

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

FAIRE AVEC : L'ANXIÉTÉ COMME SOURCE D'AGENTIVITÉ DANS UNE
PRATIQUE DE L'ART PERFORMANCE

MÉMOIRE
PRÉSENTÉ
COMME EXIGENCE PARTIELLE
DE LA MAÎTRISE EN ARTS VISUELS ET MÉDIATIQUES

PAR
ÉMYLIE BERNARD

AOÛT 2022

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL
Service des bibliothèques

Avertissement

La diffusion de ce mémoire se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire *Autorisation de reproduire et de diffuser un travail de recherche de cycles supérieurs* (SDU-522 – Rév.04-2020). Cette autorisation stipule que «conformément à l'article 11 du Règlement no 8 des études de cycles supérieurs, [l'auteur] concède à l'Université du Québec à Montréal une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de [son] travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, [l'auteur] autorise l'Université du Québec à Montréal à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de [son] travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de [la] part [de l'auteur] à [ses] droits moraux ni à [ses] droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, [l'auteur] conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont [il] possède un exemplaire.»

REMERCIEMENTS

Merci à Manon De Pauw, directrice de ma recherche-création qui a su me soutenir et me sourire avec une générosité incomparable, pour qui je suis emplie de gratitude et d'admiration. Merci aux professeures qui ont marqué ma pratique, Anne, Anne-Marie, et Claire. Merci aux merveilleuses rencontres, qui sont maintenant des amitiés riches : Annie France, Anthony, Audrey, Emmanuelle, Julien, Rémi, et Roxane. Merci à ma gang qui m'encourage avec vigueur depuis le début de mon parcours, qui me rassure : Marie-Ève, Sarah-Ève, et Janick, la meilleure des sœurs, mon   claireuse.

DÉDICACE

À ma mom.

AVANT-PROPOS

Le lit.

J'ai grandi dans une forêt en Outaouais, il n'y avait pas de voisin.x.e.s. Ma famille ce sont elles aujourd'hui : une mère dévouée et résiliente et une sœur admirable et indispensable.

Le seul souvenir que je garde de mon premier petit lit, c'est qu'il était dans les teintes rosées. Ma doudou préférée est plus vieille que moi, parce qu'elle appartenait à un autre enfant avant d'être la mienne. C'est ma vraie doudou, celle qui me réconforte le mieux, avec sa douceur molletonneuse aujourd'hui défraîchie. J'avais aussi une couverture délavée avec des clowns dessus.

J'étais une enfant sensible, gênée, solitaire. Je savais lire avant de commencer la maternelle, je passais beaucoup de temps à apprendre dans mon lit, mais surtout à m'inventer des histoires; il y avait celle où je courais sur le bord d'une falaise parce que Batman me pourchassait, et Charles Tisseyre venait me sauver, j'étais en train de tomber dans le vide. J'avais des terreurs nocturnes, je me réveillais en pleurant et je ne pouvais pas bouger. Mon père m'avait dit au milieu de la nuit d'arrêter de brailler et que c'était juste un torticolis.

J'adorais apprendre, mais je détestais l'école, tous les matins je me trouvais une cachette et ma mère me cherchait pendant longtemps, mais j'ai fini par être à court de nouvelles cachettes, ma préférée c'était de façonner une forme de moi en oreiller sous mes couvertes, et moi cachée en dessous de mon lit. Je ne me suis plus jamais cachée en dessous de mon lit après y avoir trouvé une grenouille morte toute séchée.

Je détestais l'école parce que j'avais peur des autres, j'étais toujours dans la crainte de déplaire et d'être ridiculisée par les autres. C'est comme s'il y avait toujours un décalage, un malaise, de n'être jamais assez, assez toute.

L'isolement m'a amenée à m'inventer moi-même, à m'inventer des ami.x.e.s et des histoires. J'avais toujours une inquiétude qui planait au-dessus de moi. Et le soir, c'était pire : insomniaque et migraineuse. J'écoutais la radio en cachette, c'était un petit radioréveil qui était tout le temps dans mon lit, et je chantais dans mon oreiller pour pas que mes parents se fâchent parce que je n'étais pas capable de m'endormir. C'était un petit coussin de la petite sirène. Ma mère l'a très longtemps conservé, elle l'a perdu lors des inondations de 2017.

J'avais des amis dans mon lit : Réglisse, Simba et l'ours sans nom sont ceux que j'ai gardés, mais il y en a eu des dizaines d'autres. Ils étaient les personnages des histoires que je me racontais, c'était souvent des récits hyper tragiques dans lesquels j'étais orpheline, dans la grande misère et que je mourrais de maladies atroces ou encore noyée.

J'ai eu un lit double à 10 ans. À un moment très critique où j'en avais besoin, Simba est tombé de mon lit et j'ai été prise de vertige, j'avais des palpitations et je sanglotais fort, la musique m'enterrait. Elle enterrait mon souffle court et mes gémissements de peur, de peur d'être en train de mourir sur la bande sonore de Titanic, sans air, et la tête qui explose.

Des étés durant, je pouvais lire des journées et des nuits entières dans mon lit. Je me souviens de la première tache de sang que j'ai faite au milieu du matelas, et des journées passées à me tordre de douleur, et des traces de mascara sur mon oreiller. J'avais maintenant un *walkman*, je pouvais choisir quel CD j'allais mettre le soir pour me prendre pour la blonde d'un chanteur. J'avais commencé à dormir avec ma brassière avec des *kleenex* dedans. Mon oreiller était maintenant taché rose, parce que j'avais les cheveux roses pis les *dudes* de Blink 182, de Nirvana et de AFI se battaient pour que

je sois leur blonde et pour que je chante dans leur *band*. Le premier gars que j'ai embrassé, c'était ailleurs que dans mon lit, c'était dans son auto la nuit; j'avais apporté une couverte de mon lit dans l'auto pour pas avoir froid. Pour la première fois, j'avais moi-même choisi ma housse de couette au IKEA, cadeau de fête de ma mère. J'ai trop souvent inondé mon lit de larmes et de désespoir parce que j'étais toute seule dedans.

Rendue à Montréal, ma mère m'a offert un nouveau matelas, le vieux avait des ressorts cassés qui me massacraient le dos et les côtés, parce que je dors sur le côté. J'étais très heureuse, mon lit était maintenant des plus confortables, et aussi parce que je n'avais plus à me faire soutenir par mes souvenirs d'amour trahi et abusif qui sont restés avec le vieux matelas mis sur le bord du trottoir dans Parc-Ex.

Je suis partie au Danemark. En arrivant, la première chose que j'ai faite, c'est mon lit. Une chance que j'avais volé la couverte d'avion, sinon je n'aurais rien eu pour le faire.

Je parcourais les friperies tenues par des grands-mamans danoises, j'avais appris le vocabulaire pour m'aider dans mes recherches de literie, *sengetøj*. Quand je suis partie, j'étais déchirée par l'idée de laisser mes couvertures là-bas. Alors je les ai ramenées.

Quand je suis revenue, je me réveillais et je ne savais pas où je me trouvais, ça m'arrive encore aujourd'hui. J'ai mis mes draps jaunis à la poubelle et je dormais dans mes couvertures d'Aalborg. Je me suis acheté une couette *king* en spécial, parce que pliée en deux ça réchauffe deux fois plus.

J'avais fait une vente de garage, une fille qui me ressemblait a pris mon ensemble de literie d'adolescente. Je ne sais pas pourquoi, je lui ai dit « bonne chance ». En déménageant, je me suis trouvé une base de lit de fortune en bois pour futon laissée dans l'appartement. De mon lit, je n'en sortais pas souvent. J'étais toujours épuisée et inquiète, même mon lit n'arrivait plus à me reconforter. Il a toujours été mon refuge, mais à force d'y rester, c'est devenu dangereux. Mon refuge est devenu ma tête, mes draps s'enroulaient sur moi de sueurs froides, je ne pouvais pas en sortir parce que j'étais stupéfaite d'angoisses. Je me relève doucement.

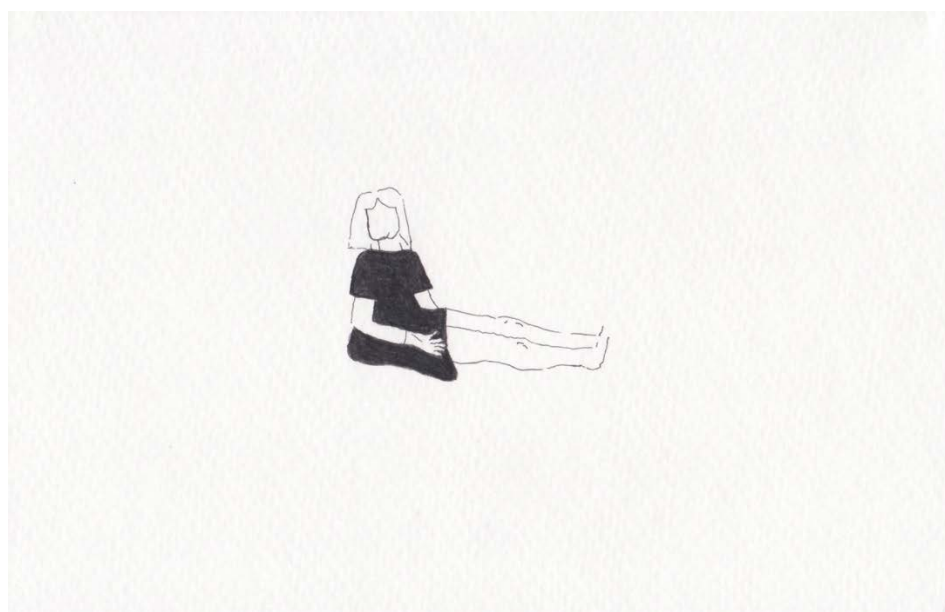


Figure 0.1 : *me relever*, 2018, dessin à l'encre et au crayon de bois

TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS	iv
LISTE DES FIGURES	x
RÉSUMÉ	xii
INTRODUCTION	1
CHAPITRE I.....	4
1.1 Visualisation	4
1.2 Rituels d'apaisement.....	6
1.3 l'ampoule	7
1.3.1 Repères	9
1.3.2 Endurance	9
1.3.4 Hyperprésence	10
CHAPITRE II	12
2.1 Janick	13
2.2 le verre d'eau	15
2.3 perception.....	17
CHAPITRE III.....	21
3.1 chanter dans mon lit.....	22

3.1.1 Voix/souffle/résonnances	25
3.2 Faire avec	27
3.2.1 Radical softness.....	27
3.2.2 Vulnérabilité.....	29
3.2.3 Agentivité	30
3.3 Faire autre	31
3.4 L'exposition	35
CONCLUSION.....	37
ANNEXE A Lora Mathis et la radical softness	47
ANNEXE B Estela López-Solís et <i>Susurrantes</i>	48
ANNEXE C Tracey Emin et <i>My bed</i>	49
ANNEXE D Charlotte Thrane et <i>En til en/One to one</i>	50
ANNEXE E <i>faire avec</i> et le plan	51
BIBLIOGRAPHIE.....	52

LISTE DES FIGURES

Figure	Page
0.1 <i>me relever</i> , 2018, dessin à l'encre et au crayon de bois	vii
1.1. <i>l'autoportrait</i> , 2019, dessin à l'encre et au crayon de bois	5
1.2 <i>l'ampoule</i> , 2019, performance d'une durée approximative de 12 minutes, présentée au CDEx. Photo : Annie France Leclerc	8
2.1 <i>ma sœur Janick et moi (avec Réglisse et Simba)</i> , 1995, photo d'archives personnelles	14
2.2 <i>le verre d'eau</i> , 2019, performance répétée sept fois, d'une durée d'environ 10 minutes, capture d'écran personnelle	15
2.3 <i>perception</i> , 2019, projet performatif, capture d'écran du sondage envoyé à un groupe de 33 personnes	18
3.1 <i>chanter dans mon lit</i> , 2019– , performance en cours, capture d'écran.....	22
3.2 <i>la playlist</i> , 2019, liste d'écoute de la performance <i>chanter dans mon lit</i>	24
3.3 <i>autoportrait des résonances</i> , 2019, dessin à l'encre et au crayon de bois ..	26
3.4 <i>premier cyanotype</i> , 2020, cyanotype et transpiration.....	32
3.5 <i>conne</i> , 2021, essai de broderie.....	33
3.6 <i>le lit (l'assemblage)</i> , 2021, vidéoperformance de 2h 54m, capture d'écran personnelle.....	34
C.1 Vue d'ensemble de l'exposition <i>faire avec</i> présentée à la Galerie de l'UQAM du 11 février au 9 avril 2022. Photo : Galerie de l'UQAM.....	39

C.2	Détail des œuvres <i>les résonnances</i> et <i>la playliste</i> de l'exposition <i>faire avec</i> présentée à la Galerie de l'UQAM du 11 février au 9 avril 2022. Photo : Galerie de l'UQAM.	40
C.3	Vue d'ensemble de l'exposition <i>faire avec</i> présentée à la Galerie de l'UQAM du 11 février au 9 avril 2022. Photo : Galerie de l'UQAM.....	42
C.4	Vue d'ensemble de l'exposition <i>faire avec</i> présentée à la Galerie de l'UQAM du 11 février au 9 avril 2022. Photo : Galerie de l'UQAM.....	44

RÉSUMÉ

Ma recherche-création s'articule autour du fait que l'anxiété est pour moi une source de créations performatives. Elle génère également tout un système de travail qui encadre et soutient ma pratique. Cette anxiété est principalement produite par l'*autre*, défini.x.e comme une menace.    l'aide d'explorations performatives, j'ai pu constater que le regard de l'*autre* active une anxiété, en rapport avec d'autres types de regards, ou sans regard du tout. Ma perception en est grandement affectée, provoquant symptômes et mal-être. L'action de *faire avec* est une forme d'agentivité qui me donne une force d'agir. En toute reconnaissance de ma vulnérabilité, j'ai voulu étudier comment elle se déploie chez moi. Pour ce faire, je puise    même des références à la « douceur radicale » (*radical softness*), au féminisme et au « développement de la capacité d'agir » (*empowerment*).

Mots clés : performance, anxiété, vulnérabilité, agentivité, *radical softness*, féminisme, *empowerment*, regard, subjectivité, altérité

INTRODUCTION

Vivant avec un trouble d'anxiété généralisée, plus précisément l'anxiété sociale¹, il m'est apparu lors de ma recherche-crédation que mes anxiétés sont vectrices de créations performatives. C'est en remarquant ma manière de travailler que j'ai pu porter un autre regard sur mon anxiété et qu'elle s'affirme maintenant dans ma pratique. Plutôt que de combattre, nier ou bafouer mon anxiété, je prends maintenant action sur ma très grande sensibilité et je *fais avec*. Les concepts d'agentivité, d'*empowerment*, de subjectivité, de vulnérabilité, et de performativité seront adressés tout au long de ce mémoire. Comment étudier mon propre trouble d'anxiété dans un contexte de recherche-crédation? Quelles stratégies puis-je adopter afin de prendre assez de distance pour m'observer?

Durant ma maîtrise, j'ai réalisé une série de performances d'endurance et des études performatives basées sur mes symptômes de l'anxiété. Ces travaux ont été élaborés avec une attention méticuleuse afin de me rassurer, et de m'assurer que tout se passe sécuritairement, avec un système de recherches, de tests et d'instructions claires. Je m'assure d'avoir mis en place une panoplie de paramètres qui me sécurisent et me confortent, principalement pour ne pas céder à une panique imminente, parce qu'il

¹ La caractéristique essentielle du trouble d'anxiété sociale (phobie sociale) est une peur ou une anxiété marquée, ou intense, de situations sociales dans lesquelles la personne peut être observée par les autres.

Il peut notamment s'agir d'interactions sociales telles que la rencontre de personnes inconnues, de situations dans lesquelles la personne peut être observée en train de manger ou de boire, et de situations dans lesquelles elle réalise une performance devant des gens.

L'idéation cognitive sous-jacente est la crainte d'être évalué négativement par les autres, en étant embarrassé, humilié, ou rejeté, ou en offensant les autres (DSM-5, 2013).

m'est très facile d'imaginer le pire². J'élaborerai sur ce précieux système dans le premier chapitre. Rougir, transpirer, trembler et respirer ardemment sont les symptômes les plus visibles et incontrôlables de mon anxiété et de mon trouble panique, qui me rendent vulnérable. L'endurance me permet de vivre cette anxiété et de l'excorporer : de l'accueillir, de la rendre performative. Ces propos seront explicités plus précisément en prenant comme exemple ma performance *l'ampoule*.

Dans le deuxième chapitre, j'établirai qui est l'*autre* — et son exception — en relation avec son regard porté sur moi. Avec *le verre d'eau*, je me suis mise en contexte performatif devant plusieurs modalités de regards, afin d'évaluer et de reconnaître comment ils agissent sur mon niveau d'anxiété à l'aide de l'écriture intuitive. *perception* révèle le pouvoir qu'a l'anxiété d'altérer ma perception de moi-même, en rapport avec l'*autre*. Ce projet ouvrait sur autre chose que mon anxiété. L'*autre*, que je perçois comme toute entité extérieure qui m'observe et par le fait même me nargue, sera explicité davantage dans ce chapitre.

Pour le dernier chapitre, *chanter dans mon lit*, j'articulerai les différents concepts qui se tiennent dans l'œuvre du même nom. J'aborderai les termes de « douceur radicale » (*radical softness*), de vulnérabilité et d'agentivité. En moments d'angoisse³ élevée, je chante dans mon oreiller des chansons de pop féminine pour m'aider à me concentrer sur ma respiration. Je suis à court de souffle, en chantant dans mon oreiller je détourne

² Le trouble panique est caractérisé par une préoccupation persistante ou des changements de comportements en lien avec la survenue récurrente d'attaques de panique inattendues, c'est-à-dire qui se produisent sans cause évidente ou déclencheur. Elles peuvent survenir par exemple lorsque la personne se détend ou dort. Des attaques de panique peuvent aussi survenir comme symptômes dans d'autres troubles anxieux que le trouble panique (DSM-5, 2013).

³ Tout comme l'anxiété, l'angoisse peut être associée à l'anticipation d'un danger ou à sa conséquence. Cependant, contrairement à l'anxiété, l'angoisse est toujours accompagnée d'une réponse physique qui se manifeste par un sentiment de constriction ou d'oppression. Il s'agit d'une expérience psychologique déstabilisante dont l'élément déclencheur peut parfois être difficilement identifiable. L'angoisse est souvent associée à un sentiment de perte de contrôle ou encore de mal-être. La personne ressent un mal intérieur qu'elle n'arrive pas à nommer. Dû à son caractère nébuleux, ce sentiment est parfois caché et vécu en silence. Pire encore, il est confondu avec des douleurs physiques comme l'angine de poitrine, les maux d'estomac, les problèmes respiratoires et autres. (Clinique psychologie Québec, 2018)

la cause de mes essoufflements. Dans le cadre de ma recherche-création, j'ai décidé de me filmer toutes les fois où je dois passer par ce rituel, ayant une caméra prête à toute éventualité, cumulant les heures chantées, c'est une forme d'agentivité qui me permet de vivre la physicalité des réactions anxieuses et de l'incorporer, de *faire avec*. J'entends par agentivité une puissance d'agir, une perception du moi comme sujet efficient. Ce concept sera mieux défini au troisième chapitre. Enfin, je parlerai des projets en cours de production et de mon exposition de fin de maitrise à venir, avec un retour sur celle-ci.

CHAPITRE I

(M')OBSERVER

Dans ce chapitre, il sera question de présenter le projet qui, au cours de mon parcours académique, a consolidé l'hypothèse que mon anxiété est source de créations performatives, par une approche méthodologique qui m'est propre. Pour bien situer cette méthodologie, qui se trouve principalement dans la préparation à la performance, je parlerai de toutes ces précieuses étapes précédant *l'ampoule*, en rapport avec l'endurance de mes propres limites. Ce système de préparation à une performance se déploie dans plusieurs gestes, voire rituels, qui sont mesurés, calculés, et nécessaires. Nécessaires puisque la performance est pour moi une énorme source de stress, d'angoisses, de nervosité et d'irritabilité. Toutefois, mon processus performatif et mon angoisse agissent ensemble dans un va-et-vient constant; mes angoisses sont vectrices de création performative, puis l'action performative génère à son tour une nouvelle angoisse.

1.1 Visualisation

La toute première étape de mon processus de création est une longue période de réflexion, comme un dialogue intérieur, qui s'accompagne de tergiversations et d'une confusion générale, puisqu'il n'est pas apaisant pour moi d'étudier mon trouble d'anxiété dans un contexte académique. De cette période ressortent alors des images et des gestes qui reviennent et qui m'interpellent. C'est un exercice mental qui me permet

de me projeter en action, et de me visualiser en train de *faire*. Je me prête à ces exercices de visualisation qui sont ensuite transposés sur papier par le dessin. Le dessin me permet de concrétiser ma perception, de poser un regard sur moi, puisque je me dessine. L'aspect est très sobre, quelques traits schématiques à l'encre noire seulement, l'ajout d'une couleur au crayon de bois. Le dessin est présenté comme document indiciaire de l'action à faire. Il est une trace à laquelle répond une subjectivité, avec une intention d'utilisation qui atteste et instruit sur le geste performé (E. Bernard, notes de cours, hiver 2019). Il fait partie du processus de projection et de visualisation qui s'intègre aux puissants repères que j'ancore dans ma pratique pour me rassurer.



Figure 1.1 *l'autoportrait*, 2019, dessin à l'encre et au crayon de bois

L'écriture est aussi un exercice de visualisation, un processus imaginaire qui prend forme avec les mots. L'écriture me soutient là où l'anxiété devient paralysante. Il m'est beaucoup plus facile de m'exprimer par l'écrit que par la parole. J'ai toujours sous la main un texte prêt à expliciter mes propos, parce que sous l'emprise de l'anxiété, je

bafouille et j'ai l'impression de ne dire que du vent, en plus de transpirer. Il n'y a alors de place ni pour la spontanéité ni pour l'élocution. Les contextes de prise de parole sont pour moi douloureux et anxiogènes, au cours desquels je suis rarement à l'aise. Un été durant, j'ai lu presque tous les écrits de Siri Hustvedt. Je pourrais confondre presque tous ses ouvrages en un seul qualificatif me définissant : introspective. Dans une volonté de s'explorer profondément, surtout dans *La femme qui tremble : une histoire de mes nerfs* (2010), l'autrice cherche dans plusieurs disciplines scientifiques et médicales la raison de ses crises de tremblements. Loin d'avoir l'éloquence et les moyens de Siri Hustvedt, j'ai pu reconnaître que l'écriture me réconcilie avec le geste créateur de mon anxiété; elle me sert de pont pour nommer et verbaliser le tourbillon qu'est l'anxiété. Écrire est une stratégie qui m'aide à mettre en perspective ma subjectivité parfois embrouillée.

1.2 Rituels d'apaisement

Mon système préparatoire est une étape cruciale dans laquelle j'ai besoin de me retrouver absolument confiante. Tous mes petits gestes, mes genres de manies, sont des rituels d'apaisement pour combattre ce qui est plus grand que moi. Le fait d'assurer mes repères m'est primordial. Il ne s'agit pas de contrôle extrême, mais plutôt de solidifier et d'affermir le contexte qui m'entoure, pour éviter toutes imprévisibilités, ce qui m'apparaîtrait comme déstabilisant. Je me prépare en me conditionnant physiquement et psychologiquement à la performance. Ce faisant, je consolide de puissants repères stables, qui me sont nécessaires. Tout juste avant une performance — au moment où je suis seule, en retrait, à trembler, le regard exalté, au bord de la panique — mon rituel est de m'isoler, de boire du jus de pomme, de me brosser les dents, et surtout de prendre du temps pour me ressourcer, principalement en confirmant que tous mes repères sont présents, et en visualisant pour la millième fois la performance que je ferai. Cette réflexion est accompagnée d'exercices de respiration,

mon préféré étant celui d’inspirer le plus profondément et lentement possible — ça fait un peu mal — à six reprises.

1.3 *l’ampoule*

Une partie de ma recherche-création a été consacrée à revivre mes symptômes en performance. M’inspirant d’un objet dont j’explore l’affordance en détournant ou exacerbant ses propriétés premières, je m’intéresse à tout son potentiel d’endurance, qui rend en images et en ressenti l’un de mes symptômes d’anxiété. Selon le psychologue américain J.J. Gibson (1979), l’affordance est l’ensemble des possibilités d’actions dans l’environnement, d’un objet, d’une situation, en fonction de ses caractéristiques propres et de celles de l’observatrice. Le mot vient du verbe anglais *to afford* qui signifie offrir, ou être en capacité de faire quelque chose.

C’est avec la performance *l’ampoule* (2019) que j’ai pu assumer pleinement mon trouble anxieux, que j’ai nommé que l’anxiété m’habitait et qu’elle m’inspirait des idées de performances. Celle-ci s’est établie sur un de mes symptômes fréquents : rougir. Pour provoquer le rougissement de mon visage par autre chose que l’anxiété, j’ai trouvé une source de chaleur externe : une ampoule infrarouge de 250 watts suspendue au plafond. J’ai allumé l’ampoule et je me suis dirigée vers elle tranquillement, tout en observant les gens. J’ai enlevé mes lunettes, que j’ai placées dans ma poche. Je me suis positionnée derrière l’ampoule en continuant de regarder les personnes présentes, j’ai eu un très bref regard pour l’ampoule et je me suis mise directement en dessous d’elle, dans le centre de son halo chaleureux, le visage incliné vers elle. Je sentais ma peau rougir, parcourue de vagues de chaleur, avec mes pores qui se dilataient. Je pense avoir transpiré, et que cette transpiration s’évaporait sous l’ardeur de l’ampoule. Mes expressions faciales démontraient une certaine souffrance. La chaleur rendait ma respiration ardue, et ma posture était des plus inconfortables :

mon cou douloureusement raide, mon bassin tordu et mes mollets tendus. Je suis restée immobile sous l'ampoule dix minutes, soit la limite de mon endurance atteinte. J'ai laissé ma tête s'incliner à la normale lentement et péniblement, le visage en sueur, et je me suis reculée d'un pas, en regardant à nouveau les gens. J'ai remercié, et laissé l'ampoule allumée en quittant.



Figure 1.2 *l'ampoule*, 2019, performance d'une durée approximative de 12 minutes, présentée au CDEX.
Photo : Annie France Leclerc.

1.3.1 Repères

Je me fais violence, une violence douce, lente, contemplative, réfléchie, mais surtout contrôlée et planifiée. Mes performances sont souvent inconfortables et éprouvantes, mais testées, approuvées, recherchées, prévues, puis appuyées par des recommandations de spécialistes. Tout d'abord, je me suis renseignée quant aux risques de l'exposition des rayons infrarouges sur la peau auprès d'une dermatologue, et des conséquences photosensibilisantes de ma médication avec ma pharmacienne. J'ai également demandé à mon ostéopathe des conseils sur les étirements à faire avant et après la performance. J'ai passé plusieurs heures à faire des tests de distances, de temps et d'endurance dans plusieurs contextes ainsi qu'à m'observer réagir à cette chaleur et à cette lumière. Je me suis gardée bien hydratée et j'ai préparé une trousse de récupération pour l'après-performance, contenant les outils pour me rafraîchir, apaiser ma peau et apaiser ma nuque. Deux personnes, dont ma sœur, étaient prévenues et prêtes à intervenir en cas de malaise, avec des instructions claires. Tous ces repères me permettent de *faire* en toute conscience de cause, mais surtout de me rasséréner; je sais ce que je *fais*.

1.3.2 Endurance

J'ai voulu provoquer cette vulnérabilité en moi pour la mettre en lumière, pour en vivre la physicalité et l'incorporer, comme une manière de l'assumer. Je me suis mise à l'épreuve moi-même, face à moi-même, ayant créé ce contexte d'endurance, que j'ai choisi et étudié, afin que cette endurance donne corps à l'anxiété. J'entrevois qu'endurer, c'est de persister avec quelque chose de difficile, d'y survivre; comme je le fais avec mon anxiété. Je me réfère ici au texte *Performing Chronic : chronic illness and endurance* (2012) de l'artiste Martin O'Brien, vivant avec une limitation physique chronique, qui stipule que l'art performance a la fonction d'être une métaphore de la maladie. Bien que nous n'employions pas les mêmes stratégies, je reconnais sa façon de voir l'art performance, elle résonne en moi par rapport au mal-être continu qui

génère une performance. L'endurance abat les frontières entre l'art et la vie, qui crée une expérience du présent, de la réalité, ce qui active une transformation personnelle et fonctionne comme un acte d'autodétermination (Shalson, 2018). En endurant volontairement, lors d'une action performative, ma réalité de personne vivant avec un trouble anxieux généralisé, j'expérimente le présent et je m'autodétermine. Il m'est apparu que de faire de la performance, pour moi, signifie une forme d'engagement, une prise de pouvoir, une manière de *faire avec* l'anxiété.

1.3.4 Hyperprésence

Dans le chapitre intitulé « L'événement; l'hyperprésence », de l'essai *L'éloge du risque* (2014), la philosophe et psychanalyste Anne Dufourmantelle aborde le risque comme étant un événement qui implique la corporéité de la personne qui prend le risque, dans un contexte donné. Elle propose « de nommer hyperprésence, cette faculté d'être rendu à soi-même par le détour du “ ravissement ” du doute ». Elle insiste sur le fait que, lors de « cet événement, on est “ extraordinairement ” là, c'est-à-dire plus tout à fait le même » (Dufourmantelle, 2014). Elle entend qu'en risquant physiquement l'événement, l'hyperprésence fait acte.

Elle suggère qu'en ravivant le trauma (l'anxiété dans mon cas), y penser seulement semble vain. Pour se défaire de cette « mémoire désincarnée », il importe de *recorporéiser* l'événement, de prendre ce risque (Dufourmantelle, 2014). J'aimerais ici faire un parallèle entre ses propos et ma pratique performative : cette hyperprésence, je la vis en performance en prévoyant tous les risques lors de ma préparation. L'action de me préparer me laisse être hyperprésente pendant mes performances, et ce, en me permettant de vivre avec le doute et les craintes, sachant que j'ai tout prévu. C'est-à-dire qu'en revivant, en incarnant, en toute conscience l'anxiété, puisque je la connais par cœur, mes performances sont pour moi un moment en hyperprésence.

Je dirais ici que mon risque le plus considérable est de m'exposer à l'*autre*, puisqu'il est imprévisible et incontrôlable. En toute humilité, je suis satisfaite que mes performances aient le pouvoir de créer des réactions chez certaines personnes, ça me convainc que cette prise de risques est valable et intègre. Ça m'apparaît comme un reflet de ce que je ne fais pas : contrer, combattre, nier ou cacher mon anxiété. Dans une intention de « soins » (*care*), je préfère maintenant stipuler (par écrit, ou verbalement) avant mes événements que l'*autre* est libre de quitter, et que je ne suis pas en danger. Ce message m'enlève cette charge mentale de responsabilité de la réaction de l'*autre*, et me permet l'*hyperprésence*. Certes, l'*autre* existe toujours, me regarde toujours, et n'en demeure pas moins ma source d'anxiété.

CHAPITRE II

L'AUTRE

Suite aux réflexions suscitées par le rapport à l'*autre* dans la performance précédente, j'ai souhaité, lors de différents essais visuels, évaluer le rôle du regard des *autres* dans mes performances et mon processus créatif. Les questions que je me suis posées sont : comment se définit ce regard? Quelles relations crée-t-il? Quelle importance ce regard prend-il dans ma pratique performative? Est-ce que ce regard prouve l'acte performatif? Mes questionnements se sont poursuivis plus précisément sur la performativité du regard. Ensuite, avec deux propositions, *le verre d'eau* (2019) et *perception* (2019), j'ai exploré ce que l'*autre* provoque chez moi en m'observant. Bien entendu, ce ressenti d'angoisses, mené par ma curiosité, n'est pas quantifiable ni mesurable; son examen s'est fait de manière subjective. J'entrevois toujours ce sujet comme un exercice révélateur; un laboratoire expérientiel du ressenti performatif généré par le regard. Je définis l'*autre* comme étant toute personne humaine, qui porte potentiellement un regard sur moi, accompagné de jugement(s). L'*autre* est pour moi une menace; une source d'anxiété. Je précise ici que cette définition ne se veut pas raisonnable, dans mon imaginaire et ma perception affectés par l'anxiété sociale, l'*autre* n'a pas de personnalité, n'a pas de relation ni d'intention autre que de me mettre en péril. Cela dit, il y a une exception à cet *autre* : Janick, ma sœur. Elle n'est pas *autre* puisque je la considère comme une partie de moi-même.

2.1 Janick

Janick n'est pas *autre*, elle est promesse : promesse d'acceptation, de rigueur, d'inspiration et de sécurité, mais aussi promesse de présence et de dévouement mutuel. Notre relation est exceptionnellement riche et profonde, nous nous rejoignons. J'explique notre connivence bien au-delà de nos parcours étroitement similaires et connectés (Janick est aussi artiste performeuse); dans la connaissance et dans la reconnaissance de l'une dans l'autre. Nous sommes des reflets de l'une et de l'autre, je tente de saisir ses parcelles de lumière. Que Janick croie en moi m'apporte une puissance inégalable, indescriptible. On se comprend et j'essaie de me refléter dans cette confiance absolue que j'ai en elle pour me donner un filin d'*empowerment*. Ma sœur a le rôle de me guider et de veiller sur moi, tant dans ma vie que dans ma pratique. Nous échangeons sur nos projets respectifs, son écoute et ses conseils enrichissent bien souvent mes idées. Implicitement, ma sœur est présente et avertie lors de mes performances publiques. Elle m'accueille et me reconforte suite à mes performances; en impliquant ma sœur, je suis en pleine confiance. Il m'importait ici de souligner qu'il y a pour moi une exception à ce qu'est l'*autre*. Cette existence défie l'isolement que peut provoquer l'anxiété sociale. Je sens que Janick fait ressortir le meilleur d'un moi-même encore en tâtonnements, en hésitations, qu'elle m'accompagne dans l'acceptation de ma puissante fragilité.



Figure 2.1 *ma sœur Janick et moi (avec Réglisse et Simba)*, 1995, photo d'archives personnelles

2.2 le verre d'eau

Avec le projet *le verre d'eau*, je souhaitais performer de simples actions du quotidien légèrement exacerbées pour me concentrer sur les affects du regard de l'*autre*. Cette performance se résume simplement à ces gestes : m'asseoir à la table, allumer une allumette, l'éteindre dans un grand verre d'eau glacée avant que je ne m'y brûle le bout des doigts, puis boire ce verre d'eau sans jamais le déposer jusqu'à ce qu'il ne reste que la glace. J'ai choisi de faire ces gestes du quotidien tout simplement pour mieux porter ma concentration sur les regards, pour ne pas m'empêtrer dans la gestuelle à faire. L'exercice ne durait qu'une dizaine de minutes à chaque fois. Les performances ont toutes eu lieu dans mon atelier, assise à la même place, dans le même décor, avec les mêmes objets. Cette performance a été répétée sept fois, dans autant de contextes performatifs différents : seule — seule devant un miroir — seule devant une caméra et un miroir — avec les *autres* devant une caméra — avec les *autres* devant une caméra et un miroir — avec les *autres*, sans caméra — et finalement à nouveau seule, dans un espace vide.



Figure 2.2 *le verre d'eau*, 2019, performance répétée sept fois, d'une durée d'environ 10 minutes, capture d'écran personnelle.

L'*autre* était ici composé de collègues d'atelier, de quelques camarades de classe et de ma directrice de maîtrise, touste.s.x libres d'y assister ou non. Mes sept performances ont été suivies d'une période de rédaction libre, lors de laquelle j'ai noté mes observations sur mon expérience du regard. J'ai dirigé mes observations sur mon ressenti, puisque l'acte de performance est pour moi une énorme source de stress, d'angoisses, de nervosité et d'irritabilité. Je voulais évaluer quel regard exacerbe cette anxiété et déforme ma perception. J'en suis venue à me poser la question suivante : est-ce que je performe et j'existe même si je ne ressens pas ces angoisses? Et est-ce que je performe et j'existe sans ce regard? C'est cette interrogation ontologique qui m'a amenée à me demander : serait-ce le regard qui agirait comme vecteur d'angoisses? J'ai étudié les phénomènes qui surgissent en moi lors des sept performances, sous les différents regards et contextes. Voici un extrait de mes notes personnelles suite à la première performance, seule :

J'imaginai que les gens me regardaient, je cherchais l'approbation d'un regard qui n'existe pas. Je me sentais plus libre, en sachant que personne n'y était pour me juger, mais j'ai tout de même besoin d'un regard, je dévalue mon expérience performative sans lui. Le regard comme déclencheur d'authenticité, mais à qui ai-je besoin de le prouver? J'étais dans un état performatif, et certaines conditions étaient manquantes; l'angoisse est validée par le regard, je suis beaucoup plus sereine entre moi et moi, je pourrais en faire une pratique, c'est beaucoup plus facile comme ça, sans rien pour me regarder. (notes personnelles, mars 2019)

S'ensuivent ces quelques phrases, toutes extraites des performances suivantes comportant un regard ou des regards. J'en retranscris ici les plus importantes en rapport avec la question du regard de l'*autre* sur moi et de mon niveau d'anxiété :

Je n'arrive plus à supporter mon propre regard. Mais maintenant je sais ce que les autres verront. Je tremble vraiment plus avec les gens, leurs regards sont puissants, plus puissants que moi, je ne les soutiens pas. J'ai trop hâte que ça finisse, ma respiration est déficiente, je suis intimidée, je me sens plus mal de leur imposer ça, que ce que je m'impose à moi-même. Je n'y arrive pas, un, deux, trois, go, ok, encore une fois, un deux trois go... Je sens encore ma face qui reluit de transpiration, et je tremble encore. Je pense que j'ai regardé personne, *je veux pas* me voir dans leur regard, planté sur moi, c'est comme une masse de pression difficile [...] il faut que je respire, inspire expire. (notes personnelles, 2019)

La dernière performance de cette série — seule à nouveau — a agi comme restitution, dans le sens où j’ai pu rétablir dans son état premier ce qui a subi des variations tout au cours de la série. C’était important pour moi de revenir au contexte original pour mieux évaluer les modulations vécues. Les *autres*, le miroir, l’objectif de la caméra (ne faut-il pas oublier que derrière la caméra se trouve un regard?), pourraient symboliser le déclencheur vif de mon angoisse, qui elle ensuite se combat contre eux et s’y plie, tout en y étant complètement dépendante et redevable.

J’ai pu observer les différentes modulations performatives qui relèvent du faire, du re-faire. Je me suis penchée sur ma perception pour saisir si je *fais* une performance plusieurs fois, ou si je tente plutôt de *refaire* comme la performance précédente, de refaire ce qui s’est produit, de reproduire. Est-ce que je ne fais que m’en tenir à la contrainte que je m’impose, en exécutant l’ordre de mes simples gestes? La répétition à sept reprises de la performance m’est apparue subsidiaire, dans le sens où la gestuelle m’est devenue accoutumée et que la présence du ou des regards primaient. Je ne pensais plus à accomplir les gestes, seuls les regards comptaient. Je vois toutefois dans ces gestes répétés comme une incorporation, comme si je donnais corps à ces regards que je suscite moi-même.

2.3 *perception*

L’intention de ce prochain essai performatif intitulé *perception* (2019) était de retourner le jeu de pouvoir, de me servir de mon anxiété sociale comme une force, et d’ouvrir sur autre chose que celle-ci. J’ai envoyé un sondage à trente-trois personnes, ainsi qu’à moi-même, leur demandant d’expliquer la perception qu’iels avaient de moi, en insistant sur l’anonymat de la chose et sur la circonstance de la demande, soit un contexte académique. Ayant été toujours très sensible au regard de l’*autre*, je me suis permis ici d’explorer ce que le regard de l’*autre* pouvait m’apporter, parce que bien évidemment, mon identité ne se définit pas que par l’anxiété. Dans cette

exploration, je suis mise en situation vulnérable de recevoir et de recueillir les perceptions des autres, sans verbaliser mes émotions, juste les vivre, sans jugement. Le regard de l'*autre* me rend anxieuse, mais peut-il me rendre autre chose?

L'explication dans le texte du courriel et du sondage mettait le cadre, puis les gens qui ont reçu le sondage étaient libres d'y participer ou non. Le sondage a été configuré de façon à ce que je ne voie jamais de qui venaient les réponses : aucun nom, aucune adresse courriel, aucune image, sans identifiants. Le formulaire était à remplir sur une base volontaire, sans pression ni engagement.

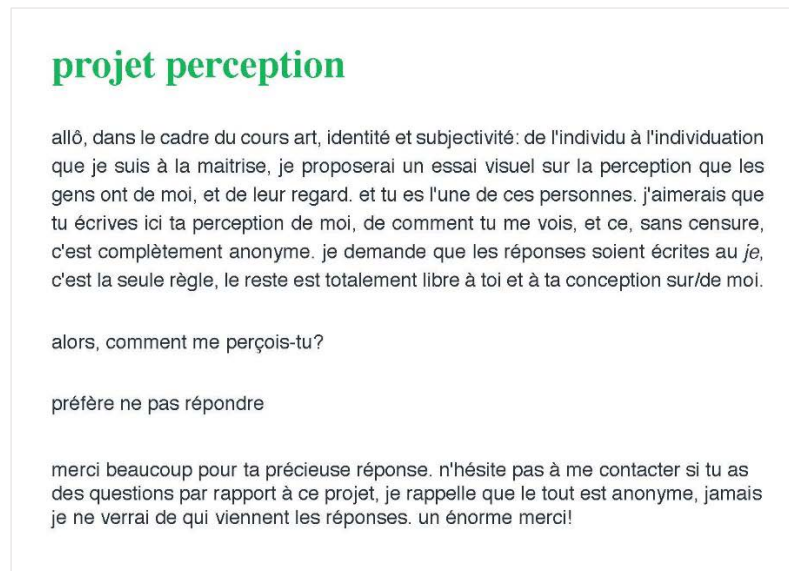


Figure 2.3 *perception*, 2019, projet performatif, capture d'écran du sondage envoyé à un groupe de 33 personnes

Tout juste avant la performance, devant une vingtaine de personnes, j'ai spécifié que cette occasion était l'unique lecture que je ferais des réponses, ayant demandé à mon amie Audrey d'imprimer le tout au préalable. De mon souvenir, j'ai lu la vingtaine de réponses, pendant environ une vingtaine de minutes. Suite à cette lecture, la même amie a repris l'enveloppe contenant les réponses; ce fut la première et la dernière fois que je les ai vues, l'enveloppe a été ensuite détruite par le feu et il n'en reste qu'une bribe de

papier calciné. Il était important pour moi de respecter avec intégrité les consignes que je m'étais données et que j'avais énoncées devant l'*autre*.

Je dois admettre avoir bien peu retenu ce qui a été écrit à mon propos, puisque j'étais très anxieuse et emportée par ce que je lisais. Je me souviens d'avoir été complètement subjuguée par les réponses enthousiastes, généreuses, bienveillantes et prometteuses que j'ai reçues. Je garde en souvenir la forte sensation d'*empowerment* que m'offrait cette expérimentation. L'*empowerment* se traduit par un « développement de la capacité d'agir », une autonomisation, définie comme un « processus par lequel une personne, ou un groupe social, acquiert la maîtrise des moyens qui lui permettent de se conscientiser, de renforcer son potentiel et de se transformer dans une perspective de développement, d'amélioration de ses conditions de vie et de son environnement » (OQLF, 2003). Je me permets dans le présent contexte d'utiliser le terme anglais, qui relève du mot pouvoir. Parce que *je peux* avec mon anxiété, *je peux* créer. Ceci dit, je suis consciente de l'appropriation récente du terme à plusieurs égards, et que c'est sous toutes réserves que je l'emploie ici.

Quelques mots me restent en tête : à l'écoute, même quand on ne dit rien, sensible, déterminée, travaillante, rigoureuse, douce et chaude comme du pain frais, porteuse de savoirs intimes, impatiente, il y avait aussi un passage évoquant un tapis d'aiguilles de pin en été. Ce sont des perceptions que j'ai rarement, voire jamais, à mon égard. Ma subjectivité est souvent affectée, brouillée, par l'anxiété sociale, j'ai tendance à effacer ma propre subjectivité, par peur de blesser ou d'être blessée. Je me suis questionnée ici sur comment je me révèle à travers le regard de l'*autre*. Que cet *autre* puisse poser sur moi ce tendre regard m'est encore surprenant.

C'était également la première fois que je parlais pendant une performance. J'ai montré toute ma sensibilité, à ma manière, avec les mots de l'*autre*, et j'ai révélé aussi comment ces perceptions m'affectent, dans un contexte d'anxiété sociale. Surtout, cet essai performatif m'a autorisée à me révéler à moi-même la manière dont on me

perçoit, me permettant d'agir, de me nommer, de me reconnaître et de ne pas me réduire qu'à l'anxiété. Cette performance fut une exposition directe à l'anxiété sociale, elle m'a permis de faire face à ce dont j'ai peur. Oui, je crains les regards et les perceptions, c'est ce que j'ai craint toute ma vie durant (encore maintenant), mais ici j'ai créé ce cadre concentré de l'endurance du regard de l'*autre* dans un contexte sécuritaire. Je crois que ma proposition en a surpris plus d'un.x.e, principalement en vue du courage que ça me demandait de prendre ces paroles, de les absorber et de les énoncer. J'ai pu remarquer que l'*autre* était avec moi, que l'*autre* me considérait. Ce projet performatif a amorcé dans ma recherche-crédation une certaine conciliation envers l'*autre*, et aussi envers moi-même. Je souhaitais ouvrir sur autre chose que sur l'anxiété, et les réponses m'ont donné une force positive qui a favorisé un engagement actif dans ma pratique. Je crois en avoir saisi toute la puissance.

Il s'agit maintenant pour moi de considérer tous mes outils et de *faire avec*.

CHAPITRE III

CHANTER DANS MON LIT

J'aborderai dans ce dernier chapitre la conception du projet *chanter dans mon lit* (2019–), qui s'inscrit dans la foulée des réflexions provoquées par les projets précédents. En moments d'angoisse élevée, je chante dans mon oreiller des chansons de pop féminine pour m'aider à me concentrer sur ma respiration. Je suis à court de souffle, en chantant dans mon oreiller je détourne la cause de mes essoufflements. Dans le cadre de ma recherche-crédation, j'ai décidé de me filmer toutes les fois où je dois passer par ce rituel, ayant une caméra prête à toute éventualité, cumulant les heures chantées. C'est pour moi une forme d'agentivité qui me permet de vivre la physicalité des réactions anxieuses et de l'incorporer, de *faire avec*.

Il sera d'abord question de décrire les séquences vidéographiques issues de ce processus performatif, puis de les analyser brièvement. Ensuite, j'élaborerai sur les notions de *radical softness*, de vulnérabilité, et d'agentivité. En m'appuyant notamment sur certaines propositions issues de pratiques inspirantes, dont celles de Tracey Emin, d'Estela López Solís, et de Charlotte Thrane, j'évoquerai en profondeur et concrètement l'œuvre *chanter dans mon lit*, qui est engagée dans une volonté de *faire avec* l'anxiété. Enfin, seront mentionnées mes intentions en vue de mon exposition de fin de maîtrise.

3.1 *chanter dans mon lit*

La vidéo performance faisant l'objet de mon projet final s'intitule *chanter dans mon lit*. Après en être arrivée à la conclusion que le regard de l'*autre* génère chez moi de l'anxiété avec mon projet *le verre d'eau*, et après m'être exposée directement à l'anxiété sociale en lisant les perceptions de l'*autre* sur moi, je trouvais pertinent à ma pratique de porter sur moi-même un regard agentivant. Lorsque j'ai entamé ce projet, j'étais dans une urgence de *faire*.



Figure 3.1 *chanter dans mon lit*, 2019–, vidéoperformance en cours, capture d'écran

Je chante dans mon oreiller quand je me sens très anxieuse. Tout juste avant une crise, je sens que ma respiration devient pénible, il y a une forte oppression dans ma poitrine. Ça fait plus d'une vingtaine d'années que j'ai recours à cette pratique pour m'aider à retrouver mon souffle. J'ai commencé à filmer ce geste si simple. Je chante le visage enfoui dans mon oreiller, assise dans mon lit, en portant un casque d'écoute. Le plan est fixe et le cadrage est toujours le même, serré sur mon visage camouflé par l'oreiller. Seulement le haut de mon visage est visible. La qualité de l'image est variable selon la luminosité du moment de la journée. Ma *playlist* est toujours la même, constituée de chansons de pop féminine, dont quelques-unes de Lana del Rey, d'Ariana Grande, et de Billie Eilish, notamment. Le projet a débuté en septembre 2019 et est toujours en cours, les prises durant entre vingt et cinquante-cinq minutes, la durée totale au moment d'écrire ces lignes est d'environ quarante heures.

chanter dans mon lit 26 songs, 1 hour, 48 minutes	
Agnes Obel	Fuel to Fire Run Cried the Crawling The Curse Words Are Dead
Ariana Grande	Dangerous Woman (A-Capella) God is a woman Touch It breathin
Billie Eilish	idontwannabeyouanymore Ocean eyes lovely feat. Khalid when the party's over
Lana del Rey	Video Games Born To Die Blue Jeans Summertime Sadness Million Dollar Man Ride Ride (acoustic) Live on Kiis FM Young and Beautiful
Emily Haines & The Soft Skeletons	Telethon Winning
Rihanna	Umbrella (Acoustic Version) Diamonds (Live Acoustic Version)
Sia	Chandelier (Piano Version) Elastic Heart (Piano Version)

Figure 3.2 *la playliste*, 2019, liste d'écoute de la performance *chanter dans mon lit*

3.1.1 Voix/souffle/résonnances

La grande majorité des chansons figurant sur cette liste d'écoute me sont d'une grande difficulté à chanter puisqu'elles sont interprétées par des professionnelles. Je n'ai pas de formation en chant, je crois toutefois que ces chansons se situent dans mon registre vocal. Ce qui m'intéresse particulièrement, ce sont les méthodes de respiration propres à chacune des chanteuses. La voix est produite par la force de l'air expiré des poumons qui frotte le larynx (Gillie-Guilbert, 2001). Je m'exerce en chantant ces chansons à modifier la pression de l'air qui sort de mes poumons et, par le fait même, à me concentrer sur ma respiration. Je me donne le défi de moduler mes expirations, je vois chacune des chansons comme des espaces délimitant différents contrôles de l'air. En chantant dans une tonalité plus grave, plus d'air expiré est nécessaire pour dilater mes cordes vocales. Pour les notes aiguës, l'air est compressé et frémit dans ma tête. Je suis attentive aux endroits de résonance, là où l'air vibre et se timbre. Je cible ces endroits, entre le ventre et le front, et je les tends pour m'approprier le souffle de la chanteuse. Sans vouloir imiter les diverses voix, je tente d'emprunter à ces chanteuses leurs respirations, pour me dévier de la mienne qui est défaillante. Je ne cherche pas une puissance ou une justesse, je ne cherche qu'à retrouver mon souffle à travers celui des autres.

Je considère mes séances de chant dans l'oreiller comme des exercices. J'ai pu remarquer avec le temps, au cours des séances, que ma voix s'améliorait, que les muscles travaillés de ma gorge facilitaient l'appropriation des souffles des chanteuses. Je me réfère à une citation de Nicole Gingras, qui indique que l'exercice de la performance au quotidien permet d'apprivoiser une peur. Le souffle ici m'est une « stratégie de survie aux connotations existentielles indéniables » (Gingras, 2001). Je pense que mes exercices de respiration me réconcilient avec mon anxiété, qui elle, est existentielle. J'utilise le souffle comme stratégie de défense, mais surtout comme une stratégie d'acceptation, c'est-à-dire pour *faire avec* l'anxiété. Il est possible d'entendre faiblement dans la vidéo que je suis à court de souffle, même si l'oreiller absorbe la

plus grande partie de mes sons d'essoufflements. En me concentrant sur ma respiration chantée, l'instant de quelques chansons, mon souffle revient à la normale. Ce qui me ramène à moi, c'est le souffle; je respire dans les interstices.

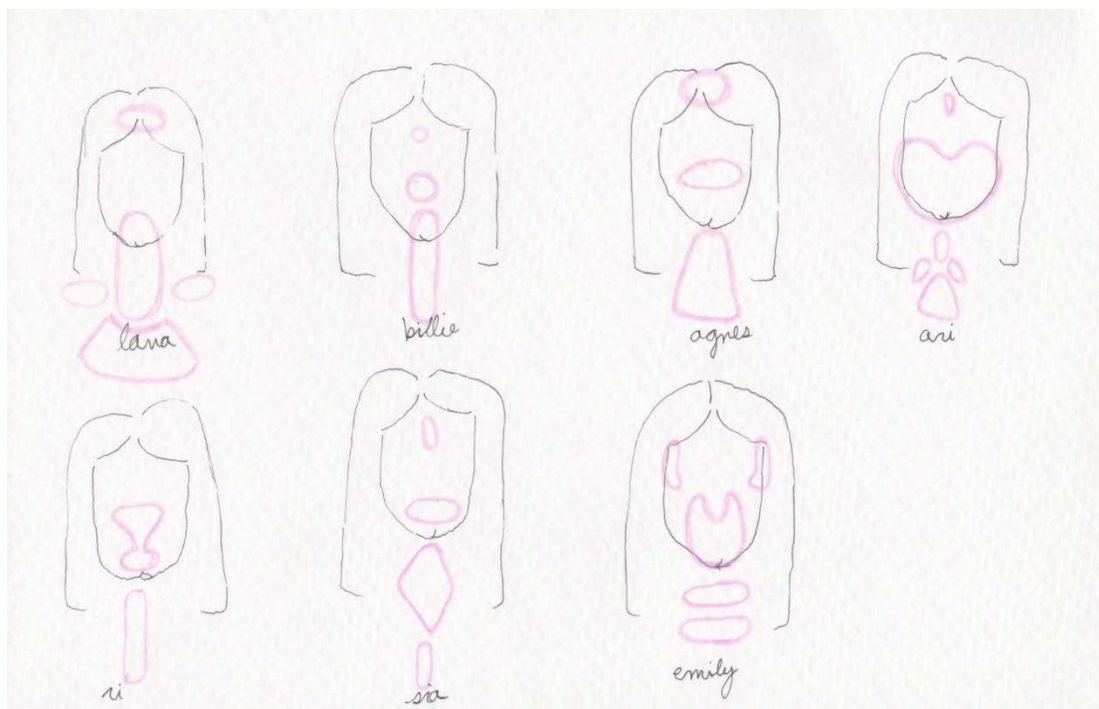


Figure 3.3 *autoportrait des résonances*, 2019, dessin à l'encre et au crayon de bois

3.2 Faire avec

Cette action de me filmer me permet de m'observer. Bien que je trouve confrontant l'écart entre ma perception interne et ma perception externe, voici quelques observations notées en visionnant les bandes. Outre le fait que je chante très mal, cette voix que j'entends ne semble pas être mienne. D'abord parce que *je ne m'entends pas comme ça* à l'intérieur de ma tête, ensuite, parce que je ne m'étais jamais enregistrée avant ce projet et que l'oreiller absorbe et déforme certaines fréquences. Cet effet de dissociation est accentué davantage par le fait que l'oreiller couvre ma bouche, cette voix pourrait être celle de n'importe qui, synchronisée à la bande vidéo. Je ne me vois pas chanter. C'est comme si c'était *l'anxiété qui chantait à ma place*. J'en suis venue à convenir que je chante *avec* elle, qu'elle me rend active, qu'elle est vectrice d'une force que j'arrive à incarner, avec bienveillance. Je n'ai pas le sentiment de me rabattre sur l'anxiété, ni de m'y soumettre, mais bien de travailler et de créer avec elle, je la vois comme une compagne de bonne fortune.

3.2.1 *Radical softness*

Les teintes doucereuses et pastels de l'ambiance intime du lit, l'oreiller mou et confortable, les tissus des taies d'oreiller invitants et coquets, la *playlist* de chansons de chanteuses pop, le trait délicat des dessins, témoignent d'une féminité sans équivoque. Selon Camille Robert (2016), la « douceur radicale » (*radical softness*) est un « courant qui reprend les symboles culturellement associés aux femmes — et aux filles — tant dans le choix de couleurs pastel et dans la représentation d'idéaux genrés que dans les objets présentés ». En réaction à l'invalidation des sentiments, qui sont perçus généralement comme féminins et embarrassants, la *radical softness* puise à

même l'émotivité comme outil d'agentivité. L'artiste et poète⁴ Lora Mathis a créé le mouvement de la *radical softness* avec son utilisation d'une écriture franche et *empowering*, revendiquée par sa fragilité et par le droit de l'être. Son travail photographique appelle directement à une indulgence du soi grâce à des phrases courtes radicalement douces apposées sur un fond aux couleurs tendres. Comme le mentionne Camille Robert (2016), l'objectif de ce mouvement est de démontrer ses vulnérabilités à travers un engagement féministe :

plutôt que d'être perçues comme un gage de faiblesse, les émotions, la sensibilité et la vulnérabilité sont saisies par les artistes pour combattre les oppressions qui les affectent. Ainsi, la féminité, plutôt que d'aliéner et de réduire au silence, est redéfinie en de nouveaux termes et sert d'outil pour se réapproprier une agentivité.

Il s'agit aussi de faire voir les imperfections physiques des femmes, afin d'abattre les standards de beauté patriarcaux. Dans le cadre de ma pratique, le fait de me montrer fragile devant la caméra, les cheveux souvent trempés et mêlés, ma peau sans maquillage, sans lunettes, et mes vêtements élimés, pourrait dissoner avec la pression esthétique imposée et attendue envers les femmes, phénomène bien explicité par Mona Chollet, dans son ouvrage *Beauté fatale, les nouveaux visages d'une aliénation féminine* (2015) :

Les conséquences de cette aliénation sont loin de se limiter à une perte de temps, d'argent et d'énergie. La peur de ne pas plaire, de ne pas correspondre aux attentes, la soumission aux jugements extérieurs, la certitude de ne jamais être assez bien pour mériter l'amour et l'attention des autres traduisent et amplifient tout à la fois une insécurité physique et une autodévalorisation qui étendent leurs effets à tous les domaines de la vie des femmes. Elles les amènent à tout accepter de leur entourage (...) à ne pas savoir exister autrement que par la séduction, se condamnant ainsi à un état de subordination permanente; à se mettre au service de figures masculines admirées, au lieu de poursuivre leurs propres buts.

Plusieurs de ces énoncés se retrouvent également dans les symptômes de l'anxiété sociale, cette fois-ci explorés dans un contexte patriarcal capitaliste. Je me définis comme une jeune femme aux prises avec de telles contraintes, comme plusieurs

⁴ Le site web de l'artiste : <http://www.loramathis.com/>. Voir l'image de l'œuvre *The shaming of feelings is not helping anyone* (2015) en Annexe A.

femmes de ma génération, en quête d'un idéal physique. Mes séances de *chanter dans mon lit* me permettent parfois d'échapper à cette pression et à mon anxiété, le temps de quelques chansons. Ce moment devient un facteur d'*empowerment*, puisque l'exercice est de me retrouver, à travers le souffle dans l'oreiller. Toutefois, paradoxalement, depuis que je filme mes séances dans le cadre de ma recherche-crédation, cette pression est presque toujours présente, parce que je sais que l'*autre* me regardera et présume qu'il me jugera.

3.2.2 Vulnérabilité

J'admets que, dans la peur du regard de l'*autre*, il y a une comparaison qui s'installe et qui réveille en moi une envie d'être *normale*, de correspondre aux (irrédalistes) standards normatifs de la culture pop. Le fait de m'appropriier ces chansons dans un contexte tout autre crée une certaine autodérision. En me présentant en instant de grande fragilité — sans préparation, dans mon lit en chandail défraichi, avec un oreiller à la taie froissée — je suis loin de l'image projetée par la plupart des interprètes desquelles je *m'inspire*. C'est aussi admettre avoir des besoins affectifs et physiques, et accepter de me montrer dans un état de vulnérabilité profonde. Je travaille maintenant avec cette vulnérabilité — plutôt que de la contrer ou de la nier — comme le propose Marie Garrau dans *Politiques de la vulnérabilité* (2018) :

Le déni de la vulnérabilité commune apparaît ainsi comme une stratégie de défense par le biais de laquelle nous tentons de préserver une représentation de nous-mêmes conforme à ce que nous valorisons individuellement et collectivement.

D'aller à la rencontre de l'anxiété et de la vivre, gestes que je pose en performance ou devant la caméra, sont des stratégies qui me permettent peu à peu de valoriser la bienveillance et l'acceptation d'assumer ma vulnérabilité et mes angoisses comme vectrices de création. Je me suis engagée envers ma pratique artistique en travaillant avec ce qui m'habite et ce qui m'inspire; l'anxiété. Étrangement, cette peur du regard de l'*autre* m'apparaît amoindrie lorsque je *fais avec* mes angoisses. Je sens que cet

engagement va de soi, puisque l'anxiété fait partie de moi. Je travaille à ne pas la nier, ni la combattre ou ni la taire.

3.2.3 Agentivité

Mon engagement prend la forme d'une agentivité qui s'est révélée être d'une grande importance dans ma pratique. La vulgarisation de ce qu'est l'agentivité (*agency*) par Guilhaumou (2012) me suit depuis la réalisation de ma performance *le verre d'eau* :

L'*agency* renvoie alors à une *puissance d'agir* qui n'est pas une volonté inhérente au sujet, plus ou moins attestée, mais le fait d'une individuue qui se désigne comme sujet sur une scène d'interpellation marquant la forte présence d'un pouvoir dominant. À ce titre, rendre compte de soi, dans telle ou telle action féminine, part nécessairement d'une ontologie du soi, en constituant une économie de soi et une performance du soi qui permettent de négocier son autonomie — plus le sujet explicite le modèle qui le détermine, plus il se donne une puissance d'agir — sur la base d'une telle singularité précisée dans l'immanence même de sa parole.

Le modèle qui me détermine est mon anxiété, de *faire avec* me donne une puissance d'agir, une agentivité, même si cette action est aussi banale que de chanter dans mon oreiller. Dès lors, il n'y a plus de relation de pouvoir. Oppressée par l'angoisse qui me rend vulnérable, pourquoi ne pas créer avec cette pression pour me rendre autonome? C'est-à-dire, être en relation franche et équitable avec l'anxiété et avec moi-même. Le fait d'explicitier ma subjectivité dans ce mémoire est un exercice exigeant qui répond à la définition même de l'agentivité. En reconnaissant que l'anxiété joue un rôle substantiel dans ma pratique artistique, j'ai dû la définir et la nommer, je ne peux nier la part importante de ma prise de parole. En me plaçant en situation d'acceptation de l'anxiété, je n'ai pas l'impression de la combattre en chantant dans mon oreiller. Plus souvent qu'autrement, la crise a quand même lieu, mais sans hyperventilation, sans troubles respiratoires. Je transpose ainsi l'anxiété en une physicalité agentive curatrice. Encore une fois, elle me permet de *faire* et de transformer.

3.3 Faire autre

La période de confinement, sans atelier, m'a permis de travailler avec ce que j'ai, avec mon quotidien imprégné d'anxiétés. Ce contexte n'a pas été générateur d'actions performatives, mais plutôt d'objets tangibles. Il me devait de *faire autre*, plutôt que de *faire avec*.

Dans cet élan, je me suis mise à la fabrication de papier artisanal, composé de fibres de papier manille et de fibres d'une taie d'oreiller surannée en coton blanc. L'activité me permettait d'être dans un état processuel de travail manuel, de suivre les étapes de production, et surtout d'arriver à un résultat concret en quelques instants. J'ai revécu cette sensation lorsque j'ai réalisé mes premiers cyanotypes, un état palpitant de création matérielle rapide et instantanée. Mon intention première était de produire un cyanotype sur une taie d'oreiller, pour y laisser l'empreinte de la forme de ma tête en négatif, à la manière d'un photogramme. Je n'ai pas réalisé ce projet, j'ai plutôt laissé tomber quelques gouttes de sueur sur un papier fraîchement imbibé de la solution émulsifiante, que j'ai ensuite exposé au soleil. Les sels et minéraux de ma transpiration ont créé une réaction avec les chimies de l'émulsion photosensible avant et pendant l'exposition. J'ai été fascinée par le résultat qui évoque le cosmos et par le processus lors duquel j'ai senti une certaine libération. Par la création, j'ai pu sortir de ma tête remplie d'angoisses conflictuelles.

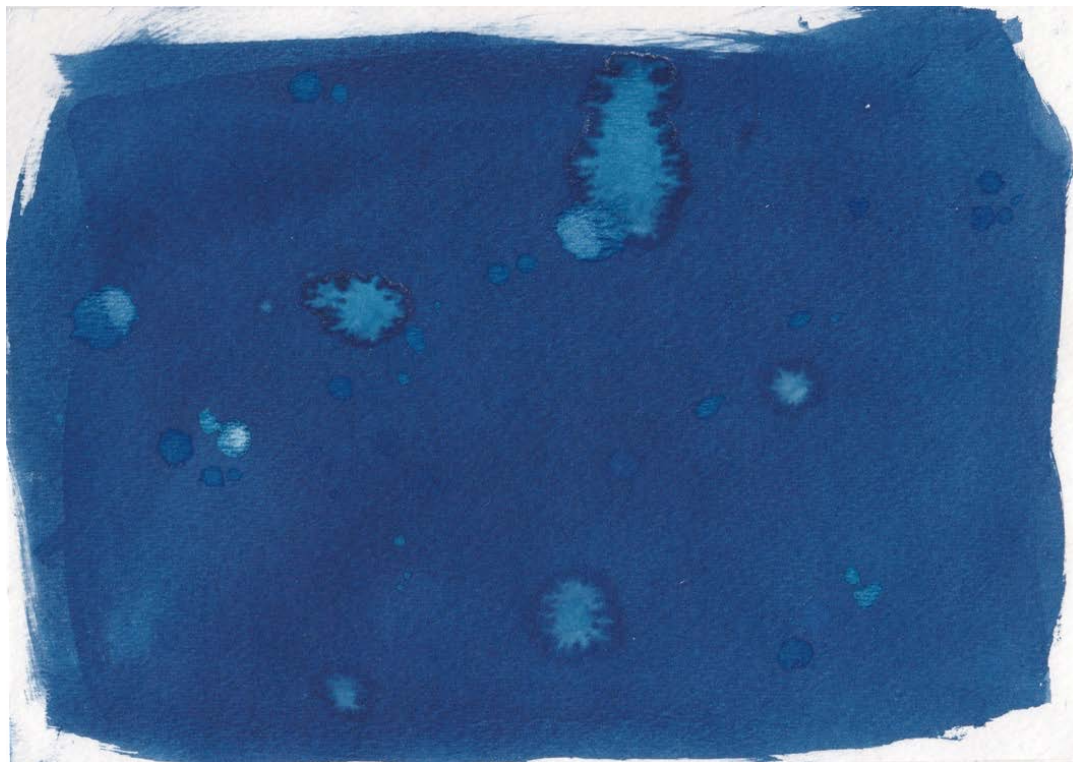


Figure 3.4 *premier cyanotype*, 2020, cyanotype et transpiration

J'ai également entrepris une série de minibroderies sur lesquelles j'inscris en fil très pâle les pensées récurrentes et sévères qui m'habitent : conne, laide, ingrate, égoïste, froide, stressée, minable, stupide. Je compte en produire une cinquantaine, toutes avec des mots différents. Cette période de broderie-calligraphie minutieuse me permet de prendre conscience de chaque mot, de l'accueillir, et de le laisser aller dans le geste manuel du fil. Je repense ici à une expérience que j'ai vécue lors de la visite de l'exposition *Susurrantes*⁵, de l'artiste Estela López Solís, qui recueillait des pensées négatives partagées par d'autres personnes et qui les brodait en blanc sur des taies d'oreiller blanches. J'ai ressenti toute la douceur de la broderie, mais aussi toute la

⁵ L'exposition *Susurrantes* a été présentée au Centre culturel de Notre-Dame-de-Grâce à Montréal, à l'hiver 2017. Le site web de l'artiste : <https://estelalopezsolis.com>. Voir l'image de l'œuvre *Susurrantes* (2015) en Annexe B.

violence des pensées lentement inscrites sur le tissu. De prime à bord, on est attiré.e.x par la délicatesse de l'objet, mais ce qui retient et surprend, c'est la teneur des propos. Je tends à penser que ma série de broderies évoquera le même sentiment, celui d'énoncer en douceur une certaine noirceur.

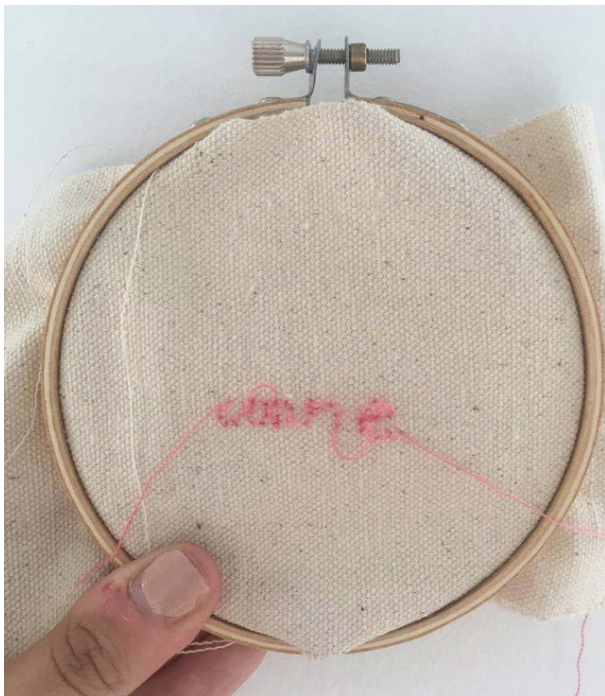


Figure 3.5 *conne*, 2021, essai de broderie

D'autre part, je me suis filmée seule, dans ma nouvelle chambre vide, pendant près de trois heures, en train d'assembler ma nouvelle base de lit suite à un récent déménagement. J'ai vu en cet instant une symbolique de renouveau, de repartir sur de nouvelles bases. Pourtant, cette construction n'a été que confusion et impatience, empreinte de doutes et de sentiments d'inadéquation. Le fait de me filmer a exercé sur moi une pression de performer, de réussir du premier coup, en moins de temps que prévu, dans le cas où cette vidéo serait montrée (j'en doute). Je suis parvenue à terminer la tâche, et le tout me semble solide, bien que j'aie toujours ce petit doute chaque fois que je me mets au lit.



Figure 3.6 *le lit (l'assemblage)*, 2021, vidéopformance de 2 h 54 m, capture d'écran personnelle

Le lit n'est pas le sujet central de ma recherche. Par contre, ce dernier sert à la fois de refuge et de vecteur à ma propre subjectivité créative face à l'anxiété. C'est également le cas de Tracey Emin avec *My bed*⁶ (1998). En 1999, l'artiste britannique a exposé son lit, dans lequel elle y avait passé plusieurs jours pendant un épisode dépressif majeur. Le lit, défait, dont les draps étaient souillés, était entouré de débris personnels, comme des préservatifs, des sous-vêtements tachés et des bouteilles d'alcool vides. L'installation démontrait tel quel le refuge de l'artiste, pour y exposer toute sa subjectivité et sa vulnérabilité.

The power of Tracey Emin's work is precisely located in its loud and often shocking revelation of these violent exclusions, while seeking empowerment through the portrayal of herself at the centre of her works. [...] Tracey Emin has shocked through the construction of herself as the speaking creative self, as the subject of her own being. (Jabri, 2002)

Le public à l'époque a été confronté par la choquante subjectivité de l'artiste. J'aurais tendance à dire que cet affront se trouve dans le fait qu'une femme se révèle elle-même

⁶ Site web sur l'artiste : https://whitecube.com/artists/artist/tracey_emin. Voir l'image de l'œuvre *My bed* (1998) en Annexe C.

en troubles, en gâchis, en désordre. À l’instar de *My bed*, je crois que ma pratique touche plus largement des problématiques répandues, communes à toutes.x. La dépression et l’anxiété sont des troubles communs⁷; j’ai la chance de pouvoir parler de ces troubles dans un contexte d’ouverture et de réceptivité, ce qui ne semble pas avoir été le cas pour Emin, dont l’exposition de *My bed* lui a valu des qualifications dégradantes et sexistes (Jabri, 2002). Je souhaite que l’accueil de mes propos soit bienfaisant. Les troubles anxieux sont de plus en plus affirmés, sans jugements, ils ne sont plus sous silence, et l’autre y est de plus en plus sensibilisé.x.e.

3.4 L’exposition

Mon exposition de fin de maîtrise, intitulée *faire avec*, regroupera un ensemble d’œuvres et d’artefacts de performances. Je souhaite y démontrer que l’anxiété a un pouvoir créateur, à travers mon expérience partagée. En galerie⁸ se trouvera un texte, puisque l’écriture de soi prend une place prépondérante dans ma pratique. La forme reste à explorer. Le propos s’articule autour de la manière dont je suis parvenue à me servir de mon anxiété pour créer, et pour me donner un pouvoir agentivant. L’ambiance sera douce et domestique, avec un éclairage diffus et chaleureux, ambiance de ma chambre transposée en galerie. Bien que certaines modalités puissent être incertaines, voici comment j’envisage la mise en espace cette exposition. Elle sera composée de la vidéo performance *chanter dans mon lit* (2019–), présentée en projection pour une seule personne à la fois. *L’oreiller* (2019) dans lequel je chante sera également présent, à l’intérieur se cachera un mini haut-parleur diffusant faiblement une piste audio de mon souffle. Inviter les gens à s’en approcher et à s’y pencher offre une rencontre physique multisensorielle : l’odeur de l’oreiller, sa texture, le son qui s’en dégage et

⁷ Selon l’Institut national de santé publique du Québec, plus 17% des adultes au Québec sont en situation de détresse psychologique problématique, en janvier 2021.

⁸ L’exposition *faire avec* est programmée à la Galerie de l’UQAM pour janvier 2022.

ma présence, empreinte de cheveux, de plis et de petites taches, un corps-à-corps avec ma propre expérience.

Pour accentuer cette expérience physique qu'est l'anxiété, *l'ampoule* chauffante de ma performance du même titre (2019) sera suspendue du plafond, laissant le public circuler en dessous, ressentant son halo de chaleur, comme un de ses symptômes. En entrée de salle, *l'autoportrait* (2019) qui ouvre sur le projet, ainsi qu'un peu plus loin ma *playlist* (2019), sont de puissants indices sur mon processus de création. Y figurera aussi le dessin des sept autoportraits symbolisant les espaces de résonances des chanteuses dont je m'approprie le souffle. Ces dessins ont été faits sur le papier artisanal de fibres de taies d'oreiller.

Ma *collection de taies d'oreiller* (2020) fera aussi partie de l'exposition, selon une modalité de présentation encore à définir. Dans mes explorations, je m'inspire du travail de l'artiste danoise Charlotte Thrane ⁹ qui accumule des quantités impressionnantes de couvertures qu'elle empile, noue et plie pour que chaque monticule de textiles soit autoportant. La couverture devient alors sculpture et l'aspect de relation corporelle avec elle m'intéresse particulièrement. « Working with themes of the body and tactile experience, Thrane strives to create large-scale works that elicit a feeling of closeness. » (Wade, 2020) Je compte plus d'une trentaine de taies d'oreiller à ma collection, peut-être y en aurait-il suffisamment pour en édifier une forme autoportante.

Je compte intégrer la série de minibroderies, ainsi que le cyanotype de ma transpiration, tous deux au mur. Les minibroderies font état de mes pensées envahissantes, qui je crois, se manifestent chez plusieurs personnes. Les éléments présents seront à la fois empreints d'une facture de délicatesse et à la fois imbibés d'un mal-être transposé en une quête créatrice.

⁹ Le site web de l'artiste : <http://www.charlottethrane.dk> Voir l'image de l'œuvre *En til en/One to one* (2021) en Annexe D.

CONCLUSION

Je souffre d'anxiété. Cette anxiété me permet de prendre action avec elle et de créer, je *fais avec*. L'*autre* est ma plus grande source d'angoisses qui, paradoxalement, me donnent à son tour une puissance d'agir.

Dans la performance *l'ampoule* (2019), ma méthode de préparation s'est organisée autour de mes repères pour me rassurer. En performant un symptôme physique de l'anxiété, mais déclenché par une autre source, je me suis révélée en montrant ce que j'endure, comment je m'endure.

Mes projets *le verre d'eau* (2019) et *perceptions* (2019) m'ont fait approfondir mon ressenti anxiogène envers l'*autre* avec mes mots et ceux de l'*autre*. Cette exploration de mon entourage m'a fait prendre conscience que mon propre regard est plus dur, plus brouillé dans une perception de moi que l'*autre* ne partage pas, et donc que ce sont *tous* les regards qui me pèsent, y compris le mien.

Avec *chanter dans mon lit* (2019–), je tente de vivre cette anxiété par un moyen qui me ramène à mon souffle en visualisant celui des chanteuses célèbres. Cette vidéoperformance me montre dans toute ma vulnérabilité, contrecarrant l'image de la femme parfaite, opprimée par le patriarcat capitaliste, avec une appartenance au *radical softness*. C'est avec douceur et bienveillance que j'entrevois la suite de ce projet, qui est toujours en cours.

Mes créations récentes, comme les cyanotypes et les broderies, m'ont fait remarquer que *faire* est bénéfique. Ces projets n'étant pas générés par mon anxiété, force est de constater que ce terme m'est synonyme d'agentivité. Ces gestes ne sont pas des échappatoires ni des dérobades à l'anxiété, elles sont plutôt agentes d'une acceptation de vivre avec. Ils s'inscrivent dans ma démarche subjective qui, déterminée par les

différents regards qui l'observent, renvoie à l'anxiété son plein potentiel : celui de *faire avec*.



Figure C.1 de gauche à droite : *chanter dans mon lit, la literie, les résonnances, la playliste, les cheveux, l'autoportrait (du 9 février 2022)*, 2022, vue d'ensemble de l'exposition *faire avec* présentée à la Galerie de l'UQAM du 11 février au 9 avril 2022. Photo : Galerie de l'UQAM.

Le prochain passage est extrait de ma présentation lors de mon jury, dans mon exposition *faire avec*¹⁰. Lors de cette présentation, je reviens sur la mise en forme de l'exposition et sur l'évolution des œuvres proposées. Ensuite, je relève les cohérences entre le mémoire et l'exposition¹¹, ainsi que quelques pistes de réflexion qui m'accompagnent maintenant, huit mois après le dépôt initial de mon mémoire.

J'avais envie de mettre en mots comment l'anxiété m'habite, *le récit* m'est apparu comme une mise en contexte appropriée pour démontrer l'histoire de Émylie et

¹⁰ L'exposition *faire avec* s'est tenue du 11 février au 9 avril 2022 à la Galerie de l'UQAM. Le jury a eu lieu dans l'espace de l'exposition le 18 mars 2022.

¹¹ Le plan de la mise en espace de l'exposition *faire avec* se trouve en Annexe E.

l'anxiété dans son lit. Il a été envisagé de le présenter sous forme de zine à distribuer, en livre d'artiste, en forme d'objet-photo-carte postale sur des tablettes, ou présenté en format numérique. Après maints essais et tests, j'ai pris la décision de les disposer de cette façon, avec intimité et simplicité, et poussée par la crainte que mon exposition soit vide.

La technique de la broderie est restée, mais pour une autre œuvre : *la playlist*, sur une taie d'oreiller. Je tenais à la broder moi-même, ce que je faisais étant enfant. La technique manuelle me faisait défaut, principalement à cause du format. J'ai été initiée sommairement à la broderie numérique, pour que la brodeuse numérique transpose mon écriture en fils. Je n'ai jamais réussi à reproduire le seul essai qui a fonctionné, et ce, après des heures d'acharnement. L'exposition approchant, j'ai dû faire faire la broderie par une personne qualifiée pour le faire, ce qui a affecté et changé la calligraphie du texte. J'aurais souhaité qu'elle reste la mienne, principalement parce que tout ce qui est ici est de moi.



Figure C.2 de gauche à droite : *les résonances* et *la playlist*, 2022, détail de l'exposition *faire avec* présentée à la Galerie de l'UQAM du 11 février au 9 avril 2022. Photo : Galerie de l'UQAM.

L'oreiller et la collection de taies d'oreiller : la présentation de la collection de taies d'oreiller me posait un défi, idem pour l'oreiller. Dans un désir d'unicité et d'intégrité, j'ai décidé de mettre en exposition toute *ma literie*, dont l'oreiller et les taies. En conjugaison avec *le récit* de l'histoire de Émylie anxieuse dans son lit, je ne pouvais pas m'en tenir qu'à la tête. L'intégralité de toute ma literie se trouve dans l'exposition, empilée, pliée et supportée par elle-même. Je dors présentement dans un sac de couchage et avec des couvertures prêtées par ma sœur.

L'ampoule : Un microcontrôleur permet maintenant d'en programmer et d'en graduer la luminosité, comme une longue respiration, faisant écho aux respirations des chanteuses dans le dessin *les résonances*. La hauteur me semble légèrement trop haute, mais c'était l'une des conditions imposées par le lieu pour des raisons de sécurité. Je ne suis pas certaine que l'autre se positionnerait en dessous comme je l'ai fait, de laisser circuler transmet une parcelle de mon expérience physique.

Le dessin *l'autoportrait* a été fait la veille du vernissage, avec la taie du moment utilisée en matinée pendant une séance. Je continue de me filmer, les heures s'accumulent. La vidéo *chanter dans mon lit* est présentée comme indiqué dans mon mémoire sauf qu'il y a deux places plutôt qu'une.

Les cyanotypes se sont additionnés en une série de trois, dont le premier a été mentionné dans plus tôt; celui de la sueur. Les deux autres sont empreints de la médication broyée que je prends, soit le bupropion et la sertraline. J'aborde ici la question du traitement médical, qui a été un important enjeu dans mon processus personnel vis-à-vis de l'anxiété. Faisant maintenant avec, j'ai voulu faire état de la dissolution de la molécule de façon physique, pour l'observer et avoir une démonstration de son déploiement.

Idem pour *les cheveux*, dont la perte est un de mes symptômes. Je les ai amassés pendant une semaine, pour voir comment cet amoncellement prend forme, comment sa

physicalité s'impose. Les cheveux ont été coulés dans du savon à la glycérine transparent, matière quasi organique qui étrangement rappelle la chair. Dans une volonté d'obtenir un échantillonnage le plus objectif possible, je m'en suis tenue à un format neutre de fine plaque rectangulaire. La flexibilité et la fragilité de l'objet posaient un défi de présentation, qui par hasard, entrainait parfaitement dans une des vitrines de la galerie, ce qui rehausse l'aspect de trace physiologique en rapport avec l'anxiété. J'avais récupéré mes cheveux sur une plus longue période de temps, mais de faire face à cette perte intense me rendait anxieuse plus qu'autre chose.

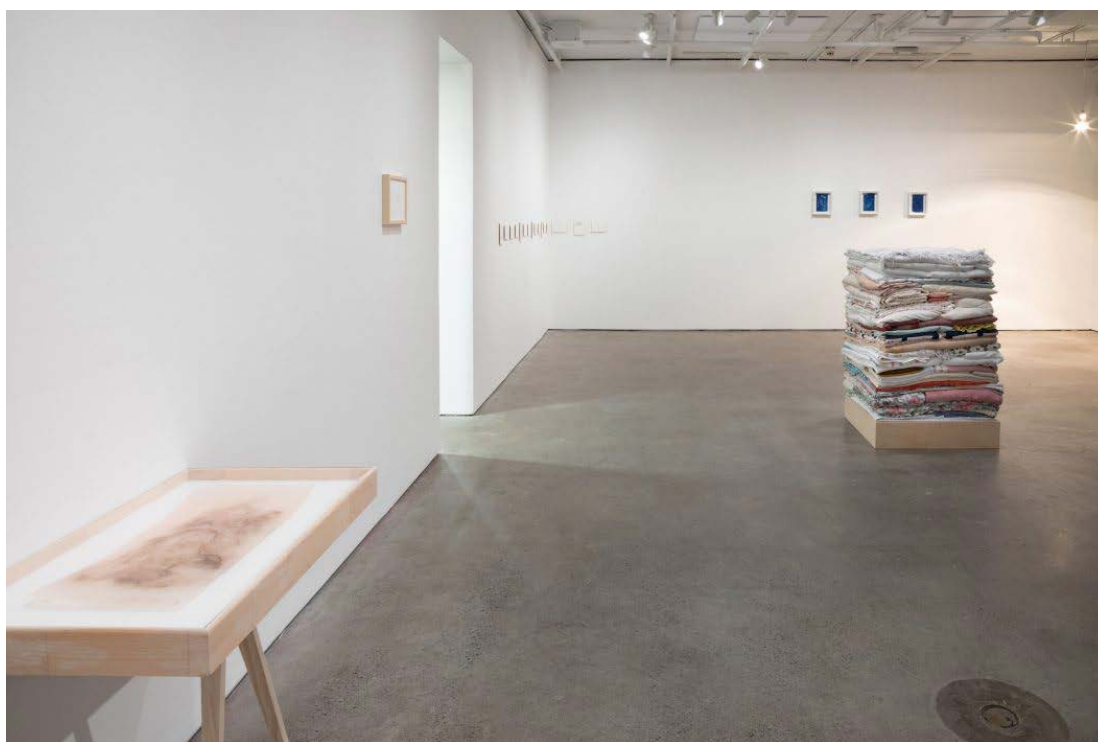


Figure C.3 de gauche à droite : *les cheveux*, *l'autoportrait* (du 9 février 2022), *le récit*, *les cyanotypes I, II et III* *la literie*, *l'ampoule*, 2022, vue d'ensemble de l'exposition *faire avec* présentée à la Galerie de l'UQAM du 11 février au 9 avril 2022. Photo : Galerie de l'UQAM.

J'avais envie d'habiter et de vivre cet espace, auquel j'ai un attachement remarquable. Je viens donc manger une pomme ici, de temps à autre, pour avoir un semblant de

quotidien et de présence familière. Les pommes font partie de mes repères, en situation d'anxiété paralysante, c'est le seul aliment que je suis capable d'ingérer. De venir en manger ici m'apporte réconfort et unicité, c'est comme si j'avais besoin de me trouver dans mes choses avec lesquelles je vis, dans cet espace imbibé de douceur et de lourdeur.

La mise en espace a été orientée par une approche intuitive, bien que réfléchie et évaluée. Il y avait pour moi des évidences, telles que *les résonances* et *la playliste* présentées de pair avec la projection, comme référent direct. Il n'est pas dans mes habitudes, partant d'une pratique performative épurée, de produire des objets, encore moins de les mettre en place. J'ai fait avec. Je dois admettre m'être appuyée sur le caractère de l'intimité et de la subjectivité pour guider la mise en espace des œuvres, qui s'est faite naturellement. Bien entendu, le doute d'échouer à cette étape était imminent et m'a fait remanier l'espace maintes fois. Mes principaux critères étaient la force de dialogue entre les œuvres en équilibre avec la fluidité du corps à travers celles-ci.



Figure C.4 de gauche à droite : *l'ampoule, la literie, chanter dans mon lit*, 2022, vue d'ensemble de l'exposition *faire avec* présentée à la Galerie de l'UQAM du 11 février au 9 avril 2022. Photo : Galerie de l'UQAM.

J'apprécie le corps-à-corps frontal avec *la literie* en entrée de salle, qui évoque le rapport avec la physicalité de l'œuvre et la mienne. Ce rapport situe d'emblée le lieu qu'est ma chambre, et met en contexte la charge oui, mais aussi la sensibilité qui l'habitent, et de surcroît m'habitent. Ce rapport est également celui que je recherche en performance, c'est-à-dire vivre la charge physique d'une invisibilité. Je vois cette pile de couvertures comme si elle contenait tout ce que j'ai tenté d'incarner en performance.

J'ai été fatiguée, épuisée, de me mettre en exposition, j'ai décidé de laisser les œuvres le faire à ma place, avec leur matérialité, leur autonomie et leur détachement. L'*autre* me rend vulnérable et me renvoie à ce modèle qui me détermine. J'ai décidé d'être la seule à me renvoyer à ce modèle, donc de ne pas m'exposer directement en performance devant l'*autre*. Choix que j'ai assumé ici dans mon exposition. Ma

méthodologie de travail se fondant sur plusieurs repères, mon exposition s'est articulée autour de cette récente stratégie d'autonomie subjective qui me donne une certaine liberté d'être et de créer, de composer plus allègrement avec mon anxiété. J'avais sous-estimé le courage que cette exposition exigerait de moi, pendant la période de montage, j'ai eu l'impression que l'anxiété avait le dessus, je viens ici manger une pomme, la plupart du temps il n'y a personne, je viens me reposer et je contemple le lieu dans une tentative de me le réapproprier. Néanmoins, je ne peux m'empêcher de considérer quelque peu performatif de m'endormir dans mon lit sans mes couvertures, je ressens tout le poids de leur absence.

J'ai expliqué précédemment comment l'*autre* m'apparaît comme une menace et comment son regard serait preuve de performativité dans ma pratique. Avec du recul, je constate que je confronte rarement ce regard avec le mien. Quand ai-je regardé l'*autre* véritablement? Je constate aussi dans l'étendue de mon parcours académique que j'affronte ce regard, l'étudie, mais ne le regarde pas, ne renvoie pas mon regard à l'*autre*. Le regard agit comme vecteur d'angoisses, oui. Mais j'ai réalisé que je n'ai pas à me livrer toutes les fois, je peux décider quand me mettre dans cette position de vulnérabilité. En voulant dépasser mes limites, j'ai atteint ma limite; je reconnais que le performatif n'a pas à être dans l'endurance de l'*autre*. Pour cette exposition, j'ai adopté comme stratégie de me préserver de l'*autre*, de m'évoquer à travers des vestiges et des artefacts de mes œuvres; il y a ma sueur, mes cheveux, ma literie et mon récit qui donnent corps à mes gestes réalisés pour *faire avec*.

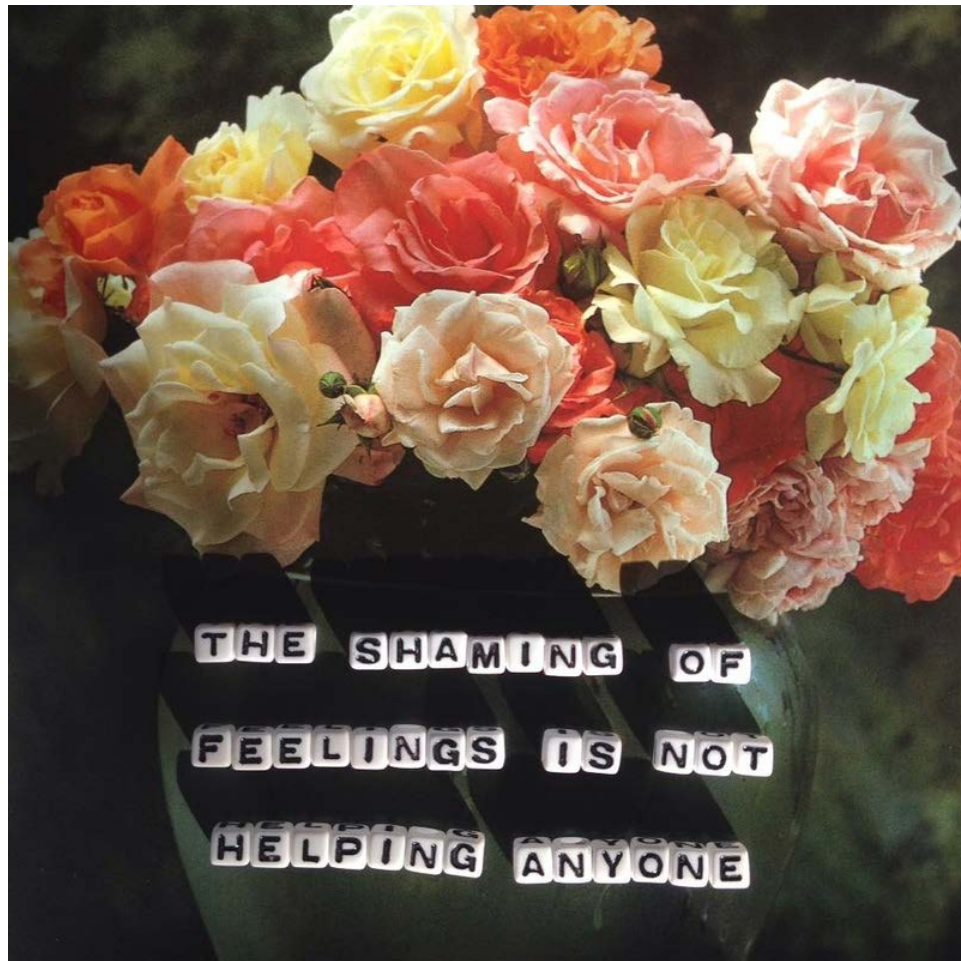
Les prochaines pistes de réflexion pour moi sont sur les diverses avenues du performatif, d'une présence, sans y être, qui incarne l'immanence de mon anxiété.

Ma recherche création m'a permis d'étudier l'anxiété, depuis le récit de mon lit — lieu de toutes les vulnérabilités — jusqu'à la fin de mon parcours à la maîtrise. Avec ce cheminement, j'ai pu transmettre à travers mes projets une volonté de *faire avec* mon trouble et de partager ce dernier avec maturité et courage. C'est avec humilité que je souhaite que mon tracé puisse inspirer à prendre action avec l'anxiété.

Je me relève doucement.

ANNEXE A

LORA MATHIS ET LA *RADICAL SOFTNESS*



Lora Mathis. (2015). *The shaming of feeling is not helping anyone*. Récupéré du site web de l'artiste : www.loramathis.com.com

ANNEXE B

ESTELA LÓPEZ-SOLÍS ET *SUSURRANTES*



Estela López-Solís. (2015). *Susurrante 4* (détail). Broderie faite à la main avec fil en coton sur taie d'oreiller, 52 cm x 67 cm x 18 cm. Récupéré du site web de l'artiste : <https://estelalopezsolis.com/>.

ANNEXE C

TRACEY EMIN ET *MY BED*



Tracey Emin. (1998) *My Bed*. Vue de l'installation. Récupéré du site web : https://whitecube.com/artists/artist/tracey_emin.

ANNEXE D

CHARLOTTE THRANE ET *EN TIL EN/ONE TO ONE*

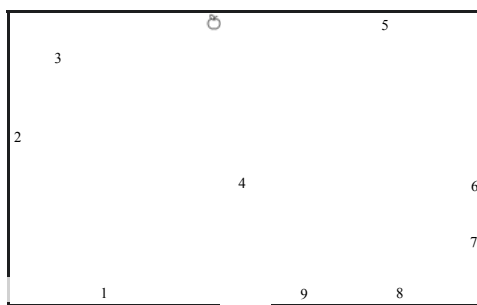


Charlotte Thrane. (2021) *En til en / One to one*. Vêtements usages pliés et empilés. 165 cm x 47 cm x 35 cm. Récupéré du site web de l'artiste : <http://www.charlottethrane.dk>

ANNEXE E

FAIRE AVEC ET LE PLAN DE MISE EN ESPACE

émylie bernard
faire avec



1. *le récit*, 2021
texte et dessins à l'encre et au crayon sur papier de coton
 2. *les cyanotypes I, II et III*, 2021
I : cyanotype et sertraline
II : cyanotype et bupropion
III : cyanotype et sueur
 3. *l'ampoule*, 2021 (issue de la performance *l'ampoule*, 2019, 11 minutes)
ampoule chauffante infrarouge de 250 watts et microcontrôleur
 4. *la literie*, 2022
literie personnelle complète sur socle
 5. *chanter dans mon lit*, 2019 -
vidéoproduction, 16 heures
 6. *les résonances*, 2020
dessin à l'encre et au crayon
 7. *la playliste*, 2022
broderie sur taie d'oreiller
 8. *les cheveux*, 2022
cheveux tombés pendant 7 jours, savon à la glycérine
 9. *l'autoportrait*, 2022
dessin à l'encre et au crayon
- 🍏 *les pommes*, 2022
performances spontanées, durées variables

écouter la playliste



Émylie Bernard, plan de mise en espace de l'exposition *faire avec*, présentée du 11 au 9 avril 2022 à la Galerie de l'UQAM. Le plan était à la disposition en entrée de salle. Récupéré d'archives personnelles, disponible sur le site de la Galerie de l'UQAM : <https://galerie.uqam.ca/expositions/emylie-bernard-faire-avec/>

BIBLIOGRAPHIE

- American Psychiatric Association et Guilabert, Anne. (2015). *DSM-5 - Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux : Vol. 5*. Paris : Elsevier Masson.
- Bénichou, Anne. (2010). *Ouvrir le document : enjeux et pratiques de la documentation dans les arts visuels contemporains*, (Ser. Perceptions). Dijon : Les presses du réel.
- Bourgault, Sophie. (2015). *Le care : Éthique féministe actuelle*. Montréal : les éditions du remue-ménage.
- Brugère, Fabienne. (2011). *L'éthique du care* (1^{ère} éd., Que sais-je? ; no 3903). Paris : Presses universitaires de France.
- Chartier, Sophie. (2017, 1^{er} août). Empowerment, un mot qui perd de son pouvoir. *Le Devoir*. Consulté à l'adresse <https://www.ledevoir.com>
- Chollet, Mona. (2015). *Beauté fatale : Les nouveaux visages d'une aliénation féminine*. Paris : Les Éditions la Découverte.
- Clinique psychologie Québec. (2018). Anxiété, stress et angoisse : comment les distinguer? Récupéré de <https://cliniquepsychologiequebec.com/anxiete-stress-angoisse-comment-les-distinguer/>
- Cotton, Sylvie. (2012). Le feu sacré : la pratique *in spiritu*. Éclairages en fondus sur l'art et la spiritualité. *ETC*, (96), p. 40–43.
- Dufourmantelle, Anne. (2011). *Éloge du risque*, (Ser. Manuels payot). Paris : Payot & Rivages.
- Dufourmantelle, Anne. (2013). *Puissance de la douceur*, (Ser. Manuels payot). Paris : Payot & Rivages.
- Garrau, Marie. (2018). *Politiques de la vulnérabilité*. Paris : CNRS éditions.
- Garrau, Marie. (2014). *Care et attention*. Paris : Presses Universitaires de France.
- Gibson, J. J. (1979). *The ecological approach to visual perception*. Boston : Houghton Mifflin.
- Gillie-Guilbert, Claire. (2001). « Et la voix s'est faite chair... ». Naissance, essence, sens du geste vocal, *Cahiers d'ethnomusicologie*. Récupéré de <http://journals.openedition.org/ethnomusicologie/71>

- Grossman, Évelyne. (2017). *Éloge de l'hypersensible*. Paris : Les Éditions de Minuit.
- Grossman, Évelyne. (2008). *L'angoisse de penser*. Paris : Les Éditions de Minuit.
- Gouvernement du Québec. (2020). Santé, anxiété sociale. Récupéré de <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/sante-mentale-maladie-mentale/anxiete-sociale/>
- Guilhaumou, J. (2012). Autour du concept d'agentivité. *Rives méditerranéennes*, 41, 25–34.
- Hustvedt, Siri. (2010). *La femme qui tremble*, (C. Le Bœuf, trad.). Arles : Actes Sud ; Montréal : Leméac.
- Hustvedt, Siri. (2013). *Vivre, penser, regarder*, (C. Le Bœuf, trad.), (1^{ère} éd.). Arles : Actes Sud ; Montréal : Leméac.
- Institut national de santé publique du Québec. (2021). Centre d'expertise et de référence en santé publique. Récupéré de <https://www.inspq.qc.ca/covid-19/sondages-attitudes-comportements-quebécois/sante-mentale-janvier-2021>
- Jabri, Vivian. (2002). The self in woman as subject of art and politics: reflections on tracey emin. *International Feminist Journal of Politics*, 4, 122–128.
- O'Brien, M. (2014). Performing chronic: chronic illness and endurance art. *Performance Research*, 19(4), 54–63. doi: 10.1080/13528165.2014.947138
- Office québécois de la langue française. (2003). *Autonomisation* [Fiche terminologique]. Récupéré de http://gdt.oqlf.gouv.qc.ca/ficheOqlf.aspx?Id_Fiche=1298948
- Shalson, Lara. (2018). *Performing endurance: art and politics since 1960*. Cambridge University Press.
- Robert, Camille (2016). Radical softness. La féminité subversive. Récupéré de <http://artichautmag.com/radical-softness/>
- Wade, Stephanie. (s. d.). Charlotte Thrane's unique sculptural works feature contrasting textures and colors. Récupéré de <https://www.ignant.com/2020/09/02/charlotte-thranes-unique-sculptural-works-feature-contrasting-textures-and-colors/>
- Woolf, Virginia. (1992). *Une chambre à soi*. Paris : Denoël.