aucun effet thérapeutique. À ce sujet, je vais dans le même sens que Jacques Lecoq (1997) : « [s]i certains se sentent mieux après les cours, c'est un acquis supplémentaire, mais mon but n'est pas de "soigner" par le théâtre » (p. 30).

3.5.4 Le recrutement des participantes

Lors de mes séminaires de maîtrise, j'ai dû exposer mon projet de recherche oralement devant professeures et collègues. La description des exercices s'est toujours avérée excessivement difficile, voire impossible. Il n'était donc pas question de ne passer que par un appel à participation textuel pour recruter les artistes intéressées par ma démarche. La tenue d'un banc d'essai (Appel à participation, Annexe A) servirait mieux ma cause :

- 1) Il reflèterait la nature expérientielle et collective du projet en prenant la forme d'un échantillon d'atelier.
- 2) Les exercices présentés me permettraient d'observer l'aisance à la visualisation, la résistance au travail, l'ouverture aux autres, la facilité à mettre en mots l'expérience vécue. Ceci pourrait m'indiquer des pistes à l'élaboration de mes stratégies de transmission et d'observation.
- 3) Il permettrait de mettre à l'épreuve la confiance à établir entre elles, Rasili et moi²⁹. Nous ferions déjà toutes connaissance lors de la présentation de chacune, puis elles feraient l'expérience d'être dirigées et observées par nous deux. Nous pourrions avoir un aperçu des différentes dynamiques collectives.
- 4) Il donnerait une perspective sur les avantages et les risques liés au processus non seulement de manière intellectuelle, mais aussi de manière incarnée.
- 5) Il se terminerait en une séance de discussion au cours de laquelle toutes pourraient poser leurs questions ou émettre leurs commentaires, nous faire part

²⁹ Emmanuelle ne s'est jointe à nous qu'à la première rencontre de laboratoire, en février 2019.

de leurs craintes ou de leurs points d'intérêts. Ainsi, plutôt que de répondre à ces questionnements individuellement, tout le groupe bénéficierait de la question et du commentaire de chacune, en plus de nos spécifications et de nos réponses.

- 6) Les rencontres se tenant dans un des locaux de l'École supérieure de théâtre de l'UQAM, les participantes pourraient avoir une idée concrète du lieu et du temps de déplacement pour s'y rendre.

Il était absolument nécessaire que chacune ait une bonne idée de ce dans quoi elle allait s'engager autant physiquement, qu'intellectuellement et qu'émotionnellement.

Vu l'envergure du projet, pour limiter la quantité de données recueillies et favoriser le travail en profondeur, j'envisageais qu'entre six et huit participantes représentaient un nombre raisonnable. Je procéderais à une pige pour déterminer les candidates retenues tout simplement parce que le banc d'essai n'était pas une séance d'audition, mais bien une première rencontre et une prise de pouls. En effet, je ferais grandement confiance en leur discernement quant à leur intérêt et à leur aptitude à plonger dans le travail, basé sur leur vécu de notre séance de rencontre, le rapport à leur propre démarche artistique et leurs besoins du moment. Par expérience, le niveau technique en pratiques du corps, de la voix ou d'autres aspects du jeu peut représenter un atout, mais aussi un obstacle à l'engagement total dans le travail. Aussi, comme je souhaitais que le groupe soit multidisciplinaire et qu'aucune candidate ne possède une connaissance approfondie des deux techniques principales afin de me permettre de partir sur une même « page blanche » (Lecoq, 1997, p. 39), une audition n'aurait pas eu sa place dans ce processus.

C'est ainsi que des douze artistes intéressées, j'en ai pigé dix en anticipant certaines annulations. Le milieu professionnel contractuel étant imprévisible, au premier soir d'atelier, elles étaient cinq : quatre femmes et un homme.

3.5.5 Les participantes³⁰

Provenant de disciplines artistiques différentes, elles étaient âgées entre la fin vingtaine et le début quarantaine. Lors de la pige de départ, trois personnes ayant une formation en jeu devaient faire partie du projet, mais elles ont toutes trois annulé leur participation. Je pense qu'il aurait été intéressant d'avoir l'apport d'une interprète en théâtre à l'expérience collective. Pourtant, ce groupe de cinq artistes était bien représentatif de ceux rencontrés sur le circuit des ateliers de perfectionnement offerts en dehors de ce que présente l'Union des artistes (UDA).

Donc, le groupe était formé d'une musicienne apprentie clown, d'une scénographe et marionnettiste, d'une diplômée en études théâtrales s'intéressant particulièrement à la mise en scène et à la poésie, d'une artiste visuelle, performeuse et hortultrice adepte de la danse Butô et d'une webmaster ayant tout quitté pour se former en danse, en clown et en techniques d'improvisation. Elles n'avaient quasiment aucune formation commune et donc, leur expression corporelle et leurs références pratiques et théoriques différaient les unes des autres. Cette diversité n'a pu qu'enrichir le projet et nous forcer à développer un langage commun ensemble.

3.6 Les phases du laboratoire envisagées

Le laboratoire, construit sous la forme d'un atelier, entièrement orienté vers l'objectif de la combinaison des exercices et de l'exploration de son potentiel, a été planifié sur 55,5 heures, divisées en deux parties : l'entraînement ou la préparation, et l'exploration.

³⁰ Elles seront désignées P1, P2, P3, P4, P5 lorsqu'elles seront citées dans le chapitre 4. Rasili se lira sous A1 et Emmanuelle sous A2.

3.6.1 L'entraînement ou la préparation

Afin que ma recherche soit révélatrice, il faudrait que mes cochercheures soient bien préparées à vivre et explorer la combinaison de manière optimale. Pour ce, je devais m'assurer de leur faire acquérir ou affiner leur aisance à la visualisation et les aider à s'entraîner suffisamment au jeu de Répétition de Meisner. Certaines stratégies ont été mises de l'avant :

1. Un entraînement composé de différentes pratiques dites somatiques telles que la danse Butô, le Mouvement authentique, le Continuum et le Qi Gong serait propice à optimiser le plein engagement et l'abandon du corps dans la transformation offerte par Œuvre/Créateur.
2. Ce même entraînement affinerait l'aptitude à la visualisation nécessaire à une transformation du corps plus efficace, profonde et subtile.
3. Grâce aux étapes de « récolte » et de « partage » du Mouvement authentique, ensemble nous apprendrions à mieux décrire les expériences vécues, et développerions un vocabulaire pour ce faire.
4. Pour amener les artistes à un investissement et une habileté assez grande dans la pratique de la Répétition, afin que celle-ci puisse leur servir d'outil d'investigation de cette transformation, il faudrait les guider dans une pratique régulière et intensive.
5. Il serait important d'établir un climat de confiance entre elles et moi, mais aussi entre elles, et entre elles et mes assistantes. Pour ce faire, l'ouverture bienveillante et le ludisme iraient de pair.

Quatre rencontres de trois heures étaient vouées à l'entraînement : deux lundis et deux vendredis de 18h30 à 21h30 du mois de février 2019. Elles se tiendraient en soirée parce que, selon mon expérience, la fatigue et le vécu de la journée influencent positivement la pratique. La fatigue aide à entrer rapidement dans un état d'abandon : l'énergie déployée au contrôle musculaire, à la résistance émotionnelle et à l'analyse intellectuelle perd de sa vigueur pour laisser place à l'engagement instinctif requis aux

deux activités. Le vécu de la journée, lui, nourrit la charge émotionnelle qui peine à circuler, lorsque coincée dans la bienséance sociale. Cette charge marque un bon point de départ pour entrer en contact, en conversation émotionnelle avec l'autre.

Les séances se diviseraient donc en six parties suivant une séquence qui respecterait les corps et les états émotionnels, qui permettrait une entrée graduelle et bienveillante dans le travail et qui créerait une synergie de groupe. Elle serait ainsi composée :

1. Cercle de bienvenue (5 à 10 minutes) : prendre le pouls de l'état physique et mental de chacune;
2. Échauffement collectif en cercle (20 à 30 minutes) : défaire le corps de ses tensions, prendre contact avec le diaphragme et la respiration, délier la voix, calmer et énergiser le corps, créer une synergie collective;
3. Exercice tiré d'une pratique somatique utilisant la visualisation ou la circulation du souffle ou de la voix telles que le Continuum, le Butô ou le Mouvement authentique (30 à 45 minutes) : affiner l'aptitude à laisser son corps être bougé par opposition à celle de contrôler ses mouvements de manière technique ou volontaire;
4. Entraînement à la Répétition de Meisner (60 à 75 minutes) : acquérir l'aisance nécessaire à sa pratique afin qu'elle devienne l'outil d'investigation anticipé;
5. Cercle de retour sur la pratique (20 minutes) : échanger sur ce qui a été vécu dans la soirée et prendre le pouls du nouvel état physique et mental de chacune;
6. Geste collectif de fermeture (2 minutes) : clore la pratique clairement.

Il faut ajouter deux moments d'écriture dans les carnets et de courtes pauses lorsque nécessaire, bien sûr. Du point de vue de l'approche phénoménologique, cette période d'entraînement servirait à former les participantes et mes assistantes à devenir de véritables cochercheuses « qui savent reconnaître l'apparaître du phénomène exploré pour les fins de la recherche dans le vécu de l'expérience » (Deschamps, 1993, p. 15).

3.6.2 L'exploration

L'exploration de la combinaison d'exercices se déploierait sur trois fins de semaines intensives de 14,5 heures. Enfin prêtes, nous plongerions au cœur de la question de recherche :

Quelle forme pourrait prendre la mise en dialogue des exercices Répétition de Sanford Meisner et Œuvre/Créateur de Richard Pochinko, et quelle serait la qualité expérientielle de cette combinaison?

Le vendredi soir de la première fin de semaine serait dédié à l'initiation à l'exercice Œuvre/Créateur et à un entraînement à la Répétition. Dès le lendemain, nous tenterions de les combiner. De là découlerait une suite d'activités vouées à l'exploration de pistes de possibilités liées au fonctionnement et au vécu de nouvelles expériences transformatives. Par cette adaptation continue, il s'agirait de nous tenir toujours à proximité du phénomène et de respecter sa révélation dans toute sa complexité (Deschamps, 1993).

Il est à noter que la partie préparatoire du laboratoire s'est finalement étalée sur quarante heures, alors que seulement onze heures ont été consacrées au temps de travail exploratoire. Cet écart, faisant partie des résultats de cette recherche, sera mieux explicité dans le chapitre qui suit.

3.7 Le travail post-laboratoire

Six semaines séparaient la fin du laboratoire et le jour d'entrée en salle fixé le 22 avril 2019. Ce temps serait essentiel pour prendre un pas de recul, pour que l'énergie déployée se dépose et que ce soit à tête reposée que je puisse plonger dans le visionnement des enregistrements. Le contenu et la forme que prendrait la conférence-démonstration pourraient alors tranquillement s'aligner. Je m'étais prévu une résidence d'écriture de trois ou quatre jours à la campagne chez une alliée au début du mois d'avril. Évidemment, toutes les réunions de production consacrées au bon déroulement

de la présentation se feraient dans cet espace-temps, dont au moins une avec chacune de mes assistantes individuellement ou ensemble. Je travaillerais aussi à la signature visuelle et textuelle du communiqué de presse, de l'affiche et du programme en collaboration avec l'équipe de l'UQAM. Puis, une ou deux rencontres avec les participantes et assistantes seraient tenues afin de discuter de leur rôle respectif dans la présentation finale, chacune étant libre d'en faire partie ou non. Il me faudrait aussi leur faire approuver les photos et les extraits de la vidéo ou des verbatims si je comptais en utiliser. Une fois toutes ces technicités discutées, nous établirions un horaire de préparation, d'entraînement et de répétitions avec les personnes impliquées pour mettre en scène la conférence-démonstration. J'imaginai que celle-ci ferait état des résultats de la recherche dans un aller-retour entre l'historique du projet, la théorie et la mise à vue de la pratique pour mieux transmettre au public les découvertes qui auraient découlé de la recherche.

La conférence-démonstration n'a pas pu faire état des résultats figurant dans ce présent document. J'ai eu besoin de beaucoup plus de temps de recul pour trouver la manière d'aborder la grande quantité de données accumulées. Elle a plutôt présenté l'état des lieux du travail à ce moment-là. Elle m'a permis de faire une synthèse de nos trouvailles, de confronter nos explorations à différents publics et de m'enrichir de leurs questionnements et commentaires.

3.8 Conclusion

C'est donc en suivant les principes de la phénoménologie que j'ai abordé la phase de recherche pratique et l'analyse de ses résultats. Ce chapitre a servi à justifier ce choix et exposer les différentes étapes préliminaires et anticipées du travail. Le chapitre qui suit présente les résultats de cette recherche en deux volets titrés : Le Processus et La Combinaison, qui découlent respectivement de ma tentative de répondre à ma sous-question et à ma question de recherche. Pour bien illustrer et mieux faire comprendre la nature expérientielle de ces résultats, je les ai mis en miroir avec la praxis de l'hypnose.

CHAPITRE 4

RÉSULTAT : UNE EXPÉRIENCE HYPNOTISANTE

En suivant le processus d'analyse phénoménologique proposé par Chantal Deschamps (1993), les unités de signification s'étant dégagées de l'étude des données ont pu être partagées en deux ensembles de résultats :

1. Le Processus : difficultés, stratégies et découvertes;
2. La Combinaison : un rituel de rencontre transformative unique.

Le premier, « Le Processus », met en lumière les résultats découlant de la phase d'entraînement et de préparation qui s'est finalement étendue sur 40 heures plutôt que 12, nombre d'heures prévu au départ. Il réunit les constats ayant émergé des difficultés survenues et des stratégies mises en œuvre pour les surmonter afin d'atteindre l'objectif premier : la mise en dialogue des exercices Œuvre/Créateur de Richard Pochinko et Répétition de Sanford Meisner. Il est en quelque sorte issu de la réponse (tissée sur mesure en ce contexte particulier) à la sous-question de recherche formulée ainsi :

Quels outils stratégiques de transmission, puisés à même mon bagage de connaissances pratiques, devrais-je utiliser pour amener un groupe d'artistes provenant de différentes disciplines des arts vivants à faire l'expérience optimale des exercices de *Répétition* de Sanford Meisner et de *Œuvre/Créateur* de Richard Pochinko, puis de leur combinaison?

Le deuxième, « La Combinaison », correspond à la synthèse des données récoltées de la proposition de solution, guidée par moi, mais explorée collectivement, à la question principale du projet :

Quelle forme pourrait prendre la mise en dialogue des exercices Répétition de Sanford Meisner et Œuvre/Créateur de Richard Pochinko, et quelle serait la qualité expérientielle de cette combinaison?

Ces deux volets de résultats ne sont pas indépendants l'un de l'autre. La généralisation des données descriptives de l'expérience générée par La Combinaison se résumant essentiellement en un état modifié de conscience s'apparentant à celui de la transe hypnotique, j'ai dû remonter tous les chaînons de La Combinaison et du Processus pour comprendre la contribution de chacun d'eux à ce phénomène. Il sera donc question ici de démontrer les liens, autant théoriques que pratiques, à faire entre chacun de ces maillons et les phases constituant une procédure hypnothérapeutique, en ne gardant en tête que les facettes relationnelle et transformative de l'hypnose, en laissant de côté l'idée de guérison qui lui est associée.

4.1 Présentation du schéma d'analyse

Pour faciliter la compréhension de mon analyse, j'ai préparé le tableau 4.1 qui schématise la mise en liens des différentes grandes composantes des deux ensembles de résultats (1. Le Processus, 2. La Combinaison) avec les phases d'une démarche en hypnothérapie telles que les conçoit Antoine Bioy (dans Bioy *et al.*, 2014) et celles du laboratoire proposé.

Tableau 4.1 Phases de l'hypnose vs Phases de la recherche

Catégories de résultats	Phases de l'hypnose selon Bioy (2014)	Phases du laboratoire
Volet 1 Le Processus	1. La prise de contact	1. L'entraînement/préparation 2. La césure
Volet 2 La Combinaison	1. L'installation	1. Le requinage 2. La sonorisation
	3. L'accompagnement	3. La physicalisation 4. La combinaison
	1. Le retour/débriefing	2. L'échange

Dans la colonne de gauche, les deux grands volets de résultats sont identifiés. Celle du centre ramène ceux des étapes d'une séance (ou d'une série de séances) en hypnose. La troisième colonne divise les deux grandes catégories de résultats en leurs étapes respectives marquantes. Les sections de ce chapitre suivront cet ordre de présentation.

Selon mon analyse, le volet 1, Le Processus, représente une longue phase de prise de contact. L'entraînement et la préparation nous a permis de créer un lien de confiance en apprenant à mieux nous connaître et à établir un vocabulaire de pratique éphémère facilitant la bonne collaboration. Quant à la césure, elle s'est présentée sous forme de mise au point qui a servi à confirmer l'objectif premier lié à la question de recherche et, par la même occasion, à réitérer l'engagement de toutes dans la tentative de lui offrir une réponse.

Le volet 2, La Combinaison, produit final de cette entreprise, se décortique en cinq étapes constituant une forme ritualistique qui correspond bien à celle que peut prendre un protocole hypnotique. Chacune des cinq phases du rituel inventé semble coller parfaitement à différentes formes d'induction utilisées par l'hypnotiste pour amener sa sujette vers l'état de transe, puis la transformation désirée avant de la faire finalement revenir à son état de conscience normale ou quotidienne. Je parle ici de tactiques d'apaisement, de focalisation de l'attention, d'induction respiratoire, de suggestions directes et répétitives, etc., qui vont amener la personne à s'abandonner à l'exercice et à vivre l'expérience transformatrice.

4.2 Volet 1 – Le Processus : la prise de contact³¹

Cette section décrit comment mes stratégies, développées pour favoriser un engagement total des participantes dans les deux exercices et leur agencement, s'apparentent fortement aux outils employés par l'hypnothérapeute pour préparer sa sujette à s'abandonner à l'expérience d'une transe hypnotique. En effet, certaines conditions sont prérequis au bon déroulement d'une session d'hypnose et il s'avère qu'elles correspondent aussi à certaines prédispositions qui se sont fait pressentir pour arriver à faire vivre la combinaison d'exercices choisis. Ces principes fondamentaux sont : 1. établir un lien de confiance, 2. faire naître la confiance en ses propres capacités à atteindre l'objectif, 3. établir les modalités de communication, 4. faire consensus sur la formulation d'un objectif et prendre le risque de s'engager dans sa poursuite. Les trois premiers points ont été couverts tout au long de la phase d'entraînement et de préparation, alors que le quatrième s'est résolu lors de ce moment de pause nécessaire que j'ai nommé la césure.

4.2.1 Établir une relation (de confiance)

Le lâcher-prise est souvent vécu dans l'angoisse car s'abandonner, se laisser envahir, c'est prendre un risque, celui de ne pouvoir se protéger de ce qui émerge de soi, d'où le rôle important de celui qui est initié. (Masson *et al.*, 2012, p. 635)

Cette première phase de prise de contact s'est certainement entamée dès la signature du formulaire de consentement. En s'engageant dans le projet, toutes avaient approuvé l'objectif proposé au départ : vérifier l'expérience d'une combinaison d'exercices pour en découvrir le potentiel expérientiel. Elles nous avaient déjà rencontrées, Rasili et moi, lors du banc d'essai. Cependant, comme spécifié dans la section du chapitre 3, p. 52-54,

³¹ Un chapitre supplémentaire aurait pu être consacré à l'analyse des données descriptives de cette phase de travail qui s'est avérée riche en découvertes et confirmations de connaissances théoriques et pratiques pour moi en tant que facilitatrice d'ateliers et chercheuse. Vu l'envergure limitée du mémoire de maîtrise, j'ai choisi de me concentrer sur celles qui constituent la réponse à ma question principale de recherche. Cette récolte fructueuse fera peut-être l'objet de publications ou de travaux futurs.

concernant la question éthique, vu la nature des exercices à faire dialoguer, ce travail demanderait à toutes de s'impliquer physiquement et émotionnellement, et de se retrouver face à des moments de révélation de soi et des autres d'elles-mêmes. Il fallait donc instaurer un climat de confiance, de bienveillance et de ludisme. Autrement dit, il fallait établir une relation et faire preuve de créativité, d'ouverture, d'empathie et d'adaptabilité dans cette entreprise délicate et essentielle, comme le rapportent aussi les écrits sur la pratique de l'hypnose (Bioy *et al.*, 2014). « L'hypnose s'inscrit dans une relation à autrui, sous le signe du lien » (Faymonville, 2008, p. 6). De même en est-il pour un laboratoire de recherche phénoménologique sur l'expérience d'une rencontre de l'autre. C'est seulement sur cette base de confiance mutuelle, de tissage d'un lien solide et souple entre elles et moi, que l'objectif pourrait être atteint. Il me fallait assurément être pleinement à l'écoute et aussi engagée qu'elles toutes dans le travail. Comme le souligne Grotowski (1968) en parlant justement des stratégies que doit employer la metteuse en scène pour amener son actrice à se laisser voir dans toute son authenticité : « [...] the producer can help the actor in this complex and agonizing process only if he is just as emotionally and warmly open to the actor as the actor is in regard to him » (p. 47). Il est vrai qu'il y a de nombreux ponts à faire entre le travail de l'hypnotiste et celui de celle qui dirige des interprètes. Malgré le fait que ce ne soit pas le sujet de ce mémoire, c'est grâce à la nature ouverte de la méthode d'analyse phénoménologique que j'ai pu le constater.

4.2.2 Faire naître une confiance en ses propres capacités

Un autre aspect primordial au succès d'une séance d'hypnose ou d'hypnothérapie repose sur la foi en la démarche. Cette croyance est due en partie à la reconnaissance des aptitudes de l'hypnotiste et de sa technique :

Le dispositif doit être connu et reconnu; il doit exister dans des revues spécialisées et/ou scientifiques et être pratiqué. Ainsi, faire possiblement partie du monde de ceux qui ont été initiés, voire guéris, forme un vecteur thérapeutique implicite mais puissant. (Masson *et al.*, 2012, p. 637)

Si je traduis ces mots pour qu'ils s'accordent avec le contexte de cette recherche : je devais faire en sorte que les participantes se sentent en confiance face aux techniques

reconnues de Meisner et Pochinko, en plus de pouvoir en constater ma maîtrise. Mais, elle est aussi liée à la confiance que doit ressentir la sujette en sa propre capacité à accéder à ses ressources. Avec le recul, je me rends compte que toute l'élaboration des séances d'entraînement et de préparation était vouée à ce qu'elles acquièrent les nouvelles aptitudes nécessaires à l'atteinte de l'objectif tout en mettant à profit leurs connaissances acquises antérieurement.

Pour ce faire, je savais qu'il nous faudrait travailler sur quatre aspects :

1. Rendre la Répétition un outil d'investigation par sa pratique;
2. Préparer le corps et les sens à plonger dans l'exercice de Œuvre/Créateur;
3. Révéler l'humanité des personnes dans leur authenticité pour mieux mettre en relief l'effet transformatif anticipé de La Combinaison;
4. Développer l'aptitude à mettre en mots le vécu de l'expérience.

Au bout des quatre séances d'atelier de trois heures prévues à cet effet, nous n'étions pas prêtes à entrer dans la phase d'exploration. La Répétition demandait plus d'entraînement. Ceci n'a rendu le processus que plus enrichissant. Il m'a permis d'ériger, par la bande, un tableau de mécanismes de défense qui pourra éventuellement me servir d'appui — ou servir à autrui — lorsque j'aurai à diriger à nouveau le jeu de la Répétition.

4.2.3 Établir des modalités de communication

La Répétition ne peut que s'apprendre et se transmettre par la pratique et l'observation. Elle n'est pas régie par d'autres règles que celle d'écouter et de répondre aux impulsions de l'autre par ses propres impulsions. Afin d'arriver à une telle disponibilité d'écoute, on ne peut que procéder par « constats³² » qui servent à reconnaître les moments où le

³² Terme emprunté à Jacques Lecoq : « Face à une improvisation, un exercice, je fais des *constats*, qu'il ne faut pas confondre avec des *opinions*. [...] Le constat est fait par le professeur, entouré de ses élèves. [...] Il m'appartient de formuler le constat, mais il importe que tous le partagent. [...] Le constat est le regard que l'on porte sur la chose vivante, en essayant d'être aussi objectif que possible » (1997, p. 31).

dialogue était clairement impulsif ou, au contraire, brouillé par l'intellect. Il fallait donc baliser la technique en nommant et exemplifiant les types de désengagement à notre manière, spontanément, au fur et à mesure qu'ils se révélaient à nous. Mon rôle ressemblait à celui de l'arbitre qui pointe, siffle, avertit dès qu'elle voit apparaître les différentes formes de mécanismes nuisant à la connexion entre les Répétitrices. J'ai développé un vocabulaire spécifique lié à une démonstration physique et vocale qui leur permettrait de les reconnaître en elles-mêmes ou chez les autres pendant la pratique. Ce lexique momentané est né de mes observations au cours de ce laboratoire, mais aussi lors de ma participation aux ateliers de Sylvie Rosenthal et pendant mon année d'études au Neighborhood Playhouse. Pour le bien de la présentation de la conférence-démonstration, j'ai créé le tableau (4.2) qui suit, nommé « Les mécanismes de défense ».

Tableau 4.2 Les mécanismes de défense (Cédilot, 2019)

MÉCANISMES DE DÉFENSE	
• Observation ou siège arrière	• Mensonge ou ironie
• Constatation	• Gêne, rire, surprise
• Balayage ou déviation	• Hypnotisme
• Question	• Arranger les choses
• Indifférence ou cynisme	• Bon élève
• Identification à l'émotion	• Analyse

Chaque mécanisme de défense se traduit physiquement et vocalement dans un agencement de différents indices. Chacun de ces mécanismes a été exemplifié lors de la conférence-démonstration issue de cette recherche afin de faciliter la compréhension de ce processus. J'invite la lectrice à aller visionner la captation vidéo pour mieux s'y

retrouver³³. Je vais tout de même tenter d'en décrire quelques-uns ici à l'écrit et, du même coup, expliquer comment j'en suis venue à m'y prendre pour les distinguer.

Tout d'abord, la posture en dit long sur l'état de réceptivité des joueuses. Le corps doit être engagé sans être rigide, ni penché vers l'autre ou retiré vers l'arrière. On perçoit plus facilement le retrait physique chez certaines participantes que d'autres. Le visage et le regard sont aussi de bons indicateurs. Si la personne réfléchit beaucoup ou exprime le contraire de ce qu'elle ressent, ils ne mentent pas. On remarque alors que le regard est plutôt tourné vers l'intérieur, distant. Il est alors dans l'analyse ou il cherche à cacher ce qui l'habite réellement. La bonne élève passe en boucle les règles du jeu dans sa tête, mais n'arrive pas à s'y investir pleinement. On sent sa peur de commettre une erreur. Une rigidité est souvent perceptible dans son langage corporel.

Ensuite, il s'agit aussi d'être sensible à l'emplacement de l'accent tonique ainsi qu'au temps de réponse. Lorsque celui-ci est trop rapide, il y a de fortes chances que la Répétitrice bloque la réplique sans la laisser rebondir en elle d'abord. Alors que s'il est trop lent, l'intellect aura pris le temps d'analyser la phrase et de la manipuler afin de la renvoyer de manière plus appropriée selon lui. Un sous-texte tend alors à se faire entendre. Sous sa réplique, la joueuse peut sous-entendre, entre autres : « oui, en effet... » ou « je vois que... » ou « si je comprends bien... » ou « je m'excuse, je ne voulais pas... ». Tous ces ajouts silencieux indiquent l'intervention du mental dans l'échange. Il constate, observe, analyse, souhaite clarifier, arranger, adoucir, envelopper l'émotion dérangeante pour soi-même ou pour l'autre. Ils disqualifient l'énergie d'impulsion. Le ton peut aussi indiquer l'indifférence ou l'ironie. Ces deux façons de répondre préviennent de se laisser affecter par l'autre. Il arrive même parfois que la Répétitrice va carrément se dénoncer en disant : « Je m'en fous! » Pour le bien du jeu et l'honnêteté qu'il requiert, je l'inviterais plutôt à dire : « Tu ne m'affectes pas » ou « Je ne me laisse pas affecter par toi ».

³³ L'enregistrement est disponible au Centre de documentation de l'École supérieure de théâtre de l'UQAM (CEDEST) : <https://theatre.uqam.ca/recherche-site/centre-de-documentation-cestest/>.

Chacune d'elles se reconnaît donc (ou j'aime bien dire s'attrape au vol) en se mettant dans un état d'écoute attentive du ton, mais aussi de la direction de la voix. Celle-ci crée pratiquement un effet visuel si l'on observe bien la partie. Il me sera difficile de bien décrire le phénomène ici, mais je me lance quand même. Il se peut que ces explications restent abstraites. Alors, lorsque l'on est témoin d'un « balayage » ou d'une « déviation », par exemple, on peut presque voir la voix-balle ricocher vers le côté. Elle n'arrive jamais à sa cible et sa réponse suit le même mouvement. Elle sonne quelque peu évasive. La connexion est tout de suite brisée par cette mise hors-jeu. Il sera important que celle qui a lancé la première récupère la balle en faisant remarquer à l'autre sa manœuvre défensive. Dans le cas de l'« hypnotisme » ou de l'« identification à l'émotion », la voix semble tournoyer ou exploser au-dessus de la tête de la Répétitrice. Celle-ci semble être absente, déconnectée de l'autre, comme perdue dans une spirale intellectuelle dans la première et émotionnelle dans l'autre. Dans ce contexte-ci, il est important de ramener l'attention de la personne hors d'elle-même, sur l'humaine qui lui fait face.

Le rire, la gêne et la surprise sont faciles à identifier puisqu'elles sont souvent tout simplement exprimées et nommées. Elles peuvent être authentiques comme réactions ou impulsions, mais elles sont souvent le refuge privilégié de l'individu pour ne pas ressentir la véritable émotion que provoque le compliment, par exemple, ou l'émotion de l'autre.

L'esprit est rusé, il faut donc apprendre à aiguïser son écoute pour le déjouer. C'est pourquoi un nombre d'heures considérable de pratique et d'observation est nécessaire pour acquérir une aisance autant au jeu qu'à sa direction.

Il n'est pas question ici d'intellectualiser la pratique par l'analyse de ces mécanismes de défense en les mettant en parallèle avec différentes études en psychologie (par exemple). Il importe que ce tableau reste le produit intuitif, pratique et ludique d'un

processus stratégique de la transmission d'une matière insaisissable, car basé sur un cumul d'essais et d'erreurs. Il s'agit d'ailleurs de ma propre manière de comprendre et diriger cet exercice. Je ne prétends pas ici vouloir en prescrire un mode de transmission.

Pour en revenir à l'analyse de cette présente pratique, je m'aperçois qu'ici, la Répétition représente une modalité de communication en elle-même puisqu'elle sert justement à sonder l'expérience de la personne sous hypnose lors de la phase de la combinaison. Sans nécessairement devoir en devenir l'experte, chaque participante devait tout de même avoir acquis une aisance à sa pratique.

4.2.4 Faire consensus autour de l'objectif et de la technique employée

Si nous nous penchons à nouveau sur la pratique de l'hypnose, l'hypnotiseur suggère au patient un nouveau désir, vecteur de possibles changements. Le thérapeute, pour être efficace et pour déployer cette aspiration mimétique, doit avoir acquis cette confiance en ses possibilités personnelles et en les possibilités du sujet. C'est l'influence thérapeutique. Pour que celle-ci prenne corps, le patient doit adhérer au cadre thérapeutique, c'est-à-dire se laisser appeler par lui, se l'approprier. (Masson *et al.*, 2012, p. 639)

Au bout de quarante heures d'atelier, à travailler sur les quatre aspects nommés plus haut, les participantes avaient acquis toutes les habiletés nécessaires à la phase exploratoire. Elles avaient maintenant rencontré les deux exercices séparément et comprenaient la fonction de chacun d'eux, et ce, plus seulement intellectuellement. Il était venu le temps de leur « suggérer un nouveau désir », pour reprendre les mots de la citation : celui d'investiguer sur la rencontre sensorielle de l'autre, induite par Œuvre/Créateur, à l'aide de l'outil qu'était devenu pour toutes la Répétition. J'allais enfin pouvoir cerner la valeur expérientielle de cette mise en dialogue autant dans l'action que dans l'observation. Il fallait d'abord voir si elles « adhéraient au cadre » artistique proposé, si elles se « laissaient appeler par lui », avaient envie de « se l'approprier » (Masson *et al.*, 2012, p. 639).

Cependant, à notre insu, de nouvelles résistances s'étaient infiltrées qui empêchaient le groupe de s'abandonner et s'enthousiasmer devant la perspective de ce travail exploratoire. Un sentiment de peur partagé se faisait ressentir. Je faisais alors face à l'expectative que cette phase de recherche ne puisse avoir lieu. Peut-être étions-nous arrivées au bout de ce qui était possible d'accomplir ensemble? Étions-nous repues de nouvelles connaissances qui demandaient maintenant à être intégrées? Un cercle de parole a permis de révéler une angoisse de performance qui s'était insidieusement installée main dans la main avec l'importance qu'avait prise ce travail dans la vie de chacune. Mais aussi :

Une autre chose que je n'avais pas vu venir, j'avais pas compris avant, dans les prémisses de la recherche... c'est la rencontre avec l'autre. Je pense que j'avais beaucoup plus envisagé concentrer mes attentes sur la rencontre avec moi et que je suis plus déstabilisée par cela que je le pensais. (P2, 9 mars 2019³⁴)

J'ai l'impression d'être entrée ici en me disant : « j'ai quelque chose à découvrir, à aller chercher », avec beaucoup de curiosité, pis en le faisant, j'ai quand même peur, beaucoup plus que je pensais. [...] (P4, 9 mars 2019)

Elle est pas toujours là la peur, mais c'est sûr qu'on va la confronter. C'est impossible de pas la confronter dans la rencontre de l'autre³⁵. (P3, 9 mars 2019)

Ces vérités révélées, une remise du compteur à zéro s'est sentie opérer pour que chacune puisse renouveler son engagement vis-à-vis du projet. Cette mise au point a permis au travail de se poursuivre dans une dynamique renouvelée. Celle-ci s'est manifestée par un aplanissement des rôles, c'est-à-dire que, de forme d'atelier où il y avait transmission de matière de moi et Rasili vers elles pour les préparer corps et âme à l'expérience rêvée, nous devenions toutes exploratrices d'un terrain inconnu, ensemble. C'est ce moment de basculement que j'ai surnommé la césure. J'ai alors vu apparaître mes cochercheures, car

[...], leur mode de participation et leurs intérêts respectifs, une fois qu'ils sont explicités, les autorisent à puiser aux sources, non seulement de l'objet perçu, mais encore à celles du rapport intersubjectif qui lie le cochercheur

³⁴ Citations tirées de la transcription textuelle des enregistrements vidéo du laboratoire.

³⁵ Afin de ne pas isoler certaines paroles, certains extraits de verbatim seront inclus dans le mémoire avec le style des citations longues.

et le chercheur au phénomène, et d'en comprendre le sens et la complexité. (Deschamps, 1993, p. 18)

Donc, maintenant que toutes avaient saisi l'essence des deux exercices à mettre en dialogue ainsi que ce qui motivait mon intérêt pour leur mise en combinaison, nous pouvions entrer dans cette phase de travail « sous le mode dialogique d'une interdépendance, où tout est fonction d'un travail de collaboration plutôt que d'une tâche de contrôle » (Deschamps, 1993, p. 48). Nous étions fin prêtes à nous laisser découvrir l'expérience de cette combinaison en suivant les principes de la *lebenswelt* et de l'*époque*³⁶. Nous toutes avons acquis la confiance en nos possibilités personnelles et étions disposées à embrasser la suite. Autrement dit, nous étions préparées à nous laisser hypnotiser par le dispositif performatif ritualistique en devenir, à prendre le risque de vivre l'expérience transformative hors du commun.

C'est un jeu où le patient doit se laisser glisser dans un inconnu avec souvent une approche thérapeutique qui lui est méconnue. Changer, c'est risquer quelque chose d'effrayant. (Masson *et al.*, 2012, p. 640)

Ce consensus scellait notre engagement envers l'objectif. C'est dans cet esprit de plaisir collectif que nous avons fait naître La Combinaison, un rituel en cinq phases, que j'introduis enfin comme réponse officielle à ma question de recherche.

4.3 Volet 2 – La Combinaison : un rituel de transformation en cinq temps

On dit que la pratique de l'hypnose, tout comme le chamanisme, est « une pratique rituelle puisqu'elle est codifiée comme une science, une technologie qui encadre généralement une pratique de la transe » (Masson *et al.*, 2012, p. 632) au cours de laquelle il y a « focalisation de l'attention, renoncement progressif aux intentions, état confus, accès à une vigilance autre [et] réorientation » (Masson *et al.*, 2012, p. 636). C'est ce que j'essaierai de démontrer dans cette deuxième partie de l'analyse : que chaque étape de La Combinaison semble suivre une progression calquée sur la codification opérante de celle d'une séance d'hypnose.

³⁶ Voir Chapitre 3, p. 43.

Tout comme le chamane, l'hypnothérapeute insuffle au profane un mouvement propice au changement. Le sujet s'autorise à se laisser porter par le champ de forces proposé. Cette dynamique est le plus souvent implicite et vise la construction d'une nouvelle réalité chez l'impétrant, voire un remaniement identitaire. (Masson *et al.*, 2012, p. 637-638)

Ce « remaniement identitaire » en hypnose peut être visé pour différentes raisons thérapeutiques ou spectaculaires, comme on imagine le spectateur hypnotisé se prendre pour un chien ou une poule devant un grand public hilare. Ici, il s'agit plutôt d'accéder à des informations inaccessibles autrement sur l'expérience du monde d'un autre être humain, et ce, je le répète, de manière hypothétique, poétique et ludique.

4.3.1 Origine de l'élaboration du nouvel exercice

Pendant mes années de scolarité à la maîtrise, avant de déposer officiellement mon sujet de recherche auprès du Sous-comité d'admission et d'évaluation de l'École supérieure de théâtre de l'UQAM, j'ai considéré différentes idées de projet, dont celle de monter un dispositif théâtral de rencontres performatives basé sur le seul exercice de Œuvre/Créateur. J'aurais voulu m'interroger sur le type d'expérience qu'une telle œuvre interactive humaine et intime peut générer autant du point de vue de la spectatrice que de celui de l'artiste. J'ai aussi imaginé pousser l'expérience sensorielle et transformative plus loin en y ajoutant comme outil d'investigation l'exercice de Répétition. J'aurais alors eu à trouver ou former mes collaboratrices potentielles. Je suis partie de cette vision de performeuse en attente d'une spectatrice visiteuse de l'installation pour proposer une première structure d'exploration de l'exercice Œuvre/Créateur. Il fallait d'abord le sortir de sa forme originale de pratique collective telle qu'explicitée dans le chapitre 1, p. 12 de ce document. De ma proposition imprécise et ouverte, nous nous sommes plongées dans l'improvisation pour en arriver à un rituel en 5 phases constituant ce que j'ai nommé La Combinaison :

1. Le requinage
2. La sonorisation du toucher
3. La physicalisation du son
4. La combinaison

5. L'échange autour de l'expérience vécue et observée

4.3.2 Précisions sur le vocabulaire

1. Créatrice : Personne qui touche le visage de la personne qui vient s'asseoir face à elle.
2. Créature : Personne qui prête son visage à l'exercice. Ce terme remplace celui utilisé dans les pages précédentes de ce document, Œuvre, puisqu'en fin de parcours, les participantes la nommaient ainsi. J'ai donc adhéré à cette appellation dans l'analyse de mes données.
3. Répétitrice : Personne qui vient s'adonner au jeu de Répétition avec Créatrice lors de la phase 4 de La Combinaison : la combinaison.
4. Le requinage : Mot spontanément inventé pour nommer la phase 1 de l'exercice qui consiste à créer une expérience sensorielle improvisée autour de Créatrice. Par extension, j'ai appelé les participantes à cette phase les *Requines*. Je soupçonne que l'image de requins rôdant autour de leur proie ait inspiré la participante qui a nommé notre action ainsi. En dépit du fait que cette image puisse paraître menaçante, je la trouvais appropriée et ludique.
5. La Combinaison : Parée d'un L et d'un C majuscules, cette expression désigne l'ensemble des phases de l'exercice résultant de nos explorations. Elle est simple. Elle fait l'affaire pour l'instant.
6. La combinaison : Par son c minuscule, elle se différencie de son homonyme en ne désignant que la phase 4 du nouvel exercice, le moment où Créatrice et Répétitrice s'affrontent dans la Répétition.

4.3.3 Entrée dans la phase de l'installation : naissance d'un dispositif – Le requinage

Une première participante s'est portée volontaire pour aller se laver les mains avant de s'agenouiller au centre du plancher de danse, yeux fermés, en attendant que l'une de nous vienne se positionner devant elle et lui offrir son visage. J'ai alors proposé que nous

marchions autour d'elle sans désigner tout de suite cette personne. Je désirais, de cette manière, recréer le moment d'attente de mon projet d'installation. Malgré notre petit nombre, j'imaginai qu'il serait plus facile pour Créatrice de rester dans l'ouverture et le moment présent si elle ne connaissait pas l'identité du visage qu'elle allait avoir à sonoriser avant le premier contact tactile. Dans le silence, nous avons donc marché aléatoirement autour d'elle en gardant une conscience les unes des autres. Sans mots, nous nous sommes synchronisées dans un arrêt collectif pour alors échanger des regards et laisser « les subconscious converser³⁷ » jusqu'à ce que l'une de nous se sente élue par ces silencieux alliés invisibles.

Sans le savoir, nous étions en train de « [d]ésigner le dispositif [qui] constitue aussi un préalable [à l'état hypnotique] dont la reproduction en début de chaque séance installe une ritualisation propre à soutenir la régression inhérente à ce travail » (Lutz dans Bioy *et al.*, 2014, p. 71). Ce que nous allions éventuellement nommer « requinage » avait toutes les qualités requises pour favoriser l'abandon nécessaire au bon déroulement de la suite du rituel.

L'une des premières observations soulignées par l'une des participantes concernait la beauté de « l'intelligence commune » (P5, 9 mars 2019) : les corps qui se comprennent sans la parole, qui s'écoutent et se parlent autrement. Cet exercice converge avec les fondements des pratiques de la transe en déjouant les modes de communication impliquant normalement un échange verbal. En utilisant un langage sensoriel, on invite l'intellect à lâcher prise pour qu'alors « le corps et des sphères inconscientes entrent spontanément en jeu, le mental discursif étant mis temporairement entre parenthèses » (Masson *et al.*, 2012, p. 640). D'autres facultés dialogiques sensibles au deçà des mots sont alors accessibles.

Il faut dire qu'au bout de plus de quarante heures passées ensemble, dont de nombreuses dédiées à la pratique d'approches somatiques, une complicité s'était

³⁷ Un concept qui m'a été inspiré lors de la formation en autohypnose créative offerte par Thibault Le Maguer à laquelle j'ai participé en janvier 2019.

développée au-delà de nos différentes personnalités et disciplines artistiques. Nous, Requines, savions nous synchroniser ensemble pour jouer collectivement, par analogie, le rôle de l'hypnotiseuse. Ensemble, nous faisons ce que Gaston Brosseau fait en préparation de sa patiente : il « l'invite à NE RIEN FAIRE, c'est-à-dire qu'[elle] est libre de vagabonder intérieurement sans même écouter la voix de celui qui l'invite dans le voyage hypnotique » (Bioy dans Bioy *et al.*, 2014, p. 16). Dans notre cas, nous pourrions dire que ce sont les corps en mouvement qui incitent au décollage. D'ailleurs, on a décrit l'expérience comme étant un « massage sonore », « un bercement » ou « un balayage énergétique ». L'une de nous dit avoir senti un « doux contraste » entre son immobilité et le mouvement extérieur « comme une énergie autour de l'arbre » (P5, 10 mars 2019). De la personne ayant les yeux fermés (Créatrice), de nombreux effets bénéfiques ont été rapportés. C'est ce qui nous a inspirées à développer davantage ce préambule au changement.

Nous avons offert à chacune des Créatrices une expérience différente.

Nous, il faut se trouver une manière de marcher. Ne pas faire craquer le plancher? Sans faire de boom? Essayer de pousser le sol avec les pieds? Différentes qualités de poussées? Passer proche, passer loin? Créer une musique de sons, de densités? (Catherine, 10 mars 2019)

Une fois ces idées lancées, plus aucune parole n'était prononcée. Nous plongeons dans l'exercice en toute confiance et complicité, avec sérieux et ludisme. En jouant ainsi avec la distance autour d'elle, en variant le rythme de marche, de course, de sauts, à pas sonores ou feutrés, en utilisant le souffle, la voix, les claquements de doigts, etc., nous participions à la préparation sensorielle, émotionnelle et mentale de Créatrice, pouvant même la faire passer du malaise à l'état de neutralité et d'accueil :

Ça m'a apaisée, bercée, le plancher comme une trampoline, ça m'a fait du bien. Ça m'a fait une neutralité avant de commencer tsé : de pas être trop avec « Ah ! Je feel pas ! », d'être plutôt « Ah ! Ça va ! Je suis capable de recevoir quelque chose. » (P2, 10 mars 2019)

Le requinage permet ainsi à Créatrice d'entrer directement dans l'univers du sensoriel de « l'ici et maintenant » propre à la phase d'installation de Bioy (dans Bioy *et al.*, 2014).

Autrement dit, même si cela n'est pas suggéré au patient, une forme de détente apparaît en premier lieu (qui n'exclut pas d'autres vécus par la suite). Le patient peut plus facilement qu'en état ordinaire de conscience se focaliser sur une perception, un ressenti, ou encore une tâche à accomplir (qui peut être de nature réelle ou imaginaire, comme la visualisation d'un paysage). (Bioy dans Bioy *et al.*, 2016, p. 20)

En tous les cas, l'état de calme et de disponibilité s'est clairement installé chez Créatrice lorsque les *Requines* s'arrêtent pour que l'une d'elles devienne Créature.

4.3.4 Fin de l'installation : focalisation de l'attention – La sonorisation

Créature et Créatrice se réunissent maintenant dans la noirceur derrière leurs paupières fermées, agenouillées l'une en face de l'autre. Si, dans la phase précédente, le groupe jouait le rôle de l'hypnotiseuse, ici c'est Créature qui s'y dédie plus directement dans un acte sans paroles, en offrant son visage comme point focal d'attention pour Créatrice. En se mettant dans la même posture, en miroir à l'autre, elle fait ce que Antoine Bioy (dans Bioy *et al.*, 2014) nomme la « synchronisation au patient » (p. 15). Elle adopte son attitude et entre dans le même état de concentration que Créatrice pour percevoir son toucher. Les deux personnes respirent ensemble. Le geste prend la forme d'un rite de soin qui colle très bien à ce que l'on entend par la « présence à l'autre » entre patient et hypnothérapeute en exercice.

Pendant ce temps, les autres *Requines* forment le contenant rassurant, le cercle humain qui représente le *safe space* nécessaire à l'efficacité de la pratique de l'hypnose. Nous accompagnons de notre silence et de notre regard les mains de Créatrice qui s'élèvent et entrent en contact avec le visage de Créature. Chose que nous n'avions pas l'occasion de faire lorsque l'exercice se vivait tous les duos en même temps³⁸. Dès la première fois que nous avons eu la chance d'être témoins de cette rencontre, l'émoi était palpable :

Moi, j'ai trouvé ça vraiment touchant quand tu lui as touché le visage. Tsé j'aurais aimé ça voir ça pendant des heures de temps. On dirait que c'est un

³⁸ Voir la description de la forme originale dans le chapitre 1, p. 12.

privilège qu'on a de regarder ça, parce qu'il y a quelque chose de tellement fragile dans le visage, tellement identitaire pis de tellement personnel. On dirait que tu prenais soin d'elle en essayant de graver sa présence dans le monde dans ta mémoire pour toujours. C'est comme ça un peu. C'était très mystérieux. On dirait quelque chose de chamanique aussi. C'est comme si tu la bénissais. Hier, j'avais pas pris conscience que c'était beau de même parce que je le faisais tsé. Je le vivais de l'intérieur. C'était beau aussi, mais de l'extérieur, c'est vraiment beau aussi. (P4, 9 mars 2019)

Créatrice scrute donc le visage de Créature dans le but de traduire ses perceptions tactiles en un langage phonétique qu'elle seule peut « comprendre ». L'intérêt de regarder la délicatesse du geste, la recherche à tâtons répétitifs ou non, l'assurance ou l'hésitation des doigts ou des paumes qui tentent l'impossible — traduire par des sons les différents reliefs du faciès d'autrui — est grand. L'intimité du geste engage l'attention et incite à un regard respectueux. Le fait de nous placer dans cette formation circulaire alimente certainement cette impression d'assister à un geste peu banal, à un échange spirituel.

Ce geste, ressemblant à un soin ou une bénédiction de l'extérieur, ne peut être étranger au sentiment de lien particulier ressenti entre Créatrice et Créature, qu'elles ont évoqué à plusieurs reprises. L'une d'entre elles dit : « [...] je me sens connectée à elle à cause de notre expérience d'avant » (P5, 9 mars 2019), en faisant spécifiquement référence à cette phase de sonorisation. Cette connexion à l'autre n'avait pas été relevée lorsque nous avons pratiqué l'exercice Œuvre/Créateur toutes ensemble tel qu'il m'a été transmis par Morrison. Le fait qu'il y ait eu cet échange seulement entre elles deux, devant tout le groupe, semble augmenter le sentiment de proximité qui les lie, elles, et non les autres : « On venait de vivre l'expérience du toucher, je me sentais vraiment avec elle dans sa marche. Je sentais une bienveillance, une empathie » (P3, 10 mars 2019). Cette relation d'intimité qui se développe par ce simple geste me semble faire allusion ici au « rapport magnétique » ou « rapport hypnotique » :

Cette expression presque métaphorique renvoie au lien singulier unissant l'hypnothérapeute et son patient, qui par la suite sera formalisé selon deux aspects : affectif (empathie) et communicationnel (formes et contenu du discours et de l'expression). (Bioy dans Bioy *et al.*, 2014, p. 15)

Cette alliance sera confirmée à d'autres moments, dans d'autres phases de La Combinaison. Entre autres, lorsque Créatrice vocalise le produit de sa traduction sonore tirée de son expérience tactile du visage de Créature : « On dirait que quand tu faisais le son au début... j'avais un émoi de t'entendre faire ce son-là. Ça me travaillait ici (poitrine), j'étais comme émue » (P3, 10 mars 2019). Selon ce que j'ai pu observer, cet émoi ne semblait pas ressenti par les autres participantes qui apparaissaient moins concernées ou impliquées affectivement. Le moment où Créature se joint à Créatrice dans la marche puis la course et le retour à la marche dans la troisième phase de La Combinaison a aussi provoqué un sentiment de partage d'intimité :

C'est juste le fun de pouvoir s'approcher [...], avoir le droit d'entrer dans son cosmos à elle. Je suis les règles, je l'ai pas imitée, mais même si ça faisait pas le même mouvement, je sentais une unité de hanches qui allaient ensemble. (P5, 9 mars 2019)

Et finalement, lors de la description finale, il était beau de voir Créature se reconnaître dans les propos rapportés de Créatrice qui raconte son aventure transformative, ou dans ceux des observatrices : « C'est drôle ! Surtout dans sa description avec des mots. J'ai entendu comme un portrait de moi » (P2, 10 mars 2019). Confortable ou non, ce sentiment de se reconnaître dans le récit expérientiel de l'autre ne laisse pas indifférent.

Outre ce lien relationnel nouveau, haptique, un effet immédiat sur le système parasymphatique a été rapporté par certaines Créatures.

J'étais vraiment dans une expérience sensorielle. L'odeur des mains. Je sentais beaucoup tes coussins. Comme des chats... (P3, 8 mars 2019)

Petit massage, ça m'a transportée et détendue. (P2, 9 mars 2019)

Un apaisement, une relaxation qui mène à un état méditatif, voire de demi-sommeil, a rendu l'expérience prisée par les participantes, ce qui n'est pas sans rappeler certaines caractéristiques typiques de l'état d'hypnose. Cette sensation a été vécue non seulement par celles qui prêtaient le visage aux mains de Créatrice, mais aussi par les observatrices qui disent en avoir ressenti elles-mêmes les effets : « Y'a quelque chose de kinesthésique, tsé quand tu ressens toi aussi. T'as l'impression de toi-même te faire toucher » (P2, 9 mars 2019). Comme si un synchronisme s'était établi pour l'ensemble

du groupe, nous révélant « un état de transes partagées » (Midol, 2019, p.98) ou « collective » (Courtial, 2011, p. 358) qui ne pouvait qu'apporter un support efficace à la transformation de Créatrice, la sujette principale de l'expérience.

Cet état de conscience modifié partagé par Créature s'explique aussi par l'aspect multisensoriel de l'expérience. Bien sûr, le sens principal impliqué dans l'action reste le toucher, pourtant le sens de l'odorat a été évoqué, et même celui de la vue, en dépit des yeux fermés. En effet, l'une a rapporté que « ça sentait bon le savon » (A2, 10 mars 2019), l'autre a dit avoir vécu « un petit film » (P5, 9 mars 2019). L'image évoquée par les titres, Créatrice et Créature, l'aurait tout de suite projetée dans le film d'animation *Spirited Away* de Miyazaki, comme une suggestion inconsciente. Puis cette même métaphore l'aurait fait revisiter une émission de télévision de son enfance qui racontait le début du monde en mettant en images Dieu formant les êtres vivants de la Terre à partir de nuages. Les changements de scènes étaient dictés par les différents touchers de Créatrice. Cet appel aux différents sens est un outil utilisé en pratiques rituelles pour « faciliter des visions tel un rêve lucide³⁹ » (Masson *et al.*, 2012, p. 633). Étonnamment, on retrouve encore ici l'idée de Dieu ou du moins l'évocation du sacré dont j'ai déjà fait mention plus haut du point de vue des observatrices.

Maintenant, de la perspective de Créatrice, si l'exercice de traduire le toucher d'un visage en des sons peut représenter une tâche étrange et quasiment impossible, toutes les participantes y ont trouvé beaucoup de plaisir et une étonnante facilité. Que les sons se soient précisés pendant le toucher ou seulement une fois les mains retirées du faciès, ils sont venus tout bonnement, se confirmant comme des évidences une fois la ritournelle bien mémorisée. Les différentes façons de procéder, qui semblent infinies, provoquent autant de surprenantes expériences sensorielles pour les Créatrices :

Trouver le son était pas compliqué, c'est drôle! (P1, 24 février 2019)

Les sons ne sont pas venus pendant que j'étais en train de manipuler, de chercher dans le visage, mais quand je me suis reculée. Plus je reculais plus c'était net quand j'ai pris l'espace de reculer un peu. (A1, 8 mars 2019)

³⁹ Laberge, S. (1999). *Le rêve lucide*. Chitry Mont Sabot : Oniros.

C'était vraiment plus facile que je pensais, le front, c'était évident, c'est le 1^{er} son qui est venu. T'as comme une belle arcade ici, puis la mâchoire carrée fak tsé y'avait comme une montagne. T'as comme le nez pointu pis, c'est venu facilement, je répétais toujours la même trajectoire avec les doigts. Y'a qqch qui est devenu évident. J'essayais vraiment de les mémoriser. (P3, 24 février 2019)

Une fois la trame sonore inventée, Créatrice ne la divulgue pas tout de suite. Elle retire d'abord ses mains du visage de Créature, ce qui lui indique qu'elle peut aller rejoindre le cercle des observatrices. Enfin, Créatrice ouvre les yeux et vient se positionner debout sur la ligne imaginaire délimitée par ce cercle. Elle a toutes les informations nécessaires en elle pour entrer dans le 3^e temps du rituel : la physicalisation.

4.3.5 Entrée dans la phase de l'accompagnement – La physicalisation

En hypnose, le patient va expérimenter un changement dans tous ses liens avec lui-même et son environnement. [...] Toute modification doit être amorcée par un mouvement. (Célestin-Lhopiteau dans Bioy *et al.*, 2014, p. 165)

C'est dans cette phase-ci que Créatrice se met en mouvement et entame la séquence véritablement transformatrice du rite inventé, c'est-à-dire la phase de travail liée à l'objectif énoncé au départ. Pour cette raison, je l'associe au début de la phase d'accompagnement. Quatre étapes constituent cette partie de l'exercice :

1. Vocalisation
2. Marche
3. Course
4. Retour à la marche

Elles sont réunies dans une seule et même phase, car elles s'enfilent sans aucun point de rupture. Entre le requinage et la sonorisation, il y a un moment d'arrêt au cours duquel il y a nomination silencieuse de Créature qui s'installe devant Créatrice pendant que les Requines vont former le cercle des observatrices. Une fois l'acte de sonorisation accompli, Créature les rejoint, Créatrice ouvre les yeux et se positionne debout sur la ligne circulaire afin de se préparer à sa prochaine action : la physicalisation. Ces

moments de transition marquent les changements de phase. Ici, les étapes se succèdent de manière continue et certaines se pratiquent même simultanément. Cette suite d'actions correspond exactement aux différentes contraintes précises de Roustang (1994), à l'exception de la dernière : « focalisation de l'attention, renoncement progressif aux intentions, état confus, accès à une vigilance autre, réorientation » (Masson *et al.*, 2012, p. 636). La réorientation se manifestera surtout lors de l'étape qui suit : la combinaison.

1) Vocalisation : Induction respiratoire — autre focalisation de l'attention

De la sonorisation, Créatrice fabrique elle-même le moule modificateur de sa respiration en s'inspirant du visage de Créature. Ainsi, la vocalisation qui la met en circulation vibratoire introduit la deuxième forme d'induction décrite par Brigitte Lutz (2014) : les inductions respiratoires.

La focalisation de l'attention sur les processus respiratoires et/ou leur modification représente un mode d'induction à part entière utilisant les différents paramètres de la respiration : sa fréquence, son amplitude, ses mouvements. Le champ de conscience se réorganise alors à partir des perceptions internes. (Lutz dans Bioy *et al.*, 2014, p. 72)

Lors de la structuration de la phase de physicalisation de La Combinaison, j'ai invité Créatrice à vocaliser la traduction sonore les trois premières fois vers l'extérieur, c'est-à-dire en dirigeant sa voix vers le mur face à elle, puis vers l'intérieur de son corps avant d'entamer la marche tout en continuant à laisser résonner les sons informant ses membres d'un bougé différent du sien. Cela avait pour but de permettre une plus grande clarté directionnelle de sa voix et d'offrir deux différentes expériences d'écoute : l'une relevant principalement du sens de l'ouïe et l'autre impliquant plus directement tout le corps. La vocalisation continue tout au long de la phase de physicalisation. On peut qualifier cette action d'autohypnotique puisque Créatrice joue maintenant les deux rôles, celui de l'hypnotiste et de l'hypnotisée.

2) La marche : Mise en mouvement — renoncement progressif aux intentions

La voix, ensuite dirigée vers l'intérieur, lance Créatrice dans le mouvement, ce qui est primordial au fonctionnement d'une approche plus corporelle de l'hypnose (Lutz dans Bioy *et al.*, 2014). Cette étape reste exactement la même que dans l'exercice original : Créatrice marche en cercle devant ses comparses en répétant sans cesse la ritournelle de sa création et en laissant son corps être influencé par la résonance des sons qu'elle laisse couler comme une sève qui infiltre tout son être⁴⁰. Une interprétation maintenant physique des sons s'opère. Dès les premiers pas, une transformation est observable.

Au départ dans la marche, ma voix dirige l'attention de Créatrice vers les différentes parties de son corps. Elle agit comme un moteur qui porte. Elle ne laisse aucun espace à l'intellectualisation de l'action en meublant son attention d'indications incessantes :

Laisse couler le son entre tes omoplates, envahir ta tête, couler dans ta nuque, tes épaules, tes bras, tes coudes, tes poignets, tes mains, tes doigts, ta poitrine, ton ventre, tes organes, ton bassin, le bas de ton dos, toute ta colonne vertébrale, tes fesses, tes cuisses, tes genoux, tes mollets, tes chevilles, tes pieds, ta bouche, tes yeux, ta langue, ta gorge, etc. (Catherine, 9 mars 2019)

Cette liste est à chaque fois improvisée. Elle suit de près ce qui advient. Elle reste monotone et constante comme un métronome. Ma voix a donc toutes les qualités de la suggestion hypnotique décrite par Melchior (2008). Cette pratique s'apparente aussi à une forme de suggestion dite directe⁴¹. La participante s'efforce de suivre mes indications, mais doit elle-même suggérer à son corps de se laisser influencer par les sons qu'elle lui envoie.

La suggestion n'existe pas par elle-même. Elle existe et ne peut exister qu'à la condition de se transformer chez le sujet en autosuggestion

⁴⁰ Lors d'explorations préalables, j'ai tenté l'expérience de physicaliser les sons en restant sur place. Ces essais ne se sont pas montrés fructueux, omettant les facteurs de rythme et de démarche qui dessinent aussi l'attitude. La marche permet au son de circuler plus activement à travers le corps et prendre l'expansion dont il a besoin pour offrir une expérience véritablement métaphysique, comme le dit Morrison (Coburn et Morrison, 2013), et transformative.

⁴¹ Voir Chapitre 2, p. 35-36.

(implantation d'une idée en soi-même par soi-même). (Hamlat dans Bioy *et al.*, 2014, p. 92)

Il y a donc ici une double suggestion qui s'opère, les indications de direction des sons et les sons eux-mêmes. Tous deux appellent à l'imagination et à la visualisation. On peut croire que les sons agissent avec « la puissance de la métaphore » ou des « évocations magiques » dont parle Didier Michaux⁴² dans son ouvrage « Aux sources de l'hypnose » (cité dans Midol, 2019, p. 91). Ils sont certainement impossibles à intellectualiser pour Créatrice qui est incitée à accepter l'illogisme et l'absurdité de l'action comme une normalité et à se laisser transformer.

Créatrice s'applique donc à visualiser avec précision les sons circuler dans son corps en même temps que de « laisser se faire » (Roustang, 2006) l'influence subtile dans ses membres. La focalisation sur ces deux activités opposées ne lui offre aucun autre choix que de lâcher prise après un certain temps. Ceci est causé par la vitesse suggérée par ma voix, mais aussi parce que c'est le corps dans sa globalité qui se voit saisi et que l'attention infiniment fragmentée n'arrive pas à garder le fil de tout ce qui advient simultanément.

J'étais full pas sûre au début [...]. J'étais dans « faire le son bien ». Pis chu vraiment partie! C'est venu par les genoux, ça me tirait par en arrière en même temps, y'a cette espèce de déséquilibre-là. (P1, 9 mars 2019)

Ainsi, la participante passe de la focalisation au renoncement progressif à ses intentions. Créatrice perd graduellement l'espace mental pour réfléchir, analyser ou juger la qualité de son mouvement. Elle accepte « une nouvelle intentionnalité qui échappe à sa volonté » (Masson *et al.*, 2012, p. 637).

Après trois ou quatre tours du cercle, je me tais et Créature est invitée à suivre Créatrice en faisant l'effort de garder sa propre démarche. Ceci nous permet de remarquer les similarités entre les deux marcheuses s'il y en a, mais aussi, de savoir si le fait de ne plus être seule change l'expérience d'une quelconque manière pour Créatrice. C'est aussi à ce moment-là que l'identité de la personne qui lui a inspiré les sons lui est révélée. Malgré notre petit nombre, pour certaines, la surprise était candide : « Je ne pensais pas

⁴² Michaux, D. (2003). *Aux sources de l'Hypnose*. AMJ de Chastenet de Puysegur, Mémoire pour servir à l'histoire et à l'établissement du magnétisme animal, Imago.

que c'était toi » (P2, 10 mars 2019). Ce qui prouve qu'elles ne tentaient pas de diriger leur transformation et de calquer leur interprétation des sons sur leur perception de la corporéité ou de la personnalité de leur Créature. Au bout d'un tour, marché à l'unisson (ou non!), elles entrent dans une course le temps de deux ou trois tours complets du cercle, puis reviennent à la marche.

3) Course — État confus

Le passage à la course vient ensuite exacerber la confusion déjà présente compte tenu de la fragmentation de l'attention déjà évoquée. Cette manœuvre a pour effet miraculeux de rendre plus subtile la transformation, c'est-à-dire que la posture parfois exagérée qu'ont prise certaines parties du corps pendant la marche semble tout à coup plus naturelle. En effet, la phase de physicalisation qui s'opère en marchant peut paraître plus mécanique — ce son-là résonne plus là et cet autre donne de l'ampleur à ceci — et engendrer une première corporéité parfois même caricaturale ou exagérée. Par exemple, une Créatrice physicalisant une Créature plus petite qu'elle va souvent subir un premier effet sonore qui lui fait plier les genoux et donc lui fait perdre tout le naturel d'une marche confortable. Sans nécessairement s'éliminer complètement, ce plié au niveau du genou s'assouplit pendant la course et n'apparaît plus si étrange au retour à la marche. Les sons, comme la farine qu'on aurait versée dans un contenant (le corps) pendant la marche, remplissent alors tous les espaces restés inoccupés lors de la course comme lorsque l'on tape le dit contenant de farine sur le comptoir. La course oblige Créatrice à abandonner le contrôle de son attention et de son intention sur les sons et leurs résonances. Elle délaisse le désir d'être précise dans la direction que prend l'information (la déformation) dans son corps.

J'ai un peu lâcher prise à refaire les mêmes sons. C'est confus de toute façon alors il arrivera ce qui arrivera. Comme si cette affaire-là s'est mise à se calmer en moi. Je me suis mise à mieux sentir mon corps après. Parce que quand je courais, j'étais vraiment en contact avec la confusion et ce que ça générerait pis j'étais pas dans mon corps. Après j'ai abandonné la confusion pis j'ai réalisé ok je suis là tsé ! C'est là que j'ai pu sentir que mes mains étaient engourdies. (P4, 10 mars 2019)

Le son m'a changée beaucoup. Je l'ai vraiment senti rentrer vers l'intérieur et s'incarner surtout après la course. Je sentais vraiment qu'il m'avait changée. J'étais ailleurs. (P3, 9 mars 2019)

Lorsqu'elles reviennent à la marche, un sentiment d'apaisement est presque inévitablement vécu.

4) Retour à la marche — accès à une vigilance autre

Au retour à la marche, on laisse Créatrice et Créature compléter un ou deux tours, le temps que leurs battements cardiaques reprennent un rythme plus lent. Créatrice peut enfin taire la ritournelle d'onomatopées, qui a certainement contribué, à force de répétition, à avoir un effet hypnotisant. L'écho dans la pièce s'estompe. Un état de vigilance autre s'observe : plus globale, subtile et moins mécanique. De la même manière, l'incarnation se ressent comme étant plus organique, un peu comme le décrit ici Célestin-Lhopiteau (dans Bioy *et al.*, 2014) :

En hypnose, le sujet a changé de sensorialité, il s'est reconnecté à ce qui l'entoure sans clivage, à un monde fluide, à une façon d'être qui diminue les conflits intérieurs, qui amène à cette idée de fluidité mentale. (p. 170)

La concentration du début, mise en œuvre dans l'optique de vouloir bien faire l'exercice, a laissé place à une forme de simple réceptivité ou passivité qui laisse tout simplement circuler et vivre la transformation qui continue de s'intégrer doucement en toute subtilité. Cette attitude plus naturelle permet souvent de faire apparaître plus de similitudes entre Créatrice et Créature.

La légèreté n'est-elle pas arrivée après la course? T'as grandi il me semble après. Tu n'étais plus penchée rrrra, ça a fait une sorte de légèreté de grandeur qui est apparue. (P8, 10 mars 2019)

Après la course, la précision est restée, mais relaxe. (P2, 10 mars 2019)

Après la course, vous étiez plus ensemble, synchronicité, tranquillisées dans une même énergie. (P6, 9 mars 2019)

C'est dans cet état modifié, teinté d'une touche d'inconfort et de relaxation, autant mentale que physique, que la participante entre dans la phase 4 du rituel : la

combinaison. Nous allons enfin être témoins de la mise en dialogue tant fabulée et répondre à quelques-unes de mes interrogations quant à l'apport possible de cet ajout expérientiel.

4.3.6 Accompagnement final : la réorientation – La combinaison

Créature rejoint alors le cercle des observatrices, pendant que Répétitrice s'avance pour se lancer dans le jeu de Répétition avec Créatrice⁴³. C'est alors à son tour de prendre le rôle de l'hypnologue.

Le thérapeute doit arriver au même point que l'hypnotisé. Il va développer une attention particulière pour s'ajuster au patient et l'amener à mobiliser ses ressources. La qualité de présence du thérapeute est donc essentielle et les techniques d'ajustements apparaissent à la fois comme un moyen de faciliter l'entrée en hypnose du patient et de permettre au thérapeute d'entrer dans cette ouverture. (Bioy dans Bioy *et Al.*, 2016, p. 42)

Lors de l'entraînement à l'exercice de Répétition, les deux participantes devaient être autant à l'écoute de soi et de l'autre. Naturellement, lorsque nous avons exploré la combinaison, le focus des deux s'est tourné sur le seul ressenti de Créatrice, étranger à son naturel vu sa posture modifiée. Répétitrice prenait alors vraiment un rôle d'investigatrice du senti de l'autre tout comme l'est l'hypnothérapeute. Elle laisse de côté ses propres changements émotifs, sans pour autant être dans l'indifférence. Elle entre en quelque sorte en intralocution⁴⁴ avec sa sujette, puisqu'elle investigate son état intérieur. Pour ce faire, il était essentiel que Répétitrice ait acquis l'aisance nécessaire à l'exercice pour pouvoir s'ajuster à l'autre, être aussi engagée et sans jugement. Il s'agit bien pour Répétitrice et Créatrice de suivre l'évolution des états qui se succèdent en les nommant au fur et à mesure que la Répétition rend possible leur circulation, grâce à ce

⁴³ On pourrait se demander : pourquoi n'est-ce pas Créature qui entre en Répétition avec Créatrice? Il est vrai que dans ce contexte-ci, toutes les cochercheuses avaient bien acquis l'aisance de s'y adonner et Créature aurait très bien pu jouer le rôle de la Répétitrice aussi. Nous ne l'avons pas essayé. Cela pourra se faire dans un éventuel laboratoire. Pour le moment, je crois qu'une Répétitrice autre que Créature bénéficiait d'un pas de recul affectif pour mieux jouer son rôle d'investigatrice. Ceci n'était peut-être pas à négliger vu la nouveauté de l'expérience.

⁴⁴ Voir Chapitre 2, p. 35.

qui advient entre elles, comme semble l'expliquer Nancy Midol (2019) en parlant d'une séance d'hypnose :

[...] il s'agit d'explorer les cognitions émergeant de ressentis internes et de perceptions externes au fil du déroulement de situations inattendues qui émergent dans « l'inter-être » des espaces de créativité, des transactions émotionnelles et cognitives actives et réactives, qui produisent de nouvelles représentations du monde partagées dans un « tiers inclus », qui nourrit l'espace transactionnel. Seuls probablement les états de trances permettent de telles transfigurations et de telles fulgurances. (p. 91)

Pendant la pratique de l'exercice, nulle importance n'est accordée à comprendre le sens de ce qui se dit. Il n'y a alors ni jugement, ni contrôle, ni censure. Les émotions circulent et s'exposent sans filtre. Les automatismes ne se traduisent pas par les blocages habituels enclenchés par les mécanismes de défense. Ils sont, au contraire, purement issus de l'aspect non-volontaire des réponses de Créatrice qui suit tout bonnement les mouvements de son intériorité avec la fluidité nommée plus haut. Les deux actrices partagent « ce fameux "tiers inclus" qui permet de croire ensemble à la même chose » (Midol, 2019, p. 95). D'ailleurs, si la course a joué un rôle d'intégration de la transformation pour la rendre plus subtile, l'entrée dans le jeu de Répétition a tôt fait de donner la tape finale sur la tasse de farine.

C'était beau de voir le physique comme ça qui se calmait. (A1, 10 mars 2019)

C'était comme une sculpture pour moi qui intégrait le réel, le corps, la réalité... (P1, 10 mars 2019)

Créatrice devient alors même méconnaissable, transfigurée, on peut véritablement parler de persona (concept qui est arrivé plus tard, lors de la conférence-démonstration).

Elle avait pas la même voix, pis même on aurait dit qu'elle avait pas la même face. C'était pas elle. (P2, 10 mars 2019)

Mais c'est tellement intéressant d'entendre ce corps-là parler et dire comment il se sent. On dirait que ça a donné toute une autre dimension à ta posture. C'est intéressant qu'elle reste dans cet état-là pour nous en parler. Dans le fond, elle le faisait via toi [La Répétitrice]! Fak tu lui renvoyais... T'étais vraiment habitée. T'étais vraiment transformée! Complètement transformée, ton corps, ta voix, ta façon de marcher... (P3, 10 mars 2019)

L'état de transe s'étant certainement insinué au fil des différentes phases de La Combinaison, elle est alors indéniable selon la description du vécu de chacune. La transformation ayant pris des dimensions holistiques est chapeautée par une force de dissociation typique de la conscience modifiée. Celle-ci permet de s'observer soi-même comme on observerait un autre individu exprimer ses émotions avec un parfait détachement. Lors de la pratique de la Répétition monstrueuse, de laquelle j'ai fait mention dans les chapitres précédents, il y a création d'un personnage par un changement de posture. Pourtant, ce qui est remarquable dans ce nouvel agencement d'exercices, c'est justement l'impossibilité de contrôler l'entrée et la sortie de l'état transformé pendant tout le temps de l'exercice :

Une couple de fois j'ai essayé de sortir de cet état-là, mais je ne pouvais pas, j'étais. [...] Je sentais toutes ces choses-là qui ne sont pas mes habitudes, mon confort, mais en même temps, j'étais bien dedans. J'étais exaltée ! [...] Comme si j'étais possédée! (P1, 10 mars 2019)

C'est comme une drogue cette affaire-là! [...] On dirait que tu rentres en transe. [...] C'est fou! C'est comme plus fort que de jouer un rôle. C'est tellement vrai : je ne peux pas m'empêcher, c'est ça qui se passe! C'est ÇA! C'est fou ça! Je peux pas faire semblant d'être autrement, c'est ce que je suis là. (Catherine, 10 mars 2019)

De plus, on dit qu'en état de transe, la possédée peut se mettre à parler une autre langue (Masson *et al.*, 2012). Lorsqu'investie dans la combinaison Œuvre/Créateur et Répétition, le vocabulaire utilisé apparaît comme différent de celui qu'utiliserait la participante en temps normal. J'ai moi-même été surprise de constater qu'à un moment de l'échange entre moi en tant que Créatrice et la Répétitrice, je m'entendais répéter « Je m'en fais » et que, malgré nos efforts pour changer ces mots par « Je m'inquiète » ou « J'ai peur », la persona que j'incarnais insistait pour ramener l'affirmation « Je m'en fais », seule expression pour traduire le sentiment qui l'habitait.

Je m'en fais, c'était autre chose que je m'inquiète. Au début, je disais je m'inquiète, mais c'était plus que ça, c'était « je m'en fais ». [...] y'avait pas d'autres choix : c'était comme clair : je restais avec je m'inquiète, mais je savais que c'était autre chose... J'avais commencé avec « Je m'en fais », pis là j'ai fait « je m'inquiète », mais pourquoi pas? (Catherine, 10 mars 2019)

Ce n'était peut-être pas une autre langue, mais je vois tout de même une résonance dans cette expérience particulière.

4.3.7 Le retour/débriefing – L'échange sur l'expérience vécue et observée

Une fois que la Répétition semble s'être épuisée, Créatrice vit le moment de « réassociation », c'est-à-dire le retour à l'état de vigilance normale (Masson *et al.*, 2012). C'est alors que toutes (Créatrice, Créature, Requines) entrons dans un échange non dirigé autour de ce qui a été vécu et observé. La discussion de groupe contribue ainsi à « modifier ou affiner les perceptions qui ne sont jamais figées dans l'éternité, mais toujours ouvertes sur l'expérience et liées à une relation présente au monde » (Le Breton, 2006, p. 21).

Ce qui ressort de plus étonnant dans les rapports de toutes est cette tendance à parler au « ça » : « Dès que le Meisner a fini, ça m'a quitté » (P1, 10 mars 2019). Cette expression propose l'idée de visite, comme si quelque chose qui ne serait pas soumis à son propre contrôle se serait infiltré en elle pour finalement repartir une fois l'exercice terminé.

Y'a eu une courbe : au départ groundé, après ça se met à se perdre un peu, dans la course, ça augmente, ça tournait rapidement, rapidement, rapidement, pis après ça, à la fin, ça voulait juste s'étendre dans cette façon-là de bouger. (P4, 10 mars 2019)

Y'a quelque chose d'un état qui vient d'ailleurs plein de mouvement. (P1, 10 mars 2019)

L'état, l'expérience serait quelque chose d'extérieur qui arrive à Créatrice et non un mouvement provoqué par elle. Cette impression de mouvement, de réaction non-volontaire est donc différente que ce qui qualifie l'impulsion qui, elle, vient vraiment de l'intérieur.

Autre fait intéressant, vécus et observations étant rapportés à chaud pendant cette phase d'échange, c'est-à-dire sans avoir eu le temps d'être compris et analysés selon un cadre scientifique ou théorique, ils sont toujours partagés sous forme de mini récits nébuleux comme des rêves. Il nous était (très souvent) possible de lier ces fictions à la réalité de la personne qui s'était proposée comme Créature lors de l'exercice.

Exemple 1 :

Moi, j'ai trouvé que pendant la course, le sol n'était plus là, t'étais vraiment ailleurs dans ta course. La matière du sol n'était plus du bois. (A1, 9 mars 2019)

— J'ai l'impression que c'était de la terre. Comme un animal qui cherche quelque chose dans le sol. (P2, 9 mars 2019)

— Moi, j'ai trouvé ça intéressant puisque [P3] travaille beaucoup la terre. (A1, 9 mars 2019)

Exemple 2 :

J'avais envie de courir beaucoup et longtemps. (P1, 10 mars 2019)

— C'est très intéressant parce que [P4] va courir presque tous les jours. (Catherine, 10 mars 2019)

— Une bonne heure oui! (P4, 10 mars 2019)

C'est toujours fascinant de constater les ressemblances et de pouvoir faire des associations entre le fictif et le réel surtout quand aucune logique ne peut expliquer le phénomène opérant. D'ailleurs, deux éléments utiles à la pratique de l'hypnose selon Bioy (dans Bioy *et al.*, 2014) sont la surprise et l'humour :

La surprise peut prendre différents visages. [...] Il s'agit autrement dit de casser les repères attendus pour amener le patient vers quelque chose qu'il ne peut formaliser intellectuellement, et qui ne va donc plus se situer qu'au niveau d'un ressenti. » (p. 80-81)

Traduire l'expérience tactile de l'exploration d'un visage en sons est inévitablement hors de toute logique possible et ne permet aucune marge d'intellectualisation lors de la pratique. Quant à l'humour, il est surtout présent dans la vocalisation des onomatopées trouvées lors de cette interprétation. Elles déclenchent à coup sûr un rire autant chez les observatrices que chez Créatrice qui les entend, elle aussi, pour la première fois. Il est

alors impossible d'être dans le jugement, l'insulte ou la critique. Le rituel peut se poursuivre totalement dépourvu d'à priori ou de craintes. Nous sommes plongées dans une action insensée.

4.4 Notes à propos de la conférence-démonstration

Avant de conclure officiellement ce chapitre, j'aimerais mentionner brièvement ce qui est resté de la présentation publique qui a chapeauté le travail de recherche pratique. N'ayant pas encore eu le temps de prendre du recul et de compiler toutes les données recueillies de manière méthodique et analytique au moment de la mettre en scène, cette étape s'est avérée une mise à vue de l'état de la recherche à l'issue de toutes ces heures d'atelier. La conférence-démonstration a permis au public de voir les exercices et leur combinaison mis en action. Ceci était essentiel, je crois, car, comme le mentionne Jacques Lecoq au début de sa publication *Le corps poétique*, il est très difficile de

[...] transmettre, par les mots, l'expérience vivante d'une pédagogie théâtrale. [...] Car le théâtre et ses jeux du corps sont affaire d'expérience vécue, de transmission orale et de durée, indispensables dans l'initiation. Fixer, par écrit, une pensée pédagogique fondée sur la pratique directe du regard et de l'échange, c'est risquer d'en réduire le sens, de lui faire perdre sa dynamique. (Lecoq, 1997, p. 12)

Il en va de même, selon moi, pour le rendu d'une recherche pratique comme celle-ci. D'ailleurs, cette mise à l'épreuve de la communication de mon projet a été des plus enrichissante et fondatrice sur plusieurs plans.

Tout d'abord, il semble important de noter que la mise en espace de la conférence a contribué de manière considérable à la force de l'échange qui s'est opéré lors de sa performance. Il m'apparaissait essentiel de reproduire le cercle d'observatrices, la forme qu'avait pris le rituel né de notre laboratoire, en plaçant les sièges des spectatrices dans cette disposition, entourant ainsi la scène. Cette idée s'est imposée de manière intuitive. Cette recherche était née d'un endroit si intime en moi et s'était tricotée de telle façon entre nous huit qu'il m'aurait été impossible de la présenter dans un rapport frontal

avec un public se tenant à l'extérieur de l'expérience. Puis, pour garder l'aspect ludique bien vivant, Rasili et moi avons demandé aux participantes de se vêtir d'une tenue sportive. Cela représentait un clin d'œil à la pratique de la Répétition et de l'arène de boxe! C'est pourtant ainsi que, sans y avoir réfléchi outre mesure, j'invitais l'auditoire, par sa présence sur scène avec nous, à soutenir la démonstration dans une écoute bienveillante et disponible, et même à participer et à se prêter au jeu.

Or, cette *circonférence-démonstration* a permis d'ouvrir nos explorations sur la rencontre de nouveaux visages, car des membres du cercle de l'auditoire ont accepté de devenir Œuvre au sein du rituel final de La Combinaison. Ceci nous a permis d'identifier d'autres moments de résistance et de craintes qui nous poussaient parfois à nous censurer le temps venu de la Répétition. C'est-à-dire que l'actrice brimait ses impulsions de peur d'offusquer ou de gêner la spectatrice qui avait offert son faciès à ses mains. L'effet vécu de transe s'en voyait quelque peu entravé. C'est à ce moment-là justement que le concept de persona s'est manifesté comme une clé. Il semblait offrir la distance nécessaire aux participantes pour pouvoir se sentir libres d'explorer les profondeurs de cette autre sans que l'expérience soit directement collée à la réalité de la personne de qui elles avaient sonorisé le visage.

Aussi, les questions qui ont soutenu la discussion après chacune des présentations ont révélé trois couches de compréhension de la portée transformatrice du laboratoire. En effet, j'ai pu remarquer que les différents publics n'avaient pas réagi aux mêmes aspects de la recherche. Par exemple, lors de la première conférence, les questions concernaient surtout l'impact du processus sur la maturité émotionnelle des artistes, alors que celles suivant la deuxième présentation s'intéressaient davantage au fonctionnement technique et à l'utilité éventuelle des découvertes pour le milieu artistique et pédagogique. Et enfin, à la suite de la troisième performance, c'est l'aspect spirituel qui primait par des interrogations tournant autour de l'échange énergétique qui s'opère entre Créature et Créatrice dans une forme aux allures de rituel. On s'inquiétait même du danger de perdre un peu de soi au contact de l'autre. Ceci me permet de considérer que ce travail agit sur trois niveaux de conscience : émotionnel, intellectuel et spirituel.

Pour moi, cette révélation est d'une grande importance dans le développement de ma réflexion et de mon approche des arts vivants, de leur pratique et de leur transmission, en général.

4.5 Conclusion

Bref, bien que nous n'ayons eu au total que 11 heures pour créer et explorer La Combinaison, celle-ci nous a définitivement fait vivre une expérience au-delà de toutes attentes, une expérience qui ne m'avait jamais été donnée l'occasion de vivre : une expérience de l'autre métaphorique en état de transe. Ceci m'a permis de terminer ces 51 heures d'atelier en m'exclamant avec beaucoup d'émoi : « J'avais raison ! » Je comprends aujourd'hui que nous avons construit un exercice protocolaire s'apparentant à un rituel de procédure hypnotique. Je sais aussi que le trajet que nous avons pris pour nous y rendre a grandement contribué à nous le faire vivre dans l'état d'abandon nécessaire à l'optimisation de son effet hypnotisant. Ce chapitre tente bien de l'expliquer en mettant directement en parallèle les phases du laboratoire avec celles d'une démarche d'hypnothérapie, rapportant l'importance des prérequis de la prise de contact, puis la progression des différentes formes d'induction associées aux actions, aux rôles et aux changements d'état de l'ensemble des cochercheures engagées dans ce projet.

CONCLUSION

Cette recherche avait pour objectif de réaliser mon fantasme de mettre en dialogue deux exercices de jeu provenant de deux techniques, Répétition de la Technique Meisner et Œuvre/Créateur de Clown Through Mask de Richard Pochinko. Pour ce faire, j'ai choisi de monter un laboratoire de recherche pratique sous forme d'atelier de perfectionnement en arts vivants. Le but de cette méthode était de former moi-même mes cochercheurs afin que nous puissions vivre ensemble une expérience optimale de l'agencement d'exercices rêvé. Ce faisant, je pourrais développer mes propres stratégies d'enseignement en mettant à profit mes connaissances pratiques et théoriques accumulées au cours de plus d'une dizaine d'années de formation sur un parcours d'autodidacte.

Vu la nature et la fonction de chacun des exercices et le fait qu'ils viennent de deux écoles; vu que l'objectif était de les faire s'interpénétrer et que nous nous soyons réunies pour y travailler ensemble; tout cela et bien d'autres choses encore font que le sujet principal de cette recherche était la rencontre, et plus précisément celle de l'autre. C'est d'ailleurs de cette aspiration à vouloir me mettre dans la peau de l'autre, ou plutôt mettre l'autre sous ma peau, qu'est né ce singulier projet. J'avais fait l'hypothèse qu'à travers cette rencontre de l'autre se ferait aussi celle de soi, mais je ne me suis pas engagée à en vérifier l'issue dans le cadre de l'envergure limitée de ce travail de maîtrise.

Ainsi, c'est autour de cette question que j'ai rassemblé un petit groupe de sept artistes, dont deux qui m'ont accompagnée en tant qu'assistantes :

Quelle forme pourrait prendre la mise en dialogue des exercices Répétition de Sanford Meisner et Œuvre/Créateur de Richard Pochinko, et quelle serait la qualité expérientielle de cette combinaison?

Pour tenter d'y répondre, je me suis tenue à proximité de mon sujet, tout en m'offrant l'espace nécessaire pour m'ajuster à ce qui adviendrait tout au long du déroulement des séances d'atelier, en m'appuyant sur cette question sous-jacente :

Quels outils stratégiques de transmission, puisés à même mon bagage de connaissances pratiques, devrais-je utiliser pour amener un groupe d'artistes provenant de différentes disciplines des arts vivants à faire l'expérience optimale des exercices de *Répétition* de Sanford Meisner et de *Œuvre/Créateur* de Richard Pochinko, puis de leur combinaison?

C'est ainsi que j'ai pu naviguer main dans la main avec mon assistante de recherche, Rasili Botz, qui a eu la générosité d'ajouter son bagage au mien en cas de besoin. Ensemble, nous sommes arrivées à bon port, non sans avoir dû faire quelques détours qui n'ont pu qu'enrichir le processus. C'est, par exemple, des difficultés survenues durant l'entraînement à l'exercice de Répétition que m'est venue l'idée de mettre ensemble le tableau 4.2 des mécanismes de défense (p. 67) et de les exemplifier lors de la conférence-démonstration. La longueur de ce parcours s'est avérée d'une influence capitale sur la qualité des résultats de cette recherche.

En effet, au bout d'une longue période d'immersion dans la grande quantité de données, récoltées au cours de 51 heures de laboratoire de recherche voué à créer un prototype de rencontre de l'autre inédit, j'ai réussi à voir l'ensemble des résultats de ce travail se diviser en deux volets : Le Processus et La Combinaison. Le Processus découle de l'investigation en profondeur du déroulement de la première partie du laboratoire vouée à optimiser les possibilités d'une expérience transcendante de la mise en dialogue des exercices. Cette partie s'est vue délimitée par un moment de mise au point que j'ai nommé la césure. Celle-ci marque la deuxième phase de l'ensemble Le Processus, la première phase étant l'entraînement/préparation. Quant à La Combinaison, elle représente, en sa forme et en sa qualité expérientielle, la réponse à la question de recherche transcrite plus haut. Elle a pris la forme d'un rituel en cinq temps (1. Le requinage, 2. La sonorisation, 3. La physicalisation, 4. La combinaison, 5. L'échange) duquel advient une modification de l'état de conscience en plus d'une transformation

holistique de la personne. C'est en faisant passer ces deux ensembles de données par le protocole de l'analyse phénoménologique que j'en suis arrivée à une synthèse descriptive de leurs phases. Cherchant à mieux saisir la nature du phénomène qui s'était révélé à travers cette synthèse, je me suis tournée vers d'autres pratiques. Ce sont les composantes, autant pratiques que théoriques, de l'hypnose qui se sont avérées faire le mieux ressortir la valeur formelle et expérientielle de l'union des deux grands volets de résultats.

En effet, j'ai pu mettre en parallèle les sept différentes phases incluses dans Le Processus et La Combinaison avec les quatre principes de base constituant une procédure d'hypnothérapie : 1. La prise de contact, 2. L'installation, 3. L'accompagnement, 4. Le Retour (Débriefing). À l'aide du tableau 4.1 (p. 62) et des explications qui le suivent, j'ai tenté d'en clarifier les liens.

Ainsi, en résumé, Le Processus nous a permis d'acquérir la complicité, la confiance, le langage commun et l'engagement nécessaire à vivre et faire vivre La Combinaison, ses deux phases remplissant à leur façon les mêmes fonctions que la prise de contact. Ensuite, notre nouvel exercice a pris la forme d'un rituel dont chacun des cinq temps s'assimile, dans sa forme et sa fonction, à un type d'induction hypnotique. Ils suivent le même ordre et la même progression que les deux phases actives de l'hypnose (installation et accompagnement) suivies du retour à la vigilance normale qui débouche sur un échange, un débriefing sur ce qui vient d'être vécu ou observé. De fait, l'installation, dans notre laboratoire, est un dispositif qui apaise et ramène la personne à ses perceptions dans le moment présent par le requinage. La sonorisation focalise ensuite l'attention sur une tâche sensorielle qui mène tranquillement vers l'état modifié de conscience désiré. Par la modification du souffle, la ritournelle incessante des sons, la double suggestion qu'elle forme avec les indications vocales venant de l'extérieur, la physicalisation met en mouvement la transformation dans la phase de l'accompagnement. La marche et la course obligent la personne sous hypnose (ou Créatrice) à délaisser le contrôle sur ce qui s'opère dans une sorte de confusion. Au retour à la marche, malgré l'inconfort d'une corporéité étrangère, une sensation

d'harmonie intérieure rend la nouvelle corporéité plus naturelle. Lorsque vient le temps d'entrer en interaction (ou en Répétition), une impression de dissociation s'infiltré dans cet état de vigilance autre. L'hypnotisée est engagée pleinement dans l'action, mais s'observe en même temps d'un point de vue extérieur. Malgré le libre arbitre qu'elle ressent, tant que la Répétition dure, il lui semble impossible de revenir à son état de conscience normal. Puis, l'exercice prend fin et le retour est instantané. Un échange peut avoir lieu entre les personnes présentes. Ce qui ressort de cette discussion informelle est l'aspect involontaire des changements vécus par Créatrice, mais aussi les associations qu'il est possible d'établir entre Créature et Créatrice. Le rapport expérientiel ressemble étrangement au récit que l'on fait d'un rêve. Il est fascinant de constater que cette traversée des étapes de La Combinaison se fait dans une danse relationnelle entre les participantes drôlement similaire à celle qui s'active entre l'hypnotiste et sa sujette lors d'une séance d'hypnose.

Cette puissante expérience, facilitée par le protocole inventé, optimisée par les quarante heures de travail qui ont précédé sa création, n'avait rien à voir avec ma première tentative d'exploration personnelle vécue en 2016⁴⁵. J'avais raison de croire que l'agencement de ces deux exercices était la promesse d'une expérience de rencontre de l'autre transcendante. Et je sais aujourd'hui que j'ai aussi eu raison de croire que le bricolage préparatoire de pratiques somatiques et interartistiques contribuerait fortement à sa puissance expérientielle. De nombreuses résonances entre les pratiques se sont créées et confirmées tout au long de cette mise en relation d'exercices communs et complémentaires provenant de mon bagage et de celui de Rasili. L'envergure de ce travail ne permet pas de faire ici l'inventaire complet des liens et trouvailles. Mais, avant d'ouvrir, j'aimerais souligner l'une des plus importantes pour moi : l'appropriation personnelle de la matière.

Peter Brook (1977) parle de l'impossibilité pour quelqu'un de transmettre les techniques telles que les maîtres les enseignaient. Elles sont une matière vivante qui ne peut être calquée. L'élève doit la comprendre de telle manière qu'elle puisse l'adapter aisément

⁴⁵ Voir Chapitre 3, p. 49-50.

aux circonstances créatives ou pédagogiques qui l'engagent. Comme l'ont fait les autres maîtres avant moi, je me suis approprié le matériel déjà existant pour en prolonger le questionnement. Au cours de cette démarche, comme je l'ai écrit déjà, j'ai pris des exercices de différentes pratiques, mais aussi d'autres exercices des techniques de Meisner et Pochinko. En faisant cela, j'ai découvert et approfondi ma propre compréhension de la structure de leur curriculum respectif et des différents éléments qui les composent. Je n'ai pu que saluer le travail accompli par Meisner et Pochinko. Par le fait même, j'ai ressenti une grande humilité face au labeur des Stanislavski, Grotowski, Lecoq, pour ne nommer qu'eux. J'ai senti la force de la continuité dans nos investigations. Sans prétention aucune, je me sens aujourd'hui porteuse de ce flambeau au même titre que mes pairs qui continuent de creuser les sillons des arts vivants. C'est pour cette raison que ma conférence-démonstration s'est terminée sur cette phrase que je trouve magnifique de Ushio Amagetsu (2000), danseur et chorégraphe de Butô, fondateur de la compagnie Sankai Juku, établie en France :

Devant soi, derrière soi. Quelqu'un regarde dans son dos celui qui regarde la mer. Puis quelqu'un d'autre regarde ce quelqu'un dans son dos... L'impression de se tenir en un point de cercle immense. On croit pouvoir boucler la boucle en s'avancant, résolument, vers la mer. (p. 7)

Non pas que je crois pouvoir, avec ce projet ou tout autre à venir, boucler la boucle, mais bien que je m'avance résolument vers la mer pour me positionner dans ce cercle qui réunit une communauté qui continuera de s'agrandir. Je me suis sentie enfilet les gants de la cultivatrice-laboureuse de terres défrichées avant moi. Il m'importe aujourd'hui de les garder fertiles et de continuer à les fouiller pour les prochaines qui se donneront elles aussi la mission de garder les arts vivants, vivants!

Bien que je ne sache pas encore comment La Combinaison pourrait devenir un exercice utile à la performance ou à l'interprétation d'un rôle, ni même à la présence en scène, il me semble qu'à l'issue de ces 51 heures d'atelier et de ces trois conférences-démonstrations, je viens de passer le seuil d'une porte qui s'ouvre sur un vaste monde d'inconnu à explorer.

I do not put on a play in order to teach what I already know. It is after the production is completed and not before that I am wiser. Any method which

does not itself reach out into the unknown is a bad method. (Grotowski, 1968, p. 130)

Ce pas, je ne l'ai pas fait seule. En fin de parcours, les participantes, mes assistantes et moi étions de véritables cochercheuses, fascinées par la « méchante patente » à laquelle nous venions de donner vie. On m'a surnommée « Frankencédilot » en faisant allusion à la nouvelle de Mary Shelley, « Frankenstein ; or, The Modern Prometheus », parue en 1818. Ce surnom est survenu en réponse à cette exclamation :

Je me sentais comme dans un film de science-fiction! Toi, t'es comme un savant fou : « J'ai découvert quelque chose! Mélanger les corps! Essayer le corps de quelqu'un d'autre! » C'est ça qu'elle a fait tsé! (P2, 10 mars 2019)

Au sortir de cette traversée insolite, elles étaient aussi étonnées et inspirées que moi : « J'aime beaucoup cet exercice-là ! » (P1, 10 mars 2019). Ce qui est de bon augure, puisque de nombreuses questions restent à élucider autant en rapport au développement de la forme de l'exercice, tel que conçu ici, qu'à l'investigation plus détaillée de son fonctionnement. Par exemple, un même visage interprété par différentes personnes offrirait-il une expérience similaire ou complémentaire à ces différentes personnes? Un visage interprété par une même personne plusieurs fois à différents moments engendrerait-il une expérience répétitive? Etc. Je serais aussi curieuse d'en savoir plus sur son apport personnel ou artistique aux artistes à différentes phases de l'apprentissage, du perfectionnement ou de la création, ce sur le court, le moyen ou le long terme. Et puis, je compte bien faire dialoguer d'autres exercices de ces deux mêmes techniques, tout en mettant à leur service d'autres approches. Je m'aperçois aujourd'hui que de nombreux exercices peuvent s'apparenter à une pratique hypnotique et générer différents états de transe. Voilà un autre sujet qui pourrait faire l'objet d'une future recherche.

Ce mémoire avait pour objet la rencontre improbable de deux exercices provenant de deux techniques élaborées par deux visionnaires de leur art respectif : Répétition de la Technique Meisner et Œuvre/Créateur de Clown Through Mask de Richard Pochinko. J'aime imaginer que, si Sanford Meisner et Richard Pochinko s'étaient retrouvés un jour dans un même studio, ils auraient eu envie de vérifier la même hypothèse que la mienne. Ils auraient pu envisager que, par cette combinaison d'exercices, il serait

possible de faire l'expérience de l'autre en soi ou vice versa, comme l'écrit Pénélope Deraîche-Dallaire dans son extrait d'article concernant mon projet paru dans la revue *JEU* en 2018 :

Ce qui est fascinant dans cette tentative de rencontre de l'autre à travers soi, ou vice versa, c'est qu'il dégage un caractère tragique relevant de l'absurdité de l'existence, car on peut alors se demander si tout ça n'est pas une quête vaine, si c'est seulement possible de faire la rencontre de l'autre ou si nous sommes condamnés à la solitude. (p. 30)

Chose certaine, pour un instant, le temps de quelques heures de laboratoire et de trois conférences-démonstrations, mes collaboratrices et moi nous sommes senties moins seules en défiant, ensemble, cette impossibilité. En effet, ce parcours s'est avéré riche de rencontres intimes, humaines, artistiques, intellectuelles et pédagogiques. C'est certainement la méthodologie de travail qui a permis cette récolte fructueuse. Monter un laboratoire de recherche pratique sous forme d'atelier, aborder chaque étape avec une approche phénoménologique, c'est-à-dire passer par la transmission pour minutieusement laisser l'objet de recherche devenir l'incontournable finalité espérée, m'aura enrichie au-delà de mes attentes. Je peux confirmer par les retours de courriels que cet enrichissement a été partagé par toutes celles qui ont participé à ce projet.

Entre-temps, avant de passer à une prochaine étape de recherche, je garde ce projet de dispositif d'installation interactive (maintenant basée sur La Combinaison) vivant en moi, sur le « back burner » comme aurait dit Richard Pinter, enseignant aux élèves de deuxième année au Neighborhood Playhouse lorsque j'y ai étudié en 2004-2005. Je vais laisser le temps à ce contexte pandémique, dû à la propagation mondiale du virus de la COVID-19, de se dissiper. Et je me permets de terminer sur ces mots qui m'émeuvent profondément de Sanford Meisner :

The only time I am free and enjoying myself is when I'm teaching. I love the analysis of technique. I like to work with people who bring a certain seriousness and depth to what they're doing. I feel alive and related when I'm teaching. I get an emotional release from it. All my exercises were designed to strengthen the guiding principle that I learned forcefully in the Group – that art expresses human experience – which principle I have never and will never give up. (Meisner et Longwell, 1987, p. 11)

ANNEXE A

APPEL À PARTICIPATION

INVITATION À PARTICIPER À UN PROJET DE RECHERCHE EN ARTS VIVANTS

Je suis à la recherche 6 à 8 étudiant.e.s/artistes en arts vivants intéressé.e.s et disponibles pour participer à un laboratoire de recherche mettant en dialogue deux techniques de jeu par le biais de méthodes tirées du travail de Richard Pochinko et Sanford Meisner.

Cette recherche est vouée à faire entrer en dialogue deux des techniques qui forment les fondements de tous mes apprentissages, la Technique de clown canadienne de Richard Pochinko et la Technique de jeu américaine de Sanford Meisner, par le biais du jumelage de deux de leurs exercices respectifs: Masterpiece/Creator (Œuvre/Créateur) et Repetition (Répétition). Ceux-ci ont été spécifiquement choisis pour leur force de rencontre : l'une sensorielle et sensible, l'autre, émotionnelle et réactionnelle. Ils invitent les participants à se connecter à soi et à l'autre dans le moment présent, hors du jugement et des moyens de défense construits par l'intellect. Je cherche à voir ce qu'ils peuvent s'apporter l'un l'autre et surtout en quoi leur combinaison peut représenter un outil valable et supplémentaire à la formation et au travail du performeur.

Déroulement des laboratoires :

- 4 rencontres de 3 heures de familiarisation avec les bases des techniques le 1, 4, 8 et 11 février 2019.
- 3 fins de semaine intensives pour explorer les possibilités des combinaisons d'exercices (le 15 au 17 février, le 22 au 24 février et du 8 au 10 mars 2019).
- Présentation d'une conférence-démonstration devant public les 25-26-27 avril 2019. (Entrée en salle le 22 avril.)

Si vous êtes intéressé ou curieux d'en apprendre plus sur ma démarche, je vous invite à participer à un BANC D'ESSAI de 3h SAMEDI 17 NOVEMBRE 2018.

17 NOVEMBRE 2018

Séance 1 : 10 h 30-13 h 30

Séance 2 : 15 h-18 h

Réservez votre place à l'adresse suivante : cedilot.catherine@courrier.uqam.ca en spécifiant vos intérêts et pratiques, votre numéro de téléphone et à quelle.s séance.s du banc d'essai il vous est possible de vous présenter.

Merci de transmettre cet appel à participation aux personnes de votre entourage qui pourraient être de bon.ne.s candidat.e.s à m'accompagner dans cette recherche.

Catherine Cédilot

Candidate à la maîtrise, École supérieure de théâtre, UQAM

ANNEXE B

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT – Assistance de recherche

Titre du projet de recherche

Mise en dialogue de deux techniques de jeu par le biais de deux exercices, *Repetition* de Sanford Meisner (1905-1997) et *Masterpiece/Creator* de Richard Pochinko (1945-1989) : laboratoire de recherche phénoménologique sur l'expérience de la rencontre

Étudiante-chercheuse

Catherine Cédilot, *Maîtrise en théâtre à l'École supérieure de théâtre de l'Université du Québec à Montréal*

*cedilot.catherine@ens.uqam.ca, (514) ***-*****

Direction de recherche

Maud Gendron-Langevin, *Professeure en enseignement de l'art dramatique (Intervention scolaire et communautaire), Dramathérapeute, École supérieure de théâtre de l'Université du Québec à Montréal*

gendron-langevin.maud@uqam.ca, (514) 987-3000 poste 5259

Préambule

Nous vous demandons de collaborer à un projet de maîtrise à titre d'assistante de recherche qui implique d'apporter votre expertise en tant que facilitatrice et artiste en arts vivants multidisciplinaires ayant de nombreuses années de pratique et d'apprentissage derrière vous. Votre présence sera requise tout au long du processus de recherche : du laboratoire pratique sous forme d'atelier de formation pour artistes en arts vivants jusqu'à la présentation de la conférence-démonstration devant public qui en découlera. Avant d'accepter de participer à ce projet de recherche, veuillez prendre le temps de comprendre et de considérer attentivement les renseignements qui suivent.

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

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

Description du projet et de ses objectifs

La chercheuse désire faire entrer en dialogue deux des principales techniques qu'elle a étudiées. Il s'agit de celle de clown canadienne de Richard Pochinko, et celle de jeu américaine de Sanford Meisner, par le biais de la rencontre entre deux de leurs exercices respectifs : *Masterpiece/Creator (Oeuvre/Créateur)* et *Repetition (Répétition)*. L'idée est de vérifier si leur combinaison peut offrir un outil valable au travail d'artistes pratiquant ou aspirant à pratiquer dans le domaine des arts vivants (théâtre, danse, cirque, performance, etc.). Ces deux exercices ont été spécifiquement choisis pour leur force de rencontre : l'une sensorielle et sensible, et l'autre, émotionnelle et

réactionnelle. Tous deux invitent les participant-e-s à se connecter à soi et à l'autre dans le moment présent, hors du jugement et des moyens de défense construits par l'intellect. Pour le bien-fondé de cette recherche, il est primordial que les 6 à 8 participant.e.s recruté.e.s démontrent un grand intérêt pour ce sujet, car la qualité de leur investissement et leur expérience vécue dans ce laboratoire est au coeur même des questions et hypothèses soulevées par la chercheuse :

- 1) Vérifier si et comment l'exercice Oeuvre/Créateur, tiré de la Technique de clown de Richard Pochinko, optimisé par une préparation somatique du corps et mis à l'épreuve par l'exercice de Répétition de Sanford Meisner, peut amener l'artiste à une plus grande sensibilité sensorielle et proprioceptive qui lui permettrait d'accroître son registre de jeu physique et émotionnel ainsi que son niveau de disponibilité et de présence en contexte de performance.
- 2) Par la voie d'une pratique collective et d'une combinaison d'exercices spécifiquement réfléchi pour lier les expériences sensorielles à celles émotionnelles, la chercheuse fait l'hypothèse qu'il sera offert au performeur la possibilité d'une rencontre intime de la réalité de l'autre qui lui révélera de nouvelles connaissances de soi utiles à son travail.

La recherche se fera sous forme d'ateliers de jeu guidés par la chercheuse. L'entièreté de la recherche pratique devrait s'étaler sur 5 semaines (1^{er} février au 10 mars 2019). Il y aura ensuite une période d'analyse de données suivie de l'élaboration et de la mise en oeuvre d'une conférence-démonstration prévue les 25, 26 et 27 avril 2019.

Nature et durée de votre participation

Il vous sera demandé de participer à un atelier pratique d'une durée de 55,5 heures, soit 4 séances de 3 heures qui se tiendront en soirée, les 1^{er}, 4, 8 et 11 février 2019, puis 3 week-ends suivant ces dates (vendredi soir, 18 h-21 h30, samedi et dimanche, 11 h-17 h) entre le 15 février et le 10 mars 2019. Ces séances auront lieu dans un local de l'École supérieure de théâtre de l'UQAM, pavillon Judith-Jasmin. Vous devrez être en moyen de vous y déplacer. Chaque séance débutera avec une série d'échauffements issus de différentes pratiques somatiques (Qi Gong, Butô, Continuum, Mouvement authentique) vouée à la préparation physique, mentale et émotionnelle nécessaire à l'investissement de soi dans l'exploration des deux principaux exercices et de leur combinaison. L'un d'eux demande une spontanéité et un rythme rapide soutenu dans un échange verbal. Pour cette raison, la maîtrise d'une même langue de communication est importante. La chercheuse a choisi de guider sa recherche dans sa langue maternelle : le français. La discussion de groupe à la fermeture de chaque séance d'atelier sera le moment pour chacun.e de partager ses impressions, ses observations et ses interrogations sur l'expérience vécue auparavant. Toutes les séances seront enregistrées sur supports audio et vidéo par l'assistante technique. Aussi, un cahier tenant de journal de bord vous sera remis. Vous serez prié.e.s d'y noter vos observations, impressions, interrogations pendant les pratiques, mais aussi entre les rencontres. Des photos d'arrêts sur image ou de certaines pages des cahiers pourraient être utilisées ensuite comme support visuel à l'analyse écrite. Vous serez ensuite invité.e.s à faire partie de la présentation publique des résultats de recherche qui se tiendra sous la forme d'une conférence-démonstration. Une soirée de visionnement des matériaux audiovisuels sera organisée afin que chacun.e puisse approuver du contenu

potentiellement utilisé comme support à l'écrit ou à l'oral de la divulgation des résultats de recherche. Deux rencontres seront planifiées en vue de l'élaboration de la conférence (entre le 10 et le 17 avril 2019). Le 22 avril, nous entrerons en salle pour finaliser et répéter la présentation avant que le public soit invité à y assister les 25, 26 et 27 avril 2019. La chercheuse s'engage à ne pas ajouter d'autres séances de rencontre, mais de respecter l'horaire convenu entre les parties au départ.

Avantages liés à la participation

Votre participation à cette recherche est l'occasion de faire la rencontre d'autres artistes partageant les mêmes champs d'intérêts et de vivre un processus de recherche pratique de niveau universitaire. Aussi, serez-vous mis.es en contact avec des techniques de jeu, de clown, de danse et de pratiques somatiques dont vous ne connaissez peut-être pas ou peu les rudiments. Vous pourriez y acquérir de nouveaux outils de création ou d'interprétation, une meilleure connaissance sensorielle et émotionnelle de vous-mêmes; y découvrir une différente qualité de présence physique, mentale et émotionnelle; y développer davantage votre écoute de l'autre et de vous-mêmes tout en gardant, si ce n'est en améliorant, votre santé physique.

Risques liés à la participation

Comme le projet implique une participation active physiquement, il comporte un risque d'inconfort corporel. Cependant, précisons que l'échauffement collectif en début de séance est justement voué à préparer le corps en douceur pour le mener vers une présence et une attention plus affinées qui devraient contribuer à éviter tout inconfort. Aussi, les 2 exercices principaux ne comportent quasiment aucun risque physique de blessure, se pratiquant, l'un en marchant et l'autre en étant en position assise. Par ailleurs, vous serez guidé.e.s dans des rencontres et échanges sensoriels, sensibles et émotionnels qui demandent un certain niveau de dévoilement de soi conscient et inconscient. La chercheuse et ses assistantes veilleront à construire un lien de confiance avec chacun.e de vous et à instaurer une ambiance propice à l'abandon basée sur une philosophie d'ouverture et de bienveillance. Bien sûr chacun.e est invité.e à respecter ses propres limites ainsi que celles des autres. De plus, une liste de ressources en soutien psychologique et urgence médicale environnante sera mise à votre disposition (Soutien psychologique de l'UQAM, CLSC, CHUM, lignes d'écoute, etc).

Confidentialité

Il est entendu que la chercheuse ne peut garantir l'anonymat physique des candidat.e.s qui s'engagent à participer à la conférence-démonstration. Vous pourrez toutefois choisir d'être présenté.e.s sous l'égide d'un pseudonyme ou d'un nom d'artiste. Votre engagement dans le projet est conditionnel à votre renoncement à l'anonymat pour cette partie « communication vivante » de la recherche. Ceci-dit, à tout moment, vous pouvez décider de ne pas faire partie de la présentation publique sans avoir à quitter les laboratoires et sans aucune forme de représailles. En ce qui a trait aux publications écrites, vous pouvez encore une fois demander d'être identifié.e par un pseudonyme ou un nom d'artiste de votre choix. Bien entendu, cette demande sera respectée. La chercheuse s'engage à vous faire parvenir toutes autres publications liées au projet vous concernant. Tous les extraits audio et vidéo qui seront présentés publiquement auront fait l'objet de votre approbation. Autrement, tout enregistrement sera gardé en sécurité

sur disque dur externe doté d'un mot de passe pour accéder à son contenu. Tout échange courriel sera supprimé du serveur au fur et à mesure pour être gardé dans un fichier sur disque dur interne de l'ordinateur personnel de la chercheuse. Celui-ci est aussi doté d'un mot de passe connu par elle seule. Seule la chercheuse et sa directrice de recherche auront accès à ces données. Les carnets de bord et autres formulaires papiers seront gardés en lieu sûr dans le bureau fermé à clé de la directrice de recherche pendant tout le processus d'analyse des données. Ils seront déménagés par la suite dans un espace de rangement cadenassé du domicile de la chercheuse. Toutes les données papier et numériques seront détruites ou supprimées dans un délai de 5 ans. En aucun cas, vos coordonnées personnelles ne seront divulguées.

Utilisation secondaire des données

Acceptez-vous que les données de recherche soient utilisées pour réaliser d'autres projets de recherche ou de création dans le même domaine?

Oui Non

Les projets de recherche seront évalués et approuvés par un Comité d'éthique de la recherche de l'UQAM avant leur réalisation. Les données de recherche seront conservées de façon sécuritaire. Afin de préserver votre identité et la confidentialité des données de recherche, vous ne serez identifié.e que par un numéro de code.

Acceptez-vous que les données de recherche soient utilisées dans le futur par d'autres chercheurs à ces conditions?

Oui Non

Participation volontaire et retrait

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

Indemnité compensatoire

Aucune indemnité compensatoire n'est prévue.

Consentement à la confidentialité

En acceptant le rôle d'assistante à la recherche sur le projet de maîtrise de Catherine Cédilot dirigée par Maud Gendron-Langevin, vous vous engagez à respecter une entente de confidentialité.

Vous vous engagez à :

- Faire preuve de discrétion et de bienveillance à toutes les étapes du processus.
- Ne pas tenir de conversation de quelque nature à propos du projet qui pourrait compromettre l'intimité et l'anonymat d'un.e participant.e.
- Ne garder aucun document audiovisuel ou papier en votre possession, et ce, ni pendant le processus de recherche, d'analyse de données, d'élaboration de la conférence-démonstration, ni après.
- N'être en contact avec ces données qu'en présence de la chercheuse ou à sa demande explicite pour une tâche déterminée.

- Ne faire part de vos opinions, craintes, commentaires, interrogations pouvant fragiliser un.e artiste qu'à la chercheuse en conversation privée, en l'absence des participant.e.s, à l'abri des oreilles indiscrètes.
- Ne pas intervenir de manière à discréditer la chercheuse ou un.e participant.e devant les autres, entretenir le climat de confiance.
- Inspirer l'assurance et épauler la chercheuse en cas d'anicroche ou d'urgence.

Des questions sur le projet?

Pour toute question additionnelle sur le projet et sur votre participation, vous pouvez communiquer avec les responsables du projet : *Maud Gendron-Langevin (gendron-langevin.maud@uqam.ca, (514) 987-3000 poste 5259); Catherine Cédilot (catherinedilot@gmail.com, (514) ***-****)*

Des questions sur vos droits?

Le Comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants impliquant des êtres humains (CERPE) a approuvé le projet de recherche auquel vous allez participer. Pour des informations concernant les responsabilités de l'équipe de recherche au plan de l'éthique de la recherche avec des êtres humains ou pour formuler une plainte, vous pouvez contacter la coordonnatrice du CERPE Plurifacultaire: *Caroline Vrignault (vrignaud.caroline@uqam.ca, (514) 987-3000 poste 6188).*

Remerciements

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

Consentement

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

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

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

Prénom Nom

Signature

Date

Engagement du chercheur

Je, soussigné(e) certifie

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

Prénom Nom

Signature

Date

ANNEXE C

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT – Assistance technique

Titre du projet de recherche

Mise en dialogue de deux techniques de jeu par le biais de deux exercices, *Repetition* de Sanford Meisner (1905-1997) et *Masterpiece/Creator* de Richard Pochinko (1945-1989) : laboratoire de recherche phénoménologique sur l'expérience de la rencontre

Étudiante-chercheuse

Catherine Cédilot, *Maîtrise en théâtre à l'École supérieure de théâtre de l'Université du Québec à Montréal*

*cedilot.catherine@ens.uqam.ca, (514) ***.*****

Direction de recherche

Maud Gendron-Langevin, *Professeure en enseignement de l'art dramatique (Intervention scolaire et communautaire), Dramathérapeute, École supérieure de théâtre de l'Université du Québec à Montréal*

gendron-langevin.maud@uqam.ca, (514) 987-3000 poste 5259

Préambule

Nous vous demandons de collaborer à un projet de maîtrise qui implique votre assistance technique à la collecte de données d'un laboratoire pratique sous forme d'atelier de formation pour artistes en arts vivants ainsi qu'à l'élaboration et la présentation finale de la conférence-démonstration devant public qui en découlera. Avant d'accepter de participer à ce projet, veuillez prendre le temps de comprendre et de considérer attentivement les renseignements qui suivent.

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

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

Description du projet et de ses objectifs

La chercheuse désire faire entrer en dialogue deux des principales techniques qu'elle a étudiées. Il s'agit de celle de clown canadienne de Richard Pochinko, et celle de jeu américaine de Sanford Meisner, par le biais de la rencontre entre deux de leurs exercices respectifs : *Masterpiece/Creator* (*Œuvre/Créateur*) et *Repetition* (*Répétition*). L'idée est de vérifier si leur combinaison peut offrir un outil valable au travail d'artistes pratiquant ou aspirant à pratiquer dans le domaine des arts vivants (théâtre, danse, cirque, performance, etc.). Ces deux exercices ont été spécifiquement choisis pour leur force de rencontre : l'une sensorielle et sensible, et l'autre, émotionnelle et réactionnelle. Tous deux invitent les participant·e·s à se connecter à soi et à l'autre dans le moment présent, hors du jugement et des moyens de défense construits par l'intellect. Pour le bien fondé de cette recherche, il est primordial que les 6 à 8

participant.e.s recruté.e.s démontrent un grand intérêt pour ce sujet de recherche, car la qualité de leur investissement et leur expérience vécue dans ce laboratoire est au cœur même des questions et hypothèses soulevées par la chercheuse :

- 1) Vérifier si et comment l'exercice Œuvre/Créateur, tiré de la Technique de clown de Richard Pochinko, optimisé par une préparation somatique du corps et mis à l'épreuve par l'exercice de Répétition de Sanford Meisner, peut amener l'artiste à une plus grande sensibilité sensorielle et proprioceptive qui lui permettrait d'accroître son registre de jeu physique et émotionnel ainsi que son niveau de disponibilité et de présence en contexte de performance.
- 2) Par la voie d'une pratique collective et d'une combinaison d'exercices spécifiquement réfléchi(e)s pour lier les expériences sensorielles à celles émotionnelles, la chercheuse fait l'hypothèse qu'il sera offert au performeur la possibilité d'une rencontre intime de la réalité de l'autre qui lui révélera de nouvelles connaissances de soi utiles à son travail.

La recherche se fera sous forme d'ateliers de jeu guidés par la chercheuse. L'entièreté de la recherche pratique devrait s'étaler sur un maximum de 5 semaines (du 1^{er} février au 10 mars 2019). Il y aura ensuite une période d'analyse de données suivie de l'élaboration et de la mise en oeuvre d'une conférence-démonstration prévue les 25, 26 et 27 avril 2019.

Nature et durée de votre participation

Il vous sera demandé d'être présente à une partie de l'atelier pratique d'une durée de 33,5 heures, soit seulement lors des 3 fins de semaine intensives (vendredi soir, 18 h-21 h 30, samedi et dimanche, 11 h-17 h) qui auront lieu entre le 9 février et le 10 mars 2019. Ces séances prendront place dans un local de l'École supérieure de théâtre de l'UQAM, pavillon Judith-Jasmin. Vous devrez être en moyen de vous y déplacer. Chacune des séances débutera avec une série d'échauffements issus de différentes pratiques somatiques (Qi Gong, Butô, Continuum, Mouvement authentique) vouée à la préparation physique, mentale et émotionnelle nécessaire à l'investissement de soi dans l'exploration des deux principaux exercices et de leur combinaison. Une discussion de groupe à la fermeture de chaque séance d'atelier sera le moment pour chacun.e de partager ses impressions, ses observations et ses interrogations sur l'expérience vécue auparavant. Toutes les séances seront enregistrées sur supports audio et vidéo. Vous aurez la tâche de réserver et emprunter l'équipement requis à cet effet, vous assurer de son bon fonctionnement et de sa manipulation, activation, utilisation, ainsi que son rapport en bon et due forme à l'audiovisuel. L'archivage des sessions de travail est entièrement sous votre responsabilité. Vous devrez transférer les données sur le disque dur externe de la chercheuse vouée uniquement au projet, les identifier par une date, une heure et un titre approprié. Des photos d'arrêts sur image ou de certaines pages des cahiers pourraient être utilisées ensuite comme support visuel à l'analyse écrite. Vous serez invitée à aider la chercheuse dans l'élaboration technique de la présentation publique des résultats de la conférence-démonstration. D'autres rencontres seront alors planifiées entre la chercheuse et vous (entre le 10 mars et le 17 avril 2019). Il vous sera demandé de créer un montage d'extraits sonores ou vidéo selon les besoins de la présentation. Le 22 avril, tous entrerez en salle pour finaliser et répéter la présentation avant que le public soit invité à y assister les 25, 26 et 27 avril 2019.

Avantages liés à la participation

Votre participation à cette recherche est l'occasion de mettre à bien vos connaissances techniques, de faire des rencontres intéressantes, de vivre un processus de recherche pratique de deuxième cycle universitaire.

Risques liés à la participation

Vous serez témoin de rencontres et échanges sensoriels, sensibles et émotionnels qui demandent un certain niveau de dévoilement de soi conscient et inconscient. La chercheuse veillera à construire un lien de confiance avec tous et à instaurer une ambiance propice à l'abandon basée sur une philosophie d'ouverture et de bienveillance. Chacun.e est invité.e à respecter ses propres limites ainsi que celles des autres. Une liste de ressources en soutien psychologique et urgence médicale environnante sera mise à votre disposition (Soutien psychologique de l'UQAM, CLSC, CHUM, lignes d'écoute, etc).

Confidentialité

Il est entendu que la chercheuse ne peut garantir l'anonymat aux collaboratrices et candidat.e.s qui s'engagent à participer à la conférence-démonstration. Par contre, il vous est possible de garder l'anonymat en ce qui concerne les publications écrites par l'utilisation d'un pseudonyme de votre choix. À tout moment, il est de votre droit d'en faire la demande. Tous les extraits audio et vidéo qui seront présentés publiquement auront fait l'approbation des personnes observables ou identifiables. Autrement, tout enregistrement sera gardé en sécurité sur disque dur externe doté d'un mot de passe pour accéder à son contenu. Tout échange courriel sera supprimé du serveur au fur et à mesure pour être gardé dans un fichier sur disque dur interne de l'ordinateur personnel de la chercheuse. Celui-ci est aussi doté d'un mot de passe connu par elle seule. Seule la chercheuse et sa directrice de recherche auront accès à ces données. Les carnets de bord et autres formulaires papiers seront gardés en lieu sûr dans le bureau fermé à clé de la directrice de recherche pendant tout le processus d'analyse des données. Ils seront déménagés par la suite dans un espace de rangement cadenassé du domicile de la chercheuse. Toutes les données papier et numériques seront détruites ou supprimées dans un délai de 5 ans. En aucun cas, vos coordonnées personnelles ne seront divulguées.

Utilisation secondaire des données

Acceptez-vous que les données de recherche soient utilisées pour réaliser d'autres projets de recherche ou de création dans le même domaine?

Oui Non

Ces projets de recherche seront évalués et approuvés par un Comité d'éthique de la recherche de l'UQAM avant leur réalisation. Les données de recherche seront conservées de façon sécuritaire. Afin de préserver votre identité et la confidentialité des données de recherche, vous ne serez identifiée que par un numéro de code.

Acceptez-vous que les données de recherche soient utilisées dans le futur par d'autres chercheurs à ces conditions?

Oui Non

Participation volontaire et retrait

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

Indemnité compensatoire

Aucune indemnité compensatoire n'est prévue.

Consentement à la confidentialité

En acceptant le rôle d'assistante technique à la recherche sur le projet de maîtrise de Catherine Cédilot dirigée par Maud Gendron-Langevin, vous vous engagez à respecter une entente de confidentialité.

Vous vous engagez à :

- Faire preuve de discrétion et de bienveillance à toutes les étapes du processus.
- Ne pas tenir de conversation de quelque nature à propos du projet qui pourrait compromettre l'intimité et l'anonymat d'un.e participant.e.
- Ne garder aucun document audiovisuel ou papier en votre possession, et ce, ni pendant le processus de recherche, d'analyse de données, d'élaboration de la conférence-démonstration, ni après.
- N'être en contact avec ces données qu'en présence de la chercheuse ou à sa demande explicite pour une tâche déterminée.
- Ne faire part de vos opinions, craintes, commentaires, interrogations pouvant fragiliser un.e artiste qu'à la chercheuse en conversation privée, en l'absence des participant.e.s, à l'abri des oreilles indiscretes.
- Ne pas intervenir de manière à discréditer la chercheuse ou un.e participant.e devant les autres, entretenir le climat de confiance.
- Inspirer l'assurance et épauler la chercheuse en cas d'anicroche ou d'urgence.

Des questions sur le projet?

Pour toute question additionnelle sur le projet et sur votre participation, vous pouvez communiquer avec les responsables du projet : *Maud Gendron-Langevin (gendron-langevin.maud@uqam.ca, (514) 987-3000 poste 5259); Catherine Cédilot (catherinecedilot@gmail.com, (514) ***-****)*

Des questions sur vos droits?

Le Comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants impliquant des êtres humains (CERPE) a approuvé le projet auquel vous allez collaborer. Pour des informations concernant les responsabilités de l'équipe de recherche au plan de l'éthique de la recherche avec des êtres humains ou pour formuler une plainte, vous pouvez contacter la coordonnatrice du CERPE Plurifacultaire : *Caroline Vrignaud (vrignaud.caroline@uqam.ca; 514-987-3000, poste 6188).*

Remerciements

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

Consentement

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

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

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

Prénom Nom

Signature

Date

Engagement du chercheur

Je, soussignée, certifie

(a) avoir expliqué au signataire les termes du présent formulaire; (b) avoir répondu aux questions qu'elle m'a posées à cet égard;

(c) lui avoir clairement indiqué qu'elle reste, à tout moment, libre de mettre un terme à sa participation au projet de recherche décrit ci-dessus;

(d) que je lui remettrai une copie signée et datée du présent formulaire.

Prénom Nom

Signature

Date

ANNEXE D

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT – Participantes

Titre du projet de recherche

Mise en dialogue de deux techniques de jeu par le biais de deux exercices, *Repetition* de Sanford Meisner (1905-1997) et *Masterpiece/Creator* de Richard Pochinko (1945-1989) : laboratoire de recherche phénoménologique sur l'expérience de la rencontre

Étudiante-chercheuse

Catherine Cédilot, *Maîtrise en théâtre à l'École supérieure de théâtre de l'Université du Québec à Montréal*

*cedilot.catherine@ens.uqam.ca, (514) ***-*****

Direction de recherche

Maud Gendron-Langevin, *Professeure en enseignement de l'art dramatique (Intervention scolaire et communautaire), Dramathérapeute, École supérieure de théâtre de l'Université du Québec à Montréal*

gendron-langevin.maud@uqam.ca, (514) 987-3000 poste 5259

Préambule

Nous vous demandons de collaborer à un projet de maîtrise qui implique votre participation à un laboratoire de recherche pratique sous forme d'atelier de formation pour artistes en arts vivants ainsi qu'à l'élaboration et la présentation de la conférence-démonstration devant public qui en découlera. Avant d'accepter de participer à ce projet de recherche, veuillez prendre le temps de comprendre et de considérer attentivement les renseignements qui suivent.

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

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

Description du projet et de ses objectifs

La chercheuse désire faire entrer en dialogue deux des principales techniques qu'elle a étudiées. Il s'agit de celle de clown canadienne de Richard Pochinko, et celle de jeu américaine de Sanford Meisner, par le biais de la rencontre entre deux de leurs exercices respectifs : *Masterpiece/Creator (Œuvre/Créateur)* et *Repetition (Répétition)*. L'idée est de vérifier si leur combinaison peut offrir un outil valable au travail d'artistes pratiquant ou aspirant à pratiquer dans le domaine des arts vivants (théâtre, danse, cirque, performance, etc.). Ces deux exercices ont été spécifiquement choisis pour leur force de rencontre : l'une sensorielle et sensible, et l'autre, émotionnelle et réactionnelle. Tous deux invitent les participant.e.s à se connecter à soi et à l'autre dans le moment présent, hors du jugement et des moyens de défense construits par l'intellect. Pour le bien-fondé de cette recherche, il est primordial que les 6 à 8 participant.e.s recruté.e.s démontrent un grand intérêt pour ce sujet, car la qualité de

leur investissement et leur expérience vécue dans ce laboratoire est au coeur même des questions et hypothèses soulevées par la chercheuse:

- 1) Vérifier si et comment l'exercice Œuvre/Créateur, tiré de la Technique de clown de Richard Pochinko, optimisé par une préparation somatique du corps et mis à l'épreuve par l'exercice de Répétition de Sanford Meisner, peut amener l'artiste à une plus grande sensibilité sensorielle et proprioceptive qui lui permettrait d'accroître son registre de jeu physique et émotionnel ainsi que son niveau de disponibilité et de présence en contexte de performance.
- 2) Par la voie d'une pratique collective et d'une combinaison d'exercices spécifiquement réfléchi.e pour lier les expériences sensorielles à celles émotionnelles, la chercheuse fait l'hypothèse qu'il sera offert au performeur la possibilité d'une rencontre intime de la réalité de l'autre qui lui révélera de nouvelles connaissances de soi utiles à son travail.

La recherche se fera sous forme d'ateliers de jeu guidés par la chercheuse. L'entièreté de la recherche pratique devrait s'étaler sur 5 semaines (du 1^{er} février au 10 mars 2019). Il y aura ensuite une période d'analyse de données suivie de l'élaboration et de la mise en oeuvre d'une conférence-démonstration prévue les 25, 26 et 27 avril 2019.

Nature et durée de votre participation

Il vous sera demandé de participer à un atelier pratique d'une durée de 55,5 heures, soit 4 séances de 3 heures qui se tiendront en soirée, les 1^{er}, 4, 8 et 11 février 2019, puis 3 week-ends suivant ces dates (vendredi soir, 18 h-21 h 30, samedi et dimanche, 11 h-17 h) entre le 15 février et le 10 mars 2019. Ces séances auront lieu dans un local de l'École supérieure de théâtre de l'UQAM, pavillon Judith-Jasmin. Vous devrez être en moyens de vous y déplacer. Chaque séance débutera avec une série d'échauffements issus de différentes pratiques somatiques (Qi Gong, Butô, Continuum, Mouvement authentique) vouée à la préparation physique, mentale et émotionnelle nécessaire à l'investissement de soi dans l'exploration des deux principaux exercices et de leur combinaison. L'un d'eux demande une spontanéité et un rythme rapide soutenu dans un échange verbal. Pour cette raison, la maîtrise d'une même langue de communication est importante. La chercheuse a choisi de guider sa recherche dans sa langue maternelle : le français. La discussion de groupe à la fermeture de chaque séance d'atelier sera le moment pour chacun.e de partager ses impressions, ses observations et ses interrogations sur l'expérience vécue auparavant. Toutes les séances seront enregistrées sur supports audio et vidéo par l'assistante technique. Aussi, un cahier tenant de journal de bord vous sera remis. Vous serez prié.e.s d'y noter vos observations, impressions, interrogations pendant les pratiques, mais aussi entre les rencontres. Des photos d'arrêts sur image ou de certaines pages des cahiers pourraient être utilisées ensuite comme support visuel à l'analyse écrite. Vous serez ensuite invité.e.s à faire partie de la présentation publique des résultats de recherche qui se tiendra sous la forme d'une conférence-démonstration. Une soirée de visionnement des matériaux audiovisuels sera organisée afin que chacun.e puisse approuver du contenu potentiellement utilisé comme support à l'écrit ou à l'oral de la divulgation des résultats de recherche. Deux rencontres seront planifiées en vue de l'élaboration de la conférence (entre le 10 et le 17 avril 2019). Le 22 avril, nous entrerons en salle pour finaliser et répéter la présentation avant que le public soit invité à y assister les 25, 26 et

27 avril 2019. La chercheuse s'engage à ne pas ajouter d'autres séances de rencontre, mais de respecter l'horaire convenu entre les parties au départ.

Avantages liés à la participation

Votre participation à cette recherche est l'occasion de faire la rencontre d'autres artistes partageant les mêmes champs d'intérêts et de vivre un processus de recherche pratique de niveau universitaire. Aussi, serez-vous mis.es en contact avec des techniques de jeu, de clown, de danse et de pratiques somatiques dont vous ne connaissez peut-être pas ou peu les rudiments. Vous pourriez y acquérir de nouveaux outils de création ou d'interprétation, une meilleure connaissance sensorielle et émotionnelle de vous-mêmes; y découvrir une différente qualité de présence physique, mentale et émotionnelle; y développer davantage votre écoute de l'autre et de vous-mêmes tout en gardant, si ce n'est en améliorant, votre santé physique.

Risques liés à la participation

Comme le projet implique une participation active physiquement, il comporte un risque d'inconfort corporel. Cependant, précisons que l'échauffement collectif en début de séance est justement voué à préparer le corps en douceur pour le mener vers une présence et une attention plus affinées qui devraient contribuer à éviter tout inconfort. Aussi, les 2 exercices principaux ne comportent quasiment aucun risque physique de blessure, se pratiquant, l'un en marchant et l'autre en étant en position assise. Par ailleurs, vous serez guidé.e.s dans des rencontres et échanges sensoriels, sensibles et émotionnels qui demandent un certain niveau de dévoilement de soi conscient et inconscient. La chercheuse et ses assistantes veilleront à construire un lien de confiance avec chacun.e de vous et à instaurer une ambiance propice à l'abandon basée sur une philosophie d'ouverture et de bienveillance. Bien sûr chacun.e est invité.e à respecter ses propres limites ainsi que celles des autres. De plus, une liste de ressources en soutien psychologique et urgence médicale environnante sera mise à votre disposition (Soutien psychologique de l'UQAM, CLSC, CHUM, lignes d'écoute, etc).

Confidentialité

Il est entendu que la chercheuse ne peut garantir l'anonymat physique des candidat.e.s qui s'engagent à participer à la conférence-démonstration. Vous pourrez toutefois choisir d'être présenté.e.s sous l'égide d'un pseudonyme ou d'un nom d'artiste. Votre engagement dans le projet est conditionnel à votre renoncement à l'anonymat pour cette partie « communication vivante » de la recherche. Ceci dit, à tout moment, vous pouvez décider de ne pas faire partie de la présentation publique sans avoir à quitter les laboratoires et sans aucune forme de représailles. En ce qui a trait aux publications écrites, vous pouvez encore une fois demander d'être identifié.e par un pseudonyme ou un nom d'artiste de votre choix. Bien entendu, cette demande sera respectée. La chercheuse s'engage à vous faire parvenir toutes autres publications liées au projet vous concernant. Tous les extraits audio et vidéo qui seront présentés publiquement auront fait l'objet de votre approbation. Autrement, tout enregistrement sera gardé en sécurité sur disque dur externe doté d'un mot de passe pour accéder à son contenu. Tout échange courriel sera supprimé du serveur au fur et à mesure pour être gardé dans un fichier sur disque dur interne de l'ordinateur personnel de la chercheuse. Celui-ci est aussi doté d'un mot de passe connu par elle seule. Seule la chercheuse et sa directrice

de recherche auront accès à ces données. Les carnets de bord et autres formulaires papiers seront gardés en lieu sûr dans le bureau fermé à clé de la directrice de recherche pendant tout le processus d'analyse des données. Ils seront déménagés par la suite dans un espace de rangement cadenassé du domicile de la chercheuse. Toutes les données papier et numériques seront détruites ou supprimées dans un délai de 5 ans. En aucun cas, vos coordonnées personnelles ne seront divulguées.

Utilisation secondaire des données

Acceptez-vous que les données de recherche soient utilisées pour réaliser d'autres projets de recherche ou de création dans le même domaine?

Oui Non

Les projets de recherche seront évalués et approuvés par un Comité d'éthique de la recherche de l'UQAM avant leur réalisation. Les données de recherche seront conservées de façon sécuritaire. Afin de préserver votre identité et la confidentialité des données de recherche, vous ne serez identifié.e que par un numéro de code.

Acceptez-vous que les données de recherche soient utilisées dans le futur par d'autres chercheurs à ces conditions?

Oui Non

Participation volontaire et retrait

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

Indemnité compensatoire

Aucune indemnité compensatoire n'est prévue.

Des questions sur le projet?

Pour toute question additionnelle sur le projet et sur votre participation, vous pouvez communiquer avec les responsables du projet : *Maud Gendron-Langevin (gendron-langevin.maud@uqam.ca, (514) 987-3000 poste 5259); Catherine Cédilot (catherinedilot@gmail.com, (514) ***-****)*

Des questions sur vos droits?

Le Comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants impliquant des êtres humains (CERPE) a approuvé le projet de recherche auquel vous allez participer. Pour des informations concernant les responsabilités de l'équipe de recherche au plan de l'éthique de la recherche avec des êtres humains ou pour formuler une plainte, vous pouvez contacter la coordonnatrice du CERPE Plurifacultaire: *Caroline Vrignault (vrignaud.caroline@uqam.ca, (514) 987-3000 poste 6188).*

Remerciements

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

Consentement

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

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

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

Prénom Nom

Signature

Date

Engagement du chercheur

Je, soussigné(e) certifie

(a) avoir expliqué au signataire les termes du présent formulaire; (b) avoir répondu aux questions qu'il m'a posées à cet égard;

(c) lui avoir clairement indiqué qu'il reste, à tout moment, libre de mettre un terme à sa participation au projet de recherche décrit ci-dessus;

(d) que je lui remettrai une copie signée et datée du présent formulaire.

Prénom Nom

Signature

Date

APPENDICE A

PREZI DE LA CONFÉRENCE-DÉMONSTRATION

Meisner et Pochinko : la rencontre improbable

Conférence-Démonstration de Catherine Cédillot



PHÉNOMÉNOLOGIE MEISNER EXERCICE SUE MORRISON MASQUES STRATÉGIES PAYSAGE
ÉTÉ 2003 RÉPÉTITION DÉFENSE POCHINKO RECHERCHE HYBRIDATION



« Toutes les langues issues du latin forment le mot compassion avec le préfixe « com- » et la racine « passio » qui, originellement, signifie « souffrance ». Dans d'autres langues, par exemple en tchèque, en polonais, en allemand, en suédois, ce mot se traduit par un substantif formé avec un préfixe équivalent suivi du mot « sentiment » (en tchèque : sou-cit ; en polonais : wspan-czucie ; en allemand : Mit-gefühl ; en suédois : med-känsla).

Dans les langues dérivées du latin le mot compassion signifie que l'on ne peut regarder d'un cœur froid la souffrance d'autrui ; autrement dit : on a de la sympathie pour celui qui souffre. Un autre mot, qui a à peu près le même sens, pitié (en anglais pity, en italien pietà, etc.), suggère même une sorte d'indulgence envers l'être souffrant. Avoir de la pitié pour une femme, c'est être mieux loti qu'elle, c'est s'incliner, s'abaisser jusqu'à elle. C'est pourquoi le mot compassion inspire généralement la méfiance ; il désigne un sentiment considéré comme de second ordre qui n'a pas grand chose à voir avec l'amour. Aimer quelqu'un par compassion, ce n'est pas l'aimer vraiment.

Dans les langues qui forment le mot compassion non pas avec la racine « passio = souffrance » mais avec le substantif « sentiment », le mot est employé à peu près dans le même sens, mais on peut difficilement dire qu'il désigne un sentiment mauvais ou médiocre. La force secrète de son étymologie baigne le mot d'une autre lumière et lui donne un sens plus large : avoir de la compassion (co-sentiment), c'est pouvoir vivre avec l'autre son malheur mais aussi sentir avec lui n'importe quel autre sentiment : la joie, l'angoisse, le bonheur, la douleur. Cette compassion-là (au sens de soucit, wspan-czucie, Mitgefühl, medkänsla) désigne donc la plus haute capacité d'imagination affective, l'art de la télépathie des émotions. Dans la hiérarchie des sentiments, c'est le sentiment suprême. »

Kundera, L'insoutenable légèreté de l'être, p.14-15



Mise en dialogue de deux techniques de
jeu par le biais de deux exercices,

Repetition de **Sanford Meisner**
(1905-1997) et ***Masterpiece/Creator*** de
Richard Pochinko (1945-1989) :

Laboratoire de recherche
phénoménologique sur l'expérience de la
rencontre

PHÉNOMÉNOLOGIE

« Par exemple, toute problématique qui incite le chercheur à comprendre de l'intérieur un phénomène donné et qui, de surcroît, nécessite une méthodologie fine qui ne brusque ni le phénomène étudié par le chercheur ni la personne qui en fait l'expérience convient à l'approche phénoménologique. »

DESCHAMPS, Chantal. 1993. *L'approche phénoménologique en recherche: comprendre en retournant au vécu de l'expérience humaine*. Montréal: Guérin Universitaire, 111 p.

RÉVÉLATION ÉTÉ 2003

« ... ce que Harold Clurman a nommé : "the
"almost holy" miracle of true emotion" »

Longwell et Meisner, 1987, p.13



**Sanford Meisner
(1905-1997)**

« What I am saying is that the truth
of ourselves is the root of our
acting. »



RÉPÉTITION

« "This is a Ping-Pong Game.' This is the basis of what eventually becomes an emotional dialogue." »

Longwell et Meisner, 1987, p.22

MÉCANISMES DE DÉFENSE

- Observation ou siège arrière
- Mensonge ou ironie
- Constatation
- Gêne, rire, surprise
- Balayage ou déviation
- Hypnotisme
- Question
- Arranger les choses
- Indifférence ou cynisme
- Bon élève
- Identification à l'émotion
- Analyse





**Richard Pochinko
(1945-1989)**

« If we ever faced all
directions of ourselves at
once we could only
laugh at the beauty of
our own ridiculousness. »

« Students are encouraged to indulge in **Cynical Benevolence**, they are asked to disarm any cynicism they feel with benevolence so that they can participate fully. They are also warned that **Expectation Kills Experience**. [...] The lesson then - just do it. »

Sue Morrison



NORD



OUEST



SUD



NADIR



EST



ZÉNITH

STRATÉGIES

- Climat de bienveillance, esprit collectif et jeu
- Échauffement collectif
- Témoin intérieur et extérieur
- Délier corps, voix et parole
- Craquer la coquille
- Corps volontaire VS corps involontaire

Ne pas oublier les deux règles...

« Devant soi, derrière soi. Quelqu'un regarde dans son dos celui qui regarde la mer.
Puis quelqu'un d'autre regarde ce quelqu'un dans son dos... L'impression de se tenir
en un point de cercle immense. On croit pouvoir boucler la boucle en s'avancant,
résolument, vers la mer. »

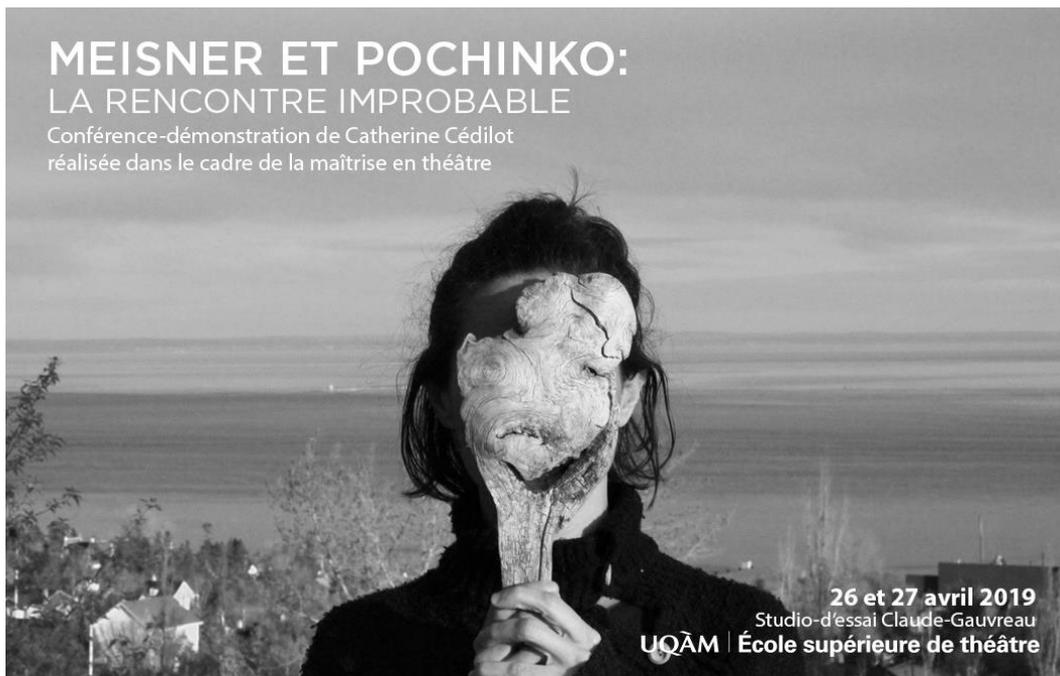
Ushio Amagatsu, *Dialogue avec la gravité*, Chapitre 1-Graine de kumquat

APPENDICE B

PROGRAMME

MEISNER ET POCHINKO:
LA RENCONTRE IMPROBABLE
Conférence-démonstration de Catherine Cédilot
réalisée dans le cadre de la maîtrise en théâtre

26 et 27 avril 2019
Studio d'essai Claude-Gauvreau
UQAM | École supérieure de théâtre



« Il y a confirmation d'autrui par moi et de moi par autrui. [...] C'est par mon corps que je comprends autrui, comme c'est par mon corps que je perçois des "choses". »
(Merleau-Ponty (1945). p.215)

ENTRE NOUS _____

Fermer les yeux, entrer dans une rencontre tactile. Ouvrir les yeux, entrer dans une rencontre sonore. Marcher puis courir puis marcher, entrer dans une rencontre somatique. S'arrêter devant l'autre et entrer dans une rencontre émotionnelle. Voir ce qui a changé en soi et en noter les révélations afin qu'elles deviennent des outils de plus à son travail d'artiste.

Ce travail de recherche consiste à faire de la *rencontre* une véritable expérience holistique par le biais d'une rencontre encore plus grande: celle de deux exercices provenant de deux techniques développées par deux hommes qui, eux, ne se sont jamais rencontrés et dont la rencontre éventuelle est malheureusement plus qu'improbable.

Sanford Meisner (1905-1997) et Richard Pochinko (1945-1989) auraient dû se rencontrer. Tout au long des heures passées en atelier cet hiver, je me suis prise à les imaginer débattre autour de leur vision du théâtre et du cirque, du jeu d'acteur et du clown et surtout de leurs techniques de transmission respectives. Ils n'auraient probablement pas été d'accord sur tout, mais j'aime croire qu'ils auraient fini par vouloir collaborer et mettre leur curriculum au service l'un de l'autre afin de découvrir de nouveaux potentiels de présence et de transformation comme de nouvelles possibilités sensorielles et émotionnelles autant pour le clown que pour l'acteur.

C'est donc avec respect et humilité que, par ce laboratoire, j'ai mis une grande partie de mon bagage de praticienne chercheuse en arts vivants au service de cette rencontre fabulée. Aujourd'hui, je vous présente ma proposition d'un premier croisement des approches de Meisner et Pochinko, filtrée à travers le vécu de Rasili, Julie C., Julie D., Marilyne, Emmanuelle, Noémie, Alexis et moi-même.

Sous forme de récits de rencontre, je vous raconte l'histoire de mon rêve vivant...

« La relation à Autrui me met en question, me vide de moi-même et ne cesse de me vider, en me découvrant ainsi des ressources toujours nouvelles. Je ne me savais pas si riche, mais je n'ai plus le droit de rien garder. »
(Lévinas, 1988, p.193)

REMERCIEMENTS _____

Merci tout particulier à celles qui m'ont introduite à Pochinko et à Meisner: Sue Morrison et Sylvie Rosenthal (sans toi, je serais prof de math!), puis à celles et celui qui ont osé plonger avec moi dans cette aventure extraordinaire: Rasili, Julie, Julie, Marilyne, Emmanuelle, Noémie et Alexis. Camille Renarhd et Sébastien Lapointe, merci infiniment pour votre amour, votre temps de lecture, de retours et d'écoute. Linda Rabin et Anne-Marie Ninacs pour nos conversations, votre vécu et votre savoir. Merci Francine Alepin, Émilie Martz-Khun, Yves Jubinville, Johanna Bienaise, Jean-Frédéric Messier, Véronique Borboën et tous mes collègues de classe qui avez rendu mon parcours universitaire stimulant et enrichissant. Merci à Maud Gendron-Langevin pour ton calme, ta direction et ton bureau! Azraëlle Fiset Santos-Foisy, Marie-Géraldine Chartre, Valérie Michaud et Marie-Michèle Mailloux: facilitatrices de mes besoins techniques, administratifs et en soutien moral. Pierre Przysiezniak, Élizabeth Senay, Frédéric Gosselin et Noémie Roy pour votre aide académique. Pour vos lettres de référence et bien plus: Olivier Sylvestre, Anita Bombita, Roxanne Chamberland et Marcelle Dubois. Sylvie Tourangeau pour ton lieu de résidence et ta complicité, comme je suis chanceuse! Merci à Emmanuel Schwartz et Dany Gange pour vos visages. Et MERCI à tous ceux et celles qui ont défriché la terre des arts vivants ainsi qu'à celles et ceux qui continuent de la labourer, de la garder frétilante et florissante.

ÉQUIPE DE CRÉATION _____

Recherche et conférence: Catherine Cédilot

Assistance à la recherche: Rasili Botz

Assistance technique: Emmanuelle Jetté

Participation à la recherche: Julie Chazal, Julie Desrosiers, Marilyne Fournier, Noémie Roy, Alexis Trépanier

Direction de recherche: Maud Gendron-Langevin

Équipe technique étudiante: Myriam Poirier-Dumaine

Les sommes amassées par la vente des billets sont remises à la fondation UQAM et servent à financer des bourses pour les étudiants de nos programmes. Merci !

ÉCOLE SUPÉRIEURE DE THÉÂTRE

YVES JUBINVILLE	Directeur de l'École supérieure de théâtre de l'UQAM
CHANTALE LEPAGE	Directrice de l'unité des programmes de cycles supérieurs
NANCY BUSSIÈRES	Directrice de l'unité des programmes de premier cycle
PETER BATAKLIEV	Directeur artistique
AZRAËLLE FISET	Animatrice – Soutien académique et production
MARIE-MICHÈLE MAILLOUX	Chargée de projet – Direction technique
VALÉRIE MICHAUD	Chargée de communication et de recrutement
PATRICE TREMBLAY	Agent de logistique
YVES HALLÉ	Technicien de scène
LUC MALTAIS	Technicien de scène
SYLVAIN RATELLE	Technicien de scène
CHARLES-HUGO DUHAMEL	Chef atelier de décor
EMIE GAGNON	Chef atelier de costume
YVES GEMME	Appariteur
JOSIANE SAUMURE	Apparitrice

À VENIR À L'ÉCOLE SUPÉRIEURE DE THÉÂTRE

Regard circonspect sur des choses suspect, écriture scénique collective de Clarence Chatelain réalisée dans le cadre de la maîtrise en théâtre, Studio-d'essai Claude-Gauvreau, 26-27 avril

Numinosité, installation scénographique de Jonathan Girard réalisée dans le cadre de la maîtrise en théâtre, Studio-théâtre Alfred-Laliberté, 2 au 4 mai

Nagori, l'écurie des temps, mise en lecture de François Édouard Bernier réalisée dans le cadre de la maîtrise en théâtre, studio J-2960, 2 et 3 mai

Entrelacement, JE NE de Daniel Danis, une écriture du corps, essai scénique de Geneviève Gagné réalisé dans le cadre de la maîtrise en théâtre, Studio-d'essai Claude-Gauvreau, 6 au 8 mai

Cœur à Corps, conférence performée de Margaux Lecolier réalisée dans le cadre de la maîtrise en théâtre, Studio-d'essai Claude-Gauvreau, 23 au 25 mai

UQAM | École supérieure de théâtre

École supérieure de théâtre. pavillon Judith-Jasmin. local J-2335. 1400. rue Berri. Montréal (Québec) H2L 2C4. www.theatre.uqam.ca

APPENDICE C

EXTRAIT DE VERBATIM ET ÉTAPES D'ANALYSE PHÉNOMÉNOLOGIQUE

Verbatim tiré de la vidéo du 10 mars 2019 :

P1. (Créateur) : Je ne pensais pas que c'était toi (P4. Œuvre). C'était très clair ce qui se passait. C'était vraiment ici (elle pointe sa nuque et dessine un mouvement vers le haut) littéralement tirée. J'avais rien dans les jambes, je ne les sentais pas. J'avais envie de courir beaucoup et longtemps. Quand j'ai senti que ça allait finir, j'ai voulu accélérer. Courir... c'est vraiment... j'adore ça.

Elle ne pensait pas que c'était elle (qui était le visage duquel elle avait pris le son). C'était très clair ce qui se passait en elle. C'était vraiment ici (elle pointe sa nuque et dessine un mouvement vers le haut), littéralement tirée. Elle n'avait rien dans les jambes, elle ne les sentait pas. Elle avait envie de courir beaucoup et longtemps. Quand elle a senti que ça allait finir, elle a voulu accélérer. Courir... c'est vraiment... elle adore ça.

Cath (répétitrice/receveuse) : C'est très intéressant parce que (P4. Œuvre) va courir presque tous les jours.

C trouve cela très intéressant parce que P4 va courir presque tous les jours.

P4. (Œuvre) : Une bonne heure oui!

Elle ne dirigeait pas du tout le mouvement en essayant de l'associer à la personne de qui elle avait fait le son puisqu'elle pensait que c'était quelqu'un d'autre.

La sensation qui dominait la transformation se situait au niveau de la nuque. Elle décrit un mouvement vers l'arrière et vers le haut de la tête similaire à celui que P3 avait décrit la veille lorsqu'elle avait fait l'expérience sonore de la même participante (P4).

L'autre souvenir sensoriel qu'elle décrit consiste en l'impression de ne pas avoir de corps en bas de la poitrine. Tout se passait au niveau supérieur du corps. Pourtant, elle appréciait la course et n'aurait jamais voulu s'arrêter.

C trouve très intéressant la description de l'expérience donnée par P1 de son état dans le son de P4 puisqu'elle sait que P4 va courir presque tous les jours. Il lui est donc possible d'associer la sensation ressentie par P1 à la réalité de P4.

P4 confirme l'association faite par C

Cath : Est-ce que tu sens que la Répétition a amené l'expérience à un autre niveau?

P1. (Créateur) : J'étais vraiment dans mon corps. Je ne me suis pas senti partir. Une couple de fois j'ai essayé de sortir de cet état-là, mais je ne pouvais pas, j'étais. C'est la fois où je l'ai vécue [la Répétition] le plus intensément, comme la fois où je jonglais. Je pense que c'était pour ça que j'étais curieuse de l'essayer. Je me disais : y'a quelque chose d'un état qui vient d'ailleurs plein de mouvement.

P1 était vraiment dans son corps. Elle ne s'est pas sentie partir. Elle a essayé une couple de fois de sortir de cet état-là, mais elle ne pouvait pas, elle était. C'est la fois où elle a vécu la Répétition le plus intensément, comme la fois où elle jonglait. Elle pense que c'est pour cela qu'elle était curieuse de l'essayer. Elle se disait : y'a quelque chose d'un état qui vient d'ailleurs plein de mouvement.

Cath : Ça te ramène à une attention qui n'est pas juste ça [la Répétition].

C dit que ça la ramène à une attention qui n'est pas juste ça [la Répétition].

P1 (Créateur) : Oui! Pis le son aussi, ça aide.

P2 : Elle avait pas la même voix, pis même on aurait dit qu'elle avait pas la même face. C'était pas elle. (CONSTATATION DE LA TRANSFORMATION TOTALE)

P1 se sentait enracinée et présente tout au long de l'exercice de répétition. Ses essais pour se dissocier de l'expérience n'ont pas fonctionné. Celle-ci était bien incarnée en elle sans qu'elle n'ait d'effort à fournir. Elle était et non faisait, tentait ou imitait. Elle était entièrement investie physiquement, émotionnellement et psychiquement dans l'exercice. Elle compare cette sensation de plein engagement à ce qu'elle avait ressenti lors d'un exercice antérieur où elle devait jongler avec des objets différents pendant un temps donné en s'engageant dans la Répétition avec qqn. Elle croit d'ailleurs qu'elle cherchait à revivre ce niveau d'intensité d'investissement physique qui avait permis de véritablement arrêter son activité mentale et être entièrement dans le moment présent, sans le filtre de la réflexion.

Autrement dit, le fait d'être investie dans une action pendant la Répétition divertit son intellect en l'obligeant à se concentrer sur autre chose en même temps. C'est donc dire que l'investissement dans la transformation issue de Œuvre/Créateur est comparable à un exercice comme la jonglerie qui comporte une difficulté, un enjeu clair et un plaisir de relever un défi physique.

Elle croit que le son aussi aide, empêche de réfléchir, il est comme une ritournelle qui envahit la tête et évacue toutes pensées parasites qui viendraient entraver l'engagement total dans l'intégration de la transformation.

P2 constate que la transformation était totale. Elle précise que P1 semblait transfigurée et qu'on ne pouvait reconnaître sa voix. Elle en parle comme s'il s'agissait d'un événement inexplicable.

Cath : C'est vrai! Quand je te regardais dans les yeux, je voyais la personne devant moi, mais c'était pas nécessairement P1.

C'est vrai! Quand C la regardait dans les yeux, elle voyait la personne devant elle, mais ce n'était pas nécessairement P1.

P1. (Créateur) : Ben oui, ma voix, c'est sûr! J'étais surprise à quel point je ne voulais pas sortir de cet état-là. Je sentais toutes ces choses-là qui ne sont pas mes habitudes, mon confort, mais en même temps, j'étais bien dedans. J'étais exaltée!

Ben oui, sa voix, c'est sûr! Elle était surprise à quel point elle ne voulait pas sortir de cet état-là. Elle sentait toutes ces choses-là qui ne sont pas ses habitudes, son confort, mais en même temps, elle était bien dedans. Elle était exaltée!

P2. : Je me sentais comme dans un film de science-fiction! Toi, t'es comme un savant fou : « J'ai découvert quelque chose! Mélanger les corps! Essayer le corps de quelqu'un d'autre! » C'est ça qu'elle a fait tsé!

P2 se sentait comme dans un film de science-fiction! Catherine est comme un savant fou qui a découvert quelque chose : mélanger les corps, essayer le corps de quelqu'un d'autre! Et c'est ce que P1 a fait!

C confirme ce que P2 avance à propos de la transfiguration totale de P1 en affirmant que lorsqu'elle pratiquait la répétition avec P1, elle avait la sensation de faire l'exercice avec quelqu'un qui n'était pas P1 sans pouvoir dire de qui il s'agissait.

P1 confirme qu'elle ne reconnaissait pas sa propre voix non plus. Ce qui l'étonne davantage est que malgré le fait qu'elle faisait l'expérience de l'inconfort dû au fait que tout son être puisse être habité par un état étranger à ses habitudes, elle ressent l'envie de ne pas quitter la transformation ou l'exercice. Elle était entièrement habitée par un état d'exaltation qui lui était entièrement étranger.

Remarque : Ce qui est intéressant ici, c'est que juste avant de plonger dans l'exploration de ce qui allait devenir La Combinaison, les participant.es avaient été invité.es à entrer dans le jeu de Répétition avec moi sur une base volontaire. Œuvre (P4) s'était assise en face de moi et l'état dans lequel elle est sortie de l'exercice était justement une sensation très forte d'exaltation.

P2 s'extasie devant la force de ce qu'elle vient de voir. L'extraordinaire étrangeté de l'expérience dont elle vient d'être témoin lui donne l'impression d'avoir assisté à une expérimentation digne d'un film de science-fiction. Elle compare le laboratoire de C à celui d'un savant fou qui chercherait à créer une formule inédite révolutionnaire à partir de formules étrangères qui, en les mélangeant pourrait offrir un composé qui permettrait un transfert postural et moléculaire du corps d'une autre. Il s'agit d'une extrapolation humoristique qui tente d'expliquer l'inexplicable à ses yeux.

Son étonnement est palpable et exponentiellement supérieur à celui qu'elle ressentait devant la transformation issue de l'exercice Œuvre/créateur exploré la veille.

Cath : Oh my God! Avec quoi je joue?

Cette description de l'expérience donne le vertige à C qui se questionne de manière semi-ludique et semi-sérieuse sur les forces surnaturelles qu'elle pourrait avoir brassées avec son idée, son rêve de combiner deux exercices qui lui permettraient de rencontrer l'autre de l'intérieur, se mettre sous la peau de l'autre, sans tout à fait croire que cela soit humainement possible!

P1. (Créateur): Comme si j'étais possédée!

P1 compare son expérience à celle surnaturelle de la possession par un esprit étranger, telle que définie dans le Petit Robert 2011, p. 1976 : « RELIG. Phénomène par lequel un être humain est habité par un être surnaturel, en général maléfique. "*Je subis le phénomène que les thaumaturges appelaient la possession*". »

P2 : Je me disais : on est en train d'observer une expérience de...

P2 se sentait en train d'observer une expérience de laboratoire.

Cath : Là, on rentre vraiment en laboratoire! C'est là que ça commence le lab!

C voit cette déclaration comme une confirmation du changement de phase du projet étant celui de la véritable entrée en laboratoire. Elle se sent face au phénomène recherché entourée de chercheurs qui le reconnaissent aussi, avec qui elle pourrait entamer la suite, la véritable exploration du phénomène enfin dévoilé, observable et donc explorable.

P5 : Franken Cédilot!

P5 confirme cette sensation à sa manière en nommant la révélation du phénomène et l'évidence de la création d'une expérience inédite digne d'être l'objet d'un laboratoire nommant C FrankenCédilot.

Cath : C'est ptêt bien que ce soit le dernier jour!!

P3 : Mais c'est tellement intéressant d'entendre ce corps-là parler et dire comment il se sent. On dirait que ça a donné toute une autre dimension à ta posture. C'est intéressant qu'elle reste dans cet état-là pour nous en parler. Dans le fond, elle le faisait via toi [la Répétitrice]! Fak tu lui renvoyais... T'étais vraiment habitée. T'étais vraiment transformée! Complètement transformée, ton corps, ta voix, ta façon de marcher...

Face aux possibilités d'exploration qui s'ouvrent devant elle, C ressent à la fois le vertige de nouvelles questions et le sentiment d'accomplissement qui permet d'apprécier que l'atelier se termine sur cette note. La force de l'expérience recherchée est au-delà de ses attentes.

P3 trouve que c'est tellement intéressant d'entendre ce corps-là parler et dire comment il se sent. Elle remarque qu'on dirait que ça a donné toute une autre dimension à la posture de P1. Elle trouve intéressant que P1 soit restée dans l'état, habitée par le son, pour nous en parler. Elle réalise que, dans le fond, elle le faisait via C [la Répétitrice]. C lui renvoyait. Elle dit que P1 était vraiment habitée. Vraiment transformée! Complètement transformée : son corps, sa voix, sa façon de marcher...

P3 parle de l'état de P1 habitée par le son comme ayant donné naissance à un autre corps, une persona à part entière. Elle parle de cette persona à la troisième personne et confirme que La Combinaison offre à cette transformation une voix. Cette voix permet à la persona d'exprimer son état affectif par l'entremise d'une tierce personne, la Répétitrice. Celle-ci permet à la persona d'explorer et confirmer ses différents états affectifs en lui renvoyant ses mots ou en lui en offrant d'autres. Elles investiguent ensemble la nouvelle réalité affective offerte par la transformation subtile et complète que La Combinaison rend plus évidente que Œuvre/Créateur. En observant que la Répétition offre une autre dimension à la posture de P1, elle fait référence à l'apaisement qui s'est opéré tout au long de ce deuxième exercice. La tension dans la nuque exagérée du départ s'est assouplie sans changer l'état d'exaltation de P1 qui restait complètement transformée autant dans sa voix que dans son corps et dans sa façon de marcher.

P1. : Quand je me suis levée, pourquoi avez-vous ri?

A1. : T'étais complètement sur un arc! T'avançais, mais t'étais tendue, c'est la première fois que je te voyais la poitrine tendue comme ça!

A1 dit que P1 était complètement sur un arc! Elle remarque qu'elle avançait, mais qu'elle était tendue, que c'était la première fois qu'elle la voyait la poitrine tendue comme ça!

A1 partage l'étonnement de tous face à la transformation de P1.

P1 : Je ne me rendais pas compte. J'aime beaucoup cet exercice-là.

P1 ne se rendait pas compte de l'ampleur de la tension dans sa poitrine. Elle aime beaucoup ce nouvel exercice offert par La Combinaison.

Cath : Welcome to my club! (NAISSANCE DE SES COCHERCHEURES!!)

A1: C'était beau de voir le physique comme ça qui se calmait (pendant la Répétition).

A1 s'émerveille devant l'apaisement du corps qui s'est opéré pendant la Répétition.

P1 : C'était comme une sculpture pour moi qui intégrait le réel, le corps, la réalité... (elle mime deux mains qui font descendre sur terre).

P1 parle de cet apaisement comme la sensation de quelque chose d'extérieur à elle qui vient s'incarner et emplir ainsi son corps pour donner lieu au sentiment de faire l'expérience d'une véritable nouvelle réalité.

P1 dit que c'était comme une sculpture pour elle qui intégrait le réel, le corps, la réalité. Elle mime la descente de la sculpture de ses deux mains partant de plus haut que sa tête vers le bas, du ciel vers la terre).

(REMARQUE : SCULPTURE – J'AI SOUVENT PARLÉ DU SON COMME REPRÉSENTANT LE SCULPTEUR DE LA POSTURE ET DONC LE DÉVIATEUR DE LA RIVIÈRE ÉMOTIONNELLE)

SYNTHÈSE DESCRIPTIVE

1. Une transformation involontaire : c'est le corps qui rapporte les événements transformatifs qui se sont opérés par les sensations qu'il envoie au cerveau et non l'intellect qui dicte au corps les transformations qu'il désire voir s'opérer.
2. Malgré nous, nous cherchons à associer la réalité physique de ce que nous connaissons de l'Œuvre à la transformation décrite par Créatrice.
3. Il est aussi possible d'entendre des similarités dans les descriptions de deux Créatrices ayant fait l'expérience d'une même Œuvre.
4. La Répétition permet à la transformation de s'incarner dans l'intégralité du corps, c'est-à-dire que différentes sensations perçues séparément dans différents espaces physiques se lient en une seule expérience sensorielle. Elle donne naissance à une nouvelle réalité globale claire et intégrale. Elle permet à la transformation d'être complète, c'est-à-dire autant physique que vocale, qu'émotionnelle.
5. La Répétition joue le rôle de miroir qui permet à la transformation de s'incarner dans des états, des attitudes face à autrui, à la vie dans le moment présent. Elle permet de dessiner un certain portrait global de la personnalité de la persona créée par Œuvre/Créateur. La Répétition lui offre un canal pour exprimer clairement ce qui se passe en elle. D'ailleurs la précision des mots qu'elle utilise est impressionnante.
6. L'investissement dans la transformation de Œuvre/Créateur élimine la fuite intellectuelle ou tout mécanisme de défense qui pouvait s'infiltrer et embrouiller la connexion entre les deux Répétitrices et ce, vraisemblablement sans effort à fournir.
7. L'investissement autant physique qu'émotionnel perçu dans l'expérience finale est tel qu'il est impossible pour Créatrice, pendant l'exercice, de sortir de ce nouvel état (ou de se dissocier de la persona) et, malgré l'inconfort d'une réalité étrangère à la sienne, elle ne ressent aucun désir de s'extirper de l'expérience qu'elle vit lorsqu'elle la vit. On la dirait en état de transe consciente.
9. Malgré cet état absolu d'incarnation, un dédoublement est observable dans le fait qu'il soit possible pour Créatrice de s'étonner devant l'impossibilité et le non désir de se sortir de l'état transformé et qu'en même temps, elle soit toujours apte à garder un rôle d'investigatrice de son état.
10. L'expérience déploie une grande part de mystère qui fascine autant l'observatrice que les participantes.
11. La Combinaison apparaît comme une évidence, comme ouvrant la porte sur la poursuite du travail de deux chercheurs. Malgré sa grande part de mystère, l'expérience vécue est unique, holistique, limpide, précise et mériterait d'être explorée davantage. La question qui reste à élucider est : cet agencement peut-il devenir un outil pour le travail de personnage au théâtre?

APPENDICE D

CAHIER DE BORD FAISANT ÉTAT DES PLANIFICATIONS DE SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT ET DE LABORATOIRES VS LES FAITS

EXTRAIT

1. Entraînement 1 (Vendredi, 1^{er} février 2019, 18 h 30-21 h 30, J-1960)

Planification :

Mot de bienvenue / exposition des enjeux de la recherche et de la phénoménologie.

Paperasse : numéros d'urgence, formulaires à signer pour assurances UQAM

Rappel : importance du ludisme tout au long du processus et invitation à parler ou écrire à Rasili ou à moi en cas de malaise ou de questionnements par rapport au travail.

Distribution des cahiers et crayons

Exercices	Objectifs	Durée prévue	Faits	Durée réelle
Échauffement cercle	Déliier corps et esprits	30 minutes	Échauffement Qi Gong	35 minutes
			Échauffement voix (son)/ mouvement	5 minutes
Répétition Meisner	Initiation à cet entraînement émotionnel comme un sport	90 minutes	Intro de soi avec un exercice de répétition simple	5 minutes
			Pratique Répétition Meisner	80 minutes
Mouvement authentique	Libérer le mouvement du mental et de l'esthétique, se laisser guider par l'imaginaire et « muscler » le témoin intérieur, observation et mémoire sensorielle, récolte	20 minutes	3 bougent, 3 observent chacune une personne et on change	10 minutes chaque équipe (20 minutes)
			Récolte	15 minutes
			Partage	15 minutes
Geste de fermeture	Fermer le temps de travail.	2 minutes	Initié par Rasili	1 minute

2. Entraînement 2 (Lundi, 4 février, 18 h 30-21 h 30, J-1960)

Planification:

Exercices	Objectifs	Durée prévue	Faits	Durée réelle
Cercle d'ouverture	Prise de pouls de l'état de chacune en bref	5 minutes		3,5 minutes
Échauffement cercle	Délier corps et esprits	30 minutes	Échauffement Qi Gong (relaxation et dynamisme)	26,5 minutes
Théâtre du Pied de Marc Zammit	Faire circuler la voix, les sons dans le corps	15 minutes	Exploration mouvement/voix avec cette technique	15,5 minutes
			Récolte	5 minutes
Répétition Meisner	Suite de l'entraînement émotionnel comme un sport	90 minutes	Pratique Répétition Meisner	80 minutes
Mouvement authentique	Libérer le mouvement du mental et de l'esthétique, se laisser guider par l'imaginaire et « muscler » le témoin intérieur, observation et mémoire sensorielle, récolte	20 minutes	Les 5 bougent, Je suis leur témoin avec Emmanuelle et Rasili	12 minutes
			Récolte	15 minutes
			Partage	9 minutes
Geste de fermeture	Clore la séance	2 minutes	Initié par P5	1,5 minute

3. Entraînement 3 (Vendredi, 8 février, 18 h 30-21 h 30, J-1960)

Planification:

Exercices	Objectifs	Durée prévue	Faits	Durée réelle
Cercle d'ouverture	Prise de pouls de l'état de chacune en bref	5 minutes	Question sur les rêves, sur les cahiers et la non-censure, sur l'objectif de recherche qui repose sur l'expérience et la rencontre. Le travail est commencé.	18 minutes
Échauffement Continuum	Déliier corps et esprits, faire circuler la voix, le son dans le corps, explorer la résonance liquide, concept d'attention ouverte	40 minutes	Qi Gong	20 minutes
			Continuum	30 minutes
Répétition Meisner	Suite de l'entraînement émotionnel comme un sport	90 minutes	Pratique à 2	35 minutes
			À 3	15 minutes
			Knock on the door	25 minutes
Les roches	Affiner l'attention sur un point précis du corps, faire circuler le mouvement entre plusieurs points, passer de dynamisme à relaxation	20 minutes	Improvisation bougée avec narration d'une histoire collective	5 minutes
Geste de fermeture	Clôre la séance	2 minutes	Gratitudes	2 minutes
			Geste initié par toutes	30 secondes

4. Entraînement 4 (Lundi, 11 février, 18 h 30-21 h 30, J-1965)

Planification:

Exercices	Objectifs	Durée prévue	Faits	Durée réelle
Cercle d'ouverture	Prise de pouls de l'état de chacune en bref et lumière sur certains points	10 minutes	Température intérieure de chacune	8 minutes
			Dichotomie entre les exercices somatiques (intérieurs) et Meisner / clown (extérieur/attention sur l'autre, conversation émotionnelle) Faire confiance aux techniques, se mettre à leur service, ne pas les réinventer, les mettre au service l'une de l'autre	5 minutes
Échauffement cercle	Délier corps et esprits, dynamisme	10 minutes	Échauffement Qi Gong Exercice ludique de la tortue aux mille désirs	25 minutes
Present Yourself (exercice de Pochinko)	Entrer en conversation émotionnelle sans mot Être entièrement dans le moment présent Voir et être vue Accueillir et se laisser accueillir	40 minutes	Une par une : rester dans cet espace de vulnérabilité. Vivre le moment présent et converser émotionnellement avec chacune des personnes présentes dans le public, en l'occurrence, nous 5 assises devant la personne qui se présente avec le nez de clown et un chapeau	154 minutes
Geste de fermeture	Clore la séance	2 minutes	Bras dessus bras dessous en cercle. Invitation à chérir notre vulnérabilité et aborder la répétition avec ce plaisir de voir et d'être vu dans la simplicité	3 minutes

			émotive	
--	--	--	---------	--

BIBLIOGRAPHIE

- Adair, A. L. (2005). *Analyzing and Applying the Sanford Meisner Approach to Acting*. The University of Texas in Dallas, Doctor of philosophy in the humanities Major in Aesthetic studies.
- Allain-Dupré, B. (2004). De l'autre côté du miroir, la face cachée du complexe. *Imaginaire & Inconscient*, 14(2), 103–103. <https://doi.org/10.3917/imin.014.0103>
- Amagatsu, U. (2000). *Dialogue avec la gravité*. (P. De Vos, Trans.) (Ser. Le souffle de l'esprit/Christian Dumais-Ivowski). Actes Sud.
- Barba, E. et Savarese, N. (2008). *L'énergie qui danse : un dictionnaire d'anthropologie théâtrale*. (Deschamps-Pria Éliane, Trans.) (2^e éd. revue et augmentée, Ser. Les voies de l'acteur, n° 1). Éd. l'Entretemps.
- Bioy, A., Célestin-Lhopiteau I. et Wood, C. (2020). *Hypnose* (Ser. Aide-mémoire). Dunod.
- Bioy, A., Célestin-Lhopiteau, I. et Brosseau, G. (2014). *Hypnothérapie et hypnose médicale : en 57 notions* (Ser. Aide-mémoire). Dunod.
- Bioy, A. et al. (2016) *Hypnose en 50 notions*. Éditions Dunod : Aide-mémoire, 368 p.
- Bioy, A., Célestin-Lhopiteau I., Michaux, D. et Wood, C. (2010). *Hypnose* (Ser. Aide-mémoire). Dunod.
- Brook, P. (1977). *L'espace vide : écrits sur le théâtre* (Ser. Pierres vives). Seuil.
- Burton, C. (2017). Connie burton on persona. *Jung Journal : Culture and Psyche*, 11(4), 84–87. <https://doi.org/10.1080/19342039.2017.1367607>
- Campo, G. (2017). After theatre, beyond the self. A pedagogy of life from Stanislavski to Grotowski. *Stanislavski Studies*, 5(2), 173–195. <https://doi.org/10.1080/20567790.2017.1377930>
- Cédilot, C. (2019, avril). *Meisner et Pochinko : une rencontre improbable*. Conférence-démonstration présentée à l'École supérieure de théâtre de l'UQAM, Montréal, Québec.

- Coburn, V. et Morrison, S. (2013). *Clown Through Mask: The Pioneering Work of Richard Pochinko Practiced by Sue Morrison*. Chicago : Intellect, University of Chicago Press.
- Contredanse. Hubert Godard. Dans *Auteurs*. Bruxelles. Récupéré le 28 avril 2021 de <https://contredanse.org/authors/hubert-godard/>
- Courtial, J.-P. (2011). Hypnose, magie de la relation, énergie et mana. *Revue Du Mauss*, 37(1), 347–347. <https://doi.org/10.3917/rdm.037.0347>
- Csikszentmihalyi, M. (2006). *La créativité : psychologie de la découverte et de l'invention* (Ser. Collection « réponses »). R. Laffont.
- Depraz, N. (2012). *Comprendre la phénoménologie : une pratique concrète*. Paris : Armand Collin : Cursus philosophie.
- Deraïche Dallaire, P. (2018). La recherche-crédation, facteur de changement. *Jeu*, (169), 26–30.
- Deschamps, C. (1993). *L'approche phénoménologique en recherche : comprendre en retournant au vécu de l'expérience humaine*. Guérin universitaire.
- Durham, K. (2004). Acting on and off: Sanford Meisner reconsidered. *Studies in Theatre and Performance*, 23(3), 151–163.
- Faymonville, M.-E. (2008). Hypnose et conscience. *Douleur Et Analgésie*, 21(1), 3–6. <https://doi.org/10.1007/s11724-008-0077-4>
- Films for the Humanities. (1984). *Sanford Meisner : the theater's best kept secret*.
- Godard, H. (1995). Le geste et sa perception. Dans M. Michel et I. Ginot (Dir.), *La danse au XXe siècle* (p. 224-229). Dijon : Les Presses du réel.
- Godard, H. (déc. 1994) « *Le souffle, le lien* » in *Marsyas* (32), IPMC, Paris, p. 27-31. Paris8Danse, site des études et recherches en danse à Paris 8.
- Gay, M.-C. (2007). L'hypnose : un descriptif. *Annales Médico-Psychologiques*, 165(3), 172–179. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2005.06.012>
- Giorgi, A. (2009). *The descriptive phenomenological method in psychology: a modified husserlian approach*. Duquesne University Press.
- Giorgi, A. (1985). *Phenomenology and psychological research*. Duquesne University Press.
- Grotowski, J. (1968). *Towards a poor theatre*. Simon and Schuster.
- Halba, H. (2012). "play, but don't play games!": the meisner technique reconsidered. *Theatre Topics*, 22(2), 127–136. <https://doi.org/10.1353/tt.2012.0024>
- Herr, S. (2009). *Geste de la voix et théâtre du corps : corps et expérimentations vocales à la croisée des pratiques artistiques du XXe siècle à nos jours* (Ser. L'art en bref). L'Harmattan.

- Kanopy Streaming. (2014). *Flow : psychology, creativity, & optimal experience with mihaly csikszentmihalyi*. Récupéré le 12 septembre 2021, <https://uqam.kanopy.com/product/flow-psychology-creativity-optimal-experie>
- Le Breton, D. (2006). La conjugaison des sens : essai. *Anthropologie Et Sociétés*, 30(3), 19–28. <https://doi.org/10.7202/014923ar>
- Lecoq, J., Carasso, J.-G. et Lallias, J.-C. (2016). *Le corps poétique : un enseignement de la création théâtrale* (Ser. Le temps du théâtre). Actes Sud-Papiers.
- Le Petit Robert de la langue française* (2011). Paris : Le Robert
- Levinas, E. (2001). *En découvrant l'existence avec husserl et heidegger : éd. Suivie d'essais nouveaux* (3^e éd. corr, Ser. Bibliothèque d'histoire de la philosophie). J. Vrin.
- Linscott Ricket, Mac. (1966, hiver) The North American Indian Trickster. 5(2), *Periodical Archives Online*, p. 327-350.
- Mancini, S. (2006) Savoir-faire techniques et orthopratiques rieuelles au carrefour des sciences humaines et des sciences de la vie. Dans Mancini S, (dir.). *La fabrication du psychisme* ([1], 7–11).
- Masson, J., Bernoussi, A., et Chambon, O. (2012). Pratiques rituelles, transe et psychothérapie : à partir de deux orthopratiques. *L'évolution psychiatrique*, 77(4), 631–641. <https://doi.org/10.1016/j.evopsy.2012.05.008>
- Meisner, S. et Longwell, D. (1987). *Sanford Meisner on acting*. New York : Knopf Doubleday Publishing Group.
- Melchior, T. (2008). Qu'est-ce que l'hypnose? *Douleur Et Analgésie*, 21(1), 41–43. <https://doi.org/10.1007/s11724-008-0071-x>
- Midol, N. (2019). Hybridation des inconscients dans l'inter-transe d'une séance d'hypnose. *Hegel*, 2(2), 89–89. <https://doi.org/10.4267/2042/70213>
- Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la perception*. Paris : Éditions Gallimard.
- Py, J. (2016). Les délires de faciès. *Espace*, 114(114), 12–25.
- Roustang, F. (1994). *Qu'est-ce que l'hypnose?* (Ser. Critique). Les Éd. de Minuit.
- Robin, F. (2013). *Hypnose : processus, suggestibilité et faux souvenirs* (Ser. Le point sur. psychologie). De Boeck.
- Roustang, F. (2006). *Savoir attendre pour que la vie change*. Paris : Odile Jacob.
- Robin, F. (2013). *Hypnose : Processus, suggestibilité et faux souvenirs*. Louvain-la-Neuve, Belgique : De Boeck Supérieur. <https://doi-org.proxy.bibliotheques.uqam.ca/10.3917/dbu.robin.2013.01>

- Stanislavski, C., Janvier Élisabeth, et Vilar, J. (2015). *La formation de l'acteur* (Ser. Petite Bibliothèque Payot : Classiques, 42). Éditions Payot & Rivages.
- Stanislavsky, K. (1984). *La construction du personnage* (Nouv.). Pygmalion.
- Terstegge, M. (2013). *Le flow : vivez les bienfaits de l'expérience optimale*. Les Éditions de l'Homme, une société de Québecor média.
- Wallace, I. et al. (2018) *Richard Pochinko : Clown Thru Mask "A Brief History and Evolution of the Work, Lessons & Photos"*
- Wallace, I. (2016). *On Meeting Richard Pochinko*. Récupéré le 12 décembre 2016 de <http://richardpochinko.com/rich.htm>