

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

LA COMMUNITAS CRÉATRICE : LE FLOW DANS LA CRÉATION THÉÂTRALE EN ÉQUIPE

MÉMOIRE

PRÉSENTÉ

COMME EXIGENCE PARTIELLE

À LA MAÎTRISE EN THÉÂTRE

PAR

FRÉDÉRIC GOSSELIN

MAI 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

Il est important pour moi de prendre un moment pour remercier tous ceux et celles qui ont, de près ou de loin, été à mes côtés durant les 6 années qu'aura duré ma maîtrise en théâtre. Ce fut un véritable parcours du combattant, mais une équipe du tonnerre se trouvait à mes côtés. Tout d'abord, à toi, ma tendre, douce et si patiente Marie-Pier. Parce que tu as subi mes sempiternelles tirades, mes hauts et mes bas, mes doutes et mes envolées extatiques, ce mémoire est autant le tien que le mien. Je t'aime mon amour! Aux deux cocos qui embellissent ma vie depuis maintenant 8 ans. À toi, Théo, qui remplit ma vie de beauté, de tendresse et de chaleur, tes câlins m'auront soutenu tout au long de ce chemin. À Jacob qui est arrivé au cœur de ma recherche, tu m'as bien montré que le *flow* peut se trouver dans les bercements d'un petit être aussi puissant que la vie. À mon papa, à ma maman, qui subtilement, sans même le savoir, ont glissé leur amour dans cet accomplissement : je vous le dois et jamais je ne pourrai vous rendre la pareille. Sans oublier la *Familia*, nos 23 ans d'amitié auront été un roc sur lequel je me suis bien souvent appuyé. Merci à vous, messieurs!

À vous, mes camarades, artisans et artisanes de l'imaginaire, je vous dois tout. Sans vous, rien de cela n'aurait été possible. Vous m'avez fait grandir comme acteur, artiste, humain et âme. C'est à vous que je dois chacun des soubresauts de mon cœur lors des palpitantes plongées au sein du grand chaos de la création.

Francine, quel parcours! Mille mercis à toi. Ta confiance en moi, même quand je perdais courage, aura toujours été des plus précieuses. Encore merci.

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS	i
LISTE DES FIGURES.....	iv
LISTE DES TABLEAUX	v
LISTE DES ABRÉVIATIONS, DES SIGLES ET DES ACRONYMES.....	vi
RÉSUMÉ.....	vii
INTRODUCTION	1
CHAPITRE 1 AU SEUIL DE LA COMMUNITAS	8
1.1 Le théâtre, la liminalité et la <i>communitas</i>	8
1.1.1 La liminalité.....	11
1.1.2 La structure, l'anti-structure et le chaos créateur	12
1.1.3 Les <i>communitas</i>	13
1.1.4 La <i>communitas</i> créatrice.....	16
1.1.5 Le <i>flow</i> et la création.....	17
1.2 La tasse et l'eau : une méthodologie de recherche-action modulable.....	18
1.2.1 Clarifications du système : la transformation, le rôle des participants et des participantes, le contexte de recherche	20
1.2.1.1 « La vision du monde », les objectifs et la transformation.....	21
1.2.1.2 Rôles des participants et des participantes : facilitateur et praticiens-chercheurs et praticiennes-chercheuses	23
1.2.1.3 L'environnement.....	25
1.2.2 Organisation de la recherche : cadre, stratégies de collecte et d'analyse des données	25
1.2.3 L'analyse des données	27
CHAPITRE 2 DU « JE » AU « NOUS » CRÉATEUR.....	29
2.1 Le <i>flow</i> , sa conceptualisation et sa place dans l'acte créateur	29
2.2 Conditions d'apparition et caractéristique du <i>flow</i>	30
2.2.1 Les conditions d'apparition du <i>flow</i>	31
2.2.1.1 Objectif et tâches précises pour libérer l'esprit	32
2.2.1.2 Équilibre entre les compétences et les défis	32
2.2.1.3 Un retour clair et immédiat sur l'action	34
2.2.1.4 Concentration totale sur l'action	35
2.2.2 Les caractéristiques du <i>flow</i>	37
2.2.2.1 Perte de la conscience réflexive de soi.....	37
2.2.2.2 Sentiment ou paradoxe de contrôle	37
2.2.2.3 Distorsion de la perception du temps	38
2.2.2.4 Expérience autotélique.....	39

2.3	La conscience du <i>flow</i> et l'intentionnalité	39
2.4	Le <i>flow</i> individuel dans l'art de l'acteur et de l'actrice	42
2.4.1	L'acteur ou l'actrice autotélique	42
2.4.2	Le <i>soft focus</i> : stratégie pour l'acteur ou l'actrice autotélique	44
2.5	La <i>communitas</i> et les <i>flows</i> sociaux	46
2.6	Points communs et distinctions des <i>flows</i> sociaux	47
2.7	Conditions et caractéristiques du <i>flow</i> d'équipe	50
CHAPITRE 3 VERS LA <i>COMMUNITAS</i> CRÉATRICE : CARACTÉRISTIQUES ET APPLICATIONS DES <i>FLAWS</i> DE GROUPE ET D'ÉQUIPE.....		55
3.1	Structure et déroulement des laboratoires	55
3.2	Élaboration de l'échauffement/entraînement de l'acteur ou de l'actrice autotélique	55
3.2.1	Exercices théâtraux et somatopsychiques pour éveiller le <i>flow</i>	56
3.2.2	La structure des laboratoires et de la présentation de l'acteur ou de l'actrice autotélique.....	59
3.3	<i>Flow</i> de groupe, à la rencontre de l'autre.....	62
3.3.1	En amont : familiarité et communication	63
3.3.2	Le collectif, ou la fusion des ego	64
3.3.3	Repousser les limites : recherche et résolution de problèmes	66
3.3.4	Participation égale et équilibrée.....	69
3.3.5	Intégrer en « nous » le <i>flow</i> de groupe par l'écoute active.....	72
3.4	Au seuil de la <i>communitas</i> , le <i>flow</i> d'équipe	73
3.4.1	La rétroaction et l'harmonie du <i>flow</i> d'équipe	73
3.4.2	Sentiment de fusion.....	76
3.4.3	La traversée du seuil : l'extase et le <i>riken no ken</i>	76
CONCLUSION		80
ANNEXE A EXEMPLE DE SÉRIE D'EXERCICES PRÉPARATOIRES DE L'ACTEUR OU DE L'ACTRICE AUTOTÉLIQUE.....		83
ANNEXE B BALAYAGES CORPORELS		90
ANNEXE C AFFICHE DE LA CONFÉRENCE-DÉMONSTRATION		92
ANNEXE D COMMUNIQUÉ DE LA CONFÉRENCE-DÉMONSTRATION.....		93
ANNEXE E FABRIQUER DES PRATIQUES DANS LES ARTS VIVANTS ET LES ARTS VISUELS ET MÉDIATIQUES (AFFICHE).....		94
ANNEXE F FABRIQUER DES PRATIQUES DANS LES ARTS VIVANTS ET LES ARTS VISUELS ET MÉDIATIQUES (PROGRAMME).....		95
BIBLIOGRAPHIE.....		96

LISTE DES FIGURES

Figure 2.1 Évolution de l'état psychique en lien avec l'équilibre des défis et de la compétence perçue... 33	33
Figure 3.1 Blocs de bois utilisés pour divers exercices préparatoires..... 58	58

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 2.1 Tableau récapitulatif des conditions et caractéristiques des <i>flows</i>	49
---	----

LISTE DES ABRÉVIATIONS, DES SIGLES ET DES ACRONYMES

PC *Praticiens-chercheurs et praticiennes-chercheuses*

RÉSUMÉ

Par cette recherche, nous désirions formuler une préparation de l'acteur et de l'actrice permettant l'établissement d'une expérience optimale de la création théâtrale en équipe. Nous avons nommé cette expérience optimale la *communitas* créatrice. Au sein de ce mémoire, nous exposons d'abord le cheminement de pensée qui a mené à la construction de ce concept, inspiré de la liminalité, étape cruciale et transitoire que l'on retrouve au cœur des rites de passage, et dont la forme sociale est appelée *communitas* (Turner, 1969, 1982). Nous y lions la notion de *flow*, concept provenant de la psychologie positiviste, et qui, dans ses formes sociales, s'apparente à cette *communitas* que nous associons à la créativité théâtrale collective. Cette recherche a pris la forme d'une recherche-action compartimentée en cinq grandes étapes. Parmi celles-ci s'est tenue une série de laboratoires pratiques échelonnée sur une période d'environ deux mois et ayant culminé par la présentation des résultats sous forme de conférence-démonstration. Celle-ci a permis de présenter divers exercices et leur impact sur la préparation somatopsychique de l'acteur et de l'actrice en vue de faire apparaître la *communitas* créatrice. Cette étude propose un nouveau point de vue sur l'entraînement et la préparation de l'acteur et de l'actrice, mais aussi sur le cadre à privilégier pour faciliter la création théâtrale en équipe.

Mots clés : *communitas*, *flow*, théâtre, entraînement, collectif, somatopsyché

INTRODUCTION

Le travail de l'acteur et de l'actrice est d'abord corporel. Que ce soit par sa simple présence scénique ou par la projection de sa voix, c'est son corps qui est à la base du jeu. L'interprète doit connaître la manière de le préparer et de l'entretenir afin de permettre la pleine expression de son art. La musicienne ou le musicien virtuose connaît son instrument dans les moindres détails : elle ou il en connaît sa mécanique et les innombrables techniques lui permettant de l'utiliser de tout son potentiel. Après des heures à souffler, pincer, tendre, effleurer, frapper, gratter, frotter, elle ou il estime toutes les facettes de son instrument et compose avec les limites de celui-ci pour finalement les repousser et découvrir de nouveaux territoires à explorer. L'acteur ou l'actrice doit devenir virtuose de son propre corps, qui comporte ses forces et ses faiblesses.

À cette prise de possession et de dépassement du corps, j'inclus, pour ma part, une certaine discipline de l'esprit, comme la pratique de la méditation¹, qui me permet d'expérimenter la non-dualité et l'unicité de ces deux éléments qui nous composent. Il m'apparaît évident que si le corps est premier au théâtre, l'esprit, qui ne peut en être dissocié, l'est également.

Au cours de mes recherches, j'ai découvert une notion primordiale à ce mémoire, soit la somatopsyché. La somatopsyché « [...] concerne à la fois les caractères physiques (somatiques) et les particularités psychiques d'un individu »². Je préfère le terme somatopsychique à psychosomatique ou psychophysique qui, d'un côté, ne présente que l'impact de la psyché sur le soma (le corps) et de l'autre, l'impact des stimuli physiques sur la psyché. Aucune de ces deux définitions ne présente l'incessant aller-retour entre l'esprit et le corps, nuance que nous donne la définition du terme somatopsyché.

Les cinq années qui ont séparé ma sortie et mon retour à l'UQAM, du baccalauréat en interprétation théâtrale à la maîtrise, ont été marquées par deux accidents qui m'ont mené sous le bistouri à quatre reprises. Ces incidents m'ont certes ébranlé, mais ont aussi été les instigateurs de nombreuses constatations qui m'ont amené à considérer autrement le travail corporel. En effet, mon corps et mon esprit ont été confrontés à de nouveaux paramètres et à de nouvelles sensations et j'ai dû m'adapter à un

¹ Ma pratique est d'abord et avant tout inspirée du bouddhisme zen, mais aussi du yoga, des arts martiaux et de plusieurs autres pratiques somatopsychiques.

² Grand Robert de la langue française (2^e éd., 2001, t.6, p. 539).

corps qui changeait et s'usait beaucoup plus vite que je ne l'aurais voulu. Petit à petit s'est fait en moi le chemin d'une compréhension plus profonde de l'expérience somatopsychique. Jusqu'à ce qu'advienne mon dernier accident, j'avais toujours tenté de retrouver ce que j'avais « perdu ». Avec le temps, il m'est apparu que je devais plutôt composer avec la somatopsyché que j'avais dans l'instant et développer la connaissance de cet « instrument » qu'est ce corps/esprit tel qu'il était. À partir de ce moment, j'ai cessé de revenir en arrière pour commencer à cultiver ce que je suis dans l'immédiat.

J'ai travaillé chez DynamO Théâtre³ durant cinq ans et j'y ai fait la rencontre de Marc-André Charron, cofondateur avec Mathieu Chouinard de Satellite Théâtre⁴. Ces deux artistes sont issus de la pédagogie de Jacques Lecoq par l'entremise de son École internationale et de la LISPA⁵. C'est auprès d'eux et de leur influence que je me suis développé en tant qu'artisan de l'imaginaire. Tous les projets sur lesquels j'ai travaillé, avec eux ou d'autres compagnies, ont toujours eu le mouvement et le corps comme moteur créatif principal et ont toujours pris la forme d'un travail en équipe. Ce travail de création en équipe a été des plus révélateurs. En effet, j'y ai expérimenté un état somatopsychique partagé entre les performeurs et les performeuses, où tous les sens sont en éveil, où la réciprocité gestuelle et imaginaire des créateurs et des créatrices était au diapason d'une écoute et d'un émerveillement sans cesse renouvelés. Le temps semblait suspendu dans le plaisir du jeu et de la découverte. C'est en ressentant cet état somatopsychique que mon approche du jeu et de la création en équipe s'est approfondie. La plupart du temps, ces situations semblaient stimulées par la présence de l'assistance qui nous poussait à communier avec le moment présent de la représentation. Par ailleurs, les plus forts de ces moments extatiques m'ont surtout marqué alors que nous étions en pleine création, en salle de répétition. Lorsqu'ils se produisaient, la créativité de tous les participants et les participantes était électrisée et rien ne semblait pouvoir l'arrêter.

³ « Compagnie de théâtre montréalaise d'envergure internationale, DynamO Théâtre se spécialise dans la recherche, la création et la diffusion de spectacles de Théâtre de mouvement acrobatique et de jeu clownesque. » <https://dynamotheatre.qc.ca/>

⁴ Satellite Théâtre est une compagnie de théâtre de création basée à Moncton au Nouveau-Brunswick. Elle « a pour but la création de spectacles viscéralement humains par l'entremise d'un théâtre visuel, physique et surprenant ». <https://www.satellitetheatre.ca/>

⁵ La London International School of Performing Arts (LISPA) était une école de théâtre établie à Londres jusqu'en 2017. Avant de fonder la LISPA au début des années 2000, Thomas Prattki étudia à l'École internationale de théâtre Jacques Lecoq et en fut le directeur pédagogique. La pédagogie de la LISPA a donc été grandement influencée par Lecoq. En 2018, Thomas Prattki a fondé l'arthus.berlin, un centre de recherche et d'entraînement pour les créatrices et les créateurs, tant théâtraux que performatifs.

Ces moments, où tous les sens sont en éveil et où le temps semble se dilater, ne m'étaient toutefois pas étrangers. J'avais souvent ressenti cette sensation exaltante alors que je m'adonnais à l'acrobatie, aux arts martiaux ou à tout autre sport que je pratiquais seul. Cependant, la vigueur et la durée de ces moments solitaires n'étaient en rien comparables à ceux que j'avais ressentis au sein de ces rencontres de création théâtrale en groupe. Néanmoins, force est de constater que cet état de conscience et de corps n'était pas toujours au rendez-vous. Je me désolais souvent de ne pas le ressentir, de ne pas être en mesure d'éprouver ce plaisir intrinsèque de la création et du jeu. Ma motivation et celle de mes collègues étaient parfois affectées par les aléas de la vie et ce manque d'entrain avait un impact certain sur l'apparition de cet état créateur. De plus, durant les répétitions, cette sensation extatique finissait toujours par s'estomper et il était difficile de la faire perdurer tout au long de la rencontre.

Avec le temps et l'expérience, il est devenu de plus en plus clair que j'acquerrais une certaine capacité à prendre mes dispositions pour permettre l'émergence de cet état créateur. Il m'est aussi apparu que les procédés permettant de retrouver cette condition somatopsychique optimale demeuraient flous pour mes camarades. D'ailleurs, ces procédés ne restaient pour moi qu'intuitions et expérimentations. Cette disposition particulière de l'esprit et du corps, bien qu'elle ne soit pas une méthode ou une technique de jeu à proprement parler, semble toutefois être essentielle ou, du moins, constituante d'une créativité affranchie et dégagée.

Ma recherche s'intéresse à la nature de cet état somatopsychique individuel et groupal. Quelle en est la définition? Quelle place prend-il dans la créativité et le jeu? Quels entraînements ou « rituels », avec leurs gestes et procédés, peuvent être mis en place pour le faire apparaître et l'entretenir?

L'entraînement de l'acteur ou de l'actrice et sa mise à disposition créative ont été les premières pistes de réflexion qui ont alimenté cette recherche. Pour Yoshi Oida, « l'entraînement n'est pas une continuation de la vie quotidienne ordinaire, il s'agit de quelque chose de différent » (Oida et Marshall, 1998, p. 32-33). Ce que Oida exprime par ces mots, c'est que l'actrice ou l'acteur doit, d'une certaine façon, s'extraire de sa quotidienneté afin d'être parfaitement concentré sur la création en cours, que ce soit en salle de répétition ou en représentation. Pour Eugenio Barba, l'entraînement permet d'acquérir différentes techniques dites « extraquotidiennes », c'est-à-dire « [...] des techniques qui ne respectent pas les conditionnements habituels de l'utilisation du corps » (Barba, 2008, p. 15). Pour Jerzy Grotowski, c'est « [...] par l'abandon des éléments de la conduite "quotidienne" qui obscurcissent l'impulsion pure » (Grotowski,

1971, p. 16) que l'acteur ou l'actrice peut espérer atteindre tout son potentiel créateur. Cette notion d'extraquotidienneté du corps et du geste de l'acteur ou de l'actrice est d'abord et avant tout associée au jeu en lui-même, à la performance de l'artiste. Or, cette idée d'extraquotidienneté prend un sens plus large que l'on peut associer aux conditions personnelles, sociales, spatiales et temporelles dans lesquelles l'acte créateur a lieu. Grotowski avance l'idée que nous jouons tous des « rôles » au quotidien. Tous les moments de la journée sont marqués par l'évolution de notre statut social et du « personnage » qui y est associé. Par exemple, lorsque je suis en présence de mes fils, apparaît mon « personnage » du père; quand je suis en salle de classe, je mets le masque de l'enseignant, etc. Mais l'entraînement et le jeu ne sont pas « la continuation du quotidien ». Cet espace-temps qu'est la salle de répétition ou la scène devient, par notre volonté individuelle et de groupe, un lieu extraordinaire ou, selon les mots de Barba, extraquotidien.

L'artiste doit, selon Barba et Grotowski, effectuer une transformation pour passer du quotidien à l'extraquotidien créateur. Pour Grotowski, cette transformation est une « [...] technique de l'intégration de toutes les puissances psychiques-charnelles de l'acteur, qui émergent de la base de son être et de son instinct, jaillissant en une espèce de "translumination" » (Grotowski, 1971, p. 14). De son côté, David Zinder⁶ ajoute aussi que le créateur ou la créatrice, lorsqu'il ou elle entre en studio de répétition, doit procéder à une transformation et franchir « un seuil » :

[Le travail créatif demande] *to undergo a transformation, to "cross the threshold", as Michael Chekhov used to call it, or, in Eugenio Barba's terminology, to shed, to dilute, unfocused "daily" self [...] and take on an "extradaily" self that is prepared to engage in creative work. It is rather, an habit that should be acquired, a way of thinking about and treating the art form [...]*⁷ (Zinder, 2009, p. 24).

« Traverser le seuil », subir une « transformation », ces mots de David Zinder rappellent le changement que provoque l'échauffement de l'interprète, mais aussi l'idée d'une transfiguration et, dans une certaine mesure, d'une transcendance. Or, comme l'exprimait Henri Hatzfeld dans *Les racines de la religion*, le rituel ouvre la porte de la transcendance. (Hatzfeld, 1993) Cette idée du seuil évoque en moi les grands

⁶ Metteur en scène, acteur et professeur d'origine israélienne se spécialisant dans l'entraînement de l'acteur et de la création selon les méthodes de Chekhov et de Meyerhold. Il est l'auteur de *Body voice imagination: ImageWork training and the Chekhov technique*.

⁷ [Notre traduction] « [Le travail créatif demande] de subir une transformation, de "franchir le seuil", comme l'appelait Michael Chekhov, ou, selon la terminologie d'Eugenio Barba, de se dépouiller, de se diluer d'un moi "quotidien" flou [...] et d'adopter un moi "extraquotidien" prêt à s'engager dans un travail créatif. C'est plutôt une habitude qu'il faut acquérir, une manière de penser et de traiter l'art [...]. »

torī japonais, ces arches à la croisée des mondes spirituel et matériel qui marquent le passage de l'un à l'autre. Cette transcendance du quotidien vers l'extraquotidien peut effectivement être associée à ce que présente Barba et à ce que Grotowski nomme l'« acteur-saint », tant en salle de répétition que sur scène. L'interprète, par l'entraînement, acquiert de nouvelles techniques et de nouveaux savoirs qui permettent de dissoudre la quotidienneté de son corps et de son esprit et grâce auxquels il ou elle peut atteindre cet état créateur décrit plus haut. L'échauffement de la somatopsyché de l'artiste est la mise en pratique de ce « passage du seuil », de cette traversée du quotidien à l'extraquotidien. Toutefois, le travail de l'acteur ou de l'actrice n'est pas seulement solitaire. Le groupe de création présente lui aussi une certaine quotidienneté qui doit être dissoute pour qu'il accède à un état extraquotidien.

En poussant plus loin l'analyse de cette notion de passage et de seuil, j'ai relevé trois concepts qui permettent à la fois de définir l'état somatopsychique extatique de la rencontre créative d'un groupe, mais aussi la voie pour y parvenir. Ces concepts sont le *flow*, la liminalité et la *communitas*. Ces trois idées sont véhiculées dans le premier ouvrage phare qui a guidé ce mémoire : *From Ritual to Theatre: The Human Seriousness of Play* par Victor W. Turner⁸.

Selon les chercheuses et les chercheurs, dans tous rites de passage, la participante ou le participant se retrouve, à un moment ou à un autre, dans un espace-temps dit liminal (du latin *limen*, qui signifie seuil), qu'ils et elles nomment la liminalité⁹. Cette liminalité est distincte de la structure normative dans laquelle la participante ou le participant évolue habituellement. Au sein de ce moment, la personne se libère de ses caractéristiques préliminaires et ne possède pas encore celles de sa future condition post-liminaire; tous les possibles sont à sa portée, car elle n'est contrainte à aucune d'entre elles, elle est sur le seuil, à la

⁸ Victor W. Turner est un anthropologue britannique s'étant intéressé aux symboles, aux rituels et à la dramaturgie. Il a étudié au département d'anthropologie de l'Université de Manchester. Turner fait son terrain de recherche chez les Ndembu de Zambie (alors Rhodésie du Nord). Il s'est intéressé aux travaux de la performance (*Performance Studies*) de Richard Schechner et a participé à divers projets avec ce dernier.

⁹ Liminalité est la traduction que j'ai faite de *liminality*, c'est-à-dire une étape d'un rite de passage qui porte les qualités de ce qui est liminal. Cependant, je n'ai trouvé aucune trace du terme liminalité dans tous les dictionnaires de la langue française que j'ai consultés, à l'exception d'une mention sur *Wikipédia*. Ce qui s'en rapproche le plus, en français, est le terme liminaire qui présente l'idée de seuil, mais est surtout associé aux pages liminaires d'un ouvrage écrit. Par ailleurs, liminarité, comme liminalité, ne se trouve nulle part autre que sur *Wikipédia*. Pour ce qui est de l'adjectif liminal, la définition trouvée dans les grands dictionnaires de la langue française est liée au seuil de perception des stimuli, en psychologie. Je préfère me référer à la définition que l'on retrouve dans l'Oxford Dictionary, soit : 1 — *Relatif à une étape transitoire ou initiale d'un processus.* 2 — *Occuper une position au niveau ou des deux côtés d'une frontière ou d'un seuil.* [Notre traduction] Pour ces raisons, les termes liminalité et liminal seront utilisés dans ce mémoire.

limite du possible. La *communitas*¹⁰ est une liminalité vécue en groupe et qui facilite l'émergence de nouvelles structures — tant sociales, que temporelles ou structurelles — par la synergie qu'elle autorise entre les protagonistes du rite. Elle est l'apanage des grandes fêtes sacrées marquant diverses transitions (Turner, 1982). Cependant, selon Turner, la *communitas* est éphémère, advient spontanément et ne peut être créée. C'est ici qu'entre en jeu le concept de *flow*, développé par le psychologue positiviste Mihály Csíkszentmihályi, que Turner présente comme étant une possible voie vers la *communitas*. Ce mémoire présente donc l'établissement et la mise en pratique de diverses recommandations environnementales, d'exercices préparatoires et d'actes déclencheurs et régulateurs, qui faciliteront le passage du quotidien vers cet état extraquotidien qu'est la *communitas* créatrice.

Le premier chapitre abordera la définition de la *communitas* créatrice en faisant d'abord une incursion du côté de l'anthropologie du rituel et du théâtre. Pour ce faire, j'exposerai les composantes de la liminalité et de la structure, ou plutôt de l'anti-structure, dans laquelle elle se tient. Des ponts sont créés entre le rituel et le théâtre — entre la *communitas* et la création théâtrale. De ce passage entre le rituel et le théâtre de création se construit la *communitas* créatrice. Ensuite, je présenterai l'approche méthodologique, inspirée de la recherche-action, utilisée dans le cadre de cette recherche. Afin de formuler et d'éprouver une séquence préparatoire favorisant l'apparition de cette *communitas* créatrice, j'ai mis en place une série de laboratoires avec des praticiens-chercheurs et des praticiennes-chercheuses (PC) qui m'a permis de réaliser la collecte et l'analyse des données produites en cours de route.

Le deuxième chapitre exposera le véhicule avec lequel nous avons exploré la *communitas* créatrice, c'est-à-dire, le *flow*. Ce chapitre exhibera les conditions d'apparition et les caractéristiques du *flow* individuel, duquel sont tributaires les *flows* sociaux, de groupe et d'équipe. Ces derniers seront d'ailleurs différenciés et décrits brièvement. Je conclurai ce chapitre en présentant l'indéniable présence des *flows* dans la pratique théâtrale.

Au cours du troisième chapitre, je développerai plus en profondeur les *flows* sociaux, mais surtout, leurs concomitances avec le théâtre de création en collectif et la *communitas*. C'est au moyen des laboratoires

¹⁰ *Communitas* et *flow* seront écrits en italique. Pour la *communitas*, c'est pour respecter Turner, qui utilise ce terme provenant du latin. Comme nous préférons le terme anglais de *flow* au terme français de flux, nous le mettrons en italique pour marquer cet emprunt à la langue de Shakespeare.

qu'ont pu être réfléchies, échafaudées et expérimentées les diverses versions de la série d'exercices préparatoires, permettant aux actrices et aux acteurs d'éveiller les différents *flows* et, par conséquent, la *communitas* créatrice. C'est donc par un retour sur ces laboratoires que seront présentées les caractéristiques et les conditions d'apparitions des *flows* de groupe et d'équipe. J'y exposerai la structure des laboratoires et celle de la *série d'exercices préparatoires de l'acteur ou de l'actrice autotélique*¹¹ ainsi que les caractéristiques du *flow* de groupe et leur importance dans les phases préliminaires du travail et dans la structure même des rencontres créatrices. Le lien entre les caractéristiques du *flow* d'équipe et la pratique théâtrale, tant dans leurs structures respectives que dans les états extatiques qu'elles permettent, est la représentation même de la *communitas* créatrice.

¹¹ Il s'agit du nom de la séquence que nous avons construite à la suite de nos expérimentations. Les expressions autotélique et acteur ou actrice autotélique seront présentés au chapitre 2.

CHAPITRE 1

AU SEUIL DE LA COMMUNITAS

Dans ce premier chapitre, j'introduis les assises théoriques qui m'ont aidé à développer la définition et le concept de la *communitas* créatrice. J'y aborde le lien entre le théâtre, la liminalité et sa forme sociale, la *communitas*. Je présente plus en détail ce qu'est la liminalité dans le domaine de l'anthropologie, selon Victor W. Turner, et la structure, ou plutôt l'anti-structure, dans laquelle s'établit cette liminalité. Ensuite, j'y explique ce qu'est la *communitas* et démontre sa place dans la création et la représentation théâtrale. J'examine aussi le concept de *flow*, ses liens avec la *communitas* et, bien sûr, avec le théâtre. J'y traite également de la formulation de ma méthodologie de recherche inspirée de la recherche-action.

1.1 Le théâtre, la liminalité et la *communitas*

Les réformateurs du théâtre du XX^e siècle ont cherché à développer un entraînement de l'acteur et de l'actrice qui leur permettrait d'atteindre des états de présence scénique plus grands que ceux du quotidien. Dans leurs recherches, plusieurs ont abordé la problématique en interrogeant les pratiques artistiques traditionnelles, souvent associées aux rites ou au rituel. Parmi eux, Jerzy Grotowski considère que l'acteur ou l'actrice doit apprendre à se laisser traverser par des forces originelles grâce à la fusion de la compétence et de l'intuition, « [...] où "le faire" et la connaissance sont indissociables [...] » (Borie, 2010, p. 58). L'interprète, tout comme le ou la ritualiste, doit apprendre à s'imprégner de ces mêmes forces, à s'associer à « [...] un savoir des origines, à une corporéité très ancienne [...] » (Borie, 2010, p. 58).

Des dithyrambes dionysiaques aux mystères du moyen-âge, le théâtre et le rituel ont emprunté des procédés semblables pour transmettre un message. Comme l'exprime Schechner dans le dernier chapitre de son ouvrage *The future of Ritual: Writings on culture and performance*, « [...] rituals arise or are devised around disruptive, turbulent, and ambivalent interactions where faulty communication can lead to violent or even fatal encounters¹² » (Schechner, 1993, p. 230). De ces rites ont, en quelque sorte, découlé les symboles et les actions qui cadrent nos relations sociales. Le rituel et les « arts comportementaux » — comme les présente Schechner et qui englobent « [...] le théâtre, la danse, la musique et certains types d'arts plastiques [...] » (Schechner, 1993, p. 229) — ont développé divers langages symboliques afin de

¹² [Notre traduction] « [...] les rituels naissent ou sont conçus autour d'interactions perturbatrices, turbulentes et ambivalentes où une communication défectueuse peut conduire à des rencontres violentes, voire mortelles ».

permettre aux participantes et aux participants y prenant part de vivre ces émotions perturbatrices sans qu'elles et ils ne soient mis en danger. Bien qu'aujourd'hui le théâtre occidental exclue en grande partie le sacré de ses thématiques et de sa pratique, il reste néanmoins marqué par le rituel et ce qui le compose : il subit une certaine réminiscence de la catharsis grecque dont il est tributaire.

Encore aujourd'hui, le théâtre implique certains éléments du rituel. Outre le fait qu'au théâtre « [...] *behavior is rearranged, condensed, exaggerated, and made rhythmic [...] employs colorful costumes and masks as well as face and body painting every bit as impressive as a peacock's tail or a moose's antlers*¹³ » (Schechner, 1993, p. 230), cet art possède une structure s'apparentant grandement aux rites de passage.

Au cours des années soixante à quatre-vingts, Victor W. Turner, s'inspirant des études sur les rites de passage de l'anthropologue Arnold Van Gennep¹⁴, a développé une nomenclature anthropologique en lien avec le théâtre. Pour lui, le théâtre, tout comme le rituel, reprend les trois étapes du rite de passage, qu'Arnold Van Gennep identifie comme la séparation (*préliminaire*), la marge (*liminaire*) et l'agrégation (*post-liminaire*) (Van Gennep, 1909). Turner bonifie cette analyse en approfondissant sa définition de la liminalité et de sa forme sociale qu'il nomme la *communitas*¹⁵ (Turner, 1982).

Au théâtre, une distanciation avec le quotidien se produit. Pour ce faire, cette séparation est créée en conviant un groupe — composé d'artistes, de spectateurs et de spectatrices — à se rassembler en un lieu précis et en un temps précis puis à respecter certains codes. Non seulement nous marquons ainsi une rupture matérielle avec le quotidien, mais ces mêmes fragmentations temporelles et physiques se forment en notre esprit alors que nous acceptons l'espace-temps unique de la narration se déroulant sous nos yeux. Durant la représentation, les spectateurs et les spectatrices, par sympathie ou, plus profondément,

¹³ [Notre traduction] « [...] le comportement est réarrangé, condensé, exagéré et rythmé [et qu'il] utilise des costumes et des masques colorés ainsi que des peintures faciales et corporelles aussi impressionnantes que la queue d'un paon ou les bois d'un orignal ».

¹⁴ Arnold Van Gennep est un anthropologue et folkloriste français ayant travaillé sur les rites. Il considérait que presque tous les types de rites avaient « [...] la forme processuelle du "passage" » (Turner, 1982, p. 24).

¹⁵ Turner préfère le terme latin *communitas* à communauté afin de faire la distinction entre un « lieu de vie commun » (Turner, 1966) et ce qui nous intéresse ici, c'est-à-dire un « instinct social, un esprit de société ».

<https://www.lexilogos.com/latin/gaffiot.php?q=communitas>

par empathie, s'unissent au récit en s'y oubliant et rejoignent la marge, ou ce que Turner appelle plus spécifiquement la transition.

La transition est marquée par ce que Van Gennep a nommé le moment liminaire¹⁶, du latin *limen* qui signifie seuil, un entre-deux où tout se déconstruit et se construit simultanément. Selon lui, ce moment est le moment crucial de tout rite de passage et l'est donc, pour Turner, du théâtre et de la création artistique. Au théâtre, le récit sur scène est une constante permutation des possibles qui, au fur et à mesure, se forment et se structurent. Si la représentation s'est déroulée au mieux, les participants et les participantes entament l'étape d'agrégation ou, selon Turner, d'incorporation. C'est par un procédé symbolique, par exemple la présence (ou non) d'applaudissements, que les participants et les participantes assimilent une « [...] *new, relatively stable, well-defined position in the total society*¹⁷ » (Turner, 1982, p. 24). Les participants et les participantes réintègrent leurs quotidiens, peut-être porteurs et porteuses d'un tout nouveau paradigme.

La représentation théâtrale, pour être une liminalité, doit être porteuse d'une symbolique ayant une signification intellectuelle et émotionnelle commune à tous les membres du groupe. Elle permet ainsi l'établissement d'une *communitas*. Cette liminalité collective réunit chaque participant et participante en un espace-temps commun (somatopsyché partagée) où ils et elles expérimentent à la fois une forte intersubjectivité et une intercorporalité par l'engagement de tout un chacun dans l'événement en cours.

Puisque le théâtre possède les étapes constitutives du rituel et donc de la liminalité, il est possible de faire advenir la *communitas*. Mais comment pouvons-nous atteindre cet état de corps-esprit collectif et créateur? Quels sont les paramètres nécessaires à une telle émergence et quelles voies emprunter? La liminalité et la *communitas* au théâtre ne sont-elles que l'apanage de la représentation ou sont-elles présentes aussi dans les rencontres de création? Dans quelle mesure la liminalité a-t-elle une incidence sur la préparation des interprètes? Cette préparation peut-elle être, elle aussi, un lieu de transition vers la *communitas*? Peut-elle permettre de transfigurer la personne quotidienne en un être créateur? La liminalité, et les deux étapes qui la précèdent et la suivent, permet avant tout de laisser la créativité s'exprimer pleinement, ou plutôt, est elle-même la source de toute créativité.

¹⁶ Turner le nomme, en anglais, *liminality*.

¹⁷ [Notre traduction] « [...] une nouvelle position relativement stable et bien définie dans la société totale ».

1.1.1 La liminalité

La liminalité — c'est-à-dire ce qui possède les caractéristiques de ce qui est liminal — est, selon Van Gennep, associée à la deuxième étape du rite de passage, soit la marge, et est nommée par Turner l'étape de la transition. La liminalité varie en temps, en espace et en complexité. Elle est tributaire de l'étape préliminaire de la séparation et ne peut advenir sans elle. De même, Turner explique que la liminalité tendra toujours à se rétablir par l'incorporation post-liminaire, c'est-à-dire en complétant le rite de passage par le retour à la structure précédente ou en établissant une nouvelle structure, personnelle ou sociale. Ainsi, les première et troisième étapes du rite de passage sont essentielles au plein épanouissement de la liminalité.

Lors de la séparation, le sujet s'extirpe de son quotidien, soit physiquement, en entreprenant un pèlerinage ou en vivant en réclusion, soit symboliquement, en revêtant un costume, un maquillage, etc. — comme au théâtre. Ainsi se crée un espace-temps pourvu de caractéristiques différentes de l'ordinaire, c'est-à-dire « extraquotidiennes ». Plus précisément, la phase de séparation « [...] *demarcates sacred space and time from profane or secular space and time* [...] » (Turner, 1982, p. 24)¹⁸. Cette coupure que réalise la personne impliquée dans un rite de passage lui permet de se libérer des structures et des obligations sociales et culturelles dans lesquelles elle évolue.

La deuxième phase du rite est la phase de transition, ou de la liminalité, durant laquelle le sujet se construit une nouvelle identité, acquiert un nouveau statut social, etc. :

*During the intervening phase of transition, [...] the ritual subjects pass through a period and area of ambiguity, [...] which has a few [...] of the attributes of either the preceding or subsequent profane social statuses or cultural states*¹⁹ (Turner, 1982, p. 24).

C'est durant cette phase liminale que les changements chez les protagonistes du rituel se forment et s'activent. La liminalité puise toute sa force dans un moment d'ambiguïté où le sujet n'est plus ce qu'il était auparavant ni entièrement ce qu'il deviendra à la fin du processus. Le sujet expérimente plusieurs

¹⁸ [Notre traduction] « [...] délimite l'espace et le temps sacrés de l'espace et du temps profanes [...] ».

¹⁹ [Notre traduction] « Pendant la phase intermédiaire de transition, [...] les sujets du rituel traversent une période et une zone d'ambiguïté, [...] qui a [...] quelques-uns des attributs des statuts sociaux ou des états culturels profanes précédents ou ultérieurs. »

réalités ou plusieurs états somatopsychiques différents en simultanéité. Son corps et son esprit se trouvent dans un chaos liminal.

L'incorporation, dernière phase du rite de passage, est le moment décisif où le sujet réintègre la vie quotidienne, chargé d'une nouvelle définition de sa personne sociale et culturelle :

*The third phase [...] "reaggregation" or "incorporation" includes symbolic phenomena and actions which represent the return of the subjects to their new, relatively stable, well-defined position in the total society*²⁰ (Turner, 1982, p. 24).

L'acteur ou l'actrice, pour passer du quotidien à l'extraquotidien, doit traverser invariablement ces trois phases du rite de passage, que je nommerai ici le passage liminal afin de me distancier tranquillement du rituel²¹. Ce passage liminal, donc, peut prendre diverses formes pendant les rencontres de création théâtrale : un échauffement complexe pour plusieurs ou un simple ébrouement pour d'autres. Puisque les sujets se trouvant en état liminal ne sont assujettis à aucun des rôles préliminaux et post-liminaux, tous les possibles sont à leur portée. Les personnes en état liminal perdent toute spécificité, mais cela leur permet d'expérimenter autant leur propre identité que la structure de leurs liens sociaux. Ainsi, les performeurs et les performeuses se trouvant en processus de création possèdent à la fois leurs qualités propres, mais également celles de leurs personnages ou de la représentation scénique qu'ils et elles portent au moment de l'exercice. La liminalité et la *communitas* sont et agissent au cœur d'une structure qui n'en est pas une, ce que Turner nomme une « anti-structure ».

1.1.2 La structure, l'anti-structure et le chaos créateur

Pour Turner, la structure représente la société « [...] *as a structured, differentiated, and often hierarchical system of politico-legal-economic positions with many types of evaluation, separating men in terms of "more" or "less" [...]*²² » (Turner, 1966, p. 96). L'anti-structure, quant à elle, n'est pas une déconstruction

²⁰ [Notre traduction] « La troisième phase [...] "réagrégation" ou "incorporation" comprend des phénomènes et des actions symboliques qui représentent le retour des sujets à leur nouvelle position, relativement stable et bien définie dans la société totale. »

²¹ Si je commence ici à prendre mes distances par rapport à l'expression rite de passage, c'est en raison de la réticence des PC face à l'aspect ésotérique que ce terme donnait à notre pratique. Bien que j'y fasse référence parfois, la pratique que nous avons développée au cours des laboratoires n'est pas un rituel.

²² [Notre traduction] « [...] comme un système structuré, différencié et souvent hiérarchisé de positions politico-juridico-économiques avec plusieurs types d'évaluation, qui séparent les hommes en termes de "plus" ou de "moins" [...] ».

de la structure existante, mais un système latent d'une autre possibilité à la structure habituelle et qui pourrait la remplacer (Turner, 1982). L'anti-structure est donc un chaos structuré, en opposition avec la structure normative. Elle est le lieu précurseur de toute innovation, la source de toute nouvelle culture. Elle permet de nous questionner sur de nouvelles mécaniques sociales, soit en inversant, en « horizontalisant » ou en abolissant les hiérarchies, soit en permettant des actes habituellement répréhensibles. La liminalité est une anti-structure de tous les possibles. C'est le lieu de la :

*[...] liberation of human capacities of cognition, affect, volition, creativity, etc., from the normative constraints incumbent upon occupying a sequence of social statuses, enacting a multiplicity of social roles, and being acutely conscious of membership in some corporate group such as a family, lineage, clan, tribe, nation, etc., or of affiliation with some pervasive social category such as a class, caste, sex or age-division*²³ (Turner, 1982, p. 44).

Le travail de création théâtrale en groupe est une anti-structure. Dans ma pratique artistique, la création théâtrale en collectif a toujours été un chaos bouillonnant duquel les créateurs et les créatrices puisent afin de créer ordre et dramaturgie. Du chaos de la pensée commune jaillissent des récits que nous éprouvons par la répétition, selon des règles communes à tous les participants et les participantes. Pour créer ces anti-structures, nous nous isolons, revêtons un costume, changeons notre qualité gestuelle et nous nous distancions de notre quotidienneté. Cela permet la formation d'une anti-structure, celle de la création théâtrale. Nous pourrions même creuser la mise en abîme et voir, au sein même de la création théâtrale, le lieu d'une perpétuelle création d'anti-structures, d'une myriade d'univers en devenir, puisque chaque création correspond à l'apparition d'une nouvelle anti-structure avec ses codes et ses symboles.

1.1.3 Les *communitas*

L'état liminal nous transporte aux limites de notre être, provoquant de grands bouleversements qui, une fois traversés, nous transcendent. Ce processus peut toutefois mettre le sujet dans un état d'insécurité, car cet état peut « [...] *be the scene of disease, despair, death, suicide* [...] »²⁴ (Turner, 1982, p. 46). C'est par la *communitas* que la personne en état de liminalité peut se prémunir de cet éclatement de soi. Brenda

²³ [Notre traduction] « [...] libération des capacités humaines de cognition, d'affect, de volition, de créativité, etc., des contraintes normatives incombant à l'occupation d'une séquence de statuts sociaux, à la mise en œuvre d'une multiplicité de rôles sociaux et à la conscience aiguë d'appartenir à certains groupes de sociétés tels qu'une famille, une lignée, un clan, une tribu, une nation, etc., ou d'affiliation à une catégorie sociale omniprésente telle qu'une classe, une caste, un sexe ou une division par âge. »

²⁴ [Notre traduction] « [...] être le lieu de la maladie, du désespoir, de la mort, du suicide [...] ».

Elliott, docteur en philosophie de la psychologie, qui a étudié l'effet de la création comme processus liminal chez l'artiste, ajoute que :

*Without an embeddedness within communitas, chaotic feelings of anxiety lead to a shattering of selves, an endangering situation of dulling and paralysis of the senses and mental processes, and a pathologic dissociation and denial*²⁵ (Elliott, 2015, p. 32).

La *communitas* est un état liminal de groupe, c'est-à-dire une liminalité partagée entre plusieurs sujets. Elle est le lieu où s'établit une compassion, une empathie, ou une sympathie puisque se crée une communion entière entre les participants et les participantes. Les forces des uns pallient les difficultés des autres. Plus précisément, selon Elliot, se référant à Turner, la *communitas* est :

*[...] an egalitarian, total, and immediate relationship that safeguards both uniqueness and commonness and generates imagery and speculative philosophy through anti-structure. Communitas is a social property of the liminal experience and connects to others through a universal language*²⁶ (Turner, 1974) (Elliott, 2015, p. 22).

Cette liminalité sociale sauvegarde à la fois l'individualité et la communauté en les connectant l'un à l'autre par une intersubjectivité et, parfois, une intercorporalité (Turner, 1969, 1982) :

*[...] when compatible people [...] obtain flash of lucid mutual understanding on the existential level, when they feel that all problems, not just their problems, could be resolved, whether emotional or cognitive, if only the group which is felt (in the first person) as "essentially us" could sustain its intersubjective illumination*²⁷ (Turner, 1982, p. 47).

Pendant la *communitas*, chacun et chacune voit les autres, les comprend et agit vis-à-vis d'eux dans une relation sans intermédiaires tout en préservant leurs distinctions individuelles. Cet état est spontané et ne peut être créé; il est subit et n'est pas véritablement ressenti au présent. C'est une fois que celui-ci prend

²⁵ [Notre traduction] « Sans un enracinement dans la *communitas*, des sentiments chaotiques d'anxiété conduisent à un éclatement de soi, à une situation dangereuse d'émoussement et de paralysie des sens et des processus mentaux, et à une dissociation et à un déni pathologiques. »

²⁶ [Notre traduction] « [...] un rapport égalitaire, total et immédiat qui préserve à la fois l'unicité et le commun et qui génère des images et une philosophie spéculative à travers l'anti-structure. La *communitas* est une propriété sociale de l'expérience liminale et se connecte aux autres à travers un langage universel. »

²⁷ [Notre traduction] « [...] lorsque des personnes compatibles [...] obtiennent un éclair de compréhension mutuelle lucide sur le plan existentiel, lorsqu'elles sentent que tous les problèmes, pas seulement les leurs, peuvent être résolus, qu'ils soient émotionnels ou cognitifs, si seulement le groupe qui est ressenti (à la première personne) comme "essentiellement nous" pouvait soutenir son illumination intersubjective ». »

fin que les membres de la *communitas* prennent conscience de cet état. La spontanéité et l'immédiateté que l'on retrouve dans la *communitas* peuvent rarement être soutenues longtemps. Turner distingue trois types de *communitas* : spontanée, idéologique et normative.

La *communitas* spontanée est le modèle le plus « pur » puisqu'il apparaît sans que la volonté intervienne. Il y a quelque chose de « magique » dans son apparition et une puissance sans fin semble s'en dégager. Sa manifestation est possible puisque les protagonistes sont disposés et ouverts, souvent inconsciemment, à une telle apparition. On retrouve la *communitas* spontanée dans différentes sphères de la vie humaine. Elle donne une place importante au véritable contact interpersonnel, à l'honnêteté et à la transparence entre les participants et les participantes, tel que le défend Turner :

*[...] we place a high value on personal honesty, openness, and lack of pretensions or pretentiousness. We feel that is important to relate directly to another person as he presents himself in the here-and-now, to understand him in a sympathetic [...] way, free from the culturally defined encumbrance of his role, status, reputation, class, caste, sex or other structural niche*²⁸ (Turner, 1982, p. 47).

Les individus qui se trouvent dans ce type d'association somatopsychique sont complètement absorbés par une succession fluide d'événements et sont comme suspendus dans l'espace et dans le temps. C'est la *communitas* des grands événements transitoires. Elle est grandement associée aux festivals et aux carnivals, mais aussi à tous les événements sociaux d'envergure qui pourraient se produire spontanément.

La *communitas* idéologique, quant à elle, est un ensemble de concepts théoriques qui régissent les interactions que l'on y retrouve. Le groupe tente de décrire la *communitas* et d'y donner forme par le médium des mots, alors que son expérience passe par la sensation indescriptible qu'elle a laissée dans sa somatopsyché. Ainsi se créent les utopies, qu'elles soient politiques, sociales ou religieuses.

Quant à la *communitas* normative, troisième et dernière forme de la *communitas*, il s'agit d'un système social qui perdure et qui tente de favoriser et de maintenir une *communitas* spontanée sur une plus ou

²⁸ [Notre traduction] « [...] nous accordons une grande importance à l'honnêteté personnelle, à l'ouverture d'esprit et à l'absence de prétention ou de tout artifice. Nous pensons qu'il est important d'être en relation directe avec une autre personne telle qu'elle se présente dans l'ici et maintenant, de la comprendre d'une manière sympathique, libre de l'encombrement culturellement défini de son rôle, statut, réputation, classe, caste, sexe ou autre niche structurelle ».

moins longue durée. Pour y arriver, la *communitas* se dénature elle-même. Elle est associée à des régimes, souvent politiques, qui se sont constitués par une révolution spontanée.

1.1.4 La *communitas* créatrice

Pour entrer en liminalité créatrice, l'artiste doit démarrer un processus de transformation afin d'approcher le seuil, sans le franchir, et de rester dans cet état d'entre-deux qu'est la liminalité. Impliquant à la fois le corps et l'esprit, cet état apporte une perte de repères sur ce qui compose notre personne et notre environnement. Pour moi, il s'agit d'une distorsion des possibles, d'une mise en danger créatrice. Cette perte de repères nous transporte dans un chaos bouillonnant de nouvelles réalités et de drames coexistant tous au même moment. Pour avoir accès à ce maelström de l'imaginaire, l'interprète doit se rendre disponible à ce flux chaotique, se mettre en danger en « sautant dans l'inconnu », tel que le dirait David Zinder. Selon lui, l'artiste, s'adonnant pleinement à son art et mettant toute sa confiance dans sa créativité, doit entrer en action :

[L'acteur ou l'actrice] *has to lift a foot in the air and move himself into a state of imbalance (what Eugenio Barba calls "precarious balance")*, which, as we shall see, is virtually the precondition for any creative choices to be made. Once all of these are in place, there is only one more thing to do – step into the unknown²⁹ (Zinder, 2009, p. 11).

Nous sautons ainsi dans l'inconnu à chaque pas, à chaque mot lancé, à chaque regard donné. Cette suspension, présente dans l'équilibre précaire, est une liminalité sans cesse répétée. La *communitas* créatrice permet d'affronter ce chaos créateur qu'est la liminalité ou, plus précisément, de naviguer à travers lui. L'ensemble de la rencontre devient un déséquilibre perpétuel, comme la marche d'un enfant créant un monde à chaque nouveau pas. Tous les membres de l'équipe se lancent dans cette distorsion³⁰ des possibles pour y découvrir ce que ce tumulte renferme de nouveau et de beau. Nous reviendrons sur la notion de danger qui s'associe à cette liminalité créatrice, cet entre-deux tumultueux.

²⁹ [Notre traduction] « [L'acteur ou l'actrice] doit lever le pied en l'air et se placer dans un état de déséquilibre (ce qu'Eugenio Barba appelle "l'équilibre précaire"), qui est, comme nous le verrons, pratiquement la condition préalable à tout choix créatif. Une fois que tout cela est en place, il n'y a plus qu'une chose à faire : entrer dans l'inconnu. »

³⁰ « FIG. Déséquilibre entre plusieurs facteurs, entraînant une tension. » Distorsion. (2021). Dans *Dictionnaire Le Petit Robert de la langue française*.

Ce que je définis comme la *communitas* créatrice est cet état somatopsychique liminal partagé et vécu par un groupe de créateurs engagés et de créatrices engagées dans un travail collectif. Elle est éphémère, advient spontanément et ne peut volontairement être provoquée. Elle se caractérise par une sensation de puissance, d'ouverture, de synergie et de compréhension mutuelle durant laquelle le temps semble suspendu dans le plaisir du jeu et de la découverte. Elle est sans hiérarchie apparente et est représentée par une relation totale et immédiate entre les participants et les participantes. Le groupe se focalise sur son étroite collaboration et la création devient son unique point d'attention. La *communitas* créatrice permet de donner toute sa force à la rencontre, ce qui est, selon moi, l'objectif de cette dernière.

Mon plus grand souhait est bien évidemment de parvenir à une *communitas* spontanée. Toutefois, mon approche ne vise pas la fabrication d'une *communitas* créatrice, mais plutôt l'élaboration des moyens pour l'effleurer et la côtoyer, et espérer qu'elle advienne en lui laissant tout l'espace pour qu'elle apparaisse spontanément.

1.1.5 Le *flow* et la création

La *communitas* créatrice advient par l'établissement d'une grande disponibilité entre les différentes personnes engagées dans un même mouvement créateur. L'artiste, pour parvenir à cet état créatif partagé, fait preuve de souplesse et d'ouverture, tant sur le plan du corps que de l'esprit, face à son environnement et à celles et ceux qui participent à la création. Les acteurs et les actrices doivent trouver le moyen de développer cette disponibilité personnelle et groupale pour atteindre la *communitas* créatrice.

Mais, si la *communitas* se forme de manière spontanée et ne peut être générée, comment se mettre en bonne disposition pour qu'elle puisse advenir? Quels sont les moyens qui peuvent être mis en action pour favoriser l'émergence d'une telle communion entre les créateurs et les créatrices? Turner avance l'idée que le *flow*, un concept élaboré par le psychologue Mihály Csíkszentmihályi³¹, pourrait permettre la constitution d'une telle *communitas* ou du moins s'en approcher (Turner, 1982). En effet, il m'est apparu que le *flow* pouvait bel et bien être une porte d'entrée vers la *communitas* créatrice. Turner y voit les liens qui peuvent être faits entre ces deux concepts : « [...] "flow" for me seems to be one of the ways in which

³¹ Csíkszentmihályi a enseigné à l'Université de Claremont en Californie, et il a été directeur du département de psychologie de l'Université de Chicago et du département de sociologie et d'anthropologie du Lake Forrest College. Il est l'auteur de nombreux livres et de plus de 120 articles et chapitres de livres. Il est aussi membre d'honneur du Club de Budapest et a reçu le « *Thinker of the Year Award* » (Prix penseur de l'année) en 2000.

“structure” may be transformed or “liquefied” [...] into *communitas* again. It is one of the techniques [...] of direct, unmediated communion with one another [...]”³² » (Turner, 1982, p. 58). Le *flow* est un état psychologique associé à une expérience optimale d’un événement. La personne en état de *flow* ne fait qu’un avec l’action en cours, elle en contrôle tous les paramètres, perdant ainsi la notion du temps et de soi dans l’exécution de la tâche³³. Turner ajoute que le *flow* « [...] is experiences within an individual, whereas *communitas* at its inception is evidently between or among individuals [...]”³⁴ » (Turner, 1982, p. 58). Il s’agit, pour Turner, d’une expérience vécue de l’intérieur, au sein même de l’individu, alors que l’expérience de la *communitas* est vécue *entre* les individus. Pourtant, comme il sera présenté au cours des prochains chapitres, le *flow*, au cours des années suivant les écrits de Turner, a lui aussi pris une dimension interpersonnelle.

1.2 La tasse et l’eau : une méthodologie de recherche-action modulable

L’acteur Bruce Lee, interviewé par Pierre Berton le 9 décembre 1971 dans un épisode spécial de son émission éponyme, explique que pour s’exprimer pleinement, le praticien ou la praticienne — d’arts martiaux ou de toute autre forme d’art — doit être libre, sans style.

*I said empty your mind. Be formless, shapeless like water. Now you put water into a cup, it becomes the cup. You put water into a bottle, it becomes the bottle. You put it in a teapot, it becomes the teapot. Now water can flow, or it can crash. Become like water my friend*³⁵
(Berton, 1971).

En d’autres mots, l’artiste ne doit pas cristalliser sa forme, mais emprunter une voie de transformation perpétuelle libérant ses possibles. Il ou elle est comme l’eau qui s’adapte à la théière jusqu’à ce qu’elle soit transférée de la théière à la tasse où elle embrassera aussi cette nouvelle configuration. Cette analogie a d’ailleurs eu une influence indéniable dans le choix de la méthodologie soutenant cette recherche-

³² [Notre traduction] « [le] “*flow*” semble être, pour moi, l’une des façons dont la “structure” peut être transformée ou “liquéfiée” [...] en *communitas* à nouveau. C’est l’une des techniques [...] de communion directe et sans médiation entre les uns et les autres [...] ».

³³ Je reviens sur ce concept de façon détaillée au chapitre 2.

³⁴ [Notre traduction] « [...] désigne les expériences au sein d’un individu, alors que la *communitas* à son origine est évidemment entre ou parmi les individus ».

³⁵ [Notre traduction] « J’ai dit videz votre esprit. Soyez sans forme, informe comme l’eau. Maintenant, vous mettez de l’eau dans une tasse, elle devient la tasse. Vous mettez de l’eau dans une bouteille, elle devient la bouteille. Vous la mettez dans une théière, elle devient la théière. Maintenant, l’eau peut couler ou se fracasser. Deviens comme l’eau, mon ami. »

création. Le contenant et le contenu agissent l'un sur l'autre. La méthodologie (le contenant), qui encadre la recherche, ainsi que les données qui en découlent (le contenu) auront une incidence sur la recherche elle-même et *vice versa*. Le fond influence la forme, tout comme l'esprit et le corps interagissent l'un sur l'autre (somatopsyché). Cette méthodologie doit donc permettre une malléabilité et « accepter » d'être influencée par la recherche et les personnes impliquées dans le processus. Cette recherche a pour but de développer un ensemble de recommandations environnementales, d'exercices préparatoires, d'actes déclencheurs et régulateurs qui faciliteront le passage du quotidien vers la *communitas* créatrice par le truchement du *flow* individuel, de groupe et d'équipe. Je souhaite amener un changement de perspective dans la préparation et l'entraînement de l'acteur et de l'actrice afin que les *flows* individuel, de groupe et d'équipe soient les principales fondations de cette préparation à la création. Pour ce faire, j'ai constitué une équipe de praticiens-chercheurs et de praticiennes-chercheuses (PC) formée d'interprètes professionnels avec qui j'ai expérimenté une série d'exercices préparatoires en vue de l'acquisition de ces états que sont les *flows* et la *communitas*.

J'ai pour hypothèse que c'est par une meilleure compréhension du *flow* et de notre état somatopsychique que nous pourrions plus efficacement coordonner nos actes, et ainsi nos esprits, afin de nous accorder aux exigences de notre pratique créative. Comme l'explique Richard Shusterman³⁶ dans son ouvrage *Conscience du corps : pour une soma-esthétique* (2007), le travail somatopsychique permet de prendre conscience de son état physique et mental et donc d'être à même d'agir avec plus d'aisance et de contrôle sur sa vie et son environnement :

Une perception améliorée de nos sentiments somatiques ne nous donne pas seulement une meilleure connaissance de nous-mêmes; car, au-delà, elle accroît notre souplesse, notre habileté, notre gamme de mouvements somatiques, et tout cela étend le champ de nos organes sensoriels, en nous délivrant une connaissance du monde. (Shusterman, 2007, p. 172).

³⁶ Richard Shusterman est un philosophe américain dont les travaux portent principalement sur l'esthétique et s'inscrivent dans le renouveau du pragmatisme. Il est actuellement professeur de philosophie à la Florida Atlantic University. Il porte une importance particulière au soma qui, pour lui, représente le corps vivant et sentant, en opposition au corps comme simple matérialité inerte.

C'est avec ces considérations en tête que j'ai opté pour la méthode de la recherche-action. Ce qui m'a d'abord incité à prendre comme modèle cette méthode de recherche est la souplesse qu'elle propose. En effet, elle embrasse cette notion d'interaction entre forme et fond :

Pour produire le changement visé, [la recherche-action] doit rester souple pour tenir compte des changements non planifiés qui influencent son contexte et s'adapter à la situation. Ces caractéristiques vont à l'encontre des critères de rigueur traditionnels de la recherche. (Savoie-Zajc et Karsenti, 2011, p. 199).

La recherche-action est une approche méthodologique qui met à l'épreuve une hypothèse et les changements qu'elle souhaite apporter dans un milieu donné en les expérimentant directement sur le terrain grâce aux participantes et aux participants naturellement impliqués. Elle met en place un processus cyclique comprenant la formulation d'une stratégie d'action, son implantation et l'évaluation des résultats afin de régler les problèmes qui ont été soulevés pendant les laboratoires et ainsi générer de nouvelles stratégies. Une fois l'évaluation des données terminée et le déroulement d'une première étape de recherche accomplie, nous pouvons procéder à l'élaboration d'un nouveau plan de travail et recommencer le cycle³⁷.

En recherche-action, les commentaires des participantes et des participants, qui sont parfois directement impliqués dans le processus, peuvent être intégrés à la recherche sous forme de données. Les participantes et les participants contribuent ainsi, par leurs connaissances et leur expérience directe, à l'évolution et à la mise en action de la théorie (Longtin, 2010). Ma méthodologie doit donc laisser un espace important au ressenti des interprètes co-participantes et co-participants parce qu'elle se base sur la reconnaissance de notre état somatopsychique — tant individuel que groupal — ainsi que sur la présence du *flow*. Ceci permettra de connaître ses limitations et d'appliquer les recommandations et les actions nécessaires à l'apparition de l'état de *flow*.

1.2.1 Clarifications du système : la transformation, le rôle des participants et des participantes, le contexte de recherche

Cette section présente le cadre méthodologique mis en place et des réflexions sur plusieurs éléments qui en font partie, dont les rôles, les objectifs et le contexte de la recherche. L'application que je fais de la

³⁷ Cette approche par cycles n'est pas sans rappeler la méthode des cycles Repère de Jacques Lessard qui, nous le verrons plus tard, possède de bons outils pour l'établissement efficace des *flows*.

méthodologie a été grandement inspirée par les auteurs André Dolbec et Jacques Clément dans le chapitre consacré à la recherche-action issu de *La recherche en éducation : étapes et approches* (2011). Dans ce texte, les auteurs nous font part de questions précises basées sur les principes de la recherche-action nous permettant ainsi d'élaborer notre propre plan méthodologique.

1.2.1.1 « La vision du monde », les objectifs et la transformation

Le chercheur ou la chercheuse qui entreprend la recherche doit spécifier ce que Dolbec et Clément nomment « la vision du monde ». Celle-ci « [...] sert de critère de décision lors de la création du système et permet de comprendre le raisonnement derrière le choix de la mission et de la cible du système de recherche » (Savoie-Zajc et Karsenti, 2011, p. 188). En d'autres mots, quel regard porte le chercheur ou la chercheuse sur la problématique, et quels changements la recherche-action tente-t-elle d'apporter au milieu dans lequel elle se tiendra?

Le regard que je porte sur la problématique embrasse divers paramètres tous teintés des valeurs qui me définissent. La plupart de ces valeurs ne sont pas étrangères à la *communitas* : l'honnêteté — tant envers les autres qu'envers soi-même —, l'entraide, la hiérarchie horizontale et le partage de ce qui nous compose pour le bien de la création et le succès de chacun et de chacune. La réussite de la mise en commun passe par notre implication dans notre propre travail et par l'importance que nous y accordons, mais aussi par le travail fait par tous les membres de l'équipe. C'est par un travail sur soi que commence celui du groupe.

Dans le cadre de ma recherche, le changement souhaité s'établit donc, d'abord et avant tout, au sein de la pratique personnelle du créateur et de la créatrice. Ultiment, il est espéré que ce changement s'inscrive jusque dans l'organisation de la création théâtrale en groupe et chez tous les participants et les participantes, qu'ils ou elles soient en coulisses ou sur scène. C'est par l'acquisition de nouveaux savoirs, qui touchent autant leur savoir-faire que leur savoir-être, qu'ils et elles pourront développer leur capacité d'entrer dans un état somatopsychique créateur personnel et commun propice à l'apparition de la *communitas* créatrice.

Les savoirs et les pratiques développés dans cette recherche ont pour objectif d'être explicites et transférables à la fois dans les différents contextes de la création au théâtre, mais aussi dans un sens plus large de travail créatif ou de résolutions de problèmes. Ils sont également théoriques, expérientiels et

tacites. Théoriques, parce qu'une partie de ces savoirs sera présentée dans ce mémoire, mais également expérientiels et tacites, car la plus grande partie de ces savoirs ne peut être transférée que par un partage direct, de « mon cœur à ton cœur³⁸, » puisqu'il s'agit de savoirs pratiques et corporels. C'est d'ailleurs pour cette raison que l'on ne retrouve que de très brèves descriptions des exercices dans ce mémoire. Toutefois, j'ai choisi, au terme des laboratoires, de présenter une conférence-démonstration afin de partager de façon visuelle et explicite certaines découvertes appliquées.

Pour permettre au chercheur ou à la chercheuse d'atteindre les objectifs de sa vision du monde, Dolbec et Clément prévoient la mise en place d'une « transformation », c'est-à-dire un processus qui sera instauré pour atteindre les buts de la recherche (Savoie-Zajc et Karsenti, 2011). Dans le cas de ma recherche, la transformation consiste en une série de recommandations et d'outils qui permettront aux créateurs et aux créatrices d'atteindre la *communitas* créatrice. L'application des recommandations et l'utilisation des outils élaborés pourraient engendrer un affinement des capacités des créateurs et des créatrices à se mettre dans de bonnes dispositions pour créer en équipe sur une plus longue période tout en respectant leur état du moment. Il en résulterait un abandon plus important et un plus grand plaisir, laissant donc libre cours à la créativité de chacun et de chacune. L'élaboration de cette boîte à outils, de ce processus transformationnel, permet de jeter un regard neuf sur les mécanismes préparatoires pour la création en équipe. L'idée est de fournir les modes d'analyse permettant une meilleure compréhension de l'état somatopsychique individuel et groupal des créateurs et des créatrices afin qu'ils et elles puissent mettre en pratique les actes nécessaires à l'équilibration des différents paramètres facilitant l'arrivée du *flow*.

Les personnes qui pourraient profiter de cette recherche sont nombreuses. L'acteur ou l'actrice, par la mise en application de ce système, pourrait acquérir une plus grande conscience de sa capacité à trouver son *flow* individuel et les actes à mettre en pratique pour entrer en état créateur. Les metteurs et les metteuses en scène pourraient, grâce aux recommandations, voir à ce que les interprètes soient au diapason et puissent s'installer plus efficacement dans la création en équipe. Ils et elles seraient plus à même de comprendre les dynamiques et les paramètres environnementaux et humains au cœur du processus liminal qu'est la transmutation de la somatopsyché quotidienne vers l'extraquotidien créateur groupal, la *communitas* créatrice.

³⁸ *Ishin-denshin* (以心伝心) est un idiotisme japonais qui désigne une forme de relation interpersonnelle à travers une compréhension mutuelle tacite.

1.2.1.2 Rôles des participants et des participantes : facilitateur et praticiens-chercheurs et praticiennes-chercheuses

La méthodologie utilisée emprunte une approche collaboratrice de la recherche : elle est « [...] une forme de gestion collective où le chercheur est aussi acteur et où l'acteur est aussi chercheur » (Lavoie, Marquis et Laurin, 1996, p. 41). J'ajouterai que ma pratique artistique prend presque toujours la forme de la création collective où chacune des personnes impliquées a son mot à dire sur la création en cours. Il était primordial, pour moi, que la méthodologie de recherche que j'allais adopter permette à tous les membres de prendre une part active en y apportant tout ce qu'ils et elles jugent important.

Pour cette raison, les personnes qui ont pris part à ma recherche ont été considérées comme praticiens-chercheurs et praticiennes-chercheuses (PC). Ils et elles sont des acteurs et des actrices qui, pour la plupart, possèdent déjà une pratique somatopsychique personnelle — qu'elle soit une pratique de yoga, un échauffement corporel exhaustif ou une pratique martiale globale — qu'ils et elles intègrent à leur travail et à leur préparation créative. Ils et elles souhaitent réfléchir sur leur propre pratique et obtenir des outils leur permettant de la développer, ou du moins, en apprendre davantage sur la *communitas* et sur son implication dans la création théâtrale. Les expériences personnelles et professionnelles des PC ont été intégrées à la recherche, en raison de la position de chercheurs et de chercheuses qu'ils et elles endossent. Ils et elles ne sont pas de simples « sujets » observés par une personne extérieure à l'action. (Savoie-Zajc et Karsenti, 2011; Longtin, 2010). Ainsi, les PC sont amenés à participer aux exercices, à partager leur expérience, à proposer des modifications, à préciser des consignes, etc., ce qui contribue à l'esprit collaboratif de la recherche. En retour, ils et elles peuvent utiliser les propositions dans leur propre pratique.

Certaines formes de création collective, comme les cycles Repère, prévoient la présence d'un facilitateur ou d'une facilitatrice qui observe tout en participant à la création; il ou elle guide les partitions et les improvisations. Dans le cadre de la recherche et de la collecte de données, c'est ce rôle que je me suis donné. Dans ma pratique, quand je prends en main le déroulement d'un atelier ou d'une création, j'endosse la posture de facilitateur et non de « dirigeant ». Cette posture m'amène à accomplir les gestes nécessaires à l'acquisition de nouveaux paramètres en concordance avec les capacités et les valeurs de l'autre.

Le terme « facilitateur » me vient de Bastien Soulé, professeur en sociologie des sports, qui en fait mention dans un article traitant de la notion d'observation participante et de participation observante (Soulé, 2007).

Ce point de vue du chercheur ou de la chercheuse a été défini selon le niveau d'implication de l'observateur ou de l'observatrice dans l'événement observé. Dans son article, Soulé présente une distinction entre « [...] l'observateur complet, l'observateur en tant que participant, le participant en tant qu'observateur et le participant complet, catégorisant ainsi graduellement des modes de présence sur le terrain allant de l'implication minimum à l'implication maximum » (Soulé, 2007, p. 134). Par ailleurs, l'observateur ne peut pas être seulement observateur puisque sa seule présence en fait un intervenant dans l'action. Il ne peut pas, non plus, être entièrement participant, car il ne pourrait porter un regard objectif sur le déroulement. Le participant observateur est majoritairement participatif et, sporadiquement, prend du recul, le plus souvent à l'extérieur des laboratoires, pour analyser le plus objectivement possible l'événement auquel il a pris part.

Après analyse, il m'est apparu que le point de vue du facilitateur, en création ou dans la recherche, s'apparente à celui de l'observateur participant. En effet, le facilitateur, pour guider adéquatement la création ou la recherche, prend une position d'observateur entrecoupée de moments où il devient participant. Par exemple, au cours de cette recherche, je devais intervenir afin de montrer les exercices, et parfois y prendre part pour guider les PC dans l'exécution de certains mouvements. Quelquefois, je devais expérimenter de l'intérieur les changements provoqués par certains exercices, tant dans mon état somatopsychique personnel que dans la transformation du rapport intercorporel et intersubjectif avec les PC. Comme facilitateur, je me positionnais donc comme un praticien-chercheur adoptant le point de vue d'observateur participant. Quant aux PC, ils et elles adoptaient plutôt le point de vue du participant observateur, prenant entièrement part aux expérimentations et se positionnant, de temps à autre, comme observateurs des autres PC et même de leur propre expérience.

Mon rôle comme facilitateur impliquait la planification, la présentation et l'analyse subséquente des laboratoires. Je me mettais ainsi au service du projet afin de favoriser l'acquisition de nouvelles connaissances, de voir au bon déroulement des rencontres et de collecter les données. Les PC, de leur côté, testaient les exercices et commentaient leur expérience à la suite des expérimentations. Tous et toutes participaient à l'élaboration de la série d'exercices préparatoires par les questionnements et les discussions qui suivaient les expérimentations et qui se révélaient être la source la plus importante de données permettant l'approfondissement de notre connaissance du *flow* et de son appréciation.

Par l'implication des PC dans la recherche et par la collégialité instaurée dans le processus, tous les participants et toutes les participantes deviennent propriétaires de ce qui y est présenté et expérimenté. Par exemple, certains PC m'ont confié avoir intégré, en parallèle à cette étude, certaines pratiques au sein d'autres groupes de recherche et de création. Bien que les PC en soient « propriétaires », c'est tout de même ma personne qui a conçu et déterminé la mission de cette recherche et de ce présent mémoire et donc, qui en est le principal « propriétaire ».

1.2.1.3 L'environnement

Selon Dolbec et Clément, l'environnement de la recherche-action doit être établi dans un « ici et maintenant bien défini » (Savoie-Zajc et Karsenti, 2011, p. 188). Il était donc important de le circonscrire en délimitant clairement son environnement et de déterminer un échéancier et un déroulement précis des rencontres. Les laboratoires se sont tenus dans les locaux de répétitions de l'UQAM et se sont déroulés au cours de l'hiver 2018 à raison d'une ou de deux rencontres par semaine, selon les disponibilités des PC. Espacer les rencontres me permettait de prendre le temps nécessaire pour l'analyse des données et de planifier adéquatement les laboratoires suivants. Certains éléments perturbateurs ont fait dévier quelque peu les planifications de lieux et de temps de la recherche. En effet, la disponibilité des locaux de l'UQAM et celle des PC ont joué un rôle décisif dans la constance des rencontres autant pour ce qui est du lieu que du moment de la journée où se déroulaient les laboratoires. Ces divers changements ont tout de même contribué à développer la malléabilité des séries d'exercices mis à l'essai. Par exemple, il est apparu rapidement que faire la série tôt le matin ou la faire en soirée ne provoquait pas les mêmes changements chez les PC. Nous avons également dû prendre une pause de quelques semaines, car je me suis absenté en raison de la naissance de mon deuxième enfant. Nous avons présenté les résultats de nos recherches lors d'une conférence-démonstration à l'été 2018.

1.2.2 Organisation de la recherche : cadre, stratégies de collecte et d'analyse des données

Cette recherche s'est déroulée selon un modèle s'inspirant de la recherche par cycles créée par Kurt Lewin et proposée par Dolbec et Clément (Savoie-Zajc et Karsenti, 2011). Le cycle débute, en amont, par une planification de l'action puis se met en marche. La recherche a été compartimentée en cinq grandes étapes que j'ai nommées planification de l'action, phase d'action/observation (laboratoires), analyse réflexive, consolidation et présentation des résultats (conférence-démonstration).

La première étape, celle de la planification de l'action, avait pour but de planifier les laboratoires en dressant une liste des divers outils nécessaires et des possibles recommandations. Cette liste a été construite à partir des travaux d'auteurs et d'autrices et de praticiens et de praticiennes en lien avec les éléments sur lesquels je souhaitais travailler pour éveiller la *communitas* créatrice. Certains de ces travaux sont présentés dans ce mémoire, mais d'autres proviennent de praticiens et de praticiennes de qui je me suis inspiré après avoir expérimenté directement avec eux et elles leurs exercices ou après avoir analysé leurs écrits et leurs vidéos. La liste présentait les exercices et les recommandations qui permettraient de développer la concentration, la prise de contrôle de nos capacités somatopsychique, la prise de conscience des défis que nous rencontrerions durant la création, mais aussi la conscience de notre capacité à relever ces défis, autant individuellement qu'en équipe. Cette étape aura duré deux semaines au cours de laquelle j'ai préparé, en tant que facilitateur, cette liste exhaustive des exercices envisagés.

Durant la deuxième étape, l'équipe est entrée en phase d'action/observation. Les PC ont alors expérimenté les exercices sur une période de six semaines à raison d'une ou de deux rencontres de trois heures par semaine. Au cours de cette étape, chacune des séances commençait et se terminait par une discussion ouverte semi-structurée. De ces discussions, il a été possible de faire ressortir les éléments importants des conditions d'apparition de la liminalité et de la *communitas* créatrice. Comme elles ont été enregistrées, il était possible d'y revenir afin d'approfondir les réflexions faites sur les échanges entre PC. L'équipe était aussi invitée, au cours du laboratoire, à partager son ressenti quant à l'efficacité des différents exercices afin de pouvoir les moduler directement et ainsi de comprendre les différents états expérimentés et de les développer plus efficacement.

De mon côté, je faisais une première analyse « à chaud » dans mon journal de bord quelques instants après chaque rencontre et une analyse « à froid » une journée ou deux après celle-ci. Puis, je reprenais les cycles à l'étape 1 sous la forme d'une réflexion/planification afin d'évaluer si le plan de recherche se déroulait comme prévu. Je pouvais ainsi planifier les ajustements nécessaires à la série d'exercices et aux stratégies mises en œuvre dans les laboratoires, ou même réviser les buts qui avaient été fixés. Cela me donnait la possibilité de « [...] préciser [mes] intentions et de planifier le prochain cycle » (Savoie-Zajc et Karsenti, 2011, p. 193) comme le prévoit la recherche-action.

La troisième étape a pris la forme d'une longue et dense période d'analyse réflexive portant sur la totalité de la deuxième étape. Durant ces deux semaines d'analyse et de planification, la boîte à outils a été

finalisée afin de pouvoir être mise à l'épreuve lors de l'étape suivante. En effet, au cours de la quatrième étape, nous avons consolidé le travail de recherche dans le but d'implanter les recommandations et l'enchaînement des outils dans une seule et même série d'exercices permettant la possible apparition de la *communitas* créatrice par l'entremise des *flows*. À la suite de ces trois dernières semaines, les résultats des explorations ont été présentés au cours de la cinquième étape de recherche, la conférence-démonstration. Il s'agissait d'une présentation théorique, appuyée par des démonstrations pratiques des outils élaborés suivant la logique de l'installation des différents *flows*.

1.2.3 L'analyse des données

L'analyse des données s'est majoritairement faite en mode réflexif, tant sur le déroulement des laboratoires que sur les commentaires des participants et des participantes. Elle a été réalisée par triangulation des données, une méthode inspirée en grande partie par ce que propose Dolbec et Clément (Savoie-Zajc et Karsenti, 2011). La perspective d'un chercheur ou d'une chercheuse peut être biaisée par son implication dans la recherche. Il ou elle doit donc se doter d'outils lui permettant de développer un « [...] troisième "point" de référence pour objectiver sa perspective. La technique de la triangulation lui permet d'ajouter une autre perspective et de diminuer sa subjectivité » (Savoie-Zajc et Karsenti, 2011, p. 203-204). Ainsi, il ou elle peut utiliser différents types de données provenant de divers médiums, qu'ils soient sous forme écrite ou audiovisuelle. Différents types de triangulations proposés par les auteurs ont été adoptés au cours de la recherche.

Pour en arriver à cette triangulation, j'ai colligé plusieurs données de trois médiums distincts : les expérimentations captées par la caméra, les observations recueillies dans mon journal de bord en cours d'expérimentations et les discussions que nous avons eues en fin de rencontres et qui étaient aussi captées par la caméra. Le journal de bord et les captations audiovisuelles ont été consignés dans un portfolio électronique. D'autres documents et matériaux produits durant la recherche, ou appuyant celle-ci, y ont été regroupés : les planifications de chacun des laboratoires, certaines fiches de lecture, les calendriers, les documents de présentation, les documents de recrutement des PC, les différentes versions de la série d'exercices préparatoires, certains outils préparés pour la création des laboratoires, etc. Tous ces matériaux ont pris la forme de données pouvant être analysées ultérieurement.

L'utilisation du journal de bord favorisait une analyse « à chaud », car je pouvais y noter mes impressions durant l'exploration, mais aussi, les commentaires marquants des PC. Après les laboratoires, je faisais un

retour « à froid » quelques jours plus tard, me basant sur les enregistrements vidéo captés ultérieurement. Je relisais d'abord mes notes, ce qui me permettait de comparer mes commentaires et ceux émis par les PC en fin de laboratoire et ce que la caméra me permettait d'observer. Lors des analyses « à froid », je tentais d'adopter le point de vue le plus objectif en m'imaginant n'avoir jamais pris part à ces événements et en analysant mes propres agissements et mes prises de paroles de la manière la plus détachée possible, comme un ethnologue ne faisant pas partie de ce qu'il regarde ou lit. J'avais expérimenté cette façon de travailler lors d'un atelier-crédation pendant ma formation à la maîtrise. J'analysais mon propre travail et faisais un retour sur celui-ci en le décrivant à la troisième personne. Bien que cette méthode ne soit pas entièrement objective, elle me permettait tout de même une distanciation avec mon travail. Le journal de bord s'est révélé un bon support aux cycles réflexifs de la recherche-action. En l'analysant en fin de parcours, il a été possible de l'utiliser comme moyen pour valider la rigueur de la recherche.

J'ai également fait appel à plusieurs « amis et amies critiques » : des collègues qui s'intéressaient au projet, la directrice de mon mémoire, des auteurs et des autrices et des praticiens et des praticiennes avec qui j'ai discuté de ma recherche et dont j'ai colligé les entretiens dans mon journal. Ces « amis et amies critiques », ainsi que l'équipe de PC, qui a elle aussi participé à l'analyse des rencontres, m'ont permis de pousser plus loin mes réflexions et mes interprétations. De cette façon, je m'assure que la recherche-action présentée ici est cohérente, crédible, pertinente et, surtout, transférable.

CHAPITRE 2

DU « JE » AU « NOUS » CRÉATEUR

Reconnaître les conditions et les caractéristiques des différents types de *flows* et leur relation avec la liminalité et la *communitas* et s’y intéresser permet une plus grande maîtrise de notre potentiel créatif, qu’il soit individuel ou d’équipe. Ce chapitre montre que le théâtre de création en équipe possède en soi tout le nécessaire à l’établissement de la *communitas* créatrice et du *flow* qui sont de puissants catalyseurs de la créativité. En effet, comme le présente Mihály Csíkszentmihályi, le *flow* rend « créatif » et la création artistique facilite l’apparition du *flow*. Nous nous retrouvons devant un paradoxe digne de « l’œuf et de la poule » : le théâtre ou le *flow*, lequel prévaut ? Il sera démontré que le *flow* ne peut arriver de lui-même, car il est tributaire de ses conditions d’apparition. La pratique théâtrale en est donc le moteur. Il est toutefois primordial d’acquiescer d’abord une bonne compréhension des différentes formes de *flow* et de leurs fonctionnements.

2.1 Le *flow*, sa conceptualisation et sa place dans l’acte créateur

La notion de *flow* a influencé une myriade de domaines de recherche dont la psychologie, l’entraînement sportif, la créativité, l’entrepreneuriat et l’éducation, pour ne nommer que ceux-ci. C’est lors de ses recherches sur la motivation, le bonheur et la créativité auprès de personnes issues de différentes origines et de divers milieux socio-économiques que Csíkszentmihályi a pu conceptualiser le *flow* :

*Flow is a subjective state that people report when they are completely involved in something to the point of forgetting time, fatigue, and everything else but the activity itself. [...] The defining feature of flow is intense experiential involvement in moment-to-moment activity. Attention is fully invested in the task at hand, and the person functions at his or her fullest capacity*³⁹ (Csíkszentmihályi, 2014, p. 230).

Bien que le *flow* puisse être présent dans la majorité des activités que nous pouvons entreprendre, il n’en reste pas moins que certaines d’entre elles sont un terrain plus fertile que d’autres à son émergence. De toutes ces activités, celles liées à la créativité et aux arts sont parmi les plus susceptibles de provoquer son

³⁹ [Notre traduction] « Le *flow* est un état subjectif que les personnes ressentent lorsqu’elles sont complètement investies dans une activité au point d’en oublier le temps, la fatigue et toute autre chose excepté l’activité elle-même. [...] La principale caractéristique du *flow* est un engagement expérientiel intense dans le moment présent de l’activité. L’attention est entièrement focalisée sur la tâche en cours et la personne fonctionne au maximum de ses capacités. »

apparition. Csíkszentmihályi s'est demandé pourquoi certains créateurs et certaines créatrices s'adonnaient à des activités difficiles, chronophages, parfois dangereuses et pour lesquelles ils et elles ne recevaient, en apparence, aucune récompense (Csíkszentmihályi, 1975; Nakamura et Csíkszentmihályi, 2002). Un ou une artiste peintre peignant sans relâche des heures durant et ne ressentant, pour ainsi dire, ni la faim ni la fatigue se trouve probablement en état de *flow*. Les personnes interrogées au cours de ces recherches vivaient un état subjectif extrêmement satisfaisant, intrinsèque à l'activité, qui les menait parfois à vouloir prendre de grands risques pour revivre cet état. Les chercheurs et les chercheuses ont présenté cet état de corps et d'esprit sous le nom de *flow*, car les participants et les participantes utilisaient fréquemment ce terme pour le décrire (Csíkszentmihályi, 2012).

Dans son ouvrage *La créativité : psychologie de la découverte et de l'invention*, Mihály Csíkszentmihályi présente les résultats d'études de cas et d'entrevues faites auprès de diverses personnes de différents milieux qui ont tous en commun d'être des personnes créatives (Csíkszentmihályi, 2009). Csíkszentmihályi démontre que les créateurs et créatrices ont la capacité d'entrer facilement en état de *flow* et de l'entretenir sur de longues périodes, car pour rester créatifs, ils et elles doivent être capables d'éliminer « [...] les facteurs d'usure grâce à des techniques d'organisation du temps, de l'espace et de l'activité qui favorise le flux [*flow*] et rend chaque expérience quotidienne satisfaisante, sinon créative » (Csíkszentmihályi, 2009, p. 456).

L'état psychologique dans lequel le *flow* nous plonge suscite un état d'abandon et de relâchement psychique qui permettent de mettre de côté les limites que nous nous imposons par une trop grande conscience de soi et des possibles échecs. Tout comme l'état liminal, le *flow* ouvre la porte à tous les possibles, mais contrairement à la liminalité, qui provoque cette ouverture par la séparation et la déstructuration, le *flow* permet à ces possibles d'émerger, car nous ne nous arrêtons plus au jugement, à l'autocritique ou à ce que la structure, dans laquelle nous évoluons, nous impose comme cadre.

2.2 Conditions d'apparition et caractéristique du *flow*

En interrogeant aussi bien des chirurgiens et des chirurgiennes; des artistes, des sportifs et des sportives; des ouvriers et des ouvrières; que des étudiants et des étudiantes, Csíkszentmihályi en est venu à développer les conditions et les caractéristiques fondatrices du *flow* (Csíkszentmihályi, 2014). Cet état somatopsychique particulier survient au cours d'une activité ayant des buts et un cadre précis et où l'on

retrouve un équilibre entre les défis proposés et les compétences du praticien ou de la praticienne. L'activité doit également permettre une rétroaction immédiate sur la tâche en cours et la personne, qui est en action, doit être entièrement concentrée sur l'acte en lui-même. Si toutes ces conditions sont atteintes, le *flow* devient le vecteur d'un léger et subtil effacement de l'ego.

Le participant ou la participante, s'oubliant dans l'action, ne porte plus une attention dualiste sur l'activité et sur sa personne. Il ou elle se retrouve en situation de contrôle ou, plutôt, dans un paradoxe de contrôle où l'inquiétude de perdre la maîtrise de ses actes et de son environnement s'estompe. De plus, une altération de la perception du temps peut être ressentie, comme si son cours se suspendait ou s'accélérait. Chaque action s'enchaîne l'une après l'autre sans heurts, comme dans un flot continu d'événements. Ces activités sont autotéliques, c'est-à-dire qu'elles se suffisent à elles-mêmes, que la seule récompense recherchée est l'activité en elle-même et non un bénéfice extérieur (Csíkszentmihályi, 2014).

Que nous lisions un livre captivant, escaladions une paroi rocheuse ou bercions un nouveau-né, si le but est précis, que nos compétences sont en équilibre avec les défis rencontrés, que ce qui se déroule nous donne un retour en temps réel sur l'efficacité de nos compétences et que nous sommes entièrement absorbés dans l'acte en lui-même, les caractéristiques du *flow* seront très probablement manifestes. Avant d'explorer plus en détail les sensations que procure le *flow* et ce qui en identifie sa présence, voyons ce qui en permet l'apparition et ce que Csíkszentmihályi nomme les conditions du *flow*.

2.2.1 Les conditions d'apparition du *flow*

Atteindre l'état de *flow* n'est possible que si une bonne part des procédés somatopsychiques sont libérés de la pensée réflexive, c'est-à-dire de l'ego. La dilution de l'ego dans l'action ne peut s'opérer que lorsque les conditions du *flow* sont présentes, instaurant ainsi un état d'esprit et de corps qui s'entretient lui-même. Les conditions d'apparition du *flow* mettent en lumière cette nécessaire simplicité structurelle dont ont besoin le corps et l'esprit pour atteindre le *flow*. Les quatre conditions du *flow* sont : des objectifs clairs et précis, un équilibre entre les compétences et les défis des participants et des participantes, un retour immédiat sur l'action et une concentration absolue sur la tâche en cours.

2.2.1.1 Objectif et tâches précises pour libérer l'esprit

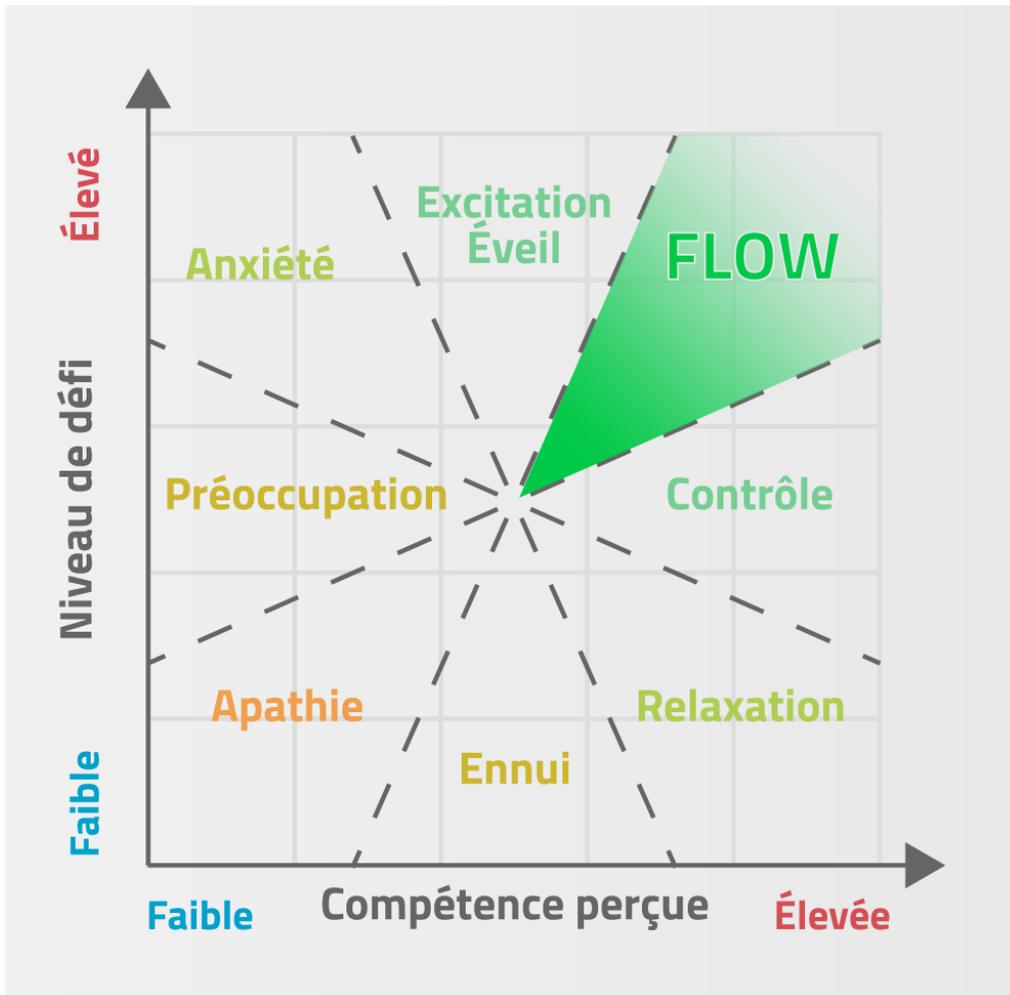
Lorsque les règles du jeu sont claires, l'esprit n'a pas besoin d'instaurer un processus laborieux et complexe d'analyse : il les prend comme point d'ancrage et ajuste son comportement au diapason de celles-ci. Toute activité a un objectif et des tâches qui permettent de l'atteindre. Il n'est pas nécessaire de réussir l'objectif, du moment que l'on suit les tâches précises qui structurent le comportement et le cheminement de pensée nécessaire au bon déroulement de l'activité. Une profonde concentration émane de l'objectif et de ses tâches puisqu'ils redirigent toujours l'esprit vers l'action à exécuter et recadrent l'intentionnalité de l'actant (Csíkszentmihályi, 2014; Hunter et Csíkszentmihályi, 2000). Évidemment, ces objectifs doivent être captivants sinon la personne pourrait s'ennuyer au cours de l'activité ou, même, devenir apathique. Ici, entre en jeu le nécessaire équilibre entre les compétences de la personne et les tâches que ces objectifs précis demandent d'accomplir.

2.2.1.2 Équilibre entre les compétences et les défis

Même si l'objectif et les actions à entreprendre pour l'atteindre sont clairs, il faut un certain niveau de compétence pour que puisse apparaître le *flow*. Comme l'ont constaté Nakamura et Csíkszentmihályi, la motivation qu'entretient une personne à accomplir une tâche est directement reliée à cet équilibre entre sa compétence et la difficulté de l'exercice (Csíkszentmihályi et Nakamura, 1989). De cette motivation découle, en grande partie, la possibilité d'entrée en état de *flow*. En effet, selon Csíkszentmihályi, le *flow* est en fait un état psychologique qui côtoie d'autres états variés qui sont aussi en lien avec la motivation dont l'excitation, la relaxation, l'apathie, l'anxiété ou l'ennui.

Comme il est possible de le voir sur le graphique qui suit, la figure 2.1, le *flow* se trouve à la croisée d'un haut niveau de compétence et d'un haut niveau de défi tandis que l'ennui et l'apathie apparaissent alors que la personne perçoit une faible capacité et un faible niveau de défi. Cependant, comme nous le verrons plus loin, certaines personnes possèdent ce que Csíkszentmihályi nomme une « personnalité autotélique » (Csíkszentmihályi, 2014, p. 244), c'est-à-dire qu'elles parviennent aisément et plus souvent à atteindre l'état de *flow*. Cette capacité provient en grande partie de leur aptitude à jouer avec cet équilibre entre défis et compétences et à entreprendre une activité pour le simple plaisir de la faire.

Figure 2.1 Évolution de l'état psychique en lien avec l'équilibre des défis et de la compétence perçue⁴⁰



Dans le cadre de la création théâtrale, il est intéressant de prendre conscience de la nature de cet équilibre et de l'état psychologie qui en résulte. Par exemple, au cours de certaines créations auxquelles j'ai pris part, il est arrivé qu'un collègue soit réticent face à une improvisation que nous nous apprêtions à faire. De ce fait, il n'y a investi aucun effort, ce qui a mené à l'échec de celle-ci. À ce moment, je croyais que mon partenaire était de mauvaise foi, ne se donnant simplement pas la peine de se mettre au service des idées

⁴⁰ Version française d'une adaptation d'un tableau de Csikszentmihalyi par une équipe de chercheuses et de chercheurs italienne [Carli, M., Fave, A. D. et Massimini, F. (1988). The quality of experience in the flow channels: Comparison of Italian and U.S. students. Dans M. Csikszentmihalyi et I. S. Csikszentmihalyi (dir.), *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness* (p. 288-306). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511621956.017>]. <https://se-realiser.com/le-flow/schemaflow/>

des autres. Cependant, avec le recul et à la lumière de ces nouvelles informations, il m'est apparu que cette apathie provenait certainement d'un déséquilibre créé par une mauvaise compréhension des attentes et des défis. Peut-être aussi que ce collègue possédait une trop grande aptitude pour ce qui était attendu de nous (celui-ci étant plus expérimenté que moi, il est fort à parier que ce qui était proposé ne l'enchantait guère). Au lieu de ramener un certain équilibre entre les défis et les attentes, par exemple en complexifiant son approche personnelle de l'improvisation, il s'est laissé démotiver. Cette écoute de nous-mêmes et de notre capacité à accomplir une tâche est très importante. Au chapitre 3, je propose quelques stratégies pour garder la motivation lorsque nos capacités et les défis de la rencontre créatrice sont déséquilibrés.

2.2.1.3 Un retour clair et immédiat sur l'action

Le retour sur l'action est ce que l'on nomme dans la langue de Shakespeare, le *feedback*. Celui-ci se constitue de toutes les informations que reçoivent nos sens durant l'activité, tant de notre environnement que de nos faits et gestes. Ces informations peuvent prendre diverses formes et nous renseignent sur le niveau de réussite ou d'échec de l'acte entrepris. Un bon retour sur l'action durant une activité permet au *flow* d'émerger. En effet, après avoir vérifié si une action a atteint ou non son but, le participant ou la participante peut ajuster ses gestes, sa parole, son regard et même la façon dont il ou elle retire des informations de la tâche. De cette manière, il est possible de rétablir un certain équilibre entre les défis et les compétences ou, encore, de réorienter ses actions avec l'objectif. Ce retour sur l'action peut être reçu au cours de l'activité, ce qui nécessite une adaptation immédiate, ou *a posteriori*, soit après l'activité et de façon verbale, ce qui permet de mieux prévoir les ajustements à faire dans l'avenir.

Le retour sur l'action rend possible, en situation d'improvisation par exemple, la perception des signes qu'envoie le ou la partenaire de jeu. Concrètement, l'acteur ou l'actrice pourrait lancer une réplique qu'il ou elle croit cinglante et qui mènerait à un revirement de situation dans l'improvisation en cours. Il ou elle recevrait alors, en direct, les signes de l'efficacité de cette réplique, soit en percevant son ou sa partenaire réagir comme il ou elle s'y attendait, soit, au contraire, en remarquant que son ou sa partenaire n'en fait pas de cas. À ce moment, l'acteur ou l'actrice adapterait sa propre réponse en réaction à ce retour et ainsi de suite, laissant le *flow* faire son œuvre.

Une fois l'improvisation terminée, il est de mise, comme en création par écriture de plateau⁴¹, de faire un retour et de discuter rapidement de ce qui a bien ou moins bien fonctionné, afin d'atteindre l'objectif choisi, puisque de nouvelles tâches auront été définies, et de rétablir l'équilibre des compétences et des défis.

2.2.1.4 Concentration totale sur l'action

Principale condition d'apparition du *flow*, la concentration absolue est la clé de voûte de l'expérience optimale. Elle est le liant qui tient toute l'expérience et elle coordonne les différentes sensations (Csíkszentmihályi et Hunter, 2000). En effet, cette condition permet en quelque sorte de fortifier les précédentes conditions et d'assurer l'absorption cognitive nécessaire au bon déroulement de l'activité. Joceran Borderie, docteur en psychologie sociale, a rédigé une thèse sur le *flow* d'équipe⁴² en se basant sur les écrits de Csíkszentmihályi (1990) et de Jackson (1996). Il explicite cette condition en ces mots :

La concentration est un prérequis indispensable à l'atteinte de l'état de *flow*. L'acteur doit consacrer la totalité de son énergie cognitive à la réalisation de l'activité, ainsi, l'esprit ne vagabonde pas et l'absorption attentionnelle est totale (Csíkszentmihályi, 1990; Jackson, 1996). [...] Cette focalisation sur la tâche en cours permet à l'individu de filtrer les informations provenant de son environnement afin de n'en garder que les éléments pertinents (Csíkszentmihályi, 1990). (Borderie, 2015, p. 33).

La concentration est un élément essentiel en art et particulièrement en théâtre. Pour Oida — comme pour Zinder, Barba, Grotowski, Chekhov et plusieurs autres praticiens et praticiennes et théoriciens et théoriciennes —, la concentration est à la base de toute création et de tout jeu théâtral. Oida mentionne souvent son importance dans ses écrits :

⁴¹ Il s'agit d'une écriture qui se fait par improvisations et où l'on en vient à « écrire », littéralement ou non, les répliques au cours des répétitions. Michelle Chanonat, dans un article de *Jeu : Revue de théâtre*, explique que « l'écriture se développe dans la rencontre avec les acteurs, en partant d'improvisations dirigées [...] » (Chanonat, 2016, p. 73). Pour plusieurs, dont Joël Pommerat de qui elle présente le travail dans cet article, il s'agit bien d'un véritable exercice d'écriture d'auteur et non d'une création collective. C'est d'ailleurs la forme que j'ai expérimentée en cours de création avec les compagnies pour lesquelles j'ai travaillé.

⁴² Joceran Borderie est concepteur de jeux vidéo et psychologue spécialisé dans le fonctionnement des équipes. Cette double expertise l'a mené à réaliser des recherches pionnières sur l'émergence du *flow* d'équipe (état de coopération optimale) au sein des équipes de joueurs et de joueuses de jeux vidéo. Il est l'auteur de la thèse *La quête du Team Flow dans les jeux vidéo coopératifs : apports conceptuels et méthodologiques*.

D'abord, le jeu nécessite toujours un engagement total et une parfaite concentration totale. L'acteur peut se concentrer soit sur le ressenti intérieur [...], soit sur l'action physique [...], mais la concentration est nécessaire (Oida et Marshall, 1998, p. 87).

Oida ajoute que cette concentration, en plus de favoriser l'investissement complet de l'interprète dans sa tâche et de renforcer ainsi son jeu, permet aux spectateurs et aux spectatrices d'accéder à l'intériorité de l'artiste. Il décrit, dans *L'acteur invisible* (1998), un moment où cette concentration a justement permis cette association entre lui et le public :

[...] je me dis que ce moment fonctionnait parce que j'étais intensément concentré sur une chose unique. En conséquence, un grand espace s'ouvrait en « moi » [...] une sorte de vacuité intérieure. Et dans cette vacuité, le public pouvait projeter son propre imaginaire. Il pouvait s'inventer toutes sortes d'histoires à propos de ce que je ressentais. (Oida et Marshall, 1998, p. 92).

Grotowski met toutefois ses élèves en garde contre la rigidité que pourrait apporter un type de concentration. Dans ses recherches, lui et son équipe se sont demandé si « [...] le yoga pouvait donner à l'acteur le pouvoir de concentration » (Grotowski, 1971, p. 208). Ils et elles en ont conclu que le yoga était une « [...] concentration [qui] détruit toute expression; c'est un sommeil interne, un équilibre inexpressif; un grand repos qui mettait fin à toute action » (Grotowski, 1971, p. 208). Oida aussi émet certains avertissements au sujet d'une concentration trop rigide qui freinerait le jeu et la créativité. Comme le corps et l'esprit doivent rester alertes et souples, la concentration se doit d'être « [...] fluide et ouverte, plutôt que de la focaliser et la resserrer trop étroitement » (Oida et Marshall, 1998, p. 69). Ce resserrement de l'attention apporterait un déséquilibre entre intériorité et extériorité, comme le décrivait Grotowski. Oida ajoute que l'« [...] on doit trouver un équilibre entre soi et le monde extérieur. On doit se concentrer pleinement sur soi-même et sur ce que l'on fait. Et en même temps ne pas perdre de vue le monde alentour » (Oida et Marshall, 1998, p. 111).

Si la concentration est trop intense et rigide, il devient impossible d'être à l'affût des signes que le retour sur l'action envoie et d'entreprendre les actions nécessaires pour équilibrer les compétences face aux défis fixés par l'activité. C'est pourquoi la concentration se doit d'être puissante, mais douce, une concentration

qui embrasse toute chose. On la nomme *zanshin* dans le budo et quelques théoriciennes et théoriciens du théâtre la qualifient de *soft focus*⁴³. Ces notions seront présentées plus loin dans ce chapitre.

2.2.2 Les caractéristiques du *flow*

Lorsque les conditions d'apparition du *flow* sont présentes et actives, la personne en état de *flow* ressent certains états somatopsychiques qui lui permettent, une fois l'action terminée, de confirmer son incursion dans le *flow*. Ces états sont ce que Csíkszentmihályi nomme les caractéristiques du *flow* et, tout comme les conditions d'apparition, on en dénombre quatre. Il s'agit de la perte de la conscience réflexive de soi, du paradoxe de contrôle, de la distorsion de la perception du temps et du fait que l'activité soit intrinsèquement enrichissante ou autotélique.

2.2.2.1 Perte de la conscience réflexive de soi

Ce que l'on nomme la perte de la conscience réflexive de soi est, en d'autres mots, la perte de l'ego ou, du moins, de la sensation de cet ego. En étant entièrement impliquée dans l'action et en portant toute son attention à la tâche en cours, la personne ne porte plus attention au soi, laissant toute la place à la perception de son environnement. Csíkszentmihályi remarque que si toutes les ressources perceptives sont focalisées sur le seul objet qu'est l'action en cours, d'autres objets sensoriels, qui sont habituellement perçus, « [...] fail to enter awareness. One such object is the self. Respondents frequently describe a loss of self-consciousness during flow⁴⁴. » (Csíkszentmihályi, 2014, p. 230). Cette perte de la conscience de soi permet une fusion entre l'action et l'actant, qui ne fait qu'un avec la tâche en cours.

2.2.2.2 Sentiment ou paradoxe de contrôle

En état de *flow*, la personne a un sentiment de contrôle : tout lui semble accessible et facile, tout coule de source, sans heurts. Cette sensation est en grande partie due au fait que son ego est mis en veille. Csíkszentmihályi explique que ce sentiment de contrôle est en fait un paradoxe du contrôle. En effet, la personne en état de *flow* ne s'intéresse plus aux « dangers » auxquels elle fait face, car elle se focalise

⁴³ Pour de plus amples détails, référez-vous à la section 2.4.2 Le *soft focus* : stratégie pour l'acteur ou l'actrice autotélique, plus loin dans ce chapitre.

⁴⁴ [Notre traduction] « [...] ne parviennent pas à entrer dans la conscience. L'un de ces objets est le soi. Les personnes interrogées décrivent fréquemment une perte de conscience de soi pendant le *flow*. »

entièrement sur la réussite des divers défis qui se présentent à elle. Elle n'est pas véritablement en contrôle, mais oublie plutôt cette perte de ce contrôle. Elle est, en quelque sorte, inconsciente des dangers qui peuvent se présenter à elle. Le terme « danger » est ici employé au sens large. Certes, les dangers physiques peuvent prendre une place importante dans le travail des performeurs et des performeuses, mais il s'agit aussi du danger que l'on côtoie lorsque l'on tente de se dépasser, du danger de se retrouver dans cet état liminal déstabilisant, cet état d'entre-deux où les pertes de repères peuvent être fréquentes. Or, paradoxalement, la personne en état de *flow* se trouve dans un état de calme et de sérénité face à la réussite ou à l'échec de l'action entreprise, puisque toute son attention est portée vers l'atteinte de ses divers objectifs.

Au théâtre, nous pouvons relier ce sentiment paradoxal de contrôle lorsque nous ne nous intéressons plus à la réussite ou à l'échec de la scène. Sans pour autant jouer de manière mécanique, nous nous retrouvons plutôt dans le moment présent, à réagir plutôt qu'à agir. Robert Dion, avec qui j'ai eu le privilège de travailler sur la création du spectacle *Nous sommes 1000 en équilibre fragile*⁴⁵, disait souvent « *Acting is Reacting*⁴⁶ ». L'interprète, s'il ou elle se trouve en état de réactivité et non de réflexivité (qui ne relève pas du réflexe, mais bien de la réflexion), n'est indubitablement pas en situation de contrôle, mais se trouve plutôt dans un état de réceptivité, d'ouverture et de disponibilité ou, selon les mots de J. Grotowski, dans « [...] une passivité prête à réaliser un rôle actif » (Grotowski, 1971, p. 15).

2.2.2.3 Distorsion de la perception du temps

Tout comme la perte de la conscience réflexive de soi est tributaire de l'entière focalisation de notre attention sur la tâche, l'altération de la perception du temps en est aussi une résultante. En raison de cette pleine attention portée sur l'objectif, on perd la conscience du temps qui s'écoule. Ainsi, la personne en état de *flow* peut tout autant ressentir que le temps se déroule dans une lenteur pleinement appréciée ou, au contraire, qu'il soit passé en un éclair. Encore une fois, cette sensation est presque toujours observée lorsque l'activité est terminée. On peut ainsi terminer une improvisation ou la présentation d'une scène sans que nous ayons vu le temps passer, que l'activité se soit déroulée à une vitesse

⁴⁵ <https://dynamotheatre.qc.ca/spectacles/nous-sommes-1000-en-equilibre-fragile/>

⁴⁶ Ces mots proviennent des enseignements de Stella Adler, compilés et édités par Howard Kissel dans *Stella Adler : The Art of Acting*. (2000)

ahurissante ou encore, que nous puissions en relater un moment précis en raison de cette suspension douce et calme du temps autour de nous.

2.2.2.4 Expérience autotélique

Csikszentmihályi, en s'interrogeant sur ce qui motive certaines personnes à entreprendre une activité de laquelle elles ne semblent retirer aucun bénéfice, a découvert que l'état de *flow* est fortement associé aux activités dites autotéliques, c'est-à-dire se suffisant à elles-mêmes (Csikszentmihályi, 2014; 2009; 2008). En d'autres mots, le plaisir est intrinsèque au fait d'entrer en action et la seule motivation d'entreprendre cette activité n'est pas extérieure à celle-ci. Cet acte n'est pas initié parce qu'on en retirera quelque chose d'extérieur, tel que l'argent, la renommée ou la gloire, mais pour le simple plaisir qui en découle. N'est-ce pas la première et véritable raison pour laquelle la plupart des acteurs et des actrices choisissent cette carrière? Malgré les difficultés qui y sont associées, le simple plaisir du jeu n'est-il pas la seule motivation nécessaire à l'interprète?

2.3 La conscience du *flow* et l'intentionnalité

Tout comme la *communitas* qui ne peut être reconnue qu'après avoir été vécue, la perception du *flow* et de ses caractéristiques ne peut se faire qu'une fois l'activité terminée. Le *flow* comme la *communitas* s'expérimentent dans le moment présent. En effet, puisqu'en état de *flow* toute l'énergie psychique de l'interprète se trouve investie dans l'accomplissement de l'action, elle n'est plus disponible pour l'exercice de certains processus mentaux telles la perception du temps ou la conscience de notre état somatopsychique. Comme le mentionne Csikszentmihályi dans son ouvrage sur la créativité, toute sensation physique et psychique est relayée au deuxième plan, par exemple « [l]orsqu'on se retrouve en situation de flux [*flow*], on ne ressent pas de bonheur [...]. Le bonheur serait une distraction [...]. On ne peut se sentir heureux qu'une fois sorti du flux [*flow*] [...] » (Csikszentmihályi, 2009, p. 164). Cela peut paraître paradoxal, mais si nous nous trouvons dans la capacité de contempler le bonheur que nous ressentons en jouant et de prendre conscience de cet état, alors nous ne sommes pas en train de jouer ni de créer avec l'autre, car nous ne sommes pas entièrement disponibles à l'autre et notre environnement. Les arts vivants, dont le théâtre, ont toujours été décrits comme des arts qui se pratiquent dans le moment présent.

Pour Hunter et Csíkszentmihályi, l'intentionnalité est la notion phénoménologique selon laquelle chaque personne représente un point d'observation unique et subjectif de relation au monde, et que cette structure est à la base de l'expérience humaine :

*[...] a philosophical concept that refers to a person's unique perception of the world, or, situated perspective. Intentionality differs from intention because it does not refer to a goal-driven action, but the subjective structure of experience*⁴⁷ (Hunter et Csíkszentmihályi, 2000, p. 15).

Ce point de vue, unique à chacun et à chacune, joue aussi un rôle de filtre dont les caractéristiques sont modifiées par les croyances, les expériences et la culture de l'individu. Non seulement l'intentionnalité est utile pour décrire comment l'on perçoit le monde, mais aussi ce que l'on en perçoit. Ce que nous captons du monde est conditionné par nos champs d'intérêt et les filtres construits par nos expériences et notre culture (Hunter et Csíkszentmihályi, 2000). En impliquant entièrement notre énergie psychique dans une activité ayant un but précis, nous nous créons momentanément une nouvelle intentionnalité, un nouveau filtre qui ne s'intéresse qu'à ce qui est important pour le bon déroulement de l'action en cours.

La sensation de contrôle est directement reliée à cette intentionnalité. L'attention est focalisée sur l'action et non sur les difficultés et les dangers que pourrait rencontrer le participant ou la participante. Une relation complexe se crée entre les caractéristiques et les conditions du *flow*, toutes tributaires les unes des autres. De ce contrôle et de cette concentration déployée dans l'action se manifeste une transcendance de la conscience. L'attention que l'on porte généralement à soi et celle que l'on porte aux autres fusionnent en une seule et même action. Cette nouvelle condition engendre une transformation de la perception de soi, de l'autre, de son environnement, du danger, du temps, etc.

Par ailleurs, pour Csíkszentmihályi, il ne s'agit pas d'une perte totale de la perception somatopsychique de soi, mais plutôt d'une meilleure compréhension de son état. En réalité, ce qui est perdu, c'est la construction égotique qui filtre les perceptions et qui s'interpose entre l'action et le stimulus. La personne en état de *flow* « [...] *does not operate with a dualistic perspective: one is very aware of one's actions, but*

⁴⁷ [Notre traduction] « [...] un concept philosophique qui fait référence à la perception unique du monde d'une personne ou à une perspective située. L'intentionnalité diffère de l'intention, car elle ne se réfère pas à une action orientée vers un but, mais à la structure subjective de l'expérience. »

*not of the awareness itself*⁴⁸ » (Csíkszentmihályi, 2014, p. 138). Un danseur, interrogé par Csíkszentmihályi et dont il rapporte les mots dans l'un de ses ouvrages, disait expérimenter le *flow* de cette façon :

*Your concentration is very complete. Your mind isn't wandering, you are not thinking of something else; you are totally involved in what you are doing. Your body feels good. You are not aware of any stiffness. Your body is awake all over. No area where you feel blocked or stiff. Your energy is flowing very smoothly. You feel relaxed, comfortable, and energetic*⁴⁹. (Csíkszentmihályi, 2014, p. 139).

Si la personne réussit à s'abandonner à la tâche et à être entièrement absorbée par celle-ci, elle fait, en quelque sorte, don d'elle-même à la création ou à la performance, ne serait-ce qu'un fugace instant. On peut parler d'un « [...] sacrifice de soi-même. L'essentiel [...] est d'être capable d'éliminer tous les éléments perturbateurs pour être capable de dépasser toute limite concevable » (Grotowski, 1971, p. 33) exprime Jerzy Grotowski en parlant de l'« acteur saint »⁵⁰. En s'oubliant soi-même — en « sacrifiant » sa *persona* quotidienne, son intentionnalité quotidienne —, on peut laisser toute la place à cet autre qu'est le soi extraquotidien, soit l'acteur-créateur ou l'actrice-créatrice. Dans *L'Acteur invisible*, Yoshi Oida, discourant de l'équilibre entre l'intériorité et l'extériorité, fait une analogie selon laquelle l'esprit de l'interprète est un cavalier et son corps, le cheval.

Un bon cavalier aussi s'efforce de faire un avec le cheval. C'est un merveilleux sentiment d'innocence où il n'est pas nécessaire de faire quoi que ce soit de « plus ». Le cavalier se laisse mener par le bon vouloir du cheval, et en même temps il contrôle le cheval. [...] En un sens, quand on monte bien, le cheval oublie le cavalier, et le cavalier oublie le cheval. L'impulsion du cheval et l'impulsion du cavalier se conjuguent jusqu'à abolir toute division. (Oida et Marshall, 1998, p. 175).

L'esprit oublie le corps et le corps oublie l'esprit, chacun s'oubliant l'un l'autre dans la pleine concentration portée au cœur de l'acte créateur. Cette idée évoque une fois de plus le sentiment de contrôle ou de paradoxe du contrôle, mais aussi cet éclatement de la dualité entre l'actant et l'action. C'est finalement

⁴⁸ [Notre traduction] « [...] ne fonctionne pas dans une perspective dualiste : on est très conscient de ses actions, mais pas de la conscience elle-même ».

⁴⁹ [Notre traduction] « Votre concentration est très complète. Votre esprit ne vagabonde pas, vous ne pensez pas à autre chose; vous êtes totalement impliqué dans ce que vous faites. Votre corps se sent bien. Vous n'êtes conscient d'aucune raideur. Votre corps est éveillé partout. Aucune zone où vous vous sentez bloqué ou raide. Votre énergie circule très bien. Vous vous sentez détendu, confortable et énergique. »

⁵⁰ Cette notion est précisée à la section 2.4.1 – L'acteur ou l'actrice autotélique.

par une reformulation de l'intentionnalité que s'opère cette transition vers l'oubli de soi lorsque la personne tourne toute son attention vers des stimuli et des actions précises. Grâce à cette nouvelle intentionnalité, l'acteur ou l'actrice voit naître le *flow* dans sa pratique artistique.

2.4 Le *flow* individuel dans l'art de l'acteur et de l'actrice

Christian Lapointe, dans son ouvrage *Petit guide de l'apparition à l'usage de ceux qu'on ne voit pas*, parle de « façonner le temps », de mettre en place une « [...] mécanique de mise en contexte collective qui permette la suspension du temps » (Lapointe, 2011, p. 79). Le *flow*, comme il a été mentionné précédemment, nous donne la possibilité de ressentir ce temps qui semble se tendre telle la corde d'un arc et qui, une fois la représentation terminée, se relâche et nous laisse le souffle court devant ce moment qui nous a semblé aussi éphémère qu'un battement de cœur. Pour ce faire, Lapointe croit que le public doit vivre un moment duquel il ne pourra sortir indemne. Une *communitas* doit se produire avec les spectateurs : entre eux et avec les comédiens et les comédiennes. De cette rencontre entre public et interprètes, une transfiguration advient. Cette transfiguration n'est pas sans rappeler la phase de transition au cœur de la liminalité qui permet cette transcendance de l'être. Selon Lapointe, c'est par « l'envoûtement » que peut s'opérer la transfiguration de l'assistance :

[L'envoûtement] opère entre autres par la multiplication des jeux d'adresse de la parole ayant comme point de départ un état de paradoxe **d'abandon et de contrôle, de détachement et d'implication**, et par conséquent **de grande désinvolture et d'investissement absolu**, ce qui devrait permettre d'être dévoué à ce que l'on fait, **tout en évacuant le volontarisme** (Lapointe, 2011, p. 81 — les caractères gras ont été ajoutés).

Ce texte est un bel exemple de ce que pourrait être un état de *flow* dans travail de l'interprète. On peut aisément voir un rapprochement entre les caractéristiques du *flow* et celles nécessaires à la bonne mise en œuvre de ces « jeux d'adresse de la parole ». Paradoxe d'abandon et de contrôle, détachement, implication et investissement absolu sont tous synonymes de ces caractéristiques.

2.4.1 L'acteur ou l'actrice autotélique

La désinvolture dont parle Lapointe amène l'acteur ou l'actrice à évacuer tout volontarisme de l'action. Cette idée n'est pas expressément présentée parmi les caractéristiques du *flow*, mais pourrait s'apparenter à la notion d'activité autotélique. Mihályi Csíkszentmihályi présente la personne autotélique

comme étant capable d'être motivée à entreprendre une activité simplement pour le plaisir de la faire, quelle qu'elle soit. Les personnes autotéliques aiment réussir ce qu'elles font, mais c'est l'acte en lui-même qui leur importe. Durant ses entrevues, Csíkszentmihályi a rencontré un compositeur qui expliquait la raison pour laquelle il compose et cette explication représente bien l'approche autotélique d'un artiste :

*One doesn't do it for money. One does it for, perhaps, the satisfaction it gives. [...] This is what I tell my students. Don't expect to make money, don't expect fame or a pat on the back, don't expect a damn thing. Do it because you love it*⁵¹. (Csíkszentmihályi, 2014, p. 145).

Ces personnes autotéliques possèdent une expertise leur permettant d'entrer et de rester en état de *flow* plus aisément que la majorité de la population (Csíkszentmihályi, 2014). Cette expertise est formée de qualités comme la curiosité, l'humilité, un intérêt profond pour la vie et une grande ténacité face à l'adversité. Ces qualités confèrent aux personnes autotéliques la possibilité de mettre en place, consciemment ou inconsciemment, les conditions nécessaires à l'émergence du *flow*.

Pour Grotowski, « [l]e processus [de transformation de l'acteur ou de l'actrice], bien que dépendant en quelque sorte de la concentration, de la confiance, de l'abandon, voire de l'anéantissement dans l'action, n'est pas volontaire » (Grotowski, 1971, p. 15) et l'« acteur saint », motivé par la seule pratique de son art, est plus à même d'entrer en état de *flow* et donc, de plonger dans le courant créateur qu'il ou elle peut aisément éveiller et entretenir inconsciemment, sans effort. Cultiver cette capacité d'émerveillement, de curiosité, d'humilité, d'implication et d'abandon permet donc de parvenir à l'état de *flow* plus aisément.

L'« acteur saint » de Jerzy Grotowski me semble posséder des affinités avec la personne autotélique de Csíkszentmihályi. Emily Lombi, dans son article « *Vers un théâtre pauvre* » : *le théâtre ou l'émergence de l'être chez Jerzy Grotowski*, explique que pour atteindre l'état d'« acteur saint » :

[...] l'acteur doit être capable de s'offrir sans retenue à l'autre joueur qu'est le spectateur. Ce don du corps, ce don de soi est possible grâce à celui que J. Grotowski appelle « l'acteur saint » [...]. L'homme quotidien cesse d'exister pour pouvoir être pleinement sur la scène, revêtir sa

⁵¹ [Notre traduction] « On ne le fait pas pour l'argent. On le fait pour, peut-être, la satisfaction que cela procure. [...] C'est ce que je dis à mes élèves. Ne vous attendez pas à gagner de l'argent, ne vous attendez pas à la gloire ou à une tape dans le dos, ne vous attendez à rien du tout. Faites-le parce que vous aimez cela. »

condition d'acteur et se donner entièrement à l'autre. Pour être plus clair, pour laisser surgir l'acteur, l'homme doit oublier ses inhibitions. (Lombi, 2010, p. 27).

Ce que présente ici Lombi est à la fois le résultat et la pratique de la liminalité. La quotidienneté du praticien ou de la praticienne est dissoute. J'ai fini par nommer ces performeurs et ces performeuses qui endossent les qualités extraquotidiennes, les acteurs et les actrices autotéliques.

2.4.2 Le *soft focus* : stratégie pour l'acteur ou l'actrice autotélique

Le créateur ou la créatrice peut développer une pratique personnelle lui permettant de cultiver ses compétences essentielles pour la bonne conduite de la création, mais aussi les compétences présentées précédemment et qui feront de lui ou d'elle un acteur ou une actrice autotélique. Le développement des qualités autotéliques facilite non seulement l'émergence du *flow*, mais également l'apprentissage et le perfectionnement de l'acteur et de l'actrice. Certaines personnes réussissent parfois à plonger ou à replonger en état de *flow* en ajustant leur attention, principalement en diminuant le nombre de stimuli qui les atteignent (Csíkszentmihályi, 2014). Nous n'avons de contrôle que sur nos actes et non sur leurs résultats, que sur les conditions d'apparition du *flow* et non sur ses caractéristiques. La majorité des personnes qui tentent de trouver l'état de *flow* se reposent généralement sur des signaux externes (Csíkszentmihályi, 2014). L'interprète peut approfondir sa capacité à évaluer s'il ou elle se trouve ou non en état de *flow* par la présence ou l'absence des caractéristiques du *flow*. En prenant conscience qu'il ou elle ne ressent d'aucune façon les caractéristiques mentionnées plus haut, ou que les conditions d'apparition ne sont pas présentes, il ou elle sera plus à même d'activer les processus nécessaires à leur apparition.

Dans *The Viewpoints book: A practical guide to Viewpoints and composition* (Bogart et Landau, 2005), Tina Landau et Anne Bogart mettent de l'avant que la présence au théâtre est en partie corrélée à l'intérêt que porte l'interprète sur son environnement et à ce qui se déroule dans l'instant, sur scène. Cette disponibilité est en grande partie possible si l'artiste emprunte cette condition perceptive que l'on nomme le *soft focus*. Selon David Zinder, le *soft focus* « [...] begins in that moment of relaxation [...] when [the actor] frees up his gray matter in order to allow it to concentrate on nothing, and by doing some opens up the possibility

*of concentrating on everything*⁵² » (Zinder, 2009, p. 9-10). Il est en lien avec la disponibilité et l'état d'alerte de l'acteur ou de l'actrice. Anne Bogart et Tina Landau vont plus loin en précisant que le *soft focus* est un état d'éveil et de veille simultanés où l'on permet aux yeux, en élargissant leur champ de concentration, d'adoucir le regard qu'ils portent sur l'environnement. (Bogart et Landau, 2005). Au lieu de se concentrer sur une source visuelle unique, cette nouvelle qualité du regard permet aux autres sens d'entrer en jeu, laissant tout le corps percevoir l'environnement. Cet état de relaxation perceptuel permet de changer la mécanique ordinaire voulant que le regard recherche activement les stimuli, pour plutôt s'ouvrir « passivement » aux stimuli qui se présentent aux récepteurs sensoriels (Bogart et Landau, 2005). Pour les pratiquants d'arts martiaux japonais, le *soft focus* est aussi connu sous le terme *zanshin* qui est un état mental de complète attention associé à un regard qui embrasse toute chose et ne s'attache à rien.

La personne embrassant la perception attribuée au *soft focus* sera plus disposée à apprécier les *feedback* et les *feedforward* présents dans le jeu et nécessaires à l'établissement du *flow*. Le *soft focus* n'est pas seulement une perception des sens, mais aussi de l'esprit (Bogart et Landau, 2005). Il est ouvert autant vers l'extérieur que vers l'intérieur. Être ouvert à soi-même permet d'être conscient de son état somatopsychique et d'ajuster celui-ci pour rétablir le *flow*. Si le *flow* est un moment où l'on s'oublie soi-même, il peut donc paraître paradoxal de s'entraîner à retourner sa perception vers soi. Mais pour développer sa sensibilité aux caractéristiques du *flow*, l'acteur ou l'actrice a besoin de faire cette rétrospection et d'expérimenter les états psychologiques qui y sont associés. En prenant ainsi conscience de son état émotionnel ou de l'absence des constituants du *flow*, il lui sera possible d'enclencher les processus nécessaires pour qu'advienne cet état somatopsychique optimal. Pour cela, il ou elle peut modifier son appréciation de l'activité en ajustant le niveau de défi ou son aptitude à accomplir la tâche et, ainsi, cultiver son intérêt et sa motivation.

Ces deux manières d'approcher le *flow* sont complémentaires et très efficaces. Que ce soit en relevant la présence ou l'absence des caractéristiques du *flow* ou, encore, l'état émotionnel dans lequel il ou elle se trouve, l'acteur ou l'actrice autotélique pourra être plus à même de ressentir les variations de présence du *flow*. L'acteur ou l'actrice autotélique acquiert ainsi un certain contrôle sur les conditions d'apparition

⁵² [Notre traduction] « [...] commence dans ce moment de détente [...] où [l'acteur] libère sa matière grise pour lui permettre de se concentrer sur rien et, ce faisant, lui ouvre la possibilité de se concentrer sur tout ».

et pourra rectifier son intérêt face à l'activité en jouant, le cas échéant, de son expertise ou de la difficulté de l'exercice. L'acteur ou l'actrice autotélique, maintenant en mesure de plonger plus efficacement en état de *flow* individuel, pourra alors s'associer à d'autres pour former un « nous » créateur, une *communitas* créatrice.

2.5 La *communitas* et les *flows* sociaux

Au cours de mes recherches, j'ai rapidement constaté qu'il y avait très peu de travaux sur le *flow* social. Parmi les auteurs et les autrices ayant travaillé à la conceptualisation et à la compréhension du *flow* social, trois m'ont accompagné dans ma recherche et ma compréhension du *flow* collaboratif : Keith Sawyer, Charles J. Walker et Joceran Borderie. En 2007, Keith Sawyer⁵³, dans son ouvrage *Group genius: The creative power of collaboration*, présente pour la première fois un *flow* social. Cet ouvrage est le résultat d'une analyse des dynamiques de création et de performance au sein de groupes de jazz et de théâtre improvisé. Il finira par nommer ce *flow* social le *flow* de groupe. Pour Sawyer, ce *flow* de groupe se retrouve dans un regroupement où la communication et l'écoute attentive entre les participants et les participantes sont essentielles (Sawyer, 2007). Sawyer ne fait aucune mention de différentes formes de *flows* sociaux. Pour lui, le *flow* de groupe englobe toutes les activités impliquant plusieurs personnes qui sont toutes dans un état de *flow* partagé, vécu en collaboration.

C'est en 2010 que Walker a, pour sa part, amené une distinction au sein du *flow* social en y établissant deux types : les *flows* sociaux co-actif et interactif (Walker, 2010). Les deux types de *flows* sociaux de Walker sont présentés dans ses travaux où il s'interroge sur la qualité du plaisir ressenti alors que nous nous retrouvons en *flow* individuel ou social. La distinction que Walker soutient entre les *flows* sociaux co-actif et interactif se trouve dans l'interactivité qui est ou non présente entre les participants et les participantes. Joceran Borderie, quant à lui, établit clairement les caractéristiques et les conditions de ces deux formes de *flows* sociaux. En effet, bien que Walker ait fait une distinction au sein du *flow* social présenté par Sawyer, il ne s'est pas penché sur ce qui compose les deux formes de *flows* sociaux qu'il a formulées, ni comment elles s'articulent, si ce n'est que la place de l'interactivité est présente dans l'un et

⁵³ Ce psychologue a étudié pendant quinze ans la science de la créativité à l'Université de Chicago sous la direction de Mihályi Csíkszentmihályi. Ses recherches ont principalement porté sur la création en groupe.

absente dans l'autre. Joceran Borderie, par sa recherche sur l'analyse de l'interactivité, a permis une clarification fort intéressante entre ce qu'il nomme le *group flow* et le *team flow*⁵⁴ (Borderie, 2015).

Les regroupements qui parviennent à instaurer une *communitas* ont intégré des moyens permettant l'établissement d'« anti-structures ». Pour qu'advienne la liminalité, des dispositions doivent être mises en place en ce sens. En effet, même si la *communitas* est spontanée, il aura fallu une certaine mise en œuvre de principes et des procédés, souvent inconscients et s'inscrivant dans une connaissance traditionnelle, pour que s'établisse la liminalité. Il apparaît évident qu'il existe une forte relation entre le *flow* social de forme interactive⁵⁵ et la *communitas*. Les prochaines sections présentent les distinctions et les points communs des différents *flows* sociaux (de groupe et d'équipe) et les processus qui permettraient l'apparition de la *communitas* créatrice grâce à leur impact important sur l'établissement d'un environnement propice à l'émergence des *flows* et sur le développement des aptitudes de l'acteur ou de l'actrice autotélique.

2.6 Points communs et distinctions des *flows* sociaux

Les conditions et les caractéristiques du *flow* individuel, présentées précédemment, sont toujours en action au sein des *flows* sociaux, mais prennent des dynamiques différentes. Cette section expose les distinctions et les points communs entre les *flows* sociaux et le *flow* individuel, mais aussi entre les *flows* de groupe et d'équipe. Selon les expérimentations que les PC et moi-même avons faites de ces diverses conditions et caractéristiques, j'ai constaté que tous les éléments mentionnés par Sawyer, incluant la description qu'il fait du *flow* de groupe, se retrouvent au travers du *flow* d'équipe. On peut vraisemblablement imaginer que les *flows* sont comme ces fameuses poupées russes : le *flow* individuel se trouve dans le *flow* de groupe qui se situe dans le *flow* d'équipe.

Dans le *flow* de groupe, l'individu vit son expérience optimale au sein d'un rassemblement où plusieurs personnes peuvent être simultanément en état de *flow*. Toutefois, les participants et les participantes ne

⁵⁴ À partir d'ici, je nommerai les trois types de *flow* comme ils ont été présentés en début de mémoire, c'est-à-dire les *flows* individuel, de groupe ou d'équipe, bien que Borderie utilise les termes anglophones. Parmi tous les travaux que j'ai lus sur le *flow*, c'est celui-ci qui m'a convaincu qu'une meilleure compréhension des *flows* pourrait avoir une incidence sur la création théâtrale collaborative.

⁵⁵ Plus de détails seront fournis à la section 2.7 Conditions et caractéristiques du *flow* d'équipe.

sont pas en interaction directe les uns et les unes avec les autres. Par exemple, le *flow* de groupe peut émerger lors d'un marathon où tous les coureurs et toutes les coureuses sont en état de *flow*, en co-présence, mais n'interagissant pas entre eux et elles. Le *flow* d'équipe, quant à lui, est présent dans un regroupement dont les membres, qui partagent les mêmes objectifs, sont obligatoirement en interaction. Il pourrait être ressenti par une équipe de soccer, une chorale ou, dans le cas qui nous intéresse ici, un groupe de performance théâtrale (Walker, 2010). Le *flow* d'équipe est vécu simultanément par tous les participants et toutes les participantes en intersubjectivité et en intercorporelité. Ils ont l'impression que les événements s'enchaînent les uns par rapport aux autres dans une fluidité sans heurts. La *communitas* porte en elle les mêmes modalités d'échange et de partage entre les participants et les participantes : « *[i]ndividuals who interact with one another in the mode of spontaneous communitas become totally absorbed into a single synchronized, fluid event*⁵⁶ » (Turner, 1982, p. 48). Ce moment synchronisé et fluide est le *flow* d'équipe. Ainsi, la *communitas* est une anti-structure propice à l'émergence du *flow* d'équipe et inversement.

Avant de présenter les parallèles qui peuvent être faits entre les *flows* sociaux et les particularités qui sont propres à chacun d'entre eux, il serait judicieux de faire une synthèse des caractéristiques et des conditions du *flow* individuel et des *flows* sociaux. Le tableau 2.1 schématise les différents éléments des trois types de *flow* :

⁵⁶ [Notre traduction] « Les individus qui interagissent sur le mode de la *communitas* spontanée sont totalement absorbés par un seul événement synchronisé et fluide. »

Tableau 2.1 Tableau récapitulatif des conditions et des caractéristiques des *flows*

Types de <i>flow</i>	Conditions d'apparition	Caractéristiques
<i>Flow</i> individuel	<p>Objectifs clairs et précis</p> <p>Équilibre compétences/défis</p> <p>Retours sur l'action clairs et immédiats</p> <p>Concentration totale sur la tâche</p>	<p>Perte de la conscience réflexive de soi (ego)</p> <p>Sentiment de contrôle/paradoxe de contrôle</p> <p>Distorsion de la perception du temps</p> <p>Expérience autotélique</p>
<i>Flow</i> de groupe	<p>Objectifs de groupe clairs et précis</p> <p>Écoute attentive</p> <p>Concentration totale</p> <p>Contrôle</p> <p>Mélange des ego</p>	<p>Contribution égale</p> <p>Familiarité</p> <p>Communication</p> <p>Limites repoussées</p> <p>Possibilité de l'échec</p>
<i>Flow</i> d'équipe	<p>Objectifs communs clairs et précis</p> <p>Équilibre compétence/défis</p> <p>Retours sur l'action clairs et immédiats</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individuelle • D'équipe <ul style="list-style-type: none"> ○ Directe ○ Indirecte <p>Coopération implicite</p> <p>Concentration totale</p>	<p>Perte de la conscience réflexive de soi (ego)</p> <p>Sentiment de contrôle/paradoxe de contrôle</p> <p>Harmonie opérationnelle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Harmonie séquentielle • Harmonie synchronisée <p>Sentiment de fusion</p> <p>Expérience autotélique</p> <p>Distorsion de la perception du temps</p> <p>Extase</p>

2.7 Conditions et caractéristiques du *flow* d'équipe

1. L'objectif commun et précis (condition)

Ce qui est semblable au cœur des *flows* sociaux est d'abord le fait que les participants et les participantes partagent les mêmes objectifs et les mêmes retours sur l'action. En effet, les groupes et les équipes qui vivent un état de *flow* commun ont les mêmes visées et recherchent les mêmes stimuli. Ces deux premières conditions d'apparition passent de l'individu au commun. Cependant, Sawyer et Walker ne présentent pas le même mode d'opération des *flows* de groupe et d'équipe. Pour Sawyer, que ce soit un groupe de théâtre improvisé ou une équipe de création à l'étape du remue-méninges dans une entreprise, les deux groupes travaillent de la même façon. Pour sa part, Walker explique que les activités, ou du moins l'organisation entre les membres au cours de ces activités, qui sont associées au *flow* de groupe (co-actif) requièrent une moins grande interaction entre les membres que celles durant lesquelles les regroupements se trouvent en situation de *flow* d'équipe (interactif) (Walker, 2010). Le but est donc commun pour les participants et les participantes travaillant en groupe, mais l'atteinte de celui-ci peut se faire individuellement grâce à des rencontres ponctuelles où les équipiers et les équipières peuvent s'entraider.

C'est là la première distinction entre le *flow* d'équipe et de groupe. Dans le *flow* d'équipe, bien que chacun et chacune réalise des tâches individuelles, ces réalisations sont le fruit de l'équipe et de l'interdépendance entre les protagonistes. Les tâches sont partagées par tous et toutes et leur réalisation doit obligatoirement impliquer tous les membres de l'équipe (Borderie, 2015). Le *flow* est partagé parce que ces tâches sont accomplies en synchronisme ou selon une séquence qui transfère le *flow* d'une personne à une autre. Pour bien visualiser cette notion, imaginons le déroulement d'une scène au théâtre. Les acteurs et les actrices doivent accomplir certaines actions pour que la scène, et la pièce dont elle fait partie, se déroule sans heurts, fluidement, selon un certain *flow*. Ils et elles doivent se déplacer, trouver la lumière côté jardin, lancer la réplique avec force et réagir simultanément au mouvement de l'ensemble du groupe qui se déplace en chœur vers le proscenium. C'est donc par un ensemble de tâches accomplies en simultanéité, ou selon une séquence précise, que se partage le *flow* d'équipe. La réussite d'une personne influence celle des autres.

2. Écoute attentive, rétroaction et harmonie opérationnelle (conditions et caractéristiques)

La personne en état de *flow* individuel au sein d'un groupe développe une écoute qui n'est pas seulement dirigée vers elle-même et l'action qu'elle entreprend, mais également tournée vers les autres participants et participantes. Cette écoute attentive se manifeste davantage au travers des *flows* sociaux, parce qu'une grande part des informations que recueillent les participants et les participantes en cours de processus sont données par les autres. C'est donc une écoute de soi, de son environnement et de l'autre que les membres du groupe doivent développer.

Bien que cette condition ne soit pas spécifiée dans la définition du *flow* d'équipe chez Borderie, l'écoute attentive est, selon moi, une condition primordiale pour faciliter l'acquisition et l'assimilation des diverses rétroactions nécessaires au bon déroulement de l'activité. Borderie précise aussi deux types de rétroactions propres aux *flows* sociaux : la rétroaction individuelle et celle d'équipe. Tandis que la rétroaction individuelle ne concerne que ce que les participants et les participantes perçoivent directement et qui est vécu pour eux seuls et elles seules selon leurs propres actions, la rétroaction d'équipe, quant à elle, implique aussi ce que font les autres, individuellement ou en commun. Cette rétroaction d'équipe peut être directe, elle est discernée à même l'action en cours, ou indirecte, elle est communiquée verbalement sous forme de commentaires aux autres équipiers et équipières. En exprimant ou en relevant les bonnes idées et ce qui a fonctionné durant une improvisation, l'équipe peut, en commun, ajuster ses prochaines interventions (Borderie, 2015).

De ces rétroactions découle une caractéristique que Borderie nomme « l'harmonie opérationnelle ». Elle concerne la sensation commune de cette fluidité d'actions présentée dans la condition « objectifs communs et précis ». L'harmonie opérationnelle, produit de la coopération implicite entre les membres de l'équipe, est tributaire de cet équilibre de groupe. Cet entendement collectif sera présenté plus loin dans cette section. Tout se déroule donc au moment approprié et selon une séquence ou une synchronisation des actes de chacun et de chacune (Borderie, 2015).

3. Concentration totale (condition)

La concentration, qu'elle soit au sein du *flow* de groupe ou d'équipe, est très importante et doit être présente chez tous les membres de l'équipe. Si ce n'est pas le cas, la déconcentration risque de se répercuter dans le groupe et il sera donc difficile pour les membres d'entrer en état de *flow*.

4. Être en contrôle (caractéristique et condition)

Le paradoxe de contrôle, tel que présenté au dernier chapitre, est un signe distinctif de notre association au *flow* individuel. Selon Sawyer, non seulement les personnes impliquées dans un *flow* de groupe ressentent cette caractéristique, mais elles doivent être en contrôle de leurs actions et de leur environnement pour y accéder. Sawyer fait donc du paradoxe de contrôle une condition d'apparition du *flow* de groupe. Pour lui, les « [...] *participants must feel in control, yet at the same time they must remain flexible, listen closely, and always be willing to defer to the emergent flow of the group*⁵⁷ » (Sawyer, 2007, p. 49). Ils et elles sont en contrôle tout en se laissant diriger par la force du groupe. Ainsi, que ce soit en groupe ou en équipe, il s'agit d'instaurer dans sa pratique un aller-retour entre contrôle et laisser-aller afin d'installer une créativité partagée au sein du collectif. Nous reviendrons plus en détail sur cette condition/caractéristique dans le prochain chapitre.

5. Fusion des ego (caractéristique et condition)

Sawyer développe l'idée qu'une caractéristique du *flow* individuel est tout autant une condition d'apparition du *flow* de groupe. En effet, les membres du groupe doivent laisser leur ego être submergé par l'esprit du groupe. C'est en s'abandonnant aux idées des autres et en construisant à partir de celles-ci qu'adviennent les innovations. En ce sens, Sawyer établit la fusion des ego comme une condition de l'établissement d'un *flow* de groupe, mais aussi comme une caractéristique, car l'oubli de soi dans l'action reste une sensation qui permet de reconnaître l'état de *flow*. Borderie rapporte aussi avoir observé ce sentiment de fusion chez les joueurs qui ont pris part à son étude et confirme les dires de Sawyer : il ne s'agit plus d'une dilution de l'ego, mais plutôt d'une fusion de tous les ego de l'équipe, parvenant à ce que Sawyer décrivait comme « un seul esprit » et à ce que Turner nommait le « nous essentiel » (Borderie, 2015; Sawyer, 2007; Turner, 1982).

⁵⁷ [Notre traduction] « [...] les participants doivent se sentir en contrôle, mais en même temps, ils doivent rester flexibles, écouter attentivement et être toujours prêts à s'en remettre au *flow* émergent du groupe ».

6. Contribution égale (condition)

« Une chaîne est aussi forte que le plus faible de ses maillons », dit l'adage. Il en va de même pour l'activation du *flow* de groupe. C'est pourquoi il est important que les membres du groupe aient un niveau de compétence semblable. Toutefois, comme nous le verrons au prochain chapitre, cela ne doit pas être un frein dans la composition d'une équipe de travail : il faut simplement choisir les membres de sorte que ce ne soit plus un obstacle, mais un levier.

7. Familiarité ou coopération implicite

Cela peut sembler une évidence, mais il est tout à fait vrai que si les membres d'une même équipe se connaissent et travaillent régulièrement ensemble, la création s'en portera mieux et l'apparition du *flow* se fera plus aisément. Alors que Sawyer parle de familiarité, Borderie précise la dynamique de cette condition en décrivant la coopération implicite. Il s'agit, en fait, de cette bonne entente entre les membres d'une équipe qui leur permet parfois de se passer de toute communication. Autrement dit, les actions nécessaires aux changements s'opèrent sans que quiconque ait à communiquer quoi que ce soit aux autres (Borderie, 2015).

8. Communication (condition)

Bien entendu, la communication est importante entre les membres d'un même groupe, mais selon Sawyer, la communication externe au travail l'est tout autant. En effet, pour lui, la communication créative arrive souvent alors que nous ne sommes pas en période de création, mais à des moments entourant celle-ci. Par exemple, alors que nous prenons le dîner avec notre groupe de travail, la création continue et, des échanges, viennent de nouvelles idées qui nourriront les prochaines expérimentations. Avec le groupe de PC, lors des pauses, nous finissons toujours par discuter de ce que nous venions d'éprouver et de ce qui viendrait par la suite.

9. Repousser les limites (condition)

C'est le concept du « oui, et... », ou de ne jamais se contenter de la première idée, d'accepter entièrement ce qui est offert par l'autre et d'amener cette idée plus loin, dans une sorte d'émulation. Bien que cette condition soit présentée par Sawyer et qu'elle soit associée au *flow* de groupe, il est, pour moi, évident que cette condition se trouve aussi au cœur du *flow* d'équipe et de la *communitas* créatrice. L'anti-

structure de la *communitas* met en place les circonstances propices à ce repoussement de ses propres limites et de celles du groupe, en permettant l'exploration de tous les possibles qu'offre la liminalité.

10. La possibilité de l'échec (condition)

La possibilité de l'échec est une condition mentionnée par Sawyer qui me semble fort importante et que j'associe à la notion de danger. Dans toutes les situations où advient le *flow*, il y a cette idée de danger sous-jacent. Au théâtre, le danger est associé à la possibilité de l'échec. En représentation, cette possibilité de l'échec est indubitablement présente et fait émerger cette nervosité que tous les artistes ont expérimentée. En salle de répétition, elle empêche certains acteurs et certaines actrices d'agir par peur d'échouer. Pour d'autres, l'absence de public, et donc du danger, les rend indolents ou indolentes et peu généreux ou généreuses.

11. Extase (*riken no ken*)⁵⁸

L'extase est une caractéristique extrêmement importante dans la conceptualisation du *flow* d'équipe chez Borderie. Il présente l'extase comme « [...] l'ultime caractéristique du *team flow* [...] » (Borderie, 2015, p. 157) et en exprime la sensation, ressentie par certains sujets interrogés, d'être spectateur ou spectatrice de l'événement en cours et de posséder à la fois le point de vue de témoin et d'acteur ou d'actrice de ce qui est en train de se dérouler.

Les conditions d'apparition et les caractéristiques des *flows* sociaux dépendent de l'établissement du *flow* individuel. Toutefois, comme nous l'avons vu, certaines conditions d'apparition de ces *flows* ont une composante sociale, telle que la familiarité dans le *flow* de groupe et la coopération implicite dans le *flow* d'équipe. Cette dimension sociale permet l'émergence d'un esprit de communion. Comme nous le verrons au prochain chapitre, cette communion qu'obtiennent les membres de l'équipe en état de *flow* correspond à la *communitas* de Turner. Le prochain chapitre présentera également comment l'équipe de PC et moi avons exploré *communitas* créatrice afin de lui donner la possibilité d'apparaître.

⁵⁸ Je fais ici un rapprochement entre l'extase selon Borderie et le *riken no ken* selon Zeami Motokiyo. Le *riken no ken* est une disposition perceptuelle de l'actrice ou de l'acteur théorisée par Zeami dans ses traités sur le *Nō* (Zeami, 1985). Je présente plus en détail ma réflexion à ce sujet au chapitre suivant.

CHAPITRE 3

VERS LA *COMMUNITAS* CRÉATRICE : CARACTÉRISTIQUES ET APPLICATIONS DES *FLAWS* DE GROUPE ET D'ÉQUIPE

Dans ce chapitre, j'expose quelques applications possibles des *flows* sociaux dans la mise en place d'une *communitas* créatrice. Tout d'abord, je présente les laboratoires exécutés avec les PC, leurs visées, leur déroulement et les expérimentations qui s'y sont tenues. Ensuite, je donne des exemples concrets d'application des diverses caractéristiques et conditions d'apparition des *flows* de groupe et d'équipe, comme expérimenté en laboratoire et démontré en conférence. Finalement, je partage nos⁵⁹ réflexions quant à l'application de nos découvertes en salle de répétition, en création et en représentation.

3.1 Structure et déroulement des laboratoires

La création théâtrale collaborative implique une succession d'étapes. Chaque étape possède des paramètres propres et influence l'émergence d'un *flow* de groupe ou d'équipe. La nature même du travail à entreprendre implique différents processus qui ont un impact direct sur les conditions d'apparition. Les laboratoires avec les PC ont donc été conçus afin de créer une séquence préparatoire générale pour la création théâtrale en équipe. La série d'exercices préparatoires⁶⁰ a été réfléchi et éprouvée afin qu'elle éveille les *flows* et les qualités de l'acteur ou de l'actrice autotélique et qu'elle pose ainsi les bases propices à l'émergence de la *communitas* créatrice.

3.2 Élaboration de l'échauffement/entraînement de l'acteur ou de l'actrice autotélique

J'ai regroupé des exercices et les ai structurés afin de développer la capacité des PC à ressentir le *flow* et ses constituants de sorte qu'ils et elles puissent prendre pleinement possession de leur capacité à jouer de ces paramètres et à bonifier leur créativité. Pour ce faire, je me suis intéressé autant à l'entraînement somatique qu'aux approches de divers praticiens et praticiennes et théoriciens et théoriciennes du théâtre, de la danse et de la performance. Je me suis avant tout basé sur ma propre pratique dans le but d'y déceler les mécanismes me permettant d'entrer personnellement en état de *flow*. De plus, pour qu'émerge la

⁵⁹ Dans ce chapitre, la première personne du pluriel apparaît plus généralement dans le texte. Comme il a été spécifié dans les chapitres précédents, en laboratoire, nous nous retrouvons en équipe de participants-chercheurs et de participantes-chercheuses. Les découvertes faites dans le cadre de cette recherche sont donc issues tant de mon travail que de celui des praticiens-chercheurs et des praticiennes-chercheuses (PC).

⁶⁰ La dernière version que l'équipe a travaillée se trouve en annexe A.

communitas créatrice, j'ai structuré ces échauffements/entraînements de façon à y intégrer les éléments fondamentaux de la liminalité. La création de cet échauffement/entraînement s'est élaborée de façon collaborative avec des praticiens-chercheurs et des praticiennes-chercheuses.

3.2.1 Exercices théâtraux et somatopsychiques pour éveiller le *flow*

J'ai questionné les diverses approches en y cherchant la présence des quatre conditions d'apparition du *flow*, qui sont 1) l'établissement d'objectifs précis, 2) un retour clair sur l'action, 3) la présence d'un équilibre entre les compétences et les défis, et 4) la présence de la concentration totale. Parmi les praticiens et les praticiennes de l'art théâtral qui m'ont inspiré, on retrouve bien sûr tous ceux qui ont été présentés jusqu'à maintenant, c'est-à-dire Yoshi Oida, David Zinder, Anne Bogart et Tina Landau, mais aussi Eugenio Barba, Michael Chekhov, Vsevolod Meyerhold, Jacques Lecoq, Patrick Pezin, Franc Chamberlain, Cynthia Ashperger, Stephen Wangh et ceux et celles de qui j'ai reçu les enseignements comme Francine Alepin, Robert Dion, Martine Beaulne, Larry Tremblay, Andréanne Joubert, *Fighting Monkey*, etc.

J'ai tenté de trouver, parmi les approches et les enseignements de ces personnes, des exercices contenant les conditions d'apparition du *flow*. Parmi les exercices répertoriés dans *l'Exemple de série d'exercices préparatoires de l'acteur ou de l'actrice autotélique* en annexe A, celui intitulé *Marches (Beaulne/Joubert/Pezin/FM)* est un condensé de marches qui ont été adaptées en tenant compte des principes du *flow* : l'acteur ou l'actrice autotélique doit avoir un but précis en traversant la salle de répétition et en respectant un rythme et une certaine forme; il ou elle doit s'ajuster afin de répondre à la consigne en utilisant les retours directs sur l'action que ses sens proprioceptifs lui envoient tout en équilibrant ses compétences à entreprendre les mouvements selon son aisance du moment (qui peut changer d'une journée à l'autre). Ces marches demandent une grande concentration pour être effectuées correctement.

J'ajoute à cet exercice, et à tous les autres d'ailleurs, un élément extérieur aux conditions du *flow*, mais qui est d'une extrême importance pour l'acteur et l'actrice : l'usage de l'imagination. En effet, ces exercices doivent également entraîner l'imagination de l'acteur ou de l'actrice autotélique. Certaines marches, par exemple, ont déjà des noms évocateurs comme la marche du héron, du rameur ou d'Atlas, mais je spécifie certaines images que l'acteur ou l'actrice doit ajouter à l'exercice pour accompagner ces marches. Ces images peuvent représenter de l'eau ruisselant dans notre dos, un aigle posé sur notre tête ou la sensation

d'être sans cesse transpercé par des flèches. Ces images reflètent des sensations somatiques que crée la psyché, elles éveillent le lien somatopsychique qui permet de déployer l'imaginaire de l'acteur ou de l'actrice dans son corps et dans son mouvement.

David Zinder et Yoshi Oida ont tous les deux insisté sur l'importance de l'échauffement et de l'entraînement de l'imagination. Pour Zinder, cependant, l'imagination devrait être le dernier élément que doivent entraîner l'acteur et l'actrice, non pas parce qu'elle n'est pas importante, bien au contraire, elle est d'une importance capitale, mais parce qu'elle est difficile à rendre au public si le corps n'est pas disposé à la faire voir. Selon Zinder, « [...] *the actor's imagination can only be perceived in performance when it is made present by the actor's body in space*⁶¹ » (Zinder, 2009, p. 4). Pour Oida, il est essentiel pour l'acteur ou l'actrice « [...] d'exercer et de solliciter son imagination dès que possible. Idéalement, chaque exercice physique devrait se doubler d'un exercice de l'imagination, le corps n'étant pas seul à travailler » (Oida et Marshall, 1998, p. 39).

Chaque exercice de la série d'exercices préparatoires, que nous avons constituée pour l'entraînement des acteurs et des actrices autotéliques, possède les conditions du *flow* tout en étant soutenu par l'imagination. À ces exercices théâtraux, s'ajoutent des exercices somatopsychiques empruntés à plusieurs experts de l'entraînement sportif, du mouvement ou de la danse. Parmi eux, il y a Jérémie Fiset⁶² avec qui je me suis entraîné pendant plusieurs années et auprès duquel j'ai étudié la méthode Aeküus⁶³ dont il est le créateur. Une grande partie des exercices somatiques présentés dans *l'Exemple de série d'exercices préparatoires de l'acteur ou de l'actrice autotélique* provient de ses enseignements. Aux siens s'ajoutent les travaux du groupe *Fighting Monkey* (danse)⁶⁴, d'Ido Portal (mouvement)⁶⁵, de Christophe Carrio (entraînement)⁶⁶, de

⁶¹ [Notre traduction] « [...] l'imagination de l'acteur [et de l'actrice] ne peut être perçue dans la performance que lorsqu'elle est rendue présente par le corps de l'acteur dans l'espace ».

⁶² Biomécanicien de la méthode GDS, thérapeute et spécialiste du mouvement, Jérémie Fiset est le co-fondateur, avec Viviane Cyr pht., du Centre Replay physiothérapie, réadaptation et optimisation sportive. Les aspects posture et mouvement de la méthode Aeküus sont intégrés au modèle de prise en charge en physiothérapie et en ergothérapie du Centre Replay.

⁶³ Les outils pédagogiques de cette méthode visent une prise de conscience, de connaissance et de développement du corps, permettant ainsi une réconciliation entre les aspects somatiques et fonctionnels, mentaux et physiques du participant ou de la participante. Cette pratique cherche à faciliter la guérison, la prise en charge personnelle et le retour durable au travail. <https://jeremiefiset.com/> [site en construction-2021].

⁶⁴ <https://fightingmonkey.net/>

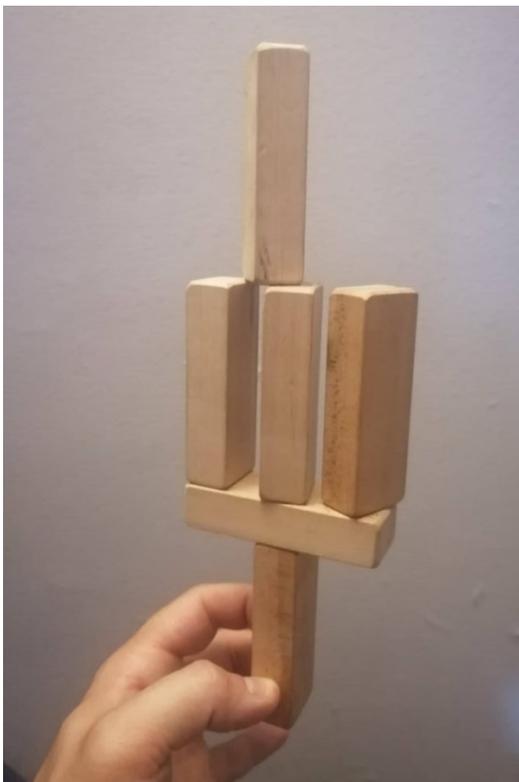
⁶⁵ <http://www.idoportale.com/> ou <https://www.youtube.com/user/portaldo>

⁶⁶ <https://www.christophe-carrio.com/fr/>

WeckMethod/Ropeflow (entraînement)⁶⁷ et de Hubert Godard (danse)⁶⁸. Le but de faire ces exercices est d'éveiller son corps et de prendre conscience de son état somatopsychique du moment en restant toujours au service de la création théâtrale.

Par exemple, du groupe *Fighting Monkey*, j'emprunte une série d'exercices, effectués avec des petits blocs de bois⁶⁹, qui engagent les pieds, leur proprioception et leur ancrage et, par conséquent, tout le corps, qui doit s'ajuster en permanence à l'équilibre précaire formé par les blocs sous le pied⁷⁰. De cet exercice, on obtient un ancrage très puissant et souple, et cette qualité est recherchée, entre autres, pour aider à la projection vocale. La figure 3.1 montre les blocs de bois qui ont été utilisés durant les laboratoires.

Figure 3.1 Blocs de bois utilisés pour divers exercices préparatoires



⁶⁷ <https://www.weckmethod.com/>

⁶⁸ Kuypers, P. (2006). Des trous noirs : un entretien avec Hubert Godard, *Nouvelles de Danse*, (53), 56-75.

⁶⁹ J'utilise de petits blocs de bois fait par un menuisier, mais des blocs de bois provenant du jeu Jenga® font parfaitement l'affaire.

⁷⁰ Se référer au repère de 27 minutes 25 secondes de la conférence où l'on y présente [l'effet des blocs sous les pieds](https://youtu.be/R3t2q-xaWel?t=1645) : <https://youtu.be/R3t2q-xaWel?t=1645>

J'ai aussi couplé cet exercice avec l'imaginaire, soit en proposant des images aux acteurs et aux actrices ou en les invitant à laisser le mouvement influencer leur psyché afin que surviennent fictions et inventions. En effet, l'imagination et le corps, ou la psyché et le soma, comme il a été expliqué en introduction de ce mémoire, sont des vases communicants. David Zinder avance qu'il est important pour l'interprète de prendre conscience de l'impact qu'ont le corps et le geste sur son intériorité. Les acteurs et les actrices autotéliques acquièrent une sensibilité qui leur permet de ressentir que « [...] *even the tiniest change in physical posture has an enormous impact on the creative imagination – which in turn has an enormous impact on what the performer radiates to the audience*⁷¹ » (Zinder, 2009, p. 202). Pour cette raison, l'éveil du corps et de l'acuité perceptuelle, qui est stimulée par ce que le geste produit comme image dans la psyché, sont des éléments primordiaux à inclure dans la série d'exercices préparatoires.

3.2.2 La structure des laboratoires et de la présentation de l'acteur ou de l'actrice autotélique

Structurellement, la série d'exercices préparatoires comporte des exercices organisés dans un ordre précis ayant pour but de prendre conscience de divers éléments somatopsychiques qui seront mis en action et de les éveiller. Les laboratoires étaient essentiellement orientés pour nous échauffer ainsi que pour nous entraîner à trouver et à entretenir le *flow* afin de bonifier le travail créatif et, peut-être, d'engendrer la *communitas* créatrice. Dans cette optique, ils sont le reflet de la série d'exercices préparatoires, car nous y retrouvons les mêmes étapes. Par ailleurs, il n'y avait pas de projet de création relié à cette recherche. Éventuellement, selon les étapes du travail ou le style de création, l'échauffement pourra être adapté, mais la structure de la série d'exercices préparatoires resterait semblable.

La première partie des laboratoires, que j'ai nommée moment ressource, a pour but de prendre connaissance de l'état général du groupe afin d'ajuster les objectifs individuels et collectifs. Cette mise au point permet d'équilibrer les défis au niveau des compétences du groupe dans l'immédiat. Cette équilibration entre les défis et les compétences mises en place dans le travail créatif est du ressort de tous les participants et de toutes les participantes du groupe, le tout étant guidé par le facilitateur ou la facilitatrice.

À la deuxième partie des laboratoires, nous nous engageons dans le passage liminal en débutant par une phase de *séparation*. En équipe, nous établissons un « rituel » pour passer de la vie quotidienne à un

⁷¹ [Notre traduction] « [...] même le moindre changement dans la posture a un impact énorme sur l'imagination créatrice — qui, à son tour, a un énorme impact sur ce que l'interprète transmet au public ».

espace-temps de création. Nous revêtons nos vêtements de travail et préparons l'espace de jeu en faisant un ménage rapide de la zone, ce que l'on nomme *sojidō*⁷². Ensuite, nous nous rejoignons à la limite établie de l'espace de travail où, en tant que facilitateur, je guide ce que nous appelons *le passage liminal*⁷³. Cette deuxième étape est composée de quatre exercices de visualisation et de prise de conscience somatopsychique : *imagination du seuil*, *balayage corporel*, *passage du seuil* et *trouver sa place*. Pour tous les PC, ce passage du seuil semblait tout à fait approprié pour permettre l'établissement d'un état d'esprit propice au *flow* et à la création. L'un d'eux l'exprimait ainsi : « [...] j'en avais besoin [...] moi, perso, ces temps-ci, j'en ai besoin, pour faire le *switch* » (Gosselin, notes de laboratoire 3, printemps 2018). Dans cet exemple, le PC parlait du changement nécessaire entre le quotidien et l'extraquotidien créateur, du besoin de faire la coupure afin de s'adonner entièrement à la création.

Avant que ne débutent les laboratoires, j'avais l'intuition que le *passage du seuil* serait un élément qui devrait être fait plusieurs fois durant les rencontres. À ce propos, un PC a apporté cette réflexion en ces mots : « Je trouvais ça quasiment plus important de le faire après la pause puisque là on décroche, je revenais par rapport aux arts martiaux [...] un mouvement, quelque chose pour faire : OK, on décroche, on revient » (Gosselin, notes de laboratoire 3, printemps 2018). Il apportait l'idée qu'il lui semblait tout aussi important, sinon plus, de faire un rapide *passage du seuil* chaque fois que nous pénétrons de nouveau la zone de travail ou que nous recommençons le travail à la suite d'une pause (qu'elle soit longue ou courte). Quelques laboratoires plus tard, un autre PC exprimait la même chose : « Pis c'est vrai que cette fois-ci avec la pause qu'on a eue c'était vraiment flagrant la différence que ça a faite. On était super diffusé pis après ça (claquement des mains) vraiment prêt à travailler. » (Gosselin, notes de laboratoire 4, printemps 2018). Ce rapide passage peut se faire par un *balayage corporel* succinct ou, comme l'ont proposé les PC, un simple geste comme un claquement des mains ou encore une inclination, tel qu'il est coutume de faire lorsque l'on pénètre dans un dojo d'arts martiaux japonais. De cette façon, nous fortifions l'efficacité de ces gestes ainsi que la profondeur de l'état somatopsychique recherché et la

⁷² Le *sojidō* est la voie du nettoyage. C'est une pratique effectuée dans les *dōjō* des différents *būdō* (arts martiaux japonais). Il s'agit de parcourir le *tatami* en courant, les mains posées sur un *zoikin* (serviette). Notre version est bien différente dans le geste, mais doit être pratiquée dans le même état d'esprit, en pleine concentration sur la tâche. Voir l'annexe A.

⁷³ Pour une description de ce moment de la *série d'exercices préparatoires de l'acteur ou de l'actrice autotélique*, référez-vous à l'annexe A. *Le passage liminal* a également été présenté au cours de la conférence-démonstration de juin 2018.

rapidité à l'atteindre. En fin de journée, il s'est avéré tout aussi important de refaire ce *passage du seuil* afin de faire une coupure entre l'espace créatif et le quotidien.

La troisième partie des laboratoires et de la série d'exercices préparatoires arrive une fois le seuil « franchi », lorsque nous entrons pleinement dans la phase de transformation en mettant en marche la séquence du *flow* individuel. Cette « transformation » a pour but de passer de la quotidienneté à l'extraquotidienneté de l'acteur ou de l'actrice autotélique, qui possède une grande capacité d'émerveillement, de curiosité, d'humilité et d'implication. Cette implication ou cet « investissement absolu », comme l'exprime Christian Lapointe (Lapointe, 2011), doit être présent tant au sein de l'esprit que du corps. Pour cela, un éveil des sens⁷⁴ est primordial. Les premiers exercices de conditionnement qui suivent le *passage liminal*, les automassages⁷⁵, sont les plus représentatifs de ces exercices qui permettent l'éveil des sens. Durant la recherche, nous avons approché ces exercices d'automassage non seulement pour leur habileté à nous détendre, mais aussi pour leur capacité à réveiller et à délier les muscles tout en provoquant certains récepteurs sensoriels. C'est pour cette raison que nous avons principalement expérimenté les automassages par friction. Je nomme automassages par friction des massages inspirés du *Gua Sha* — l'un des plus importants types de massage de la médecine traditionnelle chinoise et qui est de plus en plus pratiqué dans le domaine de la thérapie sportive. Ce type de massage, souvent exécuté avec un objet (ici avec un bâton), a pour but premier de défaire les adhérences entre les fascias, ces tissus conjonctifs qui entourent diverses structures anatomiques, et que nous associons aux « nœuds » musculaires. Un de ses multiples bienfaits est que nous libérons, par la friction, les tensions musculaires qui représentent un potentiel énergétique emprisonné et, donc, indisponible pour le corps. Un autre bienfait est que nous activons les divers mécanorécepteurs et thermocepteurs. La stimulation de la circulation sanguine et du périoste (l'enveloppe des os) procure une sensation somatique qui aide notre somatopsyché à se représenter son volume, sa masse et sa densité, mais aussi sa délimitation dans l'espace, tant physique que perceptive. À la suite des automassages, la série d'exercices préparatoires

⁷⁴ Ce que nous entendons par sens est la multitude de domaines sensoriels humains connus et desquels nous obtenons une sensation consciente. Parmi ceux-ci, nous retrouvons la vision, la mécanoréception (dont font partie le toucher, l'ouïe, la proprioception et l'équilibriception), la chimioréception (tel que le goût et l'odorat), la thermoception et même les récepteurs polymodaux, dont font partie les nocicepteurs associés à la perception de la douleur.

Système sensoriel. (2022, 11 février). Dans *Wikipédia*. https://fr.wikipedia.org/wiki/Syst%C3%A8me_sensoriel

⁷⁵ Se référer au repère de 26 minutes 30 secondes de la conférence où l'on [présente les automassages](https://youtu.be/R3t2q-xaWel?t=1590) : <https://youtu.be/R3t2q-xaWel?t=1590>.

prévoit une séquence de mobilisation, de stimulation par vibrations et de mouvements actifs tonifiants. Des jeux en équipe de deux, où une personne à la fois est en action, sont intégrés à cette séquence de *flow* individuel pour stimuler notre réactivité à notre environnement et aux défis auxquels nous sommes confrontés, mais aussi pour éveiller notre disponibilité à ce que ces jeux peuvent nous donner.

La série d'exercices préparatoires se termine par une quatrième et dernière étape qui se rapproche de la dernière étape du rite de passage : l'incorporation. L'acteur ou l'actrice autotélique prend un moment pour ressentir les changements qui se sont opérés dans sa somatopsyché et les consolide en les identifiant et en les qualifiant. À la fin de l'ensemble de la série d'exercices préparatoires, nous complétons cette incorporation avant de sortir de la zone de création. Les PC appréciaient beaucoup ce petit temps, autant en fin d'exercice qu'en fin d'échauffement, tel que nous venons de le présenter. Par exemple, l'un d'entre eux remarquait que : « Avec ce que tu as ajouté, un 10 secondes pour apprécier, je l'ai senti tout de suite, le silence, pis faire comme : "Oh, OK, j'étais vraiment à l'écoute là" » (Gosselin, notes de laboratoire 4, printemps 2018). Encore une fois, il s'agit d'enraciner les expériences somatopsychiques vécues afin de les rappeler plus facilement par la suite et, ainsi, de faciliter l'apparition des *flows*.

Après avoir complété la séquence du *flow* individuel, nous commençons celle du *flow* de groupe puis d'équipe. Le *flow* de groupe a déjà été en partie éveillé pendant la séquence du *flow* individuel, puisque nous avons nos propres objectifs que nous accomplissons en co-présence. Maintenant, nous l'approfondissons en rendant cette co-présence réactive aux autres. Dans la séquence du *flow* d'équipe, nous mettons l'accent sur le développement de l'interactivité en intégrant des jeux d'équipe où les actions des uns ont un impact direct sur les actions des autres.

3.3 *Flow* de groupe, à la rencontre de l'autre

Une fois que les corps et les esprits sont disponibles et que les *flows* individuels sont mobilisés, il est temps d'activer le *flow* de groupe. Son établissement est primordial pour qu'advienne le *flow* d'équipe. Cette cohésion de l'équipe n'est effectivement possible que si nous avons préalablement instauré un *flow* de groupe, étape que j'associe à la découverte de l'autre.

En cours de recherche, une bonne partie de cette étape s'est tenue lors des rencontres préliminaires que j'ai eues avec les futurs PC. Je me devais, en tant que facilitateur, d'en connaître davantage sur eux et elles, mais aussi qu'ils et elles en apprennent un peu plus sur moi et sur la recherche. Certains et certaines des

PC se connaissaient déjà, ayant étudié à la même école. En cours de laboratoire, je mettais de l'avant cette découverte de l'autre afin de créer ce qui est, selon moi, la mère des conditions d'apparition du *flow* de groupe : la familiarité.

3.3.1 En amont : familiarité et communication

Dès les premiers laboratoires, il nous est apparu qu'il était important de déterminer des moments où nous discutons de la teneur de la rencontre, mais surtout de nos expériences, de nos capacités, de nos limitations, de nos interdits et de ce qui nous motive chacun et chacune. Ces moments, où la familiarité s'est établie par les discussions et les rapprochements, approfondissaient la connaissance de l'autre. Cette condition permet l'émergence du *flow* de groupe préalable à la création. En cours de recherche, il nous est apparu qu'il était effectivement nécessaire de se connaître pour être à l'aise les uns avec les autres et ainsi pouvoir échanger librement, sans risque.

Lorsque je planifiais le déroulement des laboratoires, je gardais en tête ces idées et me rapprochais donc du travail de Jacques Lessard et des cycles Repère. Effectivement, il m'apparaît que ce système possède plusieurs conditions au sein de son fonctionnement qui permettent une apparition efficace de la familiarité et du *flow* de groupe. En entrevue, Jacques Lessard explique qu'il s'agit « [...] d'un processus de création multiforme qui comporte plusieurs types d'activités sollicitant à la fois la réflexion, la sensibilité et l'imagination » (Chaîné et Marceau, 2014, p. 144). Les cycles prévoient quatre étapes : Ressource, Partition, Évalua(c)tion et Représentation. Les différentes étapes permettent à la fois d'encadrer le travail créatif et de savoir à tout moment où en est rendue l'équipe de création (Beauchamp et Larrue, 1990). Par sa dynamique en cycle et non linéaire, cette approche complexe et systémique permet l'application des différents paramètres facilitant la communication et la familiarité.

Lors d'une rencontre informelle avec Jacques Lessard, le créateur des cycles Repère m'explique que la plus importante de toutes les ressources de la création en équipe est la ressource humaine, soit les créateurs et les créatrices. Dans une entrevue qu'il donne à *l'Annuaire théâtral*, Jacques Lessard explique qu'avant d'entreprendre la création, l'équipe doit prendre un moment pour établir ses objectifs. Le pédagogue et metteur en scène développe : « S'ils sont bien définis et acceptés, le processus de création fonctionnera rondement [...] chacun dit ce qui le motive, pourquoi il est là et ce qu'il veut faire. [...] L'essentiel, c'est que tout le monde mette franchement et carrément cartes sur table [...]. Il faut donc parler de tout [...] » (Beauchamp et Larrue, 1990, p. 134). Il ajoute d'ailleurs que « chaque fois que nous avons escamoté cette

première étape, cette première ressource, l'expérience a échoué. » (Beauchamp et Larrue, 1990, p. 135). Non seulement nous avons fait nôtre cette première étape, mais nous l'avons également mis en pratique à chaque rencontre au cours du laboratoire.

Lors du tout premier laboratoire, alors que tous les PC étaient présents et présentes, nous avons pris un moment « ressource » un peu plus long pour nous présenter les uns et les unes aux autres et nommer les motivations et les objectifs personnels de chacun et de chacune. Après avoir présenté le projet de recherche (ses étapes, sa teneur, ses défis, etc.), j'ai invité les participants et les participantes à répondre à une série de questions, aussi diverses que précises, concernant leurs expériences et leurs niveaux d'habiletés. Je crois qu'il est important de s'interroger sur les limites de chacun et de chacune et de nommer les difficultés ou les facilités somatopsychiques des membres de l'équipe. Ainsi, les créateurs et les créatrices sont toujours au fait des objectifs et des compétences de chacune des personnes impliquées dans la création. J'ajouterais aussi que d'insérer un moment ressource en fin de séance est nécessaire, à la fois pour la création en elle-même, que pour le groupe. C'est une pratique personnelle que j'ai développée autant en entraînement somatique qu'en travail de création et que j'ai appliquée en raison de la méthodologie de cette recherche. Elle me permet de nommer et d'identifier les sensations, les défis et les acquis que nous avons expérimentés durant le travail.

Ce type de rapprochement permet une mise en confiance et un laisser-aller entre les participants et les participantes et peut mener jusqu'à une saine désinvolture, pour reprendre les mots de Christian Lapointe cité au chapitre 2. C'est en grande partie de cette désinvolture et de cette aisance que naît la liberté créatrice du *flow* et de la *communitas*.

3.3.2 Le collectif, ou la fusion des ego

Selon Sawyer, un *flow* de groupe devient possible quand le groupe « [...] *is in sync and the performers seem to be thinking with one mind*⁷⁶ » (Sawyer, 2007, p. 50). Il ajoute que ce concept d'« un seul esprit » est possible parce que chaque personne construit sur les idées de l'autre et que ce *flow* d'idées est guidé par une force invisible. L'acteur ou l'actrice qui ne s'investit pas dans le jeu (qui ne se concentre pas) et qui

⁷⁶ [Notre traduction] « [...] est en phase et les interprètes semblent penser avec un seul esprit ».

laisse son ego prendre le dessus en s'observant lui-même⁷⁷, ne se trouve pas en situation d'écoute et ne peut donc pas être réactif à ce qui se déroule sur scène. Il ou elle met alors en « danger » le déroulement de l'exercice ou de la création. La concentration dirigée vers l'ensemble du groupe permet, au contraire, de rebondir sur les idées ou sur l'action de l'un et de l'autre. Idée ou action dont la source est, à un certain point, oublié dans ce maelström d'inventivité.

Le travail de chœur en théâtre et en danse s'inscrit parfaitement comme pratique permettant la prise de conscience de cette dynamique de la fusion des ego. Lors des laboratoires, nous avons expérimenté un exercice d'écoute appelé « banc de poissons »⁷⁸. Durant cet exercice, les acteurs et les actrices tourbillonnent dans l'espace de jeu comme un banc de poissons dans les profondeurs océaniques. À l'encontre du travail de chœur traditionnel qui ne possède qu'un coryphée, le « banc de poissons » demande une perpétuelle permutation des meneurs et des meneuses. Plus personne n'est en contrôle : tous s'abandonnent aux aléas des mouvements du groupe, dans une complète concentration, s'adaptant rapidement pour suivre le nouveau meneur ou la nouvelle meneuse ou prenant l'initiative et le devenir eux-mêmes ou elles-mêmes. Cela ajoute de l'écoute active à l'exercice : personne ne se demande qui mène, qui suit, ni qui a un réel contrôle sur ce qui se passe. Parfois, il arrive même que rien n'apparaisse dans les méandres de notre intellect, car nous sommes tous entièrement présents et présentes à l'autre dans l'espace de jeu.

Un autre exercice particulièrement intéressant de ce point de vue est celui de la *vision périphérique* qui montre bien l'impact qu'une personne peut avoir sur un groupe, alors qu'elle ne dirige pas l'activité. Cet exercice provient du recueil de Tina Landau et d'Anne Bogart, *The Viewpoint book* (Bogart et Landau, 2005)⁷⁹. La *vision périphérique* est l'une des pierres angulaires de la série d'exercices préparatoires que nous avons élaborée. Cet exercice élargit la perception visuelle de l'artiste, tout en le ou la connectant à ses partenaires. Le participant ou la participante se choisit, en secret, un ou une partenaire. Ensuite, tous et toutes se déplacent dans l'espace de jeu en gardant leur partenaire secret dans leur vision périphérique.

⁷⁷ Voir les notions de *riken no ken* et de *gaken no ken* de Zeami dans l'ouvrage *La tradition secrète du nô*, suivi de *Une journée de nô* ou d'Oida dans *L'acteur rusé*. Nous précisons ces concepts lorsque nous aborderons la notion d'extase de Joceran Borderie.

⁷⁸ Cet exercice m'a été enseigné par Francine Alepin, et j'ai pu en perfectionner la technique alors que j'étais auxiliaire d'enseignement auprès d'elle.

⁷⁹ Se référer au repère de 37 minutes de la conférence où l'on [présente la vision périphérique](https://youtu.be/R3t2q-xaWeI?t=2221) : <https://youtu.be/R3t2q-xaWeI?t=2221>

Par la suite, nous ajoutons de plus en plus de personnes à observer. D'autres paramètres peuvent même être ajoutés ou ajustés pour guider les artistes — modifiant donc leur niveau de défi pour ramener cet équilibre entre défi et compétence et, ainsi, renouveler l'intérêt porté à l'exercice. Au cours des laboratoires, nous avons constaté que, malgré notre sensation de « contrôle » de la situation, nous étions en fait connectés et connectées à une force qui se trouve à la limite décisionnelle de chacun et de chacune. En effet, à moins que la personne ne se ferme aux autres et ne se concentre que sur elle, elle sentira rapidement que son mouvement dans l'espace est assujéti aux décisions d'une autre personne. Puisque chaque geste est influencé par celui d'un autre, la notion de contrôle devient extrêmement mince. En prendre conscience et l'expérimenter physiquement nous permet d'acquérir une certaine aisance avec ce type de dynamique qui peut surgir en cours de création. Nous acceptons donc de faire confiance à cette force créatrice de groupe, car, grâce à elle, une plus grande écoute s'installe et, par conséquent, une forte union somatopsychique s'opère entre les artistes impliqués et impliquées dans la création.

3.3.3 Repousser les limites : recherche et résolution de problèmes

Une autre caractéristique du *flow* de groupe présentée par Sawyer est celle concernant le fait de pousser toujours plus loin le travail de création. Au cours de ses recherches sur la créativité, Keith Sawyer, lui-même musicien de jazz, s'est intéressé aux mécaniques de la création des improvisateurs, autant en jazz qu'en improvisation théâtrale. Dans ses écrits, il présente deux modes de création qu'il a définis en analysant des centaines d'heures d'improvisation. Ces deux modes se nomment *problem-solving creative tasks* et *problem-finding creativity* (Sawyer, 2007) — que je traduis par « création par résolution de problèmes » et « création par recherche de problèmes ». Ce qu'il entend par cela, c'est que si un groupe de travail possède un but clairement défini et basé sur une problématique déterminée, il se trouve dans une situation de « création par résolution de problèmes » (Sawyer, 2007).

Le deuxième mode de créativité, la « création par recherche de problèmes » vient en fait bonifier le premier mode créateur. Il intervient lorsque « [...] *the group members have to "find" and define the problem as they're solving it*⁸⁰ » (Sawyer, 2007, p. 45). Pour Sawyer, les groupes les plus créatifs sont ceux qui allient les deux approches, résolution et recherche de problèmes.

⁸⁰ [Notre traduction] « [...] les membres du groupe doivent "trouver" et définir le problème au fur et à mesure qu'ils le résolvent ».

Cette façon de voir le travail de l'artiste est effectivement très juste, mais je crois qu'elle ne représente pas pleinement l'approche à adopter face à ces problèmes qui se révèlent en création. Il est plus justifié, selon moi, de les présenter comme le fait Stephen Wangh⁸¹, qui explique qu'il ne s'agit pas d'un problème « [...] *that needs to be overcome but as a source of creative energy*⁸² » (Wangh, 2010, p. 19). Ainsi, nous repoussons les limites de la création, car nous ne résolvons plus les problèmes, nous les transformons et nous nous en nourrissons.

En tant que facilitateur, dans le cadre des laboratoires avec les PC, j'ai proposé l'exercice du bâton — inspiré du travail de Vsevolod Meyerhold (voir annexes A et C) — afin de travailler sur les défis que met en place la création par recherche de problèmes. Le bâton est un excellent accessoire pour ce type de travail. Les PC ont exploré l'exercice de jonglerie de base, c'est-à-dire qu'ils maintiennent le bâton à la verticale alors qu'il se tient en équilibre dans leur paume, sur un de leurs doigts, sur leur coude ou sur leur front. Dans cet exercice, la personne est confrontée à une succession de « problèmes » qui apparaissent en raison des constants changements du centre d'équilibre du bâton. L'objectif est de garder le bâton à la verticale, mais cela n'est possible que si nous acceptons les contraintes que le bâton nous impose. Pour que le bâton ne tombe pas, nous devons constamment réaligner le point de contact du bâton en le ramenant sous celui-ci par des mouvements fins et fluides. De cette façon, nous transmutons ce problème, cette « énergie créative », en de nouvelles situations propices au développement du nouveau problème qu'est l'équilibre précaire de ce bout de bois à la merci des aléas de la gravité. Il ne s'agit donc pas de faire disparaître le problème, qui en fait ne disparaîtra jamais, mais de le transformer en un autre problème. L'écoute attentive, le danger et la possibilité de l'échec sont parties prenantes de l'exercice.

Sawyer porte un intérêt particulier à l'écoute attentive et y joint la notion de danger, dont nous avons vu toute l'importance tant chez Zinder que chez Chekhov, Meyerhold et Csíkszentmihályi. Lorsque nous nous trouvons en « danger », dans un moment de déséquilibre où tout peut arriver et où la mise en tension de notre corps et de notre esprit nous mène aux abords d'une périlleuse créativité, à ce moment précis et

⁸¹ Acteur, dramaturge, scénariste et professeur américain, Stephen Wangh s'est basé sur le travail de divers théoriciens et théoriciennes et praticiens et praticiennes, dont Jerzy Grotowski. Il consacre son livre *An acrobat of the heart* à son approche du jeu inspiré des recherches de Grotowski.

⁸² [Notre traduction] « [...] qu'il faut surmonter, mais comme une source d'énergie créatrice ».

malgré nous, notre écoute s'éveille. Nous apprenons rapidement sur les planches que cette peur liée à la scène est un guide et non un ennemi. Il nous faut nous en saisir et nous en servir pour trouver notre *flow*.

Un jour, un de mes professeurs m'a dit que si je me sentais en « danger » sur scène, qu'il s'agissait d'un excellent indicateur de mon implication dans l'acte créateur. Dans cette situation, la meilleure chose à faire est de ramener toute notre attention sur nos partenaires de jeu et, ainsi, de faciliter la création d'un *flow* et d'une *communitas*. Comme le remarque un PC : « Dans cette optique-là, on cherche à avoir la conscience qui dit que notre cerveau est prêt à ça. Je pense que ce jeu-là [Course 12 – 6 – 4] va toujours, malgré que t'as des trucs, malgré que t'as toute ça, avec les autres, ça t'oblige dans un sens à être réceptif pis à écouter l'autre. » (Gosselin, notes de laboratoire 4, printemps 2018). La mise en danger de la création nous amène dans un état où, comme le précise Sawyer, le *flow* de groupe est plus susceptible d'apparaître, car :

[...] *everyone is fully engaged - what improvisers call "deep listening", in which members of the group don't plan ahead what they're going to say, but their statements are genuinely unplanned responses to what they hear*⁸³ (Sawyer, 2007, p. 45-46).

En laboratoire, nous avons vite compris que cette idée de danger ne peut véritablement apparaître que si l'acteur ou l'actrice est entièrement investi ou investie et qu'il a la possibilité d'échouer. Sawyer explique que le *flow* de groupe est plus susceptible d'advenir lorsque le public est présent et qu'il est témoin de la réussite ou de l'échec du groupe. Selon lui, « *[t]here's no creativity without failure, and there's no group flow without risk of failure*⁸⁴. » (Sawyer, 2007, p. 55). C'est cette possibilité de l'échec qui nous pousse à nous investir corps et âme dans le travail créatif.

Pour Oida, il est essentiel de s'imaginer un public assistant à notre répétition parce qu'ainsi, « [...] la qualité du travail s'améliore, et l'entraînement sera véritablement utile. Si on se dit que ce n'est "rien d'autre qu'un exercice", le travail n'aura pas grande valeur, si parfait en soit l'exécution. » (Oida et Marshall, 1998, p. 40). Durant une rencontre, j'ai rapporté aux PC un événement qui s'était déroulé à l'extérieur des rencontres, mais qui était en lien avec cette notion :

⁸³ [Notre traduction] « [...] tout le monde est pleinement engagé — ce que les improvisateurs appellent "l'écoute profonde", dans laquelle les membres du groupe ne planifient pas ce qu'ils vont dire, mais leurs déclarations sont véritablement des réponses imprévues à ce qu'ils entendent ».

⁸⁴ [Notre traduction] « Il n'y a pas de créativité sans échec, et il n'y a pas de *flow* de groupe sans risque d'échec. »

Tantôt, j'ai assisté à la fin du cours [...] pis y'avait les premières années qui étaient là en train de faire des exercices et, tout à coup y'a quelqu'un qui est venu filmer pour l'école, pis ils étaient ping, éveillé, ils étaient super présents. Pis là, ils disaient : « L'éclairage aide beaucoup. » Pis là, je dis : « Ouais ouais, l'éclairage aide beaucoup, mais je pense que c'est vraiment la caméra qui vous aide beaucoup. » Yoshi Oida, quand il parle de l'entraînement de l'acteur, il dit que peu importe si tu es tout seul ou si tu es en groupe, faut toujours qu'il y ait un spectateur même si y'a personne, faut que tu t'entraînes à ce qu'il y ait un spectateur parce que de toute façon, juste de te l'imaginer, le spectateur, ça change quelque chose dans ton corps. Ton corps est plus actif. Il faut que tu t'entraînes à ça pour que quand tu arrives sur scène tu sois toujours prêt. (Gosselin, notes de laboratoire 4, printemps 2018).

Encore une fois, il est question de repousser ses limites personnelles et celles du groupe. Sawyer ajoute que les meilleurs interprètes sont ceux et celles qui s'engagent « [...] *in deliberate practice — as they're doing a task, they're constantly thinking about how they could be doing it better, and looking for lessons that they can use next time. The key is to treat every activity as a rehearsal for the next time*⁸⁵. » (Sawyer, 2007, p. 55-56). Le jeu devient alors le but premier du jeu, et le plaisir qui en découle n'est associé qu'à ce moment et à l'amélioration de nos capacités somatopsychiques à faire face à ce défi. En gardant cela en mémoire, l'acteur ou l'actrice autotélique sera plus à même de trouver son *flow* et, ainsi, d'embarquer avec les autres dans le *flow* d'équipe et de laisser advenir la *communitas* créatrice.

3.3.4 Participation égale et équilibrée

C'est par une organisation horizontale et une participation égale dans la création que peut advenir le *flow* de groupe. Toutefois, il ne faudrait pas associer horizontalité et absence de hiérarchie. Comme le spécifie Keith Sawyer, qui a principalement travaillé auprès d'entreprises créatives possédant une hiérarchie plutôt classique, les facilitateurs et les facilitatrices devraient participer « [...] *the same way as everyone else by listening closely and granting autonomy and authority to the group's emergent decision processes*⁸⁶ » (Sawyer, 2007, p. 51). Ainsi, le facilitateur ou la facilitatrice laisse une place importante à la créativité des membres pour ensuite exercer sa propre créativité en choisissant, en coupant, en remaniant les diverses découvertes. Il s'établit un « dialogue » entre la créativité de l'équipe d'acteurs et d'actrices, de

⁸⁵ [Notre traduction] « [...] dans une pratique délibérée — pendant qu'ils et elles accomplissent une tâche, ils et elles réfléchissent constamment à la façon dont ils et elles pourraient mieux la faire et cherchent des leçons qu'ils et elles pourront utiliser la prochaine fois. La clé est de traiter chaque activité comme une répétition pour la prochaine fois. »

⁸⁶ [Notre traduction] « [...] de la même manière que tout le monde en écoutant attentivement et en accordant autonomie et autorité aux processus décisionnels émergents du groupe ».

techniciens et de techniciennes et de scénographes, et celle du facilitateur ou de la facilitatrice. Une certaine forme d'égalité vient équilibrer la participation de chacun et de chacune dans la création.

Cet équilibre dans la participation de chacun et de chacune peut être entravé si le niveau de compétence de certaines personnes est trop élevé par rapport à celui des autres. Sawyer explique que les participants et les participantes doivent avoir un niveau de compétence comparable à celui des autres, autrement :

[...] group flow can't emerge because the professional will be bored and the amateur will be frustrated. It's also blocked when one person dominates, is arrogant, or doesn't think anything can be learned from the conversation⁸⁷. (Sawyer, 2007, p. 50).

Pour ma part, en ce qui concerne l'ennui ou la frustration que peuvent ressentir les « experts » en raison de leur haut niveau de compétence face à la moyenne des autres participants et participantes, je crois que c'est en fait attribuable à leur prise de position face au défi proposé et à leur ego. Un acteur ou une actrice autotélique sait jouer avec les paramètres des défis et de son niveau d'habileté, afin de retrouver la motivation et le plaisir dans l'improvisation. L'acteur ou l'actrice autotélique privilégie la créativité du groupe et non la sienne. Il ou elle trouvera un moyen personnel pour rétablir son propre équilibre compétences/défis et, de cette façon, celui du groupe. L'acteur ou l'actrice autotélique n'impose pas son niveau d'habileté, mais le partage. L'humilité, rappelons-le, est l'une des caractéristiques de l'acteur ou de l'actrice autotélique.

Plus précisément, au cours des laboratoires, nous avons constaté quelles méthodes pouvaient être instaurées pour permettre aux PC plus expérimentés et expérimentées de ne pas déséquilibrer la participation de l'ensemble du groupe. Ils et elles pouvaient, par exemple, prendre en compte leurs propres forces et diminuer leur niveau de compétence pour s'ajuster à celui des autres. Certains et certaines d'entre nous ont trouvé que nous pouvions aussi, individuellement, changer certains paramètres des défis en lien avec notre propre niveau de compétence pour rendre l'exercice plus difficile et intéressant pour nous. Par exemple, dans l'exercice du « bâton fou »⁸⁸, certains PC, pour qui l'activité ne

⁸⁷ [Notre traduction] « [...] le *flow* de groupe ne peut pas émerger, car le professionnel s'ennuiera et l'amateur se frustrera. Il est également bloqué lorsqu'une personne domine, est arrogante ou pense que rien ne peut être appris de la conversation. »

⁸⁸ Se référer au repère 46 minutes 51 secondes de la conférence où l'on présente [l'exercice du « bâton fou »](https://youtu.be/R3t2q-xaWel?t=2811) : <https://youtu.be/R3t2q-xaWel?t=2811>

posait aucun problème majeur et qui devaient composer avec les consignes plus simples données au groupe, ont décidé de n'utiliser qu'une seule et même main tout au long de l'exercice pour lancer et attraper le bâton. D'autres ont choisi de mettre toute leur attention dans leurs pieds et de faire le moins de déplacements possible, ou encore, comme je le fais parfois, d'exploiter la concentration souple en cadrant leur attention principale sur le bâton en même temps que sur une autre personne. Ainsi la difficulté du défi et leur niveau d'intérêt ont augmenté, mais sans imposer quoi que ce soit aux autres.

Il en va aussi inversement de la personne qui n'arrive pas à accomplir le défi. Cette personne peut trouver une façon de garder le défi intéressant et simple pour elle, tant qu'elle n'interdit pas aux autres de faire l'exercice comme convenu. Cette personne pourrait exprimer, par exemple, qu'elle continuera à marcher au même rythme puisque la vitesse de la course ne lui permet pas, pour l'instant, de se concentrer efficacement sur le bâton. Elle pourrait aussi décider de toujours garder les yeux sur le bâton, de se tenir en périphérie de l'action ou de prendre plus de temps avant de lancer le bâton. Ce qui est toutefois essentiel, c'est que le défi reste un défi pour cette personne et pour les autres, qu'un équilibre dans la participation et dans la mise au défi de chacun et de chacune soit respecté.

Un adage dit : « Pour apprendre, lisez. Pour connaître, écrivez. Pour atteindre la maîtrise, enseignez. » Au cours des laboratoires, nous avons l'habitude de demander aux autres de l'aide et chacun et chacune d'entre nous partageait son expérience et son savoir-faire, prodiguant conseils et soutien. En prenant cette posture, la personne ne peut en venir à s'ennuyer et en nommant ce qui fonctionne pour elle, elle renforce sa propre pratique. Par leur ouverture et leur bienveillance, les PC ont aidé les autres à progresser. Par exemple, lors des exercices d'autodélicatement du diaphragme et de la cage thoracique, une PC a partagé ses expériences avec nous, puisqu'elle avait eu une formation où cet exercice était pratiqué à chaque rencontre. De cette façon, tous et toutes ont pu mettre à jour leurs connaissances et améliorer leur

Les acteurs et les actrices se déplacent aléatoirement dans la zone d'échauffement, leur *soft focus* allumé, prêts et prêtes à réagir. Le facilitateur ou la facilitatrice lance un bâton en direction d'une première personne. Cette personne réceptionne le bâton et l'envoie presque immédiatement vers une autre personne qui fait de même. Le but de l'exercice est de ne pas laisser tomber le bâton au sol, de garder un rythme de marche stable et de ne pas spécifier à qui le bâton est lancé autrement que par le regard. On peut ajuster le défi en ralentissant le rythme de marche, en nommant le nom de la personne à qui on lance le bâton ou en le donnant directement à la personne. On peut aussi complexifier le tout en ne regardant plus la personne à qui on lance le bâton, en accélérant le rythme de marche ou d'échange et en augmentant le nombre de bâtons en jeu. Dans ce cas, il est conseillé de ne pas intégrer plus de bâtons que la moitié du nombre de participants et de participantes. Par exemple, s'il y a six interprètes, ne pas mettre plus de 3 bâtons en jeu.

pratique. L'acteur ou l'actrice autotélique doit faire preuve d'humilité et d'ouverture à la critique, et doit chercher le perfectionnement de son savoir par l'expérimentation en repoussant ses propres limites.

3.3.5 Intégrer en « nous » le *flow* de groupe par l'écoute active

À la suite des expérimentations et de l'entraînement, un temps est consacré à solidifier et à intégrer les concepts et, surtout, les sensations somatopsychiques qui y sont associées. Pour l'avoir expérimenté avec les PC, je crois que de terminer les rencontres (qu'elles soient un entraînement, une création/répétition ou une représentation) par un tour de table où chacun et chacune fait part de son état somatopsychique à la suite du travail, permet de développer la familiarité et d'ancrer profondément les réussites dans son corps et son esprit afin qu'elles puissent être de nouveau présentes lors des prochaines étapes de travail. C'est-à-dire qu'en faisant connaître aux autres les sensations psychophysiques que nous avons ressenties durant une étape de travail, comme être en état de *flow* ou de communion avec les autres, nous permettons que les prochaines fois, du moins inconsciemment, le groupe y soit sensible.

Durant les laboratoires, les PC devaient être attentifs et attentives aux états et aux sensations que développaient, ou non, les exercices. Après les avoir expérimentés, nous nous questionnions sur ce qu'ils apportaient comme nouvelles connaissances. Ces connaissances étaient associées à la présence ou à l'absence des caractéristiques du *flow*. Par exemple, à la suite des discussions que nous en avons eues sur l'exercice de la « jonglerie en cercle »⁸⁹, les PC ont noté que la rotation des bâtons, la proximité des autres et la « dangerosité » de l'exercice instaurent une puissante concentration. Aussi, l'ouverture des sens et de l'écoute qui en découlait était très instructive. Nous avons pris conscience que ce n'était pas seulement les yeux qui suivaient le mouvement des bâtons, mais aussi l'ouïe par les intervalles entre les sons que provoque la réception des bâtons. Certains PC ont rapporté que plus le son était clair et précis, indice que nous étions synchrones, plus l'état de concentration était profond et se percevait même une fois l'exercice terminé. Au cours des rencontres suivantes, nous avons donc mis l'accent sur ces paramètres. Cela nous a permis d'améliorer notre écoute. Si notre bâton tombait, il était plus facile de rejoindre le groupe par la suite. Aussi, plus nous étions synchrones et engagés dans l'exercice, plus la sensation de communion s'installait entre nous.

⁸⁹ Se référer au repère de 42 minutes et 54 secondes de la conférence où l'on présente [l'exercice de la « jonglerie en cercle »](https://youtu.be/R3t2q-xaWel?t=2574) : <https://youtu.be/R3t2q-xaWel?t=2574>

3.4 Au seuil de la *communitas*, le *flow* d'équipe

Lorsque le *flow* de groupe est établi, nous pouvons entrer dans le *flow* d'équipe, qui se rapproche le plus de la *communitas* créatrice. Le *flow* d'équipe nous plonge au cœur d'une des plus profondes expériences sociales que nous pouvons expérimenter. Quand nous l'atteignons, la séparation entre le soi et le *nous* s'efface. Jusqu'à maintenant, le *flow* n'était pas partagé, mais vécu individuellement en co-présence. Ici, l'interaction avec les autres membres de l'équipe amplifie le *flow* puisqu'il est partagé entre tous les participants et les participantes. Les prochaines sections présentent les différentes formes que prend la rétroaction au sein du *flow* d'équipe. Ces rétroactions dépendent de l'apparition de ce *flow* et prennent une place d'importance dans l'expérience somatopsychique du *flow* d'équipe.

3.4.1 La rétroaction et l'harmonie du *flow* d'équipe

Le théâtre est une action qui est évolutive puisqu'elle est directement ou indirectement reliée à ce que chaque participant et participante apporte dans la rencontre. Que ce soit le public, les acteurs et les actrices sur scène ou les techniciens et les techniciennes, chacun et chacune fait évoluer le cours de la rencontre par ses réactions, qui deviennent rétroactions pour tous les autres. Tout comme dans toute activité humaine, le théâtre est tributaire de cette évolution et ne pourra se dynamiser et s'affiner que si les participants et les participantes sont à l'écoute des réactions/rétroactions des autres. Pour faire advenir l'harmonie opérationnelle du *flow* d'équipe, Borderie détermine trois éléments essentiels qui découlent de la rétroaction d'équipe, soit la rétroaction directe, indirecte et la coopération implicite (Borderie, 2015).

Tout d'abord, la rétroaction individuelle implique toutes « [...] les informations qu'obtient un membre de l'équipe en réponse à ses propres actions » (Borderie, 2015, p. 148). Ces informations n'incluent que ce que l'acteur ou l'actrice perçoit de ses propres actes. Par l'entremise de ses perceptions, l'acteur ou l'actrice a une rétroaction claire et précise de ce qu'il ou elle fait et peut ajuster son jeu à la situation qui se présente.

Ce que Borderie entend par une rétroaction d'équipe directe est toute information acquise à même l'action, notamment sur scène, en situation de création ou de jeu. Si, par exemple, j'accélérais une phrase de mouvements, je pourrais percevoir ma collègue dire sa réplique plus lentement qu'à l'habitude, car elle l'aurait ralentie en réaction à ma subite accélération. Ainsi, par la perception de ce ralentissement, je pourrais réagir et changer mon propre rythme. Cette rétroaction dépasse mon champ perceptuel, car ma perception est « agrandie » par celle de ma collègue.

La rétroaction d'équipe indirecte se constitue de toutes les informations que nous recevons à l'extérieur de l'espace-temps du jeu et qui nous sera utile au moment de la reprise des exercices. Ce type de rétroaction d'équipe se partage par la communication de ces informations. En cours de laboratoire, après un exercice, rapidement et comme par réflexe, nous revenons sur ce que nous avons fait, sur ce qui avait bien ou moins bien fonctionné. J'ai souvent été témoin de ce genre de rétroaction d'équipe indirecte en création où les membres du collectif échangent sur leurs bons coups et sur les ajustements à apporter pour le bon déroulement des prochaines improvisations ou représentations. Cette rétroaction prend aussi la forme de courts et rapides échanges en coulisses afin d'équilibrer certains éléments pour la bonne continuité de la représentation. Tous ces échanges sont produits par les participants et les participantes sans mettre fin au *flow* d'équipe. Ces rétroactions ont lieu alors que la concentration est encore entière.

Le troisième élément que Borderie associe au concept de rétroaction d'équipe est la coopération implicite. Pour le psychologue, « [q]uand la coopération entre les joueurs fonctionne bien, les membres de l'équipe n'ont parfois plus besoin de communiquer pour se transmettre [certaines rétroactions]. » (Borderie, 2015, p. 150). Cette coopération implicite est essentielle pour un groupe de créateurs et de créatrices, tant sur scène devant public que dans la salle de répétition. C'est par la familiarité, mentionnée précédemment, et par l'entraînement en groupe qu'on peut en venir à consolider cette coopération implicite. Elle est indéniablement nécessaire à la mise en place de l'harmonie opérationnelle qui est essentielle au théâtre. Borderie décrit cette harmonie opérationnelle comme :

[...] la perception que les actions des différents membres de l'équipe se déroulent en parfaite harmonie. Cette dimension ayant trait à la coopération est spécifique du *team flow* et ne se retrouve évidemment pas dans la définition du *flow* individuel. Ce sentiment d'osmose et de fluidité émergeant du bon synchronisme des interventions des membres de l'équipe a été décrit par les joueurs comme étant le fruit, soit d'une contribution séquentielle, soit d'une contribution synchronique de chacun d'eux. (Borderie, 2015, p. 154).

Selon Borderie, si l'harmonie opérationnelle est possible, c'est en grande partie en raison de l'existence de modèles mentaux partagés. Un modèle mental partagé est « [...] une représentation mentale, organisée, et partagée par les membres d'une équipe à propos des informations concernant les éléments clés de son environnement » (Borderie, 2015, p. 164). On peut associer ces modèles mentaux à ce que certains appellent une partition. Pour Julie Sermon, la partition peut prendre diverses formes et usages⁹⁰.

⁹⁰ Julie Sermon est professeure en histoire et esthétique du théâtre contemporain à l'Université Lyon 2. Ses sujets de recherche sont, entre autres, l'écriture textuelle et scénique, la théorie du personnage théâtral, l'analyse des

Les partitions ont pour but d'organiser l'action, la pensée et l'espace-temps de l'œuvre. Elles peuvent être individuelles, comme celle de l'artiste qui se remémore ses actions alors qu'il ou elle révise l'enchaînement des scènes avant la représentation, ou d'équipe, comme les directives que donne le facilitateur ou la facilitatrice avant que les créateurs et les créatrices commencent leur improvisation. Ces partitions (ou modèles mentaux partagés) sont rattachées à l'objectif commun et précis que s'est donné l'équipe.

Dans le cadre des laboratoires, plusieurs exercices nous ont permis de ressentir l'harmonie opérationnelle. La plupart d'entre eux impliquaient un échange ou un déplacement dans l'espace. Que ce soit les différents exercices de chœur (« banc de poissons », « course 12 – 6 – 4 »), le travail au bâton (« à la Dion », « bâtons fous », « changer de place ») ou la jonglerie avec les balles (« jeu du rebond », « jonglerie pentagramatique »), tous ont eu une incidence sur la compréhension et le vécu de l'harmonie opérationnelle.

Un des exercices a été particulièrement révélateur à ce propos. Il s'agit du « *maai* au bâton » avec toute l'équipe de PC⁹¹. Le but est de maintenir en équilibre, avec notre index, un bâton qui est tenu, à son autre extrémité, par l'index d'un ou d'une partenaire. Ainsi, chacun et chacune gardent en équilibre deux bâtons, formant ainsi un cercle et reliant tous les acteurs et toutes les actrices ensemble. Par la suite, un mouvement s'inscrit dans le groupe, créant une vague d'adaptation et de réactions en chaîne. Quand on regarde cet exercice être exécuté, tout semble synchronisé, mais nous avons remarqué qu'il s'agit plutôt d'un enchaînement de gestes séquentiels qui, se succédant rapidement, donnent à voir une harmonie synchronisée. Durant cet exercice, l'esprit se tait, le corps se calme, la concentration est à son paroxysme, chacun et chacune partage le niveau de compétence des autres et les sens proprioceptifs, qui sont sans cesse à l'affût des changements d'équilibre des bâtons, permettent de recevoir de façon constante un retour immédiat sur l'action en cours afin d'accomplir le seul et unique objectif qui est de ne pas laisser tomber un seul bâton. De plus, on ressent l'impact de chacun et de chacune par de douces et calmes vagues successives de déplacements provoquées, non pas par une personne en particulier, mais par le « nous » que crée cette fusion somatopsychique.

processus de création et les approches intermédiales. Les propos et les concepts présentés dans ce chapitre sont tirés d'une conférence tenue par cette dernière lors de son passage au cours d'une journée d'étude organisée par le groupe de recherche PRint, en collaboration avec l'EAVM, en avril et en mai 2018 à Hexagram-UQAM.

⁹¹ Se référer au repère de 48 minutes et 35 secondes de la conférence où l'on y présente [l'exercice du « *maai* au bâton »](https://youtu.be/R3t2q-xaWel?t=2915) : <https://youtu.be/R3t2q-xaWel?t=2915>

3.4.2 Sentiment de fusion

De cette harmonie opérationnelle résulte un autre aspect qui nous permet de nous approcher davantage de la *communitas* créatrice : le sentiment de fusion. En effet, pour Turner, la *communitas* est associée à la sensation d'unité, d'un *nous* essentiel (Turner, 1982). Faisant aussi une association entre le *flow* et la *communitas*, il explique que le *flow* implique une perte de l'ego et que cette dilution permet aux participants et aux participantes de créer des liens entre eux. Selon Borderie, le sentiment de fusion s'apparente à ce que les sujets disent vivre « [...] d'intenses instants de coopération optimale, d'appartenir à une entité commune, globale, qui transcende la somme des individus. En d'autres termes, lors des épisodes puissants de *flow* d'équipe; pour ses membres, l'équipe n'est plus la juxtaposition d'individus isolés mis en interaction, mais un tout qui prend forme au-delà de chacun. » (Borderie, 2015, p. 156). Cette sensation, le groupe de PC l'a expérimentée lors du « *maai* au bâton ».

Non seulement ce sentiment de fusion est présent lorsque l'harmonie opérationnelle est forte, mais cette même sensation « [...] paraît avoir, à son tour, un rôle facilitateur des processus coopératifs » (Borderie, 2015, p. 157). Les participants et les participantes de la *communitas* créatrice, qui se trouvent au cœur d'un *flow* d'équipe, ressentent ce moment de compatibilité interpersonnelle où l'entendement est mutuel et où tous les problèmes peuvent être résolus par la synergie des compétences de chacun et de chacune. S'en dégage une sensation d'intercorporalité, synonyme de ce sentiment de fusion, dans la coopération implicite qui s'instaure entre les interprètes. Où commence et se termine la perception de chacun? En effet, le partage des informations devient tellement efficace que la perception d'une personne influence la réaction des autres, comme si ses sens étaient multipliés par ceux des autres.

3.4.3 La traversée du seuil : l'extase et le *riken no ken*

Dans sa thèse sur le *flow* d'équipe, Joceran Borderie présente une dernière caractéristique en lien avec l'état de *flow* d'équipe : l'extase. Le psychologue a recueilli quelques commentaires de la part des joueurs et des joueuses au sujet d'un phénomène qui semble aussi rare que plaisant. Il décrit cette « ultime caractéristique du *team flow* » comme une sensation où les joueurs et les joueuses ont « [...] l'impression d'être spectateurs du déroulement des événements, auxquels ils prennent pourtant part de manière active » (Borderie, 2015, p. 157). L'extase dont parle Borderie est ce qui relie le *flow*, le théâtre et la *communitas* créatrice : il est le chaînon manquant à cette recherche.

L'extase est un état d'exaltation provoqué par une grande joie et duquel surgit parfois la sensation d'être « transporté hors de soi et du monde sensible⁹² ». Csíkszentmihályi, bien qu'il ne l'associe pas directement au *flow*, fait allusion à l'extase que certaines personnes, interrogées lors de ses recherches, racontent avoir expérimentée (Csíkszentmihályi, 2008). Dans *Flow: The psychology of optimal experience*, Csíkszentmihályi approfondit la définition d'extase tout en nous référant aux travaux de Patricia Gayle Privette⁹³ qui compare ce qu'elle nomme l'expérience de pointe (l'extase) et le *flow* (Privette, 1983). Pour elle, l'expérience de pointe, ou extase, possède des caractéristiques associées au « mystique » ou au « transpersonnel », c'est-à-dire au dépassement de la conscience ordinaire. L'extase se caractérise par un haut niveau de joie, tandis que le *flow* serait plus près de l'expression d'une joie dite modérée (Privette, 1983). L'un des points communs entre l'extase et le *flow* est les déclencheurs qui permettraient l'émergence de chacun d'eux. Ainsi, la concentration, l'oubli de soi, la pratique autotélique et toutes les caractéristiques du *flow* sont également caractéristiques de l'expérience de pointe qu'est l'extase.

Dans la pratique du théâtre *nô*, il existe une notion qui semble présenter les mêmes caractéristiques que l'extase, et que Zeami Motokiyo⁹⁴ présente dans ses écrits : le *riken no ken*. Le *riken no ken*, n'est pas l'extase en tant que telle, mais un signe de sa présence. Il s'agit d'une vision objective du jeu et de l'apparence de l'acteur ou de l'actrice sur scène, en opposition au *gaken*, qui est une vision subjective et interne. Cette perception ne vient pas des sens (bien qu'ils participent à cette perception), mais de l'esprit, car, pour Zeami, seul l'esprit et non les yeux peut appréhender le *nô*.

Pour Yoshi Oida, le *riken no ken* est un mode perceptuel, où l'interprète « [...] se regarde sous toutes les facettes (pensée, émotion, mouvement) depuis l'intérieur, mais regarde aussi simultanément son image depuis l'extérieur » (Oida et Marshall, 2008, p. 67-68). C'est subitement que Oida se rendit compte qu'il se trouvait dans cet état, alors qu'il improvisait. Il décrit cette sensation ainsi :

⁹² Extase. (s.d.). Dans Dictionnaire Le Petit Robert en ligne. <https://dictionnaire.lerobert.com/definition/extase>

⁹³ Patricia Gayle Privette est une éducatrice en psychologie et psychothérapeute américaine. Elle a enseigné à l'Université West Florida de 1967 à 2001.

⁹⁴ Zeami Motokiyo est un acteur japonais, un grand théoricien du *nô* et l'un des plus grands dramaturges de l'histoire du théâtre japonais.

[...] j'ai soudain réalisé que j'étais en train de me regarder de l'extérieur, tout en restant totalement impliqué dans le jeu. [...] J'avais jusqu'alors imaginé que le *ri-ken-no-ken* se situait dans le point de vue du public, c'est-à-dire devant moi. Et à ce moment précis, je découvris qu'en fait je me regardais depuis l'arrière; je me regardais d'un point de vue élevé et dans mon dos. (Oida et Marshall, 2008, p. 68).

Selon Zeami, le *riken no ken* est l'apanage de ceux et de celles qui ont atteint le plus au degré de maîtrise de l'acteur ou de l'actrice, celui du style de la fleur mystérieuse (*myōkafū*) (Sieffert, 1960). Le terme *myō* (merveilleux), dans *myōkafū*, est associé à la tradition du bouddhisme zen. Nichiren, un moine bouddhiste précurseur des théories de Zeami, décrit le *myō* comme « [...] la nature mystérieuse de notre vie, d'instant en instant, inconcevable par l'esprit et inexprimable par les mots. [...] Elle n'est ni existence, ni non-existence, mais manifeste les qualités de ces deux aspects⁹⁵. » Pour Zeami, ce « merveilleux » est la plus haute qualité du *nō*; il peut s'exprimer dans tout ce que constitue le jeu de l'acteur ou de l'actrice.

La définition qu'en font Nichiren et Zeami est à l'intersection de l'existence et de la non-existence, à l'intersection des possibles. *Myō* est en d'autres mots la liminalité. Ce « stade ultime du *nō* » (Ito, 2012, p. 68) est bel et bien un état se rapprochant de la *communitas* et du *flow*. L'acteur ou l'actrice qui aura développé au mieux ses facultés, devenant ainsi « l'adresse en personne » et pénétrant « la sphère de l'aisance [inhérente] au degré de la maturité » et du « style absolu », sera « sans doute assez proche du [*myō*] », état qu'il ou elle pourra reconnaître par le changement de perception accordé par le *riken no ken* (Sieffert, 1960).

Dans le contexte de la création théâtrale et du *flow* d'équipe, l'acteur et l'actrice qui auront trouvé l'aisance dans le jeu, qui se reflète par la présence des caractéristiques du *flow* d'équipe et par la mise en action de leurs conditions d'apparition, pourront ressentir la *communitas* créatrice, reconnaissable par ce changement de perspective radical qu'est l'extase, « ultime caractéristique du [*flow* d'équipe] » (Borderie, 2015, p. 157).

⁹⁵ Bibliothèque du bouddhisme de Nichiren. (2016). *Sur l'atteinte de la bouddhité en cette vie*. <https://www.nichirenlibrary.org/fr/>

Ainsi s'acquiert la *communitas* créatrice, ce moment extatique de la création où tous les sens sont en éveil, où la réciprocité gestuelle et imaginaire des créateurs et des créatrices est au diapason d'une écoute et d'un émerveillement sans cesse renouvelé. Le temps semble suspendu dans le plaisir du jeu et de la découverte. L'équipe de créateurs et de créatrices se trouve au seuil du chaos bouillonnant de ces forces originelles créatrices. La conscience ne s'arrête plus à notre somatopsyché, mais est partagée entre tous les membres de l'équipe.

CONCLUSION

Dans le cadre de cette recherche, je me suis intéressé à la préparation de l'acteur et de l'actrice afin de permettre l'établissement d'une expérience optimale de la création théâtrale en équipe. J'ai nommé celle-ci la *communitas* créatrice en m'inspirant principalement des travaux de Victor W. Turner. Selon l'auteur, la *communitas* ne peut être consciemment créée. Je devais trouver un moyen pour la faire advenir de façon détournée. J'ai donc bifurqué dans mes lectures du côté de la psychologie et des travaux de différents chercheurs dont Csíkszentmihályi, Sawyer, Walker et Borderie qui ont cherché à définir l'état psychologique optimal qu'on appelle le *flow*. Cette expérience optimale, dans ses formes sociales que sont les *flows* de groupe et d'équipe, possède plusieurs caractéristiques s'apparentant à la *communitas* que j'associe à la créativité collective. Avec ce *flow*, dont les conditions d'apparition sont identifiées et reproductibles, j'avais maintenant une voie par laquelle approcher la *communitas*. Il m'apparaissait possible, par un entraînement spécifique, de développer l'habileté d'entrer en état de *flow*, de ressentir ses caractéristiques et d'entretenir cet état somatopsychique afin d'accéder à un *flow* d'équipe qui s'apparente à la *communitas* créatrice.

Je reconnaissais les phénomènes de la *communitas* et du *flow* dans la pratique théâtrale. Plusieurs parallèles ont été faits entre ces deux phénomènes et les travaux de divers théoriciens et théoriciennes et de praticiens et praticiennes du théâtre (Oida et Marshall; Grotowski; Zinder; Lapointe; etc.). C'est avec ce bagage théorique et pratique que j'ai réuni une équipe de praticiens-chercheurs et de praticiennes-chercheuses avec qui je me suis lancé dans l'exploration de ces états somatopsychiques. Ensemble, dans un esprit collaboratif, nous nous sommes donné le défi d'explorer et de tester différentes séquences préparatoires permettant d'éveiller et d'affiner notre acuité à ressentir et à entretenir l'état de *flow*. J'ai guidé les laboratoires en suivant la méthodologie de la recherche-action, effectuant des allers-retours entre les laboratoires et l'analyse des données recueillies au cours de ces rencontres. Les analyses m'ont permis de mettre de nouveau en action les changements nécessaires à la bonification de cette préparation. Pendant les trois mois qu'a duré cette recherche exploratoire, nous avons expérimenté différents échauffements/entraînements somatopsychiques provenant autant de l'entraînement théâtral que de l'entraînement sportif et de la danse.

Cette série d'exercices préparatoires avait pour but de développer, chez les participants et les participantes de la recherche, les qualités fondamentales que détient l'acteur ou l'actrice autotélique,

dont l'appellation m'a été inspirée par le concept de la personne autotélique de Csíkszentmihályi et de l'« acteur saint » de Grotowski (Csíkszentmihályi, 2008, 2009, 2014; Grotowski, 1971; Lombi, 2010; Borie, 2010). Ces acteurs et ces actrices autotéliques possèdent l'habileté d'entrer aisément en état de *flow* et d'entretenir celui-ci sur de longues périodes, favorisant de cette façon une cohésion et une créativité d'équipe puissante. Nous avons ainsi acquis une certaine sensibilité à ressentir les *flows* individuel, de groupe et d'équipe, et nous avons été en mesure d'intégrer cette série d'exercices préparatoires dans notre pratique professionnelle personnelle.

Une conférence-démonstration a permis de présenter divers exercices et leur impact sur la préparation somatopsychique de l'acteur ou de l'actrice en vue de faire apparaître la *communitas* créatrice. Cette étude apporte un nouveau point de vue sur l'entraînement et la préparation de l'interprète, mais aussi sur le cadre à privilégier pour faciliter la création théâtrale en équipe.

Comme suite à ce projet, il aurait été intéressant de voir concrètement comment cette séquence d'exercices aurait pu être appliquée par un groupe de créateurs et de créatrices. Dans les premiers échéanciers de la recherche, il était prévu d'intégrer à une création collective les exercices d'échauffement et d'entraînement développés durant les laboratoires. Les exercices adaptés aux défis de la recherche créative auraient été présentés à l'équipe d'acteurs et d'actrices, et, en parallèle à la création, de nouvelles données auraient été prises et d'autres séances d'analyse auraient été menées. Si cette étape n'a pas été explorée dans le cadre de ce mémoire, les PC m'ont confié qu'ils avaient pu développer leur pratique et même intégrer certains exercices au sein de leurs équipes de travail respectives.

À la lumière de ces constats, il apparaît qu'un éventail plus grand d'acteurs et d'actrices, de metteurs et metteuses en scène, de techniciens et de techniciennes et de scénographes pourrait bénéficier de cette recherche. Au théâtre, nous ne sommes pas seuls à l'œuvre sur scène. Les autres participants et participantes, tels que les autres acteurs et actrices, les artisans et les artisanes du spectacle et le public sont tous impliqués dans le processus. Leur propre contribution entre en ligne de compte dans la création et leur point de vue aurait été plus qu'appréciable. Après quelques échanges avec les membres de l'équipe de production, il m'est apparu, effectivement, qu'ils et elles portaient un intérêt certain à propos de l'impact de la *communitas* et du *flow* d'équipe sur leur travail. Il serait donc intéressant de pousser la recherche en ce sens, au sein du pan de l'équipe qui œuvre davantage du côté de la scénographie et de la technique.

Finally, the *communitas* creator, in tant qu'expérience optimale de la création théâtrale, peut être vue comme une source de motivation à la création et au jeu, mais elle est, pour moi, le résultat de cet engagement. Réfléchir sur cet état, sa composition et la manière de le faire apparaître a été des plus stimulants. Cette recherche a eu un impact significatif sur ma perception de ce qu'est la création et la place qu'elle prend dans ma vie. Avec ce mémoire, j'espère avoir apporté mon humble contribution à ce monde incroyable qu'est le théâtre de création.

ANNEXE A

EXEMPLE DE SÉRIE D'EXERCICES PRÉPARATOIRES DE L'ACTEUR OU DE L'ACTRICE AUTOTÉLIQUE

Série d'exercices préparatoires — 4.2 (Oida/Zinder/Wangh/Fiset/Pezin/Beaulne/Joubert/Quijada/Portal/Fighting Monkey (FM)/WeckMethod/Godard)	<u>Commentaires et directives additionnelles</u>
<p><u>Costume</u></p> <p>« L'entraînement n'est pas une continuation de la vie quotidienne ordinaire, il s'agit de quelque chose de différent. Mettre un "costume" sert à marquer la séparation. [...] il est bon de réserver un endroit particulier à l'entraînement personnel » (Oida et Marshall, 1998, p. 32-33).</p> <p>« <i>Going into a training session requires the actor to undergo a transformation [...] at the very least by changing one item of apparel.</i> » (Zinder, 2009, p. 24).</p> <p><u>Sojidō</u></p> <p>« Avant de commencer quoi que ce soit, il est important de nettoyer l'espace de travail. De le vider, de le débarrasser de ce qui traîne, et disposer soigneusement [...] les accessoires indispensables à la périphérie de la salle. Si, en début de journée de répétition, les acteurs consacrent un peu de temps et d'effort à cela, le travail a des chances de bien se passer. » (Oida et Marshall, 1998, p. 21).</p> <p>« [...] ce nettoyage n'est pas simplement une "préparation au travail". Le terme même de "préparation" implique que c'est l'activité suivant la préparation qui compte. Pas dans ce cas. C'est l'acte même de nettoyer qui importe. » (Oida et Marshall, 1998, p. 23).</p>	<p>« L'objectif de l'entraînement n'est pas l'échauffement, ou un gain de force et de mobilité, ou d'apprendre à « bien » bouger (tous des avantages auxiliaires). Il ne s'agit pas d'une préparation au jeu. Pour [Oida] le travail physique permet à l'interprète d'acquérir une compréhension plus profonde des processus fondamentaux : par le corps, apprendre quelque chose au-delà du corps.</p> <p>Pour y parvenir, il importe d'être intégralement « présent » dans sa chair, à tout moment. Même quand on effectue des exercices qui n'ont rien à voir avec le travail de Yoshi. » (Oida et Marshall, 2008, note en bas de page 174).</p> <p style="text-align: center;">---</p>
<p>Passage liminal</p> <p>a. Imagination du seuil</p> <p>i. <i>Imaginez une ligne au sol ou un tissu séparant la zone du quotidien et celui de l'espace de travail. C'est un endroit de sécurité, d'imagination, de jeu, de créativité et de confiance. Vous entrez dans un lieu où le doute sur votre créativité est absent. Dans ce lieu, votre créativité sera alimentée par l'espace et les autres qui s'y trouveront.</i></p>	<p>« [L'échauffement] a deux aspects : l'ouverture des uns aux autres et la relation authentique à soi-même, c'est-à-dire libérée de toute préoccupation des</p>

- ii. *Maintenant, prenez un temps pour vous, et préparez votre traversée en laissant le quotidien et les tracas de la journée derrière. Passez en revue votre corps et faites un inventaire de vos sensations en partant des pieds et en remontant jusqu'à la tête (voir Balayage corporel complet en **annexe C**).*

b. Balayage corporel — Oida

Exercice Oida, p. 121, L'acteur invisible – modifié

- i. *« [...] on inspire lentement par le nez, on expire par la bouche, mais en imaginant que l'air pénètre dans le corps par le nombril et qu'il ressort par les pores de la peau pendant l'expiration sous la forme d'une vapeur blanche. »*
- ii. *« Nous pouvons aussi changer les points d'entrée et de sortie de l'air dans différentes parties du corps. »*
- iii. *« On imagine que l'air pénètre dans le corps par les pieds et qu'il se déplace ensuite vers le hara. En expirant, on visualise le souffle quittant le corps par le tan-den [...] et allant voyager au loin. »*
- iv. *« On inspire et quand les poumons sont complètement remplis, on arrête la respiration et on bloque l'anus (plancher pelvien). À ce moment, on imagine que l'air insufflé se mélange à l'air vicié qui est déjà dans le corps. Puis sur l'expiration, on imagine que ce mélange d'air est évacué. On continue cet exercice jusqu'à ce qu'on sente que tout l'air vicié a été remplacé par de l'air frais. De plus, quand on "insufflé" de l'air dans le corps, on ne doit pas avoir l'impression de "téter" ou de "happer"; mais au contraire, s'imaginer qu'il y a là dehors un vaste et généreux monde d'énergie qui fournit de l'air en abondance. On « reçoit » l'air, on ne le « prend » pas. »*

c. Passage du seuil

- i. *Quand vous vous sentirez prêt, traversez la ligne imaginaire. Lorsque vous la traverserez, vous devrez déjà être concentré sur votre disponibilité à vous-même et aux autres. Vous y entrez sans peur, fort et forte d'une grande détermination.*
- ii. *Restez dans l'espace de travail, en silence. Permettez-vous de faire l'expérience de cet espace créatif et de ressentir ses possibilités. Soyez conscient des autres personnes dans l'espace, mais à ce stade, n'interagissez pas avec eux.*
- iii. *Si vous n'êtes pas satisfait, vous êtes encouragé à entrer dans l'espace une ou deux fois de plus.*

d. Trouver sa place (une fois que la séquence d'échauffement est bien acquise)

- i. *Alors que vous explorez le lieu de travail, « cherchez » l'endroit dans cet espace où vous vous sentirez le plus à l'aise pour vous échauffer. Essayez autant des endroits qui vous attirent que des endroits que vous « n'aimez pas ». Essayez de vous asseoir à ces endroits, de vous tenir debout, de vous coucher, de sauter, de vous agenouiller ou de rouler pour remarquer comment vous vous sentez à ces endroits. Après 3 minutes d'exploration, choisissez un endroit définitif et changez si quelqu'un l'a déjà fait sien. (Wangh, p. 11-12).*

spectateurs. » (Pezin, 2012, p. 23).

« [...] l'acceptation et l'exploration des limites du corps[/esprit] » (Pezin, 2012, p. 23).

« Aucun mouvement décrit ne devra être exécuté brutalement [...] [il s'agit] d'une ouverture progressive du corps. L'acteur doit contrôler chaque instant où l'exercice le met le plus en jeu dans ses possibilités ou impossibilités du moment, et ce sur tous les plans : attention, concentration, communication, rythme, etc. Tout mouvement exécuté doit donner l'impression d'être "tenu" indéfiniment, sans fatigue apparente, sans jamais anticiper la fin. Un acteur ne montrera pas son effort, et laissera toujours supposer aux spectateurs qu'il peut continuer des heures durant... ainsi il n'ennuiera pas, ne portant pas en lui l'anticipation de la conclusion. » (Pezin, 2012, p. 24).

« Quand on effectue tous ces exercices, il est important de garder à l'esprit d'apprécier les mouvements, de les "savourer". [...] Il faut essayer d'en apprécier les répercussions sensibles à l'intérieur du corps. » (Oida et Marshall, 1998, p. 52).

« Préparer le corps ne signifie pas uniquement le nettoyer; il faut également s'en occuper. » (Oida et Marshall, 1998, p. 23).

Éveiller et réchauffer les récepteurs perceptifs permettra de prendre conscience de soi, de son partenaire et de son environnement afin de faciliter la création d'une unité intercorporelle et intersubjective.

Séquence — Flow individuel

1. Automassages (suivre le facilitateur)

a. Rapides des sens (oreilles/nez/yeux/nuque)

- b. Au bâton
 - i. Corps puis pieds — ne pas oublier l’inventaire des sensations
 - c. Blocs de bois — Fighting Monkey
2. Rachis (Kinstretch/Portal/Quijada/Carrío/Fiset/Ropeflow/Alepin)
- a. Mobilisation — M.A.C., triples dessins, cercles, *overhand/underhand*
 - i. Tête
 - ii. Torse
 - iii. Bassin
 - b. Vagues complètes
 - i. Sagittales (dirigées par la tête, puis le bassin)
 - ii. Frontales (dirigées par la tête, puis le bassin)
 - iii. Libre
 - c. Torsions
 - i. Bassin fixe
 - ii. Tête fixe
 - iii. Tête et bassin fixes
3. Vibrations
- a. Secousses Aeküus
 - i. Tête (avec rotation et monter/descendre les épaules)
 - ii. Mains en avant (sagittale/frontale)
 - iii. Secousses du bassin — train
 - b. Secousses des bras (seul ou à deux)
 - c. Secousses des jambes (seul ou à deux)
4. Membres supérieurs
- a. Bras de serpent
 - i. Droite

« Le but étant de parvenir à la liberté de l’esprit, on doit prendre la précaution de choisir des exercices qui évitent la rigidité physique. » (Oida et Marshall, 1998, p. 69). « Si on prend l’habitude d’explorer régulièrement son corps afin de le rendre libre et disponible, les processus mentaux deviennent pareillement flexibles. » (Oida et Marshall, 1998, p. 97).

« En tant qu’acteur, il est essentiel d’exercer et de solliciter son imagination dès que possible. Idéalement, chaque exercice physique devrait se doubler d’un exercice de l’imagination, le corps n’étant pas seul à travailler. Il y a un autre bénéfice à escompter. [...] l’action devient plus facile, et on trouve un repère pour la concentration » (Oida et Marshall, 1998, p. 39).

Il faut démarrer l’imaginaire. Chaque exercice doit être couplé à une image active ou passive. C’est à l’acteur ou à l’actrice de la trouver. Comment? En laissant son imaginaire être happé par le mouvement. Découvrez votre propre image et jouez avec elle.

Exemples : Lors des vagues vertébrales, je peux m’imaginer être dans un tube et tenter de toucher aux parois avec ma cage thoracique. Lors des secousses, je peux m’imaginer que j’enlève vigoureusement de la boue, me nettoyant ainsi le corps.

« [...] La simple répétition mentale du mouvement, un procédé que l’on nomme “imagerie mentale”, est couramment utilisée par les athlètes de haut niveau pour aller chercher les précieuses fractions de seconde au fil d’arrivée. [...] Ils imaginent chaque virage, effectuent mentalement les transferts de poids

- 1. 8 t x 4 (stable/torse/bassin/pieds)
 - ii. Gauche
 - 1. 8 t x 4 (stable/torse/bassin/pieds)
 - iii. Double (avancé)
 - 1. 8 t x 4 (stable/torse/bassin/pieds)
 - iv. Avec bâton (avancé)
- b. Griffes du tigre
 - i. 8 t x 4

5. Membres inférieurs

- a. *Twist and shout* (debout ou accroupi)
 - i. 8 t x 2 (2 extérieurs/2 centres/2 intérieurs/2 centres)
- b. Prière
 - i. Dynamique (2-2-2-2) 8 t x 2
 - ii. Statique 8t x 2

6. Ceinture abdominale

- a. Demi-pont
 - i. Centre, droite, centre, gauche — 2 t/position x 3
- b. Chat-losange — main au ciel
 - i. 8 t x 4

7. Jeux

- a. Balle FM
 - i. Éviter en tournant (horizontal/vertical)
 - ii. Donner des blocs
 - iii. Éviter statique
 - iv. Suivre (mains, nez)

appropriés et essaient de ressentir le contact de leur ski avec la neige. [...]

Une personne qui s’imagine ainsi en train de faire un mouvement active les mêmes représentations cérébrales que celles qui sont liées à la préparation et au contrôle de cette action. Plusieurs expériences nous permettent en effet de penser que lorsqu’on imagine une action et lorsqu’on exécute réellement la même action, les régions cérébrales impliquées sont très similaires. »

(https://lecerveau.mcgill.ca/flash/i/i_06/i_06_p/i_06_p_mou/i_06_p_mou.html).

v. Coups de pied

Séquence — *Flow* de groupe/équipe

a. Concentration agile (*soft focus*) ----->

a. Éveil des “trous noirs” — frotter les mains dans la kinésphère

i. Temps d’appréciation (2 x 10 secondes)

b. Marches

i. Vision périphérique (1-2-3)

1. « On commence à marcher en prenant conscience de son corps et de sa relation à la terre et au ciel, on essaie de sentir les autres personnes dans l’espace. [...] On imagine ensuite qu’un autre “moi” existe dans le monde et que cet autre “moi” se contente d’observer ce qui se passe; comment on est situé physiquement et comment on établit le contact avec les autres. Désormais on a trois niveaux d’activité et de conscience : la présence physique dans l’espace, la relation aux autres et cet observateur silencieux. » (Oida et Marshall, 1998, p. 105, note 20) — garder cette idée pour le reste des exercices.
2. On suit, on réagit, on fait la même chose, on fait le contraire.
3. Lignes droites, lignes courbes sinueuses, etc.

ii. Marches (Beaulne/Joubert/Pezin/FM) — mettre musique

1. Marche avec les pieds intérieur/tranchant/pointe/talon
2. Marche de l’assiette
3. Marche des jambes qui croisent en x
4. Marche de la chasse (pointer les 4 directions)
5. Marche du lion/marche de la grenouille
6. Marche étirement diagonal (FM ou pur)
7. Marche du héron ----->
8. Marche du rameur ----↑
9. Marche d’Atlas -----↑

iii. Course 12 - 6 - 4 (TVPB)

« Pour être un grand acteur, on doit trouver un équilibre entre soi et le monde extérieur. On doit se concentrer pleinement sur soi-même et sur ce qu’on fait. Et en même temps ne pas perdre de vue le monde alentour. Et faire en sorte que la conscience se prolonge au-delà de soi. » (Oida et Marshall, 1998, p. 113).

Images

- Avoir du sang au bout des doigts
- Avoir un oiseau qui s’affole dans le ventre
- Avoir un aigle sur la tête
- Avoir un papillon sur le front

1. 12 — changements de direction
2. 6 — sauts
3. 4 — arrêts et même direction

c. Bâtons — se positionner en cercle (Meyerhold, Fiset, Portal)

i. Éviter

1. Billard
2. Samouraï
3. Quadrupédie

ii. Suivre

1. Les deux mains sur le bâton

iii. Équilibre

1. Mains (coude, épaule, pieds, front, etc.)
 - Descendre/monter
 - Changer de main
 - Deux bâtons
 - Yeux fermés
 - Déranger l'autre (petit doigt, bloque la vue, etc.)
 - Le lancer
 - Etc.

iv. Jonglerie ----->

1. Lancer demi-tour (gauche, droite)
2. Lancer demi-tour en changeant de main
 - Tous en même temps sans parler
3. Glissements du bâton sur avant-bras
4. Tourner
 - Individuel
 - À deux

v. À la Dion

- Avoir les yeux qui luttent contre le sommeil
- Recevoir des flèches

« For actors to be prepared to use themselves as the material of their art, to develop the kind of openness needed for spontaneity and creativity, and to experience the heightened sensitivities that are required for seizing the creative moment, they must be prepared to render themselves vulnerable, to take risks – in other words, to place themselves in some form of danger. » (Zinder, p. 42).

- vi. Changer de place
 - 1. Avec facilitateur
 - 2. Sans facilitateur
- vii. Bâtons fous (Zinder)
 - 1. Un, deux, trois, jusqu'à ce qu'on atteigne la moitié du groupe.
- viii. *Maai* avec bâton, blocs ou corde (Dion, FM, Alepin)
 - 1. 2-3-4-tous
- d. Balles
 - i. Jeux des rebonds
 - 1. 1, 2, 3, 4 balles
 - ii. Jonglerie pentagrammatique
- e. Jeux
 - i. FM — Jeux de pousser-tirer
 - 1. Sur place (pointes des pieds — attention aux coups de fouet)
 - 2. Vérifier structure
 - Mains collantes, un dirige
 - 3. Tango
 - Toucher les pieds, un à la fois, les deux en même temps
 - 4. Avec blocs FM
 - ii. Tag des noms
 - 1. Avec noms/en silence
- f. Banc de poissons
 - i. Statique, balancement
 - 1. 3, 5, 7, tous

« Mais en même temps, la peur peut donner une énergie extraordinaire. Il ne faut pas la refuser, mais apprendre à l'utiliser et essayer de lui donner une forme positive : l'excitation du théâtre. » (Oida et Marshall, 1998, p. 127).

ANNEXE B

BALAYAGES CORPORELS

Balayage corporel complet

- Soyez debout dans une attitude digne et détendue
- Ayez les yeux fermés ou mi-clos
- Prenez une profonde inspiration par le nez
- Expirez doucement par la bouche (3X)
- À l'inspiration, portez votre attention sur votre abdomen qui se gonfle
- À l'expiration, remarquez votre corps qui se relâche
- Observez les petites tensions qui disparaissent à chaque expiration
- Notez où, dans votre corps, vous ressentez le plus cette respiration (ventre, diaphragme, poitrine, narines), car la respiration est l'ancrage de votre attention
- Passez en revue toutes les parties de votre corps du haut vers le bas :
 - Prenez conscience du poids et du volume de votre tête
 - Remarquez la détente ou la crispation de votre visage (paupières, lèvres, mâchoires et dents, langue, etc.)
 - Observez la courbe de votre nuque
 - Ressentez la tension ou la détente de vos épaules
 - Imaginez une boule de lumière/d'énergie qui descend le long de votre rachis, vertèbre par vertèbre
 - Prenez conscience du poids et du volume de votre bassin
 - Notez avec détachement les sensations que vous percevez dans votre jambe gauche : cuisse, genoux, mollets, comment se sent la cheville gauche, le gros orteil, les autres orteils, sentez-vous de l'air, du chaud, du froid
 - Faites le balayage de la jambe droite : est-elle différente, semblable
 - Sentez la distribution de votre poids sous vos pieds, sous chaque orteil
 - Remontez à l'avant du corps, des pieds à la tête
 - Remarquez où le corps se sent bien et où il est contracté ou neutre
 - Une fois que vous êtes remonté jusqu'au crâne, prenez conscience de votre peau : toute votre enveloppe inspire et expire; l'air entre dans le corps par tous les pores pour être diffusé dans tous les muscles et finalement en ressortir
 - *(On peut intégrer le balayage corporel de Oida ici.)*
 - Ouvrez tranquillement les yeux

Balayage corporel (version couchée)

- Couchez-vous au sol, sur le dos
- Ayez les yeux fermés ou mi-clos
- Prenez une profonde inspiration par le nez
- Expirez doucement par la bouche (3X)
- À l'inspiration, portez votre attention sur votre abdomen qui se gonfle
- À l'expiration, remarquez votre corps qui se relâche
- Observez les petites tensions qui disparaissent à chaque expiration
- Guidez votre respiration vers la zone que vous voulez balayer : la respiration est l'ancrage de votre attention.
- Passez en revue toutes les parties de votre corps du haut vers le bas :
 - Prenez conscience du poids et du volume de votre tête
 - Observez la courbe de votre nuque
 - Ressentez la tension ou la détente de vos épaules
 - Imaginez une boule de lumière/d'énergie qui descend le long de votre rachis, vertèbre par vertèbre
 - Percevez quelle partie de votre dos touche le sol
 - Prenez conscience du poids et du volume de votre bassin
 - Distinguez quelles parties de votre jambe droite puis de votre jambe gauche touchent le sol
 - Sentez le poids et le volume de vos pieds et de chaque orteil
 - Remontez à l'avant du corps, des pieds à la tête
 - Une fois que vous êtes remonté jusqu'au crâne, prenez conscience de votre peau : toute votre enveloppe inspire et expire; l'air entre dans le corps par tous les pores pour être diffusé dans tous les muscles et finalement en ressortir.
 - Ouvrez tranquillement les yeux

ANNEXE C

AFFICHE DE LA CONFÉRENCE-DÉMONSTRATION

Conférence-démonstration de Frédéric Gosselin dans le cadre de la maîtrise en théâtre

La Communitas créatrice

Le flow dans la création théâtrale

19 au 21 juin 2018 - 20h

Studio-d'essai Claude-Gauvreau

Billetterie (514) 987-3456



Conférence

Frédéric Gosselin

Direction de recherche

Francine Alepin

Co-chercheur.e.s

Marie-Soleil Beaupré-Savard

Alyssa Pelletier-Bouchard

Rudi Duperré, Mélanie Chouinard

Jonathan Hardy, Olivier Caron-Brisebois

Équipe de production

Roxanne Bédard

UQÀM | École supérieure de théâtre

ANNEXE D

COMMUNIQUÉ DE LA CONFÉRENCE-DÉMONSTRATION

École supérieure de théâtre **COMMUNIQUÉ**

LA COMMUNITAS CRÉATRICE

LE FLOW DANS LA CRÉATION THÉÂTRALE

Conférence-démonstration de Frédéric Gosselin dans le cadre de la maîtrise en théâtre

Dates : 19 au 21 juin, 20h
Lieu : Studio d'essai Claude-Gauvreau
UQAM, Pavillon Judith-Jasmin
1400, rue Berri, Montréal
Métro Berri-UQAM

Lors de moments créatifs en équipe, nous réussissons parfois à nous investir entièrement dans l'activité. La concentration est totale, les objectifs de la rencontre sont clairs et le plaisir semble sans limite. Tous les sens sont en éveil et nous nous sentons en pleine possession de nos moyens. La réciprocité gestuelle et imaginaire des actants est au diapason d'une écoute et d'un émerveillement sans cesse renouvelé. Le temps paraît suspendu dans l'euphorie du jeu et de la découverte.



La Communitas créatrice : Le flow dans la création théâtrale présente, sous forme de conférence-démonstration, des exercices et des recommandations élaborés à partir de différentes pratiques somatiques et théâtrales pour faciliter la mise en place des conditions propices à l'émergence d'un état de corps-esprit partagé entre les performeurs et les performeuses.

Ce corpus d'exercices et de recommandations, en lien avec la *communitas créatrice* et le *flow* dans la création, est le résultat de recherches et d'explorations conduites dans le cadre de la maîtrise en théâtre par Frédéric Gosselin et son équipe de co-créateurs et de co-créatrices. L'objectif de cette recherche était de développer un ensemble de pratiques préparatoires et régulatrices pour faciliter le passage du quotidien vers l'extra-quotidien créateur par le truchement du *flow* individuel et d'équipe; une théorie qui s'inscrit dans le courant de la psychologie positive. Cet extra-quotidien créateur ou *communitas créatrice*, a été échafaudé entre autres à partir des travaux des anthropologues Victor et Édith Turner.

Frédéric Gosselin est acteur et performeur. Sa pratique s'est principalement construite autour du geste et la place du mouvement au théâtre. Après une formation en interprétation à l'École supérieure de théâtre de l'UQAM (2010), il entame un parcours de création et d'interprétation au sein de différentes compagnies dont DynamO Théâtre (*Nous sommes mille en équilibre fragile*), Orphéus Délirium (*Anne Bonny: Pirate*) et Satellite Théâtre (*Les trois mousquetaires plomberie, PAPAs et T*). Il est amené à jouer au Québec, au Nouveau-Brunswick et au Mexique. Il est présentement à la maîtrise en théâtre à l'UQAM, sous la direction de Francine Alepin. Il s'intéresse à la préparation mentale et physique du performeur, à la mise en place de mécanismes permettant l'apparition et l'entretien d'un état de corps-esprit partagé en vue d'un travail de création en équipe.

Conférencier: Frédéric Gosselin
Direction technique : Roxanne Bédard
Co-chercheuses : Marie-Soleil Beaupré-Savard, Alyssa Pelletier-Bouchard, Rudi Duperré, Mélanie Chouinard, Jonathan Hardy, Olivier Caron-Brisebois
Direction de recherche : Francine Alepin

Billetterie : 514-987-3456 | Admission générale : 5 \$ | Information : École supérieure de théâtre (514) 987-4110, theatre@uqam.ca

UQAM

www.theatre.uqam.ca

ANNEXE E

FABRIQUER DES PRATIQUES DANS LES ARTS VIVANTS ET LES ARTS VISUELS ET MÉDIATIQUES (AFFICHE)

FABRIQUER DES PRATIQUES DANS LES ARTS VIVANTS ET LES ARTS VISUELS ET MÉDIATIQUES

JOURNÉES D'ÉTUDE ORGANISÉES PAR

Le **PRint** (Pratiques Interartistiques et Scènes Contemporaines)
et L'**EAVM** (L'école des arts visuels et médiatiques)

Lundi 30 AVRIL : 9H30/17H00

Mardi 1ER MAI : 9H30/17H00

En collaboration avec **HEXAGRAM**
Salle d'expérimentation SB-4105

141 Avenue du Président-Kennedy
UQAM / Pavillon des Sciences
biologiques (SB)
Métro: Place-des-Arts



Images : Pierre Przysieznjak, « Morphogenèses »
(2016) et Maude Arès (2017)



UQAM | École supérieure de théâtre



ANNEXE F

FABRIQUER DES PRATIQUES DANS LES ARTS VIVANTS ET LES ARTS VISUELS ET MÉDIATIQUES (PROGRAMME)

ORGANISATION

Julie-Michèle Morin et Myriam Stéphanie Perraton Lambert, avec la collaboration d'Emmanuelle Jetté.

Journées d'étude organisées par le groupe de recherche PRint (Pratiques Interartistiques et Scènes Contemporaines), l'École supérieure de théâtre (EST) et l'École des arts visuels et médiatiques (EAVM) de l'UQAM.

En collaboration avec Hexagram.

HEXAGRAM

141, avenue du Président-Kennedy
Pavillon Sciences Biologiques de l'UQAM (SB)



Salle d'expérimentation SB-4105
Métro PLACE-DES-ARTS



**FABRIQUER DES PRATIQUES
DANS LES ARTS VIVANTS ET LES
ARTS VISUELS ET MÉDIATIQUES**

30 AVRIL & 1^{ER} MAI 2018

JOURNÉES D'ÉTUDE

Organisées par le groupe de recherche sur les Pratiques Interartistiques et Scènes Contemporaines (PRint), l'École supérieure de théâtre (EST) et l'École des arts visuels et médiatiques (EAVM) de l'UQAM, avec la collaboration d'Hexagram.



Maude Arès, *Tournage débutant par la poudre d'une craie bleue* (2017)

30 AVRIL – J O U R 1

9h00 – Accueil des participant.e.s et du public
9h30 – Mot d'ouverture et consignes

**Séance 1 | L'artiste-sujet :
performativité du double**

9h50-10h15 – *PsYHÉNALyz : Un jeu d'identités
entre-deux*
Par Marie-Pier Thériberge (Doctorat en études et pratiques des arts)

10h15-10h30 – Rétroaction
10h30-10h55 – *Le personnage conceptuel de
l'astrologue : site d'observation et d'expérimentation*
Par Vanessa Suzanne (Doctorat en études et pratiques des arts)

10h55-11h10 – Rétroaction
11h10-11h25 – Pause

**Séance 2 | Tisser le
commun ; lien, nouage,
textile**

11h25- 11h50 – *LIT SIMPLE / DRAP PLAT /
FLANALETTE (installation textile)*
Par Karine Fournier (Maîtrise arts visuels et médiatiques)

11h50-12h05 – Rétroaction
12h05-12h30 – *Patchwork mode d'emploi*
Par Kesso Saulinier (Doctorat en études et pratiques des arts)

12h30-12h45 – Rétroaction
12h45-14h15 – Dîner
14h15-14h35 – Rapport de laboratoire lexical

14h35-14h50 – *Introduction à la notion de
partition dans des domaines extra-musicaux*
Par Julie Sermon

14h50-15h05 – Pause

**Séance 3 | Dramaturgies
orales & partitions**

15h05-15h30 – *Prémises et esquisses de
modélisations pour une partition orale numérique*
Par Pierre Przyseziak (Maîtrise en théâtre)

15h30-15h45 – Rétroaction
15h45-16h10 – *Rencontrer le recueil Sans bord,
sans bout du monde : une visite du vers avec la voix*
Par Noémie Roy (Maîtrise en théâtre)

16h10-16h25 – Rétroaction
16h25-16h35 – Mot de la fin

1er MAI – J O U R 2

9h00 – Accueil des participant.e.s et du public
9h30 – Mot d'ouverture

**Séance 4 | Savoir-être :
travailler les corps
invisibles**

9h50-10h15 – *La Communitas créatrice: Le flow
dans la création théâtrale*
Par Frédéric Gosselin (Maîtrise en théâtre)

10h15-10h30 – Rétroaction
10h30-10h55 – *L'espace fictionnel ou comment
augmenter votre structure métaphysique*
Par Jonathan Girard (Maîtrise en théâtre)

10h55-11h10 – Rétroaction

11h10-11h25 – Pause
11h25- 11h50 – *Masterpiece/Creator: un dispositif
de rencontre soma-esthétique (Technique de
traduction de l'autre pour soi: d'une rencontre
sensorielle à une expérience émotionnelle)*
Par Catherine Cedillot (Maîtrise en théâtre)

11h50-12h05 – Rétroaction
12h05-13h45 – Dîner
13h45-14h30 – **ATELIER-CONFÉRENCE Les
approches diagrammatiques**
Par Émilie Morin

14h30-14h40 – Pause

**Séance 5 | Dispositifs :
corps, matière et
mouvement**

14h40-15h05 – *L'automne dernier, j'ai envisagé la
lourdeur de la tête d'une libellule*
Par Maude Arès (Maîtrise en arts visuels et médiatiques)

15h05-15h20 – Rétroaction
15h20-15h45 – *Le translucidoscope : impulser,
isoler et inscrire l'ombre, doubler polymorphe du
corps*
Par Sylvie Chartrand (Doctorat en études et pratiques des arts)

15h45-16h00 – Rétroaction
16h00-16h10 – Pause
16h10-16h30 – Rapport de laboratoire lexical
16h30-16h45 – Mot de clôture

5@7 de clôture
**La fabrique des ivresses dans l'art du
vin et des conversations**

BIBLIOGRAPHIE

Théâtre

Ashperger, C. (2008). *The rhythm of space and the sound of time: Michael Chekhov's acting technique in the 21st century*. Rodopi.

Barba, E., Savarese, N. (2008). *L'énergie qui danse : un dictionnaire d'anthropologie théâtrale*. Éditions L'Entretemps et ISTA — International School of Theatre Anthropology.

Bogart, A. et Landau, T. (2005). *The Viewpoints book: A practical guide to Viewpoints and composition*. Theatre Communication Group.

Borie, M. (2010). Grotowski et Barba : sur la voie du théâtre-danse. *Études théâtrales*, 47-48(1-2), 55-65. <https://doi.org/10.3917/etth.047.0055>

Chamberlain, F. (2004). *Michael Chekhov*. Routledge. doi.org/10.1017/S0307883304230607

Chanonat, M. (2016). Joël Pommerat, metteur en scène révolutionnaire? *Jeu*, (161), 72-75.

Chekhov, M. (2006). *L'imagination créatrice de l'acteur*. Pygmalion.

Chekhov, M. (2010). *Être acteur : technique du comédien*. Pygmalion.

Evans, M. (2012). The influence of sports on Jacques Lecoq's actor training. *Theatre, Dance and Performance Training*, 3(2), 163-177.

Grotowski, J. (1971). *Vers un théâtre pauvre*. L'Âge d'Homme.

Ito, A. (2012). *Du regard éloigné : une réflexion méthodique sur le comparatisme critique*. Revue japonaise de didactique du français, 7(2), 68-75. https://doi.org/10.24495/rjdf.7.2_68

Lapointe, C. (2011). *Anky ou La Fuite / Opéra du désordre* suivi de *Petit guide de l'apparition à l'usage de ceux qu'on ne voit pas*. Les Herbes rouges.

Lecoq, J. (1997). *Le corps poétique : un enseignement de la création théâtrale*. Actes Sud-Papiers.

Lombi, É. (2010). « Vers un théâtre pauvre » : le théâtre ou l'émergence de l'être chez Jerzy Grotowski. *Revue Proteus — cahiers des théories de l'art*, 1(0), 26-33. <http://www.revue-proteus.com/Proteus00.pdf>

Oida, Y. et Marshall, L. (1998). *L'acteur invisible* (2^e éd.). Actes Sud.

Oida, Y. et Marshall, L. (2008). *L'acteur rusé*. Actes Sud.

Pezin, P. (2012). *Le livre des exercices à l'usage des acteurs* (3^e éd.). L'Entretemps.

Schechner, R. (1993). *The Future of ritual: Writings on culture and performance*. Routledge.
<https://ebookcentral.proquest.com/lib/uqam/detail.action?docID=179156>

Schechner, R. (1974). From ritual to theatre and back: The structure/process of the efficacy-entertainment dyad. *Educational Theatre Journal*, 26(4), 455-481. <https://doi.org/10.2307/3206608>

Wangh, S. (2010). *An acrobat of the heart: A physical approach to acting inspired by the work of Jerzy Grotowski*. Vintage.

Yusa, M. (1987). Riken no ken. Zeami's theory of acting and theatrical appreciation. *Monumenta Nipponica*, 42(3), 331-345. <https://doi.org/10.2307/2384930>

Zeami, M. (1985). *La tradition secrète du nô; suivi de Une journée de nô*. Gallimard.

Zinder, D. (2009). *Body voice imagination: ImageWork training and the Chekhov technique* (2^e éd.). Routledge.

Création collective

Beauchamp, H. et Larrue, J.-M. (1990). Les cycles Repère : entrevue avec Jacques Lessard, directeur artistique du Théâtre Repère. *L'Annuaire théâtral : revue québécoise d'études théâtrales*, (8), 131-143.

Chaîné, F. et Marceau, C. (2014). La trajectoire d'enseignement en théâtre : entretien avec Jacques Lessard. *L'Annuaire théâtral : revue québécoise d'études théâtrales*, (55), 133-145.

Roy, I. (1993). *Le théâtre Repère : du ludique au poétique dans le théâtre de recherche*. Nuit blanche éditeur.

Flow et créativité

Be water. (1994, 2 novembre). *Bruce Lee: The Lost Interview* [vidéo]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=qLXYFEa0q58>

Borderie, J. (2015). *La quête du Team Flow dans les jeux vidéo coopératifs : apports conceptuels et méthodologiques* [thèse de doctorat, Université Rennes 2]. HAL. <https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-01154369/document>

Csikszentmihályi, M. (2014). *Flow and the foundations of positive psychology: The collected works of Mihaly Csikszentmihályi*. Springer.

Csikszentmihályi, M. (2009). *La créativité : psychologie de la découverte et de l'invention*. Pocket.

Csikszentmihályi, M. (2008). *Flow: The psychology of optimal experience*. HarperCollins e-books.

Csikszentmihályi, M., et Nakamura, J. (1989). The dynamics of intrinsic motivation: A study of adolescents. Dans C. Ames et R. Ames (dir.), *Research on motivation in education* (vol. 3, p. 45-71). Academic Press.

Elliott, B. (2015). *Art as neuronarrative of liminal experience* (publication n° 10009148) [thèse de doctorat, Saybrook University]. ProQuest Dissertations Publishing.

Hunter, J. et Csíkszentmihályi, M. (2000). The phenomenology of body-mind: The contrasting cases of flow in sports and contemplation. *Anthropology of Consciousness*, 11(3-4), 5-24.

Csíkszentmihályi, M., et Nakamura, J. (1989). The dynamics of intrinsic motivation: A study of adolescents. Dans R. Ames, C. Ames. (dir), *Research on motivation in education; goals and cognitions* (45–71). New York: Academic Press.

Nakamura, J., et Csíkszentmihályi, M. (2002). The concept of flow. Dans C. R. Snyder, S. J. Lopez (dir.), *Handbook of positive psychology* (89–105). New York: Oxford University Press.

Privette, G. (1983). Peak experience, peak performance, and flow: A comparative analysis of positive human experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(6), 1361-1368.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.6.1361>

Sawyer, K. (2007). *Group Genius: The creative power of collaboration*. Basic Books.

Walker, C. J. (2010). Experiencing flow: Is doing it together better than doing it alone? *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 3-11.

Liminalité et *communitas*

Elliott, B. (2015). *Art as neuronarrative of liminal experience* (publication n° 10009148) [thèse de doctorat, Saybrook University]. ProQuest Dissertations Publishing.

Hatzfeld, H. (1993). *Les racines de la religion : tradition, rituel, valeurs*. Le Seuil. <https://doi-org.proxy.bibliotheques.uqam.ca/10.3917/ls.hatzf.1993.01>.

Turner, V. W. (1969). *The ritual process: Structure and anti-structure*. Aldine.

Turner, V. W. (1982). *From ritual to theatre: The human seriousness of play*. Performing Arts Journal Publications.

Méthodologie

Lavoie, L., Marquis, D. et Laurin, P. (1996). *La recherche-action : théorie et pratique. Manuel d'autoformation*. Presses de l'Université du Québec.

Longtin, D. (2010). *Revue de la littérature : la recherche-action participative, le croisement des savoirs et des pratiques et les incubateurs technologiques de coopératives populaires* (publication n° ET1102). Cahiers du CRISES, collection Études théoriques. <https://depot.erudit.org/id/003714dd>

Savoie-Zajc, L., et Karsenti, T. (2011). *La recherche en éducation : étapes et approches* (3^e éd.). ERPI.

Soulé, B. (2007). Observation participante ou participation observante? Usages et justifications de la notion de participation observante en sciences sociales. *Recherches Qualitatives*, 27(1), 127-140.

Somatique

Kuypers, P. (2006). Des trous noirs : un entretien avec Hubert Godard, Dans *Nouvelles de Danse n° 53 : scientifiquement danse* (p. 56-75). Contredanse.

Shusterman, R. (2007). *Conscience du corps : pour une soma-esthétique*. Éditions de l'Éclat.