

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

LA PRÉSENCE ATTENTIVE AUX IMPULSIONS INTÉRIEURES; POUR UNE  
SPIRITUALITÉ INCARNÉE

MÉMOIRE  
PRÉSENTÉ  
COMME EXIGENCE PARTIELLE  
DE LA MAÎTRISE EN DANSE

PAR  
HÉLÈNE MESSIER

JANVIER 2021

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL  
Service des bibliothèques

Avertissement

La diffusion de ce mémoire se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire *Autorisation de reproduire et de diffuser un travail de recherche de cycles supérieurs* (SDU-522 – Rév.10-2015). Cette autorisation stipule que «conformément à l'article 11 du Règlement no 8 des études de cycles supérieurs, [l'auteur] concède à l'Université du Québec à Montréal une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de [son] travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, [l'auteur] autorise l'Université du Québec à Montréal à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de [son] travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de [la] part [de l'auteur] à [ses] droits moraux ni à [ses] droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, [l'auteur] conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont [il] possède un exemplaire.»

## REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier ma directrice Johanna Bienaise pour son infinie patience, sa rigueur, sa sensibilité, ainsi que ses conseils toujours justes et intelligents, m'encourageant toujours à suivre mon intuition. Merci de m'avoir guidée vers l'organisation et l'articulation de ma pensée autour d'un sujet si délicat, vaste, intangible et mystérieux qu'est la spiritualité. Merci à mes deux répétiteurs, Sarah Bild et David Rancourt pour votre regard bienveillant, rigoureux et franc. Merci de m'avoir permis de me remettre en question. Vos mots ont été des phares sur ma route. Merci à Sylvie Nobert, Vincent Gagnon et Julie Pichette de m'avoir accompagnée en lumière, en musique et en textile. SOIE n'aurait pas cette couleur sans votre apport sensible.

Un profond merci à ma famille, particulièrement à Denis Messier et à Line Pierre, de m'avoir tant soutenue pendant ces années d'études, m'encourageant à mener à terme ce projet malgré les difficultés. Merci d'avoir cru en moi, même dans les moments de doutes et de découragements. Merci à Patricia Messier pour sa douce présence ainsi qu'à Christian Messier pour sa perspicacité et son intelligence. Merci aux gens précieux qui, de près ou de loin, ont été présents tout au long de ce parcours. Merci pour vos mots d'encouragements, vos conseils, vos relectures, vos douceurs et votre humour: Mélanie Bilodeau-Moisan, Shandi Bouscadier, Sarah Bronsard, Monica Coquoz, Clarisse Delatour, Manuel Shink.

Et merci, du fond du cœur, à Tangente, de m'offrir l'opportunité de donner une deuxième vie à SOIE pour la saison de printemps 2021. Je le reçois comme un cadeau de fin de parcours. Merci de croire en ce projet.

## TABLE DES MATIÈRES

RÉSUMÉ .....	vii
CHAPITRE I	
INTRODUCTION .....	1
1.1 Origine de l'étude .....	1
1.1.1 La méditation pleine conscience .....	4
1.1.2 La danse butô .....	7
1.1.3 Mouvement authentique.....	10
1.2 Définitions du spirituel .....	11
1.2.1 Définitions générales.....	11
1.2.2 L'âme, le divin et l'organicité .....	12
1.2.3 Le spirituel, l'art et les impulsions.....	14
1.3 Question de recherche.....	18
CHAPITRE II	
ENSEMBLE RÉFÉRENTIEL .....	19
2.1 L'expérience spirituelle.....	20
2.1.1 L'expérience spirituelle en méditation pleine conscience.....	20
2.1.1.1 Les 4 nobles vérités .....	21
2.1.1.2 L'attention, un facteur de l'éveil vers l'équanimité.....	24
2.1.1.3 Les cinq empêchements à l'éveil spirituel.....	26
2.1.1.4 Les cinq agrégats et les trois caractéristiques.....	30
2.1.1.5 La vacuité .....	36
2.1.2 L'expérience spirituelle en danse .....	39
2.2. La présence attentive.....	43
2.2.1. Définitions générales sur la présence.....	44
2.2.2 La présence en danse.....	45

2.2.3 La présence en méditation pleine conscience .....	46
2.3 L'attention .....	48
2.3.1. L'attention en méditation pleine conscience .....	48
2.3.1.1. L'attention dirigée.....	48
2.3.1.2. L'attention non-dirigée .....	49
2.3.1.3 L'absorption.....	50
2.3.1.4. Les quatre fondements de l'attention .....	51
2.3.2 L'attention en butô .....	56
2.4 Les impulsions intérieures .....	57
2.4.1 Les impulsions intérieures dans les arts du mouvement .....	58
2.4.1.1 Les impulsions intérieures en butô.....	63
2.4.1.2 Les impulsions intérieures en mouvement authentique.....	64
2.5 De la théorie à la pratique .....	68
<b>CHAPITRE III</b>	
<b>MÉTHODOLOGIE.....</b>	<b>69</b>
3.1 Paradigme de recherche qualitative .....	69
3.1.1 L'heuristique.....	70
3.1.2 Recherche-crédation et autopoïétique .....	73
3.2 Description du projet.....	73
3.2.1 Format des répétitions.....	75
3.2.2 Solitude en studio et mentorat.....	75
3.3 Collecte de données .....	78
3.3.1 Journal de bord.....	79
3.3.2 Entretien d'explicitation.....	81
3.4 Analyse des données .....	81
3.4.1 Analyse thématique.....	82
3.4.2 Analyse en mode écriture.....	83

3.5 Pertinence et limites de l'étude .....	85
CHAPITRE IV	
RÉCIT DE PRATIQUE .....	88
4.1 Phase de jeu.....	90
4.1.1 Mouvement répétitif.....	90
4.1.2 Mouvement libre .....	92
4.2 Phase de relaxation .....	95
4.2.1 Méditation .....	95
4.2.1.1 Attention à la respiration .....	97
4.2.1.2 Attention aux sensations physiques et aux sons .....	100
4.2.1.3 Rencontre avec l'ombre.....	103
4.3 Phase de confrontation: Exploration des impulsions intérieures .....	104
4.3.1 Les impulsions physiques .....	106
4.3.2 Les impulsions imaginaires.....	107
4.3.3 Les impulsions organiques .....	110
4.3.4 Les impulsions spirituelles .....	112
4.4 Création et dilemme entre le ressenti et l'image.....	113
4.4.1 Les contenants.....	115
4.4.1.1 L'espace .....	116
4.4.1.2 Le temps et la musique .....	119
4.4.1.3 La forme et l'image .....	121
4.5. Travail d'état et représentations .....	123
CHAPITRE V	
DISCUSSION .....	126
5.1 Le calme lucide et le discernement.....	129
5.1.1 Stratégies de relaxation .....	132
5.1.1.1 Respiration et pulsion fondamentale de vie.....	135

5.1.1.2 Perception, lenteur et sentiment d'exister .....	139
5.1.1.3 Discernement des « vedana », de mes pensées et émotions.....	141
5.2 Dépouillement.....	143
5.2.1 L'accueil, l'acceptation, la non-identification et la non-appropriation..	144
5.2.2 Sobriété: Immobilité et silence.....	146
5.3 L'ouverture, la disponibilité et la vacuité.....	148
5.3.1 La proximité avec mon essence: une expérience d'intimité .....	149
5.3.2 L'expressivité de mon essence: une expérience d'unité. ....	150
CHAPITRE VI	
CONCLUSION.....	154
ANNEXE A	
DESCRIPTIF DE SOIE.....	159
ANNEXE B	
SECTIONS CHORÉGRAPHIQUES DE SOIE .....	161
ANNEXE C	
BIOGRAPHIES DES RÉPÉTITEURS .....	163
ANNEXE D	
EXTRAITS DU JOURNAL DE BORD.....	165
ANNEXE E	
EXTRAIT DE L'ENTRETIEN D'EXPLICITATION .....	182
ANNEXE F	
AFFICHE DU SPECTACLE SOIE .....	184
ANNEXE G	
PHOTOGRAPHIES DU SPECTACLE SOIE .....	185
BIBLIOGRAPHIE.....	187

## RÉSUMÉ

Cette recherche porte sur la compréhension du phénomène de l'expérience spirituelle dans mon processus de création en danse contemporaine butô. Compte tenu de sa nature évanescence, mystérieuse et imprévisible, la stratégie de recherche s'oriente vers l'étude des moyens créant les conditions internes favorables à l'émergence de l'expérience spirituelle. Inspirée par la méditation pleine conscience de la tradition Theravada, de la danse butô, ainsi que du mouvement authentique, la prémisse de la recherche est que la présence attentive aux impulsions intérieures crée ces conditions internes propices à l'expérience spirituelle. L'intérêt principal est de créer le terreau fertile à ce type d'expérience, au sein de ma pratique en danse, dans le but de lui donner profondeur, sensibilité et humanité.

Ma méthodologie de recherche a été inspirée par la méthode heuristique, approche de type phénoménologique, la méditation pleine conscience et l'autopoiesis, tous trois ayant en commun l'auto-observation. La recherche en studio s'est faite en deux blocs de travail, soit une période intensive du 7 au 26 juin 2016, à raison de six jours/semaine, ainsi que du 1er décembre 2016 au 1er avril 2017, à trois répétitions/semaine. Le format des répétitions, de 4h chacune, était récurrent, comprenant à chaque fois une phase de méditation, d'exploration et de création. Ma collecte des données s'est faite par la prise de note dans mon journal de bord ainsi que par un entretien d'explication. L'analyse de mes données s'est faite par analyse thématique et par analyse en mode écriture. Le solo découlant de ce processus de création, SOIE, d'environ 25 minutes, a été présenté devant public les 1er et 2 avril 2017.

Les résultats de cette recherche dégagent trois principales conditions internes propices à l'émergence de l'expérience spirituelle, et ce, dans les trois phases de la recherche-création: la méditation, l'exploration, la création. Ces trois conditions, amenant l'une à l'autre, et parfois vécues simultanément sont: 1) le calme lucide; 2) le dépouillement; 3) l'ouverture. À l'intérieur de chacune de ces conditions, se trouvent des sous-conditions, ainsi que des moyens pour les créer. Le calme, créé par le défoulement et/ou l'attention à un point d'ancrage, amenait la clarté et le discernement des phénomènes physiques et des phénomènes mentaux. Ce discernement amenait au dépouillement. Le dépouillement se faisait principalement par un relâchement de l'identification, de l'appropriation et de la réactivité face aux phénomènes expérimentés. Les moyens pour cultiver ce dépouillement, en plus du

discernement, étaient l'accueil, l'acceptation, le lâcher-prise ainsi que la sobriété de l'immobilité, la lenteur, le silence. Le dépouillement amenait de l'ouverture. Dans cette ouverture était rencontré le vide, dans lequel était expérimentée l'intimité avec mon essence fondamentale, puis l'impulsion d'exprimer cette dernière dans le monde, dans un élan d'unité. L'expression porte ici un rôle de liaison entre soi et le monde.

Mots-clés: Expérience spirituelle, méditation pleine conscience, butô, mouvement authentique, danse contemporaine, présence attentive, impulsions intérieures, qualité du cœur, vacuité, intimité, expressivité, unité.

# CHAPITRE I

## INTRODUCTION

### 1.1 Origine de l'étude

La compréhension du phénomène de l'expérience spirituelle est une quête fondamentale qui m'habite, m'amenant à chercher à mieux saisir qui je suis, ainsi que le sens profond de mon existence dans ma relation au monde. Intuitivement, j'ai toujours pressenti qu'à l'intérieur de moi, dans ma plus grande intimité, existait une essence plus grande que moi, tout en étant profondément moi. Je ressens cette partie de mon être, que j'appelle parfois « essence fondamentale », « nature essentielle » ou « plus grand que moi en moi », comme étant de nature aimante, paisible, joyeuse et bienveillante. Ces états d'amour, de paix, de joie, de bonté et de bienveillance ne me semblent pas dirigés vers quoi, ni qui que ce soit. Ils me paraissent être simplement là, à l'intérieur de moi, suffisant à eux-mêmes, présents au-delà de la conception habituelle que j'ai de moi, c'est-à-dire au-delà de mes conditionnements. Avant même d'étudier le sujet de l'expérience spirituelle, ce dernier représentait déjà pour moi l'intimité avec cette essence (relation à moi-même), et l'expression de cette dernière dans une relation d'unité avec le monde (relation au monde).

Il y a une quinzaine d'année, une épreuve concernant ma santé m'a amenée à entreprendre une profonde introspection et une remise en question identitaire. Vivant, à ce moment-là, plusieurs sensations physiques et émotions douloureuses, j'avais besoin de trouver en moi des espaces d'accalmie, ainsi que de savoir que ces sensations physiques et émotions étaient temporaires, qu'elles ne constituaient pas

mon identité fondamentale. J'ai eu, durant cette période de transformation, plusieurs expériences marquantes qu'intuitivement, je qualifiais déjà de spirituelles. Depuis, ces expériences, difficiles à décrire avec des mots, se manifestent ici et là, toujours plus ou moins de la même façon, c'est-à-dire de façon imprévisible, soudaine et intense.

L'expérience spirituelle telle que je la vis émerge, la plupart du temps, sous la forme d'un saisissement spontané provenant des profondeurs de mon être, plus précisément du bas de mon ventre. Puis, je ressens mon cœur se contracter, avant de prendre largement de l'expansion dans ma poitrine, lieu dans lequel l'expérience est vécue à sa pleine intensité et dans lequel je me sens entrer en intimité avec mon essence fondamentale empreinte de bonté et d'amour. Ce mouvement d'expansion intérieure tend à réveiller en moi l'élan de m'ouvrir et l'impulsion d'exprimer cette essence dans le monde dans un désir d'union et de plénitude. À chaque fois, je pleure, dépassée par la vastitude de cette expérience qui me semble trop grande pour être contenue dans mon corps et ma psyché. Je sens qu'il y a en moi, dans mon intimité, une intelligence qui dépasse largement ma condition humaine. Elle révèle alors les notions d'intimité et d'unité, notions qui seront davantage décrites dans le chapitre 5.

Aussi, lors de ces expériences, je vivais une mise à distance spontanée entre ma conscience et mes sensations/pensées/émotions habituelles, ce qui me permettait d'observer avec plus de discernement leur nature dynamique, changeante, éphémère et conditionnelle, c'est-à-dire naissant de conditions internes et/ou externes. Soudainement, ces dernières ne me semblaient plus être suffisamment constantes pour que je puisse m'y identifier ni me les approprier complètement. Ces différentes expériences ont renforcé en moi le questionnement à savoir s'il existait en moi, très

intimement, une essence fondamentale transcendant mes sensations/pensées/émotions auxquelles j'ai l'habitude de m'identifier, une essence qui existerait bien au-delà de mes conditionnements.

Durant cette même période, je vivais une transition importante en ce qui concerne ma vie professionnelle et artistique. En dernière année de formation universitaire en musique classique, je découvrais la danse contemporaine. Un nouvel univers riche de promesses s'ouvrait à moi. J'étais bouleversée par la plénitude que m'apportait l'exploration de mes sensations, ainsi que l'expression de mes impulsions et de mes émotions les plus intimes par le corps dansant. Toutefois, dans mon apprentissage de la technique en danse, tout comme dans ma pratique du piano classique, je découvrais en moi un vide et une grande insatisfaction. Tout en ressentant un besoin viscéral de m'exprimer par l'art, je vivais un profond désintérêt pour sa forme. Dans cette période de vie, apprendre et exécuter des chorégraphies, tout comme des partitions, ne m'animait plus. Je cherchais à donner un sens plus profond à ma pratique artistique dans le but de répondre à mon besoin de quête spirituelle. Je m'apercevais alors que l'expression artistique n'était, pour moi, qu'un moyen me permettant de me rapprocher de cette quête, celle de contacter mon essence fondamentale.

Tout en me dirigeant vers des études en chorégraphie au département de danse de l'Université Concordia, trois approches, très significatives dans mon cheminement, ont croisé ma route, soit la méditation pleine conscience, la danse butô et le mouvement authentique. Comme la démarche spirituelle dans laquelle j'étais engagée me semblait difficile, voire impossible, à approfondir par un esprit rationnel, ces trois pratiques favorisant l'union du corps et de l'esprit me furent d'une très grande aide,

m'aidant à incarner ma spiritualité dans mon expérience sensible. En voici les grandes lignes, ainsi que leur apport à ma pratique artistique.

### 1.1.1 La méditation pleine conscience

La pratique de la méditation pleine conscience a été, pour moi, une découverte déterminante, nourrissant profondément ma démarche spirituelle. Cette pratique m'a permis, entre autres, de mettre des mots sur des notions que j'explorais déjà intuitivement, telles que la présence, l'attention, la relation intime entre le corps et l'esprit, l'importance d'une qualité d'attention bienveillante, accueillante et aimante envers son expérience telle qu'elle est, pour n'en nommer que quelques-unes. Avant de poursuivre sur son apport à ma pratique artistique, voici quelques mots sur sa provenance et sur ses principaux buts.

Provenant du mot « sati », terme pali pouvant être traduit en anglais par « mindfulness », ou « awareness » (Grégoire, S., Lachance, L., & Richer, L. 2016), la pleine conscience est une pratique spirituelle provenant de l'Inde, plus spécifiquement de la tradition bouddhisme Theravada et développée par Siddartha Gautama, le bouddha, il y a plus de 2500 ans. Bien qu'il existe plusieurs traditions bouddhistes ainsi que différents types de méditations, ma pratique personnelle s'ancre dans la tradition Theravada, tout simplement parce que c'est elle qui m'a d'abord été enseignée par, entre autres, Pascal Auclair, professeur basé à Montréal et élève de Joseph Goldstein et de Jack Kornfield, deux professeurs de renommée qui m'inspirent beaucoup. Les qualités d'intelligence, de bienveillance et d'humour avec lesquelles ces professeurs transmettent les enseignements provenant de cette tradition

m'a immédiatement touchée et donné l'envie d'investiguer plus profondément cette approche si riche sur le plan humain.

Transmise de générations en générations, par une chaîne ininterrompue de professeurs, la méditation pleine conscience a d'abord été enseignée à travers l'Asie du sud et du sud-est, avant de voyager jusqu'en Occident grâce, entre autres, à Goenka S.N (1924-2013), Ajahn Chah (1918-1992) et Thich Nhat Hanh (1926). Des professeurs occidentaux tels que Jack Kornfield (1945), Joseph Goldstein (1944), Sharon Salzberg (1952), Jon Kabat Zinn (1944), Christophe André (1956) ont également contribué à implanter la pratique de la pleine conscience dans les domaines, notamment, de la médecine et de la psychologie, comme outils de réduction du stress. Jack Kornfield, moine bouddhiste, professeur et docteur en psychologie, occupe une place toute particulière dans ce processus de recherche. Il fait partie de ces rares auteurs s'exprimant par un discours qui me touche droit au cœur, m'inspire, me bouleverse et m'accompagne, comme si chacun des mots entrait en résonance avec ce que mon intuition cherchait à mettre au jour. Sa voix sera donc très présente dans ce mémoire.

Dans les grandes lignes, la pratique de la méditation pleine conscience consiste à rencontrer et à connaître les différents phénomènes de l'existence humaine, dans le but de réduire la souffrance occasionnée par une compréhension erronée de leur véritable nature, pour ainsi vivre une vie plus harmonieuse. La pratique en tant que tel consiste à poser son attention de façon soutenue sur un objet de méditation, également appelé point d'ancrage (exemple: la respiration), ce qui a pour effet de détendre le corps, ainsi que de calmer, de stabiliser et d'enraciner l'esprit dans l'instant présent. Ce calme intérieur tend à créer un meilleur discernement entre les

phénomènes physiques et les phénomènes mentaux (aprioris, idées préconçues, opinions, jugements, etc.), ce qui permet de développer une compréhension plus juste de la nature de la réalité et donc, une façon plus sage de la rencontrer.

Dans ma pratique en danse, la méditation m'amène à mieux me ressentir et mieux m'habiter, tant dans mes dimensions physiques, mentales, émotionnelles que spirituelles. La méditation me guide vers mon intégrité, ma vérité et ma nécessité intérieure. Elle me permet de me dépouiller de mes idées préconçues et de mes attentes sur ce que je devrais être, faire, avoir, ressentir ou sur la façon dont mon expérience devrait se dérouler. Elle m'amène à adopter une attitude de curiosité, d'investigation, de disponibilité, d'ouverture et d'accueil bienveillant face à toute expérience rencontrée, agréable comme désagréable. Également, le calme et la clarté d'esprit développés par la méditation m'aident à mieux percevoir la nature changeante, conditionnelle et éphémère des phénomènes présents à l'intérieur et à l'extérieur de moi. Cela me permet de savoir profondément que je ne peux ni m'y identifier, ni me les approprier.

En résumé, par une pratique assidue de la méditation, j'ai découvert que lorsque mon esprit arrivait à s'apaiser, libéré de ses aprioris et ancré dans l'instant présent, j'avais plus facilement accès aux sensations éprouvées par mon corps, mais également à mon cœur, espace interne où le spirituel tend à se manifester pour moi

### 1.1.2 La danse butô

Ma rencontre avec la danse butô m'a également bouleversée dès les premiers contacts. Composé de deux idéogrammes: *bu*; danser et *tô*; taper le sol, le butô est une danse contemporaine ayant vu le jour dans les années 50, dans un contexte socio-politique d'avant-garde d'un Japon d'après-guerre, profondément marqué par la deuxième guerre mondiale. S'inspirant en grande partie des expressionnistes allemands tels que Mary Wigman, des surréalistes et des écrivains « maudits » tels que Sade et Genet, Tatsumi Hijikata (1928-1986), le fondateur, questionne l'identité fondamentale de l'être humain. Par un rejet des codes provenant, en partie, des arts traditionnels japonais tels que le Nô et le Kabuki, ainsi que de tout élément provenant de l'Occident, il revendique le corps naturel, l'être profond d'avant les conditionnements (Fraleigh, 2010). Pour lui, le corps naturel a été souillé par la société moderne, donnant ainsi naissance au « social body ». Il parlait même de se décrasser de la civilisation (Barber, 2010). Opposé mais complémentaire à Hijikata, Kazuo Ohno (1906-2010), co-fondateur, s'intéresse, quant à lui, à l'amour, à la vie et à la mort, à l'équilibre entre la partie lumineuse et la partie ténébreuse de l'être humain. Très sensible et poétique, sa danse est une ode à la condition fragile, contradictoire, sensible et spirituelle de l'être humain.

Les fondements théoriques de cette danse s'ancrent, entre autres, dans l'union du corps et de l'esprit, ainsi que dans les notions d'imaginaire, d'inconscient et de métamorphose. Ils reconnaissent également la présence en soi de mémoires anciennes et universelles (Veillette, 2002). Bougé par des images mentales, provenant souvent de poèmes, le danseur est invité à se dépouiller de la conception habituelle qu'il a de lui-même, pour se laisser être métamorphosé en l'image poétique qui le traverse. Bien

que ce ne soit pas systématique, les images utilisées réfèrent souvent à la nature humaine, animale, végétale, minérale. Le lien non dualiste entre l'homme et la nature étant très présent dans cette pratique, le corps individuel peut alors être abandonné pour se fondre dans le corps universel (Ibid).

D'un point de vue esthétique, la danse butô était souvent, du moins à ses débuts, provocatrice et choquante. Elle ne procurait pas nécessairement au spectateur une expérience agréable. Souvent improvisée, elle ne s'intéressait pas tellement à la forme mais plutôt à ce qui l'anime, c'est-à-dire aux impulsions profondes qui habitent et meuvent l'être humain. Étant presque une anti-technique rejetant les différents codes imposés par la société, elle s'intéressait tout particulièrement à la difformité et à l'ombre de l'être humain, s'inspirant grandement des malades, des infirmes, des mendiants, des handicapés physiques et mentaux, des vieux et de tous les gens déviant des normes biologiques et sociales établies par la société (Blakely, 1988). Il était donc courant de retrouver sur les scènes où se produisaient des œuvres butô, des corps tordus, grimaçants, exécutant des gestes étranges, érotiques, violents, grotesques, très lents ou au contraire, frénétiques. Bien qu'aujourd'hui, il existe autant de variétés d'esthétiques que de chorégraphes, on retrouve encore sur scène des danseurs butô nus, peints en blancs, ayant le crâne rasé. Cet esthétique du corps blanc permet au corps-esprit de devenir neutre, dépouillé de toute identité personnelle, soit de toute référence de genre, d'âge, de culture ou d'époque. Le corps-esprit devient alors un canal vide pour que la danse s'y manifeste (Kasai, 2000).

En bref, le butô est, en quelque sorte, un éloge de l'ombre de l'humanité et un hommage à la lumière qu'elle porte en elle, s'inspirant de thèmes opposés tels que la

vie et la mort, la paix et la violence, la beauté et la laideur, polarités complémentaires et indissociables faisant intrinsèquement partie de l'expérience humaine.

Mes premières expériences en danse butô ont été une révélation. Principalement vécues sur une période de deux ans lors des classes hebdomadaires données par Mario Veillette, professeur enseignant à Québec, elles ont radicalement transformé ma conception de la danse. Pour la première fois, lorsque je dansais, j'expérimentais une grande plénitude, ressentant que tout mon être (physique, mental, imaginatif, émotif et spirituel) était sollicité. Dans ces classes, j'ai également vécu à plusieurs reprises l'expérience spirituelle telle que décrite en début de mémoire. Dans le but d'approfondir ma pratique, je me suis formée par la suite avec des professeurs tels que Denyse Fujiwara, Katsura Kan, Yumiko Yoshioka, Diego Pinon, Yoshito Ohno, Martine Viale, Paul Ibey. Dans chacun de ces stages, l'expérience spirituelle émergeait ici et là, toujours de façon intense et imprévisible. À chaque fois, le sentiment de plénitude et de certitude d'être en relation avec mon essence fondamentale, celle que je décris en début de mémoire, était présente. Également, je me rappelle avoir ressenti des états similaires lors d'une représentation de IBIKI, spectacle butô de la compagnie japonaise Sankai Juku, sous la direction du chorégraphe Ushio Amagatsu. Fortement inspirée par mes diverses rencontres avec la danse butô, je cherche, depuis, à cultiver les conditions internes favorables à l'émergence de l'expérience spirituelle dans mon processus de création, dans le but de donner un profond sens à ma danse.

### 1.1.3 Mouvement authentique

Le mouvement authentique m'a également grandement inspirée dans le cadre de cette recherche, par l'intérêt qui est porté aux impulsions intérieures. Née du travail de la chorégraphe américaine Mary Stark Whitehouse (1911-1979) dans les années 50, cette approche qu'elle nomme « mouvement en profondeur » (Adler, 2016, p.11), repose en grande partie sur les travaux en psychologie analytique de Carl Gustav Jung (1875-1961), médecin psychiatre Suisse, et plus particulièrement sur son concept d'imagination active.

À mi-chemin entre l'art et la thérapie, le mouvement authentique vise à contacter les différents contenus ou affects de l'inconscient, dans le but de les intégrer à la conscience. Concrètement, cette pratique consiste à laisser émerger en soi les différentes impulsions intérieures et à les laisser s'exprimer librement par le mouvement, ou même par les sons (Adler, 1999). Ces impulsions proviennent soit de l'imaginaire, des sensations kinesthésiques, des émotions, ainsi que de la réaction face aux sons entendus et aux informations visuelles perçues. En mouvement authentique, il est possible de bouger consciemment ou d'être bougé par les différentes impulsions inconscientes, l'idéal étant de vivre les deux simultanément (Chodorow, 1999) de façon à vivre une expérience où le corps sujet (actif; percevant) et le corps objet (passif; perçu) deviennent la seule et même réalité (Merleau-Ponty, 1964).

En réalisant ce projet de recherche, accompagnée par les trois approches décrites ci-haut, je me suis découverte comme étant une artiste principalement soucieuse de développer et de cultiver une présence scénique et une danse portées par ma quête

spirituelle. En cours de processus, il m'est apparu évident que je portais surtout intérêt au mouvement à l'intérieur de moi qui animait ma danse. J'ai constaté que la danse était principalement, pour moi, un véhicule permettant à l'expérience spirituelle de s'incarner et de s'exprimer.

Et comme le mot spirituel peut revêtir différentes significations, tout dépendant des croyances et des pratiques dans lequel il s'inscrit, il m'a semblé important de le définir clairement dès à présent.

## 1.2 Définitions du spirituel

### 1.2.1 Définitions générales

Provenant du mot *esperitiel*, forme populaire du mot latin *spiritualis*, le mot spirituel signifie : « de nature immatérielle, de l'ordre de l'esprit », « relatif à l'âme de l'homme » (CNRTL). Le terme âme, du latin *anima*; qui anime, ou souffle, vie (Larousse) est défini comme étant: le « principe spirituel de l'homme », « principe de vie », « principe qui anime l'homme et les êtres organisés, animaux et plantes », « principe transcendant à l'homme » tout en étant le « principe immanent à l'homme » (Ibid). Dans le domaine religieux, l'âme correspond au « principe spirituel d'origine divine » (Ibid). En art, l'âme parle du « principe de la sensibilité, de l'imagination, de la création artistique » (Ibid).

Selon ces définitions, les mots *spirituel* et *âme* sont utilisés comme des synonymes, tout deux référant à ce qui est à l'origine de la vie, à sa source, à ce qui l'anime, à ce

qui s'élève au-dessus d'elle tout en étant intimement en elle. Ce principe serait possiblement d'origine divine, c'est-à-dire faisant référence à ce que l'on nomme Dieu (Larousse).

J'ai grandement hésité à utiliser le terme « Dieu », concept faisant souvent référence aux différents concepts, dogmes et systèmes de croyances spirituels et religieux existant partout à travers le monde. Toutefois, dans le contexte de ce mémoire, lorsque les termes Dieu ou divin seront utilisés, ils référeront aux définitions présentes dans ce chapitre. Pour moi, ces termes sont libres de tout dogme religieux.

### 1.2.2 L'âme, le divin et l'organicité

En philosophie, notamment dans certaines philosophies orientales telles que le taoïsme, un système de pensée animiste y est très présent. Dans ce type de système, l'âme fait référence au « principe qui anime l'univers », « ayant les attributs de la divinité » présent dans « la partie la plus intime de l'être » (CRNTL). Ces définitions mettent encore une fois de l'avant l'idée qu'en tout être vivant, réside une force, possiblement de nature divine, qui l'anime et lui donne corps.

Citant Marcel Gauchet, philosophe français, l'écrivain chinois Anthony Tao (2007) parle du spirituel, dans son livre Dieu et le Tao: (l'Occident et la Chine), comme du « divin morcelé qui anime le monde visible » (cité dans Tao, 2007, p.7). Celui-ci se manifesterait à l'homme par le biais de son intuition, lui permettant ainsi de donner un sens à son existence ainsi qu'aux phénomènes du monde (Ibid).

En parlant de la nature de l'être humain, François Cheng (2013), écrivain et poète chinois, propose une version ternaire de l'homme, constituée du corps, de l'esprit et de l'âme. Dans le but de clarifier la différence entre l'esprit et l'âme, mots parfois confondus, il propose que l'esprit, centre du langage et du raisonnement, s'adresse au cerveau, s'appréhende par le rationnel et contribue à « former l'individu et à le situer au cœur du réseau social ». Autrement dit, l'esprit permet à l'homme de s'adapter à son environnement et aux différents codes sociaux, ce qui crée inévitablement en lui des conditionnements et des croyances à travers lesquels il perçoit le monde. Quant à l'âme, il la décrit comme étant une chose de nature « intime, de secret », comme étant « l'essence de chaque être », « constituant la marque même de son unicité », opérant « à partir du cœur », se saisissant « par l'intuition » et permettant à l'être humain de s'émouvoir (p.71-72).

Ainsi, Cheng souligne la nature complémentaire de l'être humain, celle conditionnée, créée par son processus d'adaptation au monde et celle qui, profondément inscrite en lui, singulière tout en faisant partie du tout, perceptible par le cœur et l'intuition, révèle la nature essentielle de celui-ci, possiblement de nature divine.

Ces idées à propos de l'âme m'inspirent en révélant pour moi, les notions d'intimité et d'unité. Cette partie mystérieuse de l'être tout à fait unique, vibrerait à la fois dans la plus profonde intimité de l'individu, tout en résonnant avec le tout duquel il fait partie. De cet espace intérieur du cœur et de l'intuition, pourrait émerger les états propres à l'expérience spirituelle tels que mentionnés en tout début de chapitre: l'amour, la paix, la plénitude, la joie, la bienveillance.

Dans le domaine de la psychologie, C. G. Jung parle de l'âme comme d'une « entité psychique qu'il distingue de l'égo et de la conscience » (Antier, 1928, p. 266). Cette âme dont il parle serait le lieu où se manifeste la théophanie, c'est-à-dire la « manifestation, révélation de Dieu » (CRNTL). Pour Jung, Dieu est un « archétype essentiel », « de nature inconnaissable », « une manifestation de la nature la plus paradoxale », « à la fois ombre et lumière », s'expérimentant par « une impulsion intérieure » (Antier, 1928, p.268-269). Pour lui, l'homme a, de tout temps, été porté par l'intuition que le divin existait dans sa plus profonde intimité.

Dans les arts du mouvement, plus particulièrement dans la thèse de doctorat de Maria Leao (2002) portant sur les impulsions intérieures, qui fut d'ailleurs une grande inspiration à ce projet: « La présence totale au mouvement », il est proposé que ce qui anime l'organicité, « relative aux organes du corps, à leur activité, à leur fonctionnement, à leur vie » (CRNTL), est d'ordre spirituel. « Si l'homme a inventé Dieu, c'est qu'il pressentait qu'il y avait dans son organicité accès à quelque chose qui est à la fois organique, mais qui ne relève pas de l'organique » (Leao, 2002, p. 42). Ici, encore, il est proposé l'idée que la notion du spirituel, de l'âme ou du divin en soi, soit cet invisible animant le visible qu'est l'organicité, le corps vivant. Et encore une fois, il est proposé que cette âme ou divin en soi soit perceptible par l'intuition.

### 1.2.3 Le spirituel, l'art et les impulsions

En art, dans le cadre d'une recherche étudiant l'apport de la danse dans l'éveil spirituel, Martyne Tremblay (2004) dégage neuf caractéristiques décrivant l'expérience spirituelle : l'attention et la présence, la reconnaissance d'une continuité

entre la matière et l'esprit ou le lien corps-esprit, la perception d'une autre dimension ou la présence à l'ici et maintenant, l'aspect relationnel avec soi-même, les autres et l'environnement, l'action, la recherche d'essence, la croissance, la connexion à des forces plus grandes, le silence. Ces dernières ont été, pour moi, des notions phares, se retrouvant, pour la plupart, au coeur des fondements des trois approches m'ayant servi d'ensemble référentiel (méditation pleine conscience, butô, mouvement authentique). Ces neuf caractéristiques reviendront ici et là, tout au long de ce mémoire, comme des balises m'aidant à décrire ce phénomène si mystérieux, vaste et insaisissable par un esprit rationnel, les mots étant en effet bien pâles comparés à l'expérience de celui-ci.

En plus des caractéristiques décrites ci-haut par Tremblay, je me suis sentie interpellée par le lien que fait le peintre Vassily Kandinsky (1989) entre le spirituel et l'art. Il soutient qu'il est important de cultiver les émotions de l'âme, afin que la forme artistique puisse émerger de celles-ci, par le biais des impulsions intérieures. Il propose que les impulsions intérieures trouvent racine dans les émotions de l'âme, dans le spirituel en nous, dans notre nature essentielle, dans notre nature divine.

Ce rapprochement entre les impulsions intérieures et l'expérience spirituelle m'a semblé tout à fait pertinent dans le cadre de cette recherche, tout simplement parce que cette idée de contacter notre nature essentielle par le biais de nos impulsions est au coeur même des pratiques en danse ayant inspiré ce projet (danse butô et mouvement authentique). Également, je trouve le lien fort prometteur, puisque l'expérience spirituelle s'est toujours manifestée à moi sous la forme d'une impulsion. Ainsi, serait-il possible de favoriser l'émergence de l'expérience spirituelle en cultivant la présence attentive aux impulsions provenant de notre plus profonde intimité? Avant

de poursuivre cette réflexion et de proposer une question de recherche, définissons dans les grandes lignes le terme de l'impulsion.

L'impulsion est définie, par son étymologie latine *impulsio* (*im* : intérieur, *pulsio* : pulsion) comme une « force ou élan qui pousse quelqu'un à faire quelque chose », ou comme une « force psychique spontanée et irrésistible, qui pousse à l'action » (CRNTL). D'un point de vue biologique, l'impulsion est décrite comme étant l' « ensemble des processus physico-chimiques extrêmement brefs qui caractérisent le stade initial de l'activité fonctionnelle élémentaire d'un nerf, d'un neurone ou d'une de ses parties, et par lesquelles s'effectuent les phénomènes de conduction et de transmission du système nerveux » (CRNTL).

L'impulsion est donc un élan spontané très bref, une pulsion provenant de l'intérieur de soi (*im*) et poussant (*pulsio*) vers un mouvement ou une action extérieure, unissant ainsi l'interne et l'externe, l'intention et l'action, l'esprit et le corps. À la lecture de ces définitions, l'impulsion me semble tendre vers le besoin de prendre corps dans un geste, un mouvement, une action, une parole, dans le but de permettre à l'individu de s'exprimer dans sa relation au monde.

Également, dans les définitions proposées, les mots « force », « élan », « spontanée » et « irrésistible », c'est-à-dire « qui agit, se développe avec une telle force qu'il n'est pas possible de résister » (CRNTL), ont profondément résonné en moi, reconnaissant en eux quelques attributs de l'expérience spirituelle telle que je la ressens. Ces mots m'ont incitée à m'intéresser aux synonymes de l'impulsion, cherchant d'autres liens entre la notion d'impulsion et l'expérience spirituelle. Parmi eux, voici quelques

termes décrivant avec le plus de justesse mon expérience du spirituel : élan, inspiration, appel, animation, instinct, poussée, mouvement de l'âme, soulèvement.

Le mot inspiration a particulièrement retenu mon attention, possiblement parce que les diverses expériences spirituelles que j'ai vécues sont toujours accompagnées d'une impulsion d'inspirer. Tout comme l'impulsion, l'inspiration est un mouvement provenant de l'intérieur et allant vers l'ouverture, vers l'expansion, vers l'extérieur. Également, l'inspiration est le premier réflexe du corps à la naissance et le besoin physiologique le plus fondamental. La respiration est le mouvement animant toute vie, l'invisible animant le visible. La respiration est également le point d'ancrage par excellence aidant à cultiver la présence à la vie intérieure, entre autres via la méditation. Je reviendrai dans le chapitre 5 sur l'importance du souffle sur le chemin spirituel.

Dans le domaine de la spiritualité, l'inspiration est définie comme une « impulsion », un « mouvement intérieur qui pousse à agir », un « mouvement de l'âme dû à une influence divine », une « incitation, impulsion d'origine divine ou surnaturelle », un « état mystique dans lequel le croyant reçoit de Dieu la révélation de ce qu'il doit faire, dire, penser » (CRNTL).

En art, l'inspiration réfère au « souffle créateur qui anime l'écrivain, l'artiste ou le poète » (CRNTL). Ainsi, toute comme l'a proposé Kandinski, il y aurait dans l'inspiration artistique, toute comme dans les impulsions intérieures, une possibilité de rencontrer les mouvements de l'âme, de notre nature essentielle ou du divin en soi, afin de les laisser s'exprimer et prendre corps par la forme artistique. C'est à partir de ces inspirations et impulsions profondes que je souhaite voir ma danse émerger

### 1.3 Question de recherche

Suite à la lecture de ces définitions complexes et diversifiées et particulièrement interpellée par la question des impulsions intérieures soulevée par Kandinski, le butô et le mouvement authentique, j'ai souhaité aborder cette étude avec cette question de recherche : comment la présence attentive à mes impulsions intérieures favorise-t-elle l'émergence de l'expérience spirituelle dans mon processus de création en danse contemporaine butô?

Même si mon objectif premier était de comprendre le phénomène de l'expérience spirituelle et la façon dont celui-ci nourrissait mon processus de création, j'ai décidé, vu sa nature imprévisible et mystérieuse, de l'étudier indirectement. J'ai ainsi cherché à dégager les moyens créant les conditions internes favorables à son émergence, sachant qu'il m'était impossible de reproduire l'expérience spirituelle selon ma volonté. La présence attentive à mes impulsions intérieures fait partie de ces moyens potentiels m'aidant à cultiver l'expérience spirituelle.

Cette question de recherche s'incarnera dans une recherche-crédation utilisant principalement la notion des impulsions intérieures présentes, entre autres, dans ma pratique en danse butô et en mouvement authentique, accompagnée de la notion de présence attentive appartenant à la pratique de la méditation pleine conscience.

## CHAPITRE II

### ENSEMBLE RÉFÉRENTIEL

Le but de cette recherche est de dégager les moyens créant les conditions internes favorables à l'émergence de l'expérience spirituelle dans mon processus de création en danse butô, ayant comme prémisse que la présence attentive aux impulsions intérieures est une piste de recherche prometteuse. Dans ma question de recherche, « comment la présence attentive aux impulsions intérieures favorise-t-elle l'émergence de l'expérience spirituelle dans mon processus de création en danse contemporaine butô », les notions de présence, d'attention, d'impulsions intérieures, ainsi que d'expérience spirituelle sont des éléments phares m'ayant inspirée tout au long de mon processus de création. Ces quatre notions seront décrites plus exhaustivement dans ce chapitre.

Cependant, avant de les aborder, il me semblait primordial d'investiguer plus profondément ce terme « expérience spirituelle » sous le regard des différentes approches m'ayant servi d'ensemble référentiel: la méditation pleine conscience ainsi que les différents concepts issus de la philosophie bouddhiste et les arts du mouvement, plus précisément la danse butô et le mouvement authentique. Je suis consciente que j'aurais pu investiguer plus exhaustivement ma revue de littérature en lien avec la spiritualité en danse. Toutefois, par désir de ne pas m'éparpiller, j'ai préféré diriger mes recherches et approfondir mes lectures en lien avec la pleine conscience, le butô et le mouvement authentique.

Je terminerai l'écriture de ce chapitre en parlant plus profondément du concept de présence attentive (joignant les notions de présence et d'attention), puis des impulsions intérieures, toujours en lien avec le sujet central qu'est l'expérience spirituelle.

## 2.1 L'expérience spirituelle

Tel que mentionné dans le chapitre 1, l'expérience spirituelle est principalement, pour moi, une rencontre intime avec ce que je reconnais être mon essence fondamentale, ma nature essentielle, présente au plus profond de moi, que je ressens par un état d'amour, de plénitude, de paix et de joie. Voyons maintenant la façon dont ce terme « expérience spirituelle » est vu par les trois approches mentionnées ci-haut: la méditation pleine conscience, le butô et le mouvement authentique.

### 2.1.1 L'expérience spirituelle en méditation pleine conscience

La pleine conscience, qui est un chemin d'éveil spirituel, est au cœur de ce projet de recherche, tant comme pratique que comme inspiration philosophique. Les concepts-clés de cette pratique provenant de la tradition Theravada et s'ancrant dans le Satipatthana Sutta, c'est-à-dire dans les enseignements du Bouddha également appelés *Dharma* (Sanskrit) ou *Dhamma* (Pali) (Goldstein, 1993), sont souvent regroupés sous forme de listes et ont comme but de guider le méditant sur son chemin d'éveil. Dans le cadre de ce mémoire, je n'utiliserai qu'une partie de ces listes de concepts, soit celles m'ayant le mieux aidée à comprendre comment créer les

conditions internes favorables à l'expérience spirituelle dans mon processus de création.

#### 2.1.1.1 Les 4 nobles vérités

Qu'est-ce que l'éveil? Au coeur des enseignements bouddhistes, il est reconnu qu'à l'intérieur de l'existence humaine, il y a quatre « nobles vérités » : 1) il y a la souffrance 2) il y a les causes de la souffrance 3) il y a la cessation de la souffrance et 4) il y a le chemin vers la cessation de la souffrance. Plaçant au coeur de ses enseignements la pratique de la méditation pleine conscience, (*mindfulness meditation* ou *Vipassana*; « réflexion profonde ») et l'observation du *Dharma* dans tous les instants de la vie quotidienne, *Dharma*: « the truth of the way things are. [...] « the natural laws that govern experience. [...] « the reality of natural law, of how things work » (Goldstein, 1993, p.3), le Bouddha n'enseignait qu'une seule chose: la souffrance et la fin de la souffrance (Ibid).

La pleine conscience est donc, d'abord et avant tout, une démarche empirique visant la transformation de soi par l'observation de son expérience, amenant à voir la réalité telle qu'elle est, à comprendre profondément la véritable nature des phénomènes (Goldstein 1993, p.3) et ainsi, à discerner clairement ce qui mène à la souffrance de ce qui mène vers la liberté et la paix, ceci dans le but de développer progressivement la capacité de choisir entre les deux. Le Bouddha pensait de l'esprit humain qu'il était naturellement pur et lumineux, mais qu'il était voilé par de nombreux conditionnements et illusions (Ibid, p.8) l'amenant à être en constante lutte contre son expérience. Le déracinement progressif des conditionnements et la compréhension lucide de la réalité est ce chemin vers la fin de la souffrance, vers la fin de la

confusion, vers une vie plus heureuse, plus libre, plus sage, vers l'éveil et vers le retour à la vraie nature de l'être humain; la « nature du Bouddha » (Kornfield, 1998, p.74).

Riche d'enseignements, la pleine conscience invite toutefois le pratiquant à vérifier par lui-même la véracité de ceux-ci par l'observation de son propre vécu, ce qui tend à favoriser son autonomie et son indépendance de pensée. Dans ce processus de création, cette indépendance de pensée était importante pour moi. J'étais inspirée par les différents écrits théoriques de mon cadre référentiel, tout en me sentant libre de découvrir mon expérience avec mon propre regard, que je tentais de dépouiller de mes idées préconçues, dans la mesure du possible.

Provenant du mot *sati* en Pali, le terme pleine conscience, ou « mindfulness », est traduit par « moment-to-moment awareness of present events » (Goldstein, 2013, p. 13). Il est défini par le dictionnaire Merriam-Webster comme étant « the practice of maintaining a non judgmental state of heightened or complete awareness of one's thoughts, emotions, or experiences on a moment-to-moment basis ». Joseph Goldstein (cité dans Kabat Zinn, 2005) en parle comme étant la « qualité de l'esprit qui remarque ce qui est présent, sans jugement, sans interférence. Elle est comme un miroir qui reflète clairement ce qui est placé devant lui » (p. 12). Kabat Zinn (2005) parle de la méditation pleine conscience comme l'art de « s'habituer », de « cultiver », de « se familiariser avec une nouvelle manière d'être, de gérer ses pensées et de percevoir le monde » (p.11).

Dans ces différentes définitions, la pleine conscience regroupe ces concepts-clés, également au coeur de mon processus créatif et de ma démarche spirituelle: la

présence ou la conscience, l'attention, l'expérience sensible, le moment présent et la bienveillance ou le non-jugement.

Aussi, la pleine conscience se présente sous deux facettes complémentaires: l'une analytique et l'autre contemplative. La première, en portant et en maintenant son attention sur l'expérience de l'ici et maintenant, telle quelle est, moment après moment, permet d'« examiner honnêtement les tenants et les aboutissants de nos souffrances [...] ». L'autre permet de se tourner vers l'intérieur et d'observer, derrière les conditionnements (pensées, perceptions, croyances, etc.) « la réalisation et l'incarnation directes à l'instant présent de ce que vous êtes déjà, en dehors du temps, de l'espace et de tout concept, une façon de demeurer dans la nature même de votre être, dans ce qui est parfois appelé état naturel, esprit originel, pure conscience, non esprit ou vacuité » (Kabat Zinn, 2005, p.12).

Je rajouterais que, pour moi, la pleine conscience revêt également une dimension affective, en permettant de cultiver des qualités de cœur, afin que l'attention en soit une aimante et non jugeante. Le bouddhiste classe ces qualités sous la liste des quatre qualités du cœur, des Quatre Incommensurables, ou des *Brahmas Viharas*, sur lesquelles je reviendrai ultérieurement: la bienveillance (*metta*), la compassion (*karuna*), la joie appréciative (*muditta*), l'équanimité (*uppekka*) (Goldstein & Salzberg, 2001, p.218). Et comme dans ce processus de création, cela impliquait que j'observe ma vie intérieure dans toute sa complexité, l'attention bienveillante ou non jugeante se révélait être pour moi un élément primordial. Elle me permettait d'accorder de l'intérêt et de l'importance à mes ressentis et de développer la capacité de mon cœur à tout accueillir en moi avec amour. Et pour moi, cette attention

bienveillante capable de plonger au cœur de l'expérience humaine sans rien rejeter, juger, ni exiger de différent, est l'essence même de l'expérience spirituelle.

Finalement le chemin d'éveil parcouru par la pratique de la pleine conscience est progressif, parsemé de joies et d'obstacles, où la persévérance et un engagement profond sont nécessaires. Et quand les conditions internes sont justes, Goldstein (1993) parle de l'éveil, de cette compréhension profonde de la nature des choses, comme d'une expérience soudaine, d'un état de grâce. « We practice, we create the field, we prepare the ground, and the mind eventually opens suddenly and spontaneously » (p.8).

Cette vision de l'éveil me semble juste. C'est également l'attitude avec laquelle j'abordais cette recherche, en créant les conditions internes favorables à l'expérience spirituelle via les outils de la pleine conscience, sachant profondément que je n'ai aucun contrôle sur la façon, ni sur le moment où ce type d'expérience se manifeste.

#### 2.1.1.2 L'attention, un facteur de l'éveil vers l'équanimité

Dans le bouddhisme, l'attention, notion centrale à la pleine conscience sur laquelle je reviendrai ultérieurement, est le premier facteur de la liste des sept facteurs de l'éveil consistant à demeurer présent à son expérience du moment présent. L'un amenant à l'autre, ces sept facteurs créent un cercle vertueux de progression spirituelle, l'attention favorisant l'investigation, l'énergie ou l'effort, la joie, le calme, la concentration et l'équanimité (Goldstein, 1997). Ce dernier facteur, également la dernière qualité des *Brahmas Viharas*, signifie « égalité d'esprit », « impartialité

devant tous les phénomènes » et implique une « acceptation et une réceptivité totales » (Ibid, p.191). Dans la tradition bouddhiste, l'équanimité est considérée comme l'une des qualités les plus élevées menant potentiellement à l'éveil. Tandis que la bienveillance souhaite le bien-être pour soi-même et pour tous les êtres, qu'elle permet d'approcher son expérience dans la douceur, la gentillesse, le soin, le non jugement et la non-exigence, que la compassion est « le frémissent d'un coeur pur » (Kornfield 1998, p.58) émergeant au contact de la souffrance, que la joie appréciative amène à éprouver de la gratitude et de l'appréciation dans les moments de grâce et de bien-être, l'équanimité, permet de passer du plaisir au déplaisir avec équilibre et acceptation, sans aversion ni avidité. (Goldstein & Salzberg, 2001)

Une fois parfaitement concentré, l'esprit atteint un état d'équilibre, libre de la moindre trace de vacillement ou d'instabilité. Cet équilibre n'est pas seulement psychologique, comme entre des états émotionnels contraires, mais il est aussi spirituel, entre des opposés tels que joie et souffrance, acquisition et privation, soi et non-soi, fini et infini, existence et non-existence, vie et mort. En tant qu'état spirituel, ou qu'expérience spirituelle, il est connu sous le nom de tranquillité, le septième et dernier des facteurs d'Éveil et la culmination, en ce qui concerne cette formulation, de tout le processus de l'esprit créatif. Quoique ne signifiant parfois qu'un simple état psychologique de sécurité et de repos, il est ici synonyme de nirvana ou d'Éveil (Centre bouddhiste Triratna de Paris, 1971, [http://centrebouddhisteparis.org/Bouddhisme/Esprit\\_reactif\\_et\\_creatif/les\\_sept\\_facteurs\\_d\\_eveil.html](http://centrebouddhisteparis.org/Bouddhisme/Esprit_reactif_et_creatif/les_sept_facteurs_d_eveil.html))

L'équanimité permet d'embrasser sans réactivité « ce qui est », « tel que c'est », de permettre, d'accepter et d'accueillir les aléas de l'existence dans ses polarités: agréable/désagréable, joie/souffrance, beau/laid, amour/peur, vie/mort, lumière/noirceur, etc. Porté par cette qualité, l'être humain peut ainsi découvrir une tranquillité d'esprit lui permettant d'être stable et libre au milieu de la tempête, de développer une spiritualité ancrée dans la réalité emplie de contradictions, sans

idéalismes, confusions, ni illusions. Une spiritualité équilibrée embrasse donc la lumière comme l'ombre, car « toute vie spirituelle existe dans une alternance de gains et de pertes, de plaisir et de douleurs. Ce n'est qu'en nous abandonnant à cette vérité que chacun de nous, même le Bouddha, peut s'éveiller à ce qui est éternel, la réalité de la liberté » (Kornfield, 2001, p.175).

Et bien que les sept facteurs de l'éveil soient les qualités idéales à cultiver dans un but d'éveil spirituel, elles alternent avec des obstacles, avec des moments plus difficiles, que le bouddhisme regroupe sous la liste des cinq empêchements à l'éveil spirituel.

### 2.1.1.3 Les cinq empêchements à l'éveil spirituel

Ces obstacles à l'éveil, inévitablement rencontrés sur le chemin spirituel sont: l'avidité (attachement, envie, désir, dépendance, insatisfaction, cupidité, faim intérieure insatiable, manque, etc.), l'aversion (rejet, critique, jugement, colère, haine, déni, etc.), la somnolence (manque d'énergie, ennui, absence de vitalité, léthargie, torpeur, sommeil, esprit brumeux, etc.), l'agitation (impatience, nervosité, anxiété, inquiétude, agacement, etc.) et le doute (peur, inquiétude, résistance) (Kornfield, 1998). Ces empêchements, également appelés « démons », « Mâra (Dieu des ténèbres) » ou « obstacles à la clarté » (Ibid, p.114-115), peuvent parfois être des stratégies de fuite et d'évitement de la souffrance, agissant comme « une réaction à une douleur ou un chagrin qu'on ne veut pas ressentir » (p.130). Kornfield (2001) parle de l'importance de reconnaître et de nommer ces « démons » lorsqu'ils se présentent, en plus de nos souffrances intérieures, car ils sont inévitables, parce qu'« ils font partie de la danse de la vie » (p.189). Les nommer, c'est en prendre conscience. Et en prendre conscience, c'est en quelque sorte les accueillir, les

accepter et leur permettre d'exister, même si c'est douloureux. Car l'intimité avec nos souffrances intérieures fait partie inhérente de toute démarche spirituelle. Comme le disait Achaan Chah, « si vous n'avez pas pleuré bien des fois, votre méditation n'a pas encore vraiment commencé » (cité dans Kornfield, 1998, p.81). D'ailleurs, selon Kornfield (1998), une démarche d'éveil est essentiellement un processus de guérison. « Une pratique spirituelle judicieuse demande que nous abordions activement la question de la douleur et du conflit présents dans notre existence afin de parvenir à l'intégration et à l'harmonie intérieures » (p.82). Le cœur empli d'équanimité, mais également de compréhension, de bienveillance et de compassion, une pratique assidue de la méditation permet de trouver une manière plus sage de rencontrer nos obstacles intérieurs et nos souffrances, pour ainsi, « élargir notre capacité d'être libre au milieu d'eux » et de « trouver la liberté au sein de notre humanité » (Ibid, p.171).

Kornfield (2001) mentionne qu'il existe deux types de chemin spirituel: l'un étant un chemin linéaire, cultivant plutôt une vision idéaliste, perfectionniste et peu réaliste de l'éveil, et l'autre, un chemin de libération par un « déplacement de l'identité » (p.170) où s'alternent constamment la grâce et la souffrance, dans un mouvement naturel d'ouverture et de fermeture, d'expansion et de contraction, d'amour et de peur. « Nous savons que notre véritable réalité est au-delà du corps et de l'esprit et que, pourtant, puisque nous vivons à l'intérieur de ce corps et de cet esprit limité, les schémas de la vie vont continuer » (Ibid, p.171). Il compare la pratique spirituelle à des montagnes russes. Tout ce qui s'élève, doit redescendre. Selon lui, « notre chute doit être honorée au même titre que notre ascension » (Ibid, p.184). La chute, qu'il dit également de « volonté divine », demande de s'y abandonner, pour mieux s'élever par la suite (Ibid, p.182). Elle nous donne l'occasion de contacter les parties de nous souffrantes et de les intégrer à la lumière d'un cœur compatissant. Car c'est par ce

cœur aimant que les contradictions de la vie peuvent être accueillies et réconciliées. Seul lui « peut contenir à la fois notre perfection et notre humanité [...] » (Ibid, p. 171), car l'amour est « une flamme de bougie qui nous conduit à travers le chemin de l'obscurité » (Ibid, p.161). Une fois ce cycle compris, il est plus facile de s'y abandonner. La sagesse découlant de la compréhension de la nature de l'existence humaine, reconnaît qu'il n'y a pas d'erreur, que non-seulement cette alternance entre la lumière et la noirceur est normale, mais qu'elle est également souhaitable, puisqu'elle permet d'apprendre à mieux aimer. Et aimer, est l'un des buts premiers de toute pratique spirituelle (Kornfield, 2001).

Le développement du cœur humain est habile et mystérieux. Nous pouvons souhaiter un chemin d'éveil ordonné et prévisible mais les modes du cœur sont un paysage que l'on ne peut décrire qu'en cours de voyage. Nous ne pouvons nous emparer de la liberté et la situer dans le temps. Pour l'esprit mûr, la liberté est le voyage lui-même. Comme un labyrinthe, un cercle, l'épanouissement d'une fleur, pétale après pétale; comme une spirale ascendante, une danse autour de l'immuable, centre de toute chose. Il y a toujours des cycles nouveaux, des hauts et des bas, des ouvertures, des fermetures, des éveils à l'amour et à la liberté, souvent suivis de nouveaux troubles subtils. En progressant sur cette grande spirale, nous revenons sans cesse là où nous étions, mais à chaque fois avec un cœur plus entier, plus ouvert (Kornfield, 2001 p.164).

Ces mots de Kornfield résonnent profondément en moi et vont dans le sens de la vision que j'ai d'un chemin spirituel ancré dans la réalité de l'existence humaine empli de paradoxes. D'ailleurs, les images qu'il utilise dans cet extrait se retrouvent au cœur même de la dramaturgie de SOIE, œuvre ayant résulté de la recherche en studio: l'ascension vs la chute, la lumière vs l'obscurité, la grâce vs la souffrance, se relever vs tomber, l'ouverture d'une fleur vers la vie vs sa fermeture vers la mort,

l'ouverture du cœur vs sa fermeture, etc. (ANNEXE B-Sections chorégraphiques de SOIE).

Également, la distinction que Kornfield fait entre les deux types de chemin spirituel a été éclairante pour moi, consciente du piège potentiel qui me guettait à m'attacher à l'expérience spirituelle comme étant un but à atteindre absolument et de façon continue, tel que le premier type décrit. Je sais que ce type d'attitude aurait favorisé du stress en moi, puisqu'elle m'aurait incitée au déni, à l'aversion envers les ressentis désagréables et envers la souffrance parfois présente en moi. Elle aurait également favorisé l'avidité et l'attachement aux états de grâces vécus, m'incitant à chercher à les atteindre et à les maintenir au lieu de les laisser libre d'aller et venir dans mon expérience. J'ai plutôt souhaité apprendre à cultiver un état de disponibilité, à trouver un équilibre entre « tendre vers » l'expérience spirituelle et la « laisser venir », tout en étant prête à tout accueillir en moi avec bienveillance.

Si je reviens aux sept facteurs qui tendent vers l'éveil, l'équanimité est cette qualité qui enseigne à cultiver des qualités de cœur suffisamment résilientes et aimantes pour être capable de vivre autant les moments de souffrances que les instants de grâces, sachant que les différents conditionnements qui m'habitent ne constituent pas ma nature essentielle.

En méditation, nous pouvons renouer le contact avec notre cœur et découvrir, en deçà de tous les conflits de la pensée, un sentiment d'espace intérieur, d'unité et de compassion. Le cœur permet aux histoires et aux idées, aux fantasmes et aux peurs du mental d'exister sans pour autant y croire, sans avoir à leur obéir ni à les concrétiser. Lorsque nous allons au-delà de cette effervescence de la pensée, nous découvrons un silence doux et apaisant, une paix inhérente à chacune de nous, une bonté du cœur, une force et une

intégrité qui sont notre héritage naturel. Parfois, on nomme cette bonté fondamentale « nature originelle » ou « nature du bouddha » (Kornfield, 1998, p.74).

Ce cœur aimant qui comprend profondément que l'expérience humaine est faite de joies et de souffrances permet à ces derniers de perdre leur apparence personnelle et de révéler leur dimension universelle. Cette prise de conscience amène mon cœur à se détendre, à s'ouvrir, ainsi qu'à éprouver de grandes bouffées d'amour pour la complexité et la beauté de la condition humaine.

Et ceci soulève cette question en moi, me rappelant que l'essence de ce projet en est une de quête identitaire, de recherche d'essence, portée par l'intuition qu'une essence fondamentale, une nature essentielle, possiblement d'origine divine, m'habite, m'émeut et me meut: « Qui est cette partie de moi capable d'éprouver de l'amour? À qui réfère ce « cœur aimant »? »

#### 2.1.1.4 Les cinq agrégats et les trois caractéristiques

Répondant à cette question identitaire et cette recherche d'essence, le Bouddha suggère des pistes d'exploration via la méditation. Il soutient, en s'appuyant sur l'observation rigoureuse de son expérience, que l'être humain est constitué de cinq agrégats et que rien n'existe en dehors d'eux, soit l'expérience 1) du corps (*rupa*), 2) des sensations ou des tonalités affectives; plaisir, déplaisir et neutralité (*vedana*), 3) des perceptions (*sanna*), 4) des formations mentales (*sankhara*) et 5) de la conscience (*vinnana*). Ces derniers sont constamment en interrelation, sont interdépendants et sont de nature conditionnelle, c'est-à-dire qu'ils sont influencés par d'autres

conditions (Goldstein, 2013). Constamment en action, les agrégats s'apparentent au mouvement d'une rivière coulant sans interruption. Ainsi, de façon continue, les sens ressentent et l'esprit produit des réactions de plaisir, de déplaisir et de neutralité, des perceptions et des formations mentales. La conscience connaît et révèle les phénomènes au sein de l'expérience. Sans pleine conscience ou sans compréhension juste de la nature de ces agrégats, l'être humain tend à s'y identifier ou à se les approprier dans le but de construire son sentiment d'identité (Bodhi, 2005, p.22).

Ainsi, comme tous les phénomènes de l'existence, ces agrégats sont soumis à trois caractéristiques: 1) l'impermanence (*anicca*); tout ce qui existe a un début, une durée et une fin, 2) la souffrance ou l'insatisfaction (*dukkha*); tout ce qui existe ne possède pas la capacité de satisfaire pleinement et durablement puisque tout est changeant et instable. Finalement, la dernière, celle qui m'interpelle et me déstabilise le plus dans le cadre de cette recherche est la notion de 3) non-soi (*anatta*); toute chose est dépourvue d'une essence durable et permanente puisque tout phénomène dans l'univers est changeant et conditionnel (Goldstein, 2013). Ainsi, à partir d'un regard méditatif raffiné par la pratique, les agrégats se révèlent comme étant des phénomènes de nature changeante et insatisfaisante (1er et 2e caractéristique), ce qui amène vers une non-identification et une non-appropriation de ces derniers, vers une forme de dépersonnalisation, de déconstruction du « soi », vers la notion de « non-soi » (3e caractéristique). Je reviendrai ultérieurement sur cette notion de non-soi, si fondamentale à cette recherche. Voyons voir maintenant en quoi consiste plus précisément chacun de ces agrégats.

L'expérience du corps renvoie à toutes les composantes physiques: les sensations provenant des cinq sens, les mécanismes et les fonctions du corps comme la respiration, les parties, les positions et les mouvements du corps. De façon habituelle, la relation entretenue avec ce dernier en est une d'identification (je suis mon corps, je suis dans le corps) ou d'appropriation (ce corps est à moi). Ces identifications et appropriations sont utiles du point de vue conventionnel, c'est-à-dire pour bien fonctionner dans le monde. Ils sont même nécessaires. Par contre, du point de vue de l'expérience, la nature changeante, dynamique, éphémère et conditionnelle du corps dévoile qu'il ne peut être complètement moi ou à moi. L'identification et l'appropriation, ainsi que l'attachement qui en découle, mènent à la souffrance et à la confusion puisque la transformation, la maladie, le vieillissement et la mort sont inévitables. Le mot corps réfère donc davantage à un concept fixe (intelligence conceptuelle) qu'à une expérience fluctuante (intelligence qui ressent). « Our experience in the contemplation of *rupa* is one of a flow of changing vibrations » (Goldstein, 2013, p. 173).

Les tonalités affectives sont les réactions que l'esprit a naturellement au contact de tout phénomène expérimenté: plaisant, déplaisant, neutre. Si ces tonalités affectives ne sont pas vécues dans la pleine conscience, elles tendent à mener à l'attachement ou à l'avidité (s'accrocher, se cramponner pour qu'une expérience dure, avoir peur de perdre, vouloir plus, etc.) ainsi qu'à l'aversion (rejet, déni, fuite, jugement, exigence d'autre chose, etc.), deux expériences porteuses de souffrance.

Les perceptions, « the identification of things through their distinctive marks or features » (Bodhi, 2005, p. 304), font référence à l'intelligence conceptuelle qui regarde et comprend le monde à travers des concepts. En effet, nous tendons à aborder notre expérience à travers un regard teinté de nos perceptions, nos idées préconçues, nos croyances conditionnées par la mémoire de notre vécu, ceci dans le but d'identifier, de reconnaître et de donner sens aux différents phénomènes vécus.

Les perceptions sont également utiles et nécessaires pour fonctionner dans le monde. Elles ont toutefois leurs limites puisque, nous apparaissant d'une certaine façon, souvent fixe, stable et immuable, elle empêchent d'adopter un regard neuf sur notre expérience davantage de nature changeante et dynamique (Goldstein, 1993). Les perceptions s'apparentent donc souvent à un mirage, la réalité nous apparaissant d'une telle façon mais se révélant être tout autre. Également, l'impression que les perceptions sont immuables et statiques reflète souvent une attention à distance ou superficielle des choses. Goldstein donne l'exemple du concept du corps qui, à première vue, semble solide et apparaît comme un tout. Pourtant, avec une attention raffinée et profonde provenant d'un point de vue expérientiel, le corps se dévoile être de nature composite, c'est-à-dire qu'il est constitué de différentes parties ainsi que d'une multitude de sensations constamment changeantes. Goldstein va plus loin en déconstruisant la perception possible d'un Soi immuable et en mettant de l'avant sa nature composite et dynamique. « Life is a process of becoming, of conditions arising and passing; it is not happening to anyone. There is no being behind it to whom it happens » (Goldstein, 1993, p.112).

En parlant de nos perceptions du monde qui nous semblent solides, stables et immuables et qui nous empêchent de découvrir la véritable nature composite, changeante et interdépendante des phénomènes (incluant la notion du Soi):

On some clear night, go outside, look up at the sky, and see if you can find the Big Dipper. [...] There is no Big Dipper up there. « Big Dipper » is a concept. Humans looked, saw a certain pattern, and then, created a concept in our collective mind to describe it. That concept is useful because it helps us recognize the constellation. But it also has another, less useful effect. By creating the concept « Big Dipper », we separate out those stars from all the rest, and then, if we become attached to the idea of that separation we lose the sense of the night sky's wholeness, its oneness. Does the separation actually exist in the sky? No. We created it through the use of a concept. [...] Each one of us is a constellation of mental-physical process (Goldstein, 1993, p. 112-113).

Ainsi, selon lui, bien qu'utiles, les perceptions tendent à nous éloigner de l'expérience directe des phénomènes et donc, à la compréhension de leur véritable nature.

Les formations mentales, quant à elles, réfèrent à toute activité mentale incluant: penser, planifier, se rappeler, imaginer, fantasmer ou toute autre état mental ou émotionnel (Goldstein, 2013). Également de nature conditionnée et changeante, le bouddhisme propose d'aborder celles-ci de la même façon qu'il est suggéré de la faire pour les phénomènes du corps, c'est-à-dire de les observer se manifester, se transformer puis disparaître, sans identification ni appropriation, donc sans attachement ni aversion. Il est également important d'être vigilant de ne pas se perdre dans leur contenu ou d'y croire aveuglément puisque bien souvent, elles sont le reflet de notre vécu, nos croyances et nos idées préconçues. Elles ne constituent donc pas notre identité profonde.

La conscience réfère à cette partie de nous révélant les phénomènes dans notre expérience, leur permettant d'exister et d'être ressentis. Elle est ce qui connaît, « the cognizing function of the mind, that which simply knows » (Goldstein, 2013, p. 188). Sans elle, les phénomènes ne peuvent être expérimentés, car « sans conscience, il n'y a ni question ni réponse, ni concept ni « monde » en tant qu'objet de l'expérience. Sans conscience, il est impossible d'affirmer que le monde existe, parce qu'une telle affirmation implique la présence d'une conscience » (Ricard, 2017).

La conscience pourrait sembler, à première vue, un agrégat immuable, constant et transcendant dans lequel il est possible d'y trouver un Soi solide. Pourtant, selon le bouddhisme, elle est également, au même titre que les autres agrégats, fluctuante et conditionnelle, ce qui fait qu'on ne peut pas s'y identifier ni se l'approprier totalement. Du point de vue de l'expérience, elle émerge et disparaît en même temps qu'un phénomène. Elle naît et disparaît en même temps que le son (conscience du son), que la sensation (conscience d'une sensation), que l'émotion (conscience d'une émotion), que la pensée (conscience d'une pensée), etc. Elle est conditionnelle parce qu'elle dépend de quatre causes pour survenir. Par exemple, dans le cas d'une image vue, l'organe sensoriel, la forme visible, la lumière et l'attention sont nécessaires. Si une seule de ces conditions manque, l'expérience de l'image ne surviendra pas (Goldstein, 2013, p. 188). Pour cela, il ne peut donc pas y avoir de « soi » permanent et immuable derrière elle. Avec une attention fine, on découvre que les moments de conscience se succèdent, émergent et s'évanouissent en même temps que les phénomènes.

Ainsi, selon le bouddhisme, il n'y aurait aucune essence permanente, durable ou transcendante que l'on pourrait appeler âme. L'expérience humaine est plutôt décrite

à travers les cinq agrégats que je viens de décrire, qui sont en constants changements, interdépendants et soumis aux trois caractéristiques de l'existence.

#### 2.1.1.5 La vacuité

Les prémisses de cette recherche ont été profondément bousculées par le concept de non-soi, remettant en question la possible présence d'une essence fondamentale d'origine divine en soi, telle que je la décris dans le chapitre 1.

Au fil de mes lectures, je me suis toutefois aperçue que ma pensée et intuition à propos de « qui je suis vraiment », de « ma nature essentielle », de « mon essence fondamentale », rejoignait celle du bouddhisme à travers le concept de vacuité, terme généralement décrit comme le « fait qu'un contenant, un milieu soit vide », comme l'« absence de pensées, d'idées » ou l'« absence de contenu, de consistance » (CRNTL). La vacuité est également décrite par certains mystiques comme « le cosmos étant issu du vide sacré », ce vide sacré faisant référence à ce que l'humain a appelé Dieu, à la « source de la création » (Kornfield, 2001, p.113). Dans le bouddhisme, la vacuité parle également de la « conscience intime de l'infinitude » (Kornfield, 1998, p.101), de l'« ouverture et de la non-séparation fondamentale dont nous faisons l'expérience lorsque nos idées arrêtées et limitatives sur nous-mêmes sont clairement perçues ou dissoutes. Ainsi, lorsque nous voyons que notre existence est transitoire, que notre corps, notre cœur et notre mental sont issus de la trame changeante de la vie où rien est isolé ou séparé » (Ibid, p.74-75), lorsque nous nous dépouillons de nos identifications, de nos conditionnements formant l'expérience du « moi » habituel, nous expérimentons le fait de ne faire qu'un avec le

phénomène mystérieux et grand qu'est la vie. « Nous réalisons que notre idée d'un soi séparé est fausse » (Kornfield, 2001, p.116).

Selon le bouddhisme, le concept de vacuité réfère donc à la clarification de la méprise que nous avons à propos de notre nature profonde. Nous cessons de croire que nous sommes notre corps, nos perceptions, nos pensées, nos émotions et même notre conscience. Nous observons qu'ils existent mais savons profondément qu'ils ne sont pas nous. Nous pouvons ainsi les laisser aller et venir, les laisser se transformer librement, sans identification, ni appropriation. Cette compréhension de la nature des choses crée le dépouillement de nos illusions à propos de notre identité. Ce dépouillement crée à l'intérieur de soi un vide, la vacuité. « La vacuité du soi nous ouvre à l'expérience du vide lui-même, de cette vacuité dynamique d'où naissent toutes les choses » (Ibid, p.116). Nous nous souvenons que notre essence fondamentale ne fait qu'un avec le tout qu'est le monde. « Nous nous souvenons alors de notre nature originelle, de ce cœur sans limite qui contient toutes choses sans pour autant être limité par elles » (Ibid, p. 121).

À la lecture de ces mots, mon essence fondamentale correspond, pour moi, à ce « cœur sans limite qui contient tout », au-delà de mes conditionnements et de mes limitations humaines. Elle est capable de les observer, les éprouver, les accueillir et les aimer. Cette essence ne fait qu'un avec le mouvement de la vie, elle se fond en elle et fait partie d'elle. Mon essence n'est pas séparée du monde. Elle est le monde. La notion d'essence fondamentale telle que je la conçois n'entre donc pas en contradiction avec le non-soi du bouddhiste telle que je l'appréhendais. Elle va tout à fait en ce sens. La notion de non-soi m'aide à me dépouiller de tout ce qui n'est pas moi, pour rencontrer en moi ce qui est à la source de toute vie. Maître tibétain Kalou

Rinpoché (cité dans Kornfield, 1998) disait à ce propos: « vous vivez dans l'illusion et l'apparence des choses. Une réalité existe mais vous ne le savez pas. Lorsque vous le comprenez, vous découvrirez que vous n'êtes rien et que, n'étant rien, vous êtes tout » (p.77). Kornfield (1998) ajoute sur la vacuité, en lien avec les cinq agrégats et la notion de non-soi:

[...] le Bouddha disait que la vie humaine se composait d'une série de processus perpétuellement changeants: un processus physique, un processus psychique, un processus de mémoire et de reconnaissance, un processus de pensée et de réaction et un processus de conscience. Ils sont dynamiques et ininterrompus, et on n'y trouvera pas un seul élément que l'on pourrait désigner comme notre moi immuable. Nous sommes, nous-mêmes, un processus tissé dans la trame de la vie, sans séparation. Nous apparaissions comme une vague dans l'océan de la vie, notre forme éphémère ne cessant d'être une avec l'océan. Certaines traditions nomment cet océan le Tao, le divin, le vide fécond, le non-soi. Issue de lui, notre vie apparaît comme le reflet du divin, comme un mouvement, ou une danse de la conscience (p.75).

C'est dans cette grande intimité et unité avec la vie telle qu'elle est, dans le vide laissé par la compréhension puis le dépouillement de l'illusion du « moi » habituel, que je peux réellement faire l'expérience du spirituel, du « plus grand que moi en moi ». Le divin, la source qui anime toute vie, n'a donc rien à voir avec notre personnalité, notre « moi », notre « je ». Il est bien au-delà et en même temps, il est au plus intime de notre être, embrassant avec amour, bienveillance et compassion ce « moi ». Et pour que le divin, cette essence aimante soit expérimentée, ressentie, le « je » individuel basé sur les croyances limitatives et les conditionnements doit être vu et compris clairement. Il peut ainsi être relâché. « Quand l'amour est, le moi n'est pas » (Krishnamurti, 1997, p.58).

Voyons maintenant comment les différents concepts concernant l'expérience spirituelle telle décrite plus haut se concrétisent dans la pratique de la danse.

### 2.1.2 L'expérience spirituelle en danse

En danse, ou dans certaines approches somatiques, l'expérience de la spiritualité est vécue par la présence attentive bienveillante, l'intentionnalité ou « directed awareness » (Freleigh, cité dans Williamson, 2016, p.276), au corps-esprit dansant, au corps-esprit en mouvement. « By spiritual enquiry in this context, I mean a reflective and contemplative therapeutic engagement with one's body and life-journey, intentionally explored through sensory perceptual movement awareness » (Williamson, 2016, p. 277). Ainsi, selon Amanda Williamson, professeure en pratiques somatiques, le spirituel est incarné dans le cœur et la chair de l'expérience humaine, « the enspirited, luminous and living body » (Johnson, cité dans Williamson, p.278). Et pour elle, comme la spiritualité passe par l'expérience humaine dans sa relation à lui-même et dans sa relation au monde, elle reconnaît qu'elle inclut inévitablement la présence de la souffrance et qu'elle nécessite la présence d'un esprit compatissant, « a breathing of the Spirit of love into the heart of our existence, a literal in-spiration that allows us to regard ourselves and the world as deeply related » (Williamson, p. 280).

Dans ces mots, en plus des notions de présence, d'attention, de contemplation, de bienveillance et de compassion, notions au cœur de l'expérience spirituelle telle que je la conçois, se retrouve également les notions de relation, d'unité et de non-séparation, notamment entre le corps et l'esprit. Idéalement, il y aurait un sentiment d'unification entre le corps sujet (corps sentant) et le corps objet (corps senti). Car,

pour qu'il y ait un senti, il doit y avoir un sentant (Merleau-Ponty, 1964). Les deux se complètent. La danse aurait donc besoin de l'union entre le corps sujet et le corps objet pour être vécue dans sa plénitude. Je parlerai d'ailleurs du corps-esprit tout au long de ce mémoire en faisant référence à cette expérience d'unité et de non-séparation entre le corps sujet et le corps objet. Et cette notion d'unité ne concerne par seulement la relation entre le corps et l'esprit mais également, entre le corps-esprit et le monde. On pourrait donc dire que la spiritualité, en danse et dans les approches somatiques, est une expérience profondément relationnelle.

Pradier souligne également l'importance de l'union du corps-esprit comme étant un facteur favorisant l'expérience spirituelle, soutenant que « la vie doit être saisie dans ses dimensions complémentaires, charnelles et spirituelles, que l'espace de la conscience n'est pas hors du corps » (cité dans Leao, 2002, p.38). Ainsi, selon lui, le corps, qu'il nomme également organicité, dépasse la dimension purement physique. Pour lui, l'enjeu majeur du performeur serait de saisir « comment cette physique organique que nous appelons corps, au sens médicaux du terme, fonctionne avec ce que l'on pourrait appeler les immatériels, éphémères, fragiles que sont la conscience, la pensée, l'élaboration du poétique ». Il parle de « réintroduire dans une Sophia, une intelligence, une sagesse qui serait celle de l'unité » (cité dans Leao, 2002, p.42), de la non-dualité entre le corps et l'esprit, entre la matière et l'immatériel, entre le visible et l'invisible. Toujours dans l'idée de l'union du corps physique et du corps immatériel, il suppose la possibilité de rencontrer le divin, « plus grand que soi », ou notre essence fondamentale, par l'intimité avec le corps, en parlant d'une « unité très étrange avec ce qui révèle de l'immatériel véritablement, dont Dieu est la métaphore la plus belle. Si l'homme a inventé Dieu, c'est qu'il pressentait qu'il avait dans son

organicité accès à quelque chose qui est à la fois organique mais qui ne relève pas de l'organique » (cité dans Leao, 2002, p.42).

Les propos de Pradier, en continuité avec les définitions sur le spirituel proposées dans le chapitre 1, nourrissent en moi l'intuition que mon corps-esprit est animé par une essence plus grande, présente au plus profond de moi et au-delà de moi. Tout comme le suggère Tremblay (2004), l'attention au corps-esprit unifié me semble être un moyen favorable à la rencontre de cette essence.

En butôt, la spiritualité est également approchée par l'union du corps et de l'esprit, qu'elle nomme le corps vécu (Fraleigh, 2010), ainsi que par la relation de ce corps vécu avec la nature. Dans la phénoménologie japonaise, Ichikawa parle du spirituel à travers l'idée que le corps que nous vivons est plus facile à expliquer par le mot spirituel que par le mot biologique (Ibid). Le butôt amène le corps vécu à se dissoudre dans l'état de « nothingness » (Ibid), créant ainsi à l'intérieur du danseur un canal vide pour que la danse s'y manifeste. Toujours dans le courant de la phénoménologie, Heidegger (1889-1976), philosophe allemand, propose que le concept de « nothingness » ne réfère pas tellement au vide mais à l'unité, au tout (Williamson, 2016). Selon lui, cette expérience d'unité est disponible lorsque l'on abandonne le soi individuel au soi universel, ce qui n'est pas sans rappeler le concept de non-soi du bouddhisme ou de la vacuité.

Heidegger thus speaks of the possibility of 'being simple in our presence to things, where the motive for self-finding disappears. Self-losing from the intensity of self-finding is thus a nurturing rhythm – it is a return to momentary wholeness (Todres, cité dans Williamson, p. 295).

À l'intérieur de ce vide, le danseur peut faire l'expérience de sa nature essentielle, de l'unité avec la nature de laquelle il fait partie, avec les mémoires anciennes qu'il porte en lui ainsi, avec les forces plus grandes qui l'habitent, l'animent et le traversent. C'est par et à travers ces différentes forces internes que la danse émerge.

Atushi Takenouchi, danseur butô, parle très bien de cette unité avec la nature avec son « Jinen Butoh », terme japonais traduit en anglais par « encompasses all that is even larger than nature (Takenouchi, n.d., [http://www.jinen-butoh.com/profile\\_e.html](http://www.jinen-butoh.com/profile_e.html)). Il critique d'ailleurs la pensée dualiste occidentale proposant que l'homme soit au-dessus de la nature et qu'au-dessus de lui, se trouve Dieu, donc séparé tant de la nature que de Dieu. Par son « Jinen butoh », Takenouchi propose un travail artistique et spirituel désirant retrouver cette unité entre l'homme, la nature et Dieu, proposant que Dieu est en tout et que tout fait partie de Dieu.

Jinen expresses the perception of the universe before such a separation occurred. In ALL things there lives god. God is the "Flow of the River of the Universe" that embraces the sun and moon, and the earth that is the origin of the birthing of all Nature including Man. God lives within man, plants, animals, even in man-made things like houses. Jinen is the word that describes the universe, its' origin and natural course. All things connect to this river, and are part of the river of Jinen (Takenouchi, n.d., [http://www.jinen-butoh.com/profile\\_e.html](http://www.jinen-butoh.com/profile_e.html))

En plus de chercher à cultiver l'unité du corps et de l'esprit ainsi que l'union de ce corps-esprit avec la nature, le butô s'intéresse à cultiver tant l'intimité avec l'ombre en soi, nos conditionnements, qu'avec la lumière en soi, Dieu en soi se manifestant sous forme d'un amour émanant du cœur. Selon Fraleigh et Nakamura (2006), Kazuo Ohno est un exemple de danseur incarnant cet amour. Pour Yoshito Ohno, fils de

Ohno, le butô se vit et se partage par le langage universel du cœur (Fraleigh, 2010). La danse de Natsu Nakajima est teintée de la même qualité, l'art étant pour elle un moyen d'expérimenter l'amour. Mais pour elle, tout travail introspectif implique également la rencontre avec l'ombre, c'est-à-dire avec la souffrance (Ibid).

Comme Kazuo Ohno, Yoshito Ohno et Natsu Nakajima, la danse est, pour moi, un moyen me permettant de cultiver l'expérience spirituelle qui se traduit par un état d'amour. Mais sachant que sur mon chemin d'intériorité, j'y rencontrerai inévitablement tant mon ombre que ma lumière, il me semble essentiel de développer la capacité d'observer ces différentes parties de moi traverser mon expérience avec lucidité, sans m'y identifier. Pour cela, je me suis posé à nouveau les questions suivantes: Qu'est-ce qui, en moi, perçoit, ressent, aime, accueille et embrasse tout ce qui se présente à mon expérience?

## 2.2. La présence attentive

Reprenant la liste des neuf caractéristiques propres à l'expérience spirituelle de Martine Tremblay (2004), je me pencherai maintenant plus particulièrement sur deux caractéristiques centrales à ma question de recherche: la présence et l'attention. Et bien que je m'en tiendrai à décrire exhaustivement ces deux notions, je continuerai à laisser intervenir, ici et là, les sept autres caractéristiques: le lien entre le corps et l'esprit, l'importance de l'instant présent, l'aspect relationnel (intimité et unité), la recherche d'essence, la croissance, la connexion à des forces plus grandes et le silence.

### 2.2.1. Définitions générales sur la présence

Selon le Centre National des Ressources Textuelles et Lexicales, le terme présence est défini comme le « fait d'être présent » et par le « fait d'exister » (CRNTL). Pour moi, par la présence du verbe « être », je retrouve dans ces définitions le mystère, la beauté et la grandeur d'être simplement là, en vie, incarnée, en train d'exister, dépouillée de tout superflu et libérée de tout désir d'« accomplir », « de faire » ou d'« avoir ».

De la même idée, alors que la présence à soi-même serait le « fait d'éprouver sa propre existence », la présence au monde serait le « fait de se percevoir comme un élément du monde, de se sentir impliqué dans ce qui concerne le monde » (CRNTL). Dans ces deux définitions, par les termes « éprouver » et « percevoir », les notions de sensation et de perception et donc, d'attention, entrent en jeu, créant une relation, dans un premier temps, entre la présence (immatériel) et le corps (matériel), et dans un deuxième temps, entre la présence et le monde via le corps et les sens, cette relation ne pouvant se vivre que dans l'instant présent. Ainsi, au cœur même de la notion de présence, je retrouve à nouveau quelques caractéristiques du spirituel mentionnées par Tremblay (2004) telles que: la recherche d'essence, le lien corps-esprit, la relation avec le monde (intersubjectivité) et l'instant présent.

Dans le domaine de la spiritualité, faisant référence à la présence divine, on dit de la notion de présence que c'est « une grâce mystérieuse qui nous fait, non pas concevoir par l'intelligence, mais saisir, goûter, réaliser la présence de Dieu au plus intime de notre être » (CRNTL). C'est de la recherche de cette présence, dont il est question dans ce projet, une présence aimante vibrant profondément en nous, que l'on contacte

dans le calme et le silence, lorsque, avec clarté et discernement, l'on se dépouille de tout ce qui n'est pas nous.

### 2.2.2 La présence en danse

Dans son mémoire sur la présence en danse contemporaine, s'appuyant sur la racine latine du mot présence: *praesens*; *prae* (avant) et *sens* (*sum*; je suis); ainsi que sur son participe présent; *esse*; *être*), Johanna Bienaise (2008) parle de la présence comme de « ce qui est, ce qui existe, ce qui est vrai » (p. 3-4). À la lumière de cette étymologie, je comprends également la présence comme étant ce qui vient avant le « je suis », avant le « moi », donc avant la conception du « moi » basée sur mes croyances et mes conditionnements.

Ainsi, tel que Bienaise le mentionne, la notion de présence, contraire à l'absence, revêt une nature existentielle, dans le fait même de ressentir sa propre existence dans l'ici et maintenant, dans le moment « présent » (Ibid, p.5). Cette présence ne se vit donc ni dans le futur, ni dans le passé, espaces temps conceptuels où l'on est davantage en train d'anticiper et de se souvenir que de vivre pleinement son expérience.

S'appuyant sur la définition du Petit Robert, elle ajoute que le fait d' « être présent à » réfère à tout ce « dont on est conscient, auquel on pense à un moment donné » (Ibid, p.4). Selon cette définition, une synonymie entre présence et conscience pourrait s'établir, la conscience étant définie comme la partie de l'individu lui permettant « d'avoir connaissance de ses états, de ses actes et de leur valeur morale » lui permettant ainsi « de se sentir exister, d'être présent à lui-même » (CRNTL). La

présence, ou la conscience, cette partie « disponible pour une activité, pour « la suivre attentivement », autrement dit, pour lui porter attention (Ibid, p. 4), serait donc cette partie de l'être humain capable de connaître et d'éprouver les différents phénomènes de l'existence. On pourrait donc dire que, du point de vue de l'expérience, c'est la présence/conscience, par le biais de l'attention aux différents phénomènes vécus, qui permet à ces derniers d'exister, l'attention ayant un rôle relationnel entre la présence/conscience et le monde tant intérieur qu'extérieur.

Dans sa thèse sur la présence au mouvement, Maria Leao (2002) établit également un lien entre la notion de présence et d'attention, en parlant d'une « attitude d'écoute, de disponibilité, de présence attentive aux processus perceptifs » (p.187). Dans ce contexte-ci, la notion de présence attentive suppose que c'est la présence qui porte attention aux informations sensorielles, réunissant ainsi l'« être » et le « faire » dans l'acte attentionnel et perceptif.

### 2.2.3 La présence en méditation pleine conscience

Jack Kornfield (2001) fait également le lien entre la présence et la conscience (5e agrégat) en parlant de cette partie en soi qui observe, qu'il nomme « présence connaissante », « conscience témoin », « celui qui sait », « conscience elle-même » (p. 21). Il décrit cette partie de l'être qui révèle les différents phénomènes au sein de l'expérience, comme étant naturellement calme, sage, bienveillante, aimante et lucide. Cette présence est cet « espace conscient immuable et indépendant des circonstances » (Kornfield, 2001, p.22) capable de tout connaître et de tout accueillir en nous.

Ce terme de « présence attentive » proposé par Leao me parle beaucoup. Également utilisé en méditation pleine conscience, il souligne bien « l'aspect attentionnel de la conscience » (Grégoire, S., Lachance, L., & Richer, L., 2016), dévoilant l'un des principaux aspects de la méditation: l'attention. La notion de présence attentive implique donc également un aspect relationnel, c'est-à-dire une relation entre ma conscience et mes ressentis/pensées/émotions (relation d'intimité avec ma vie intérieure), ainsi qu'entre ma conscience et les phénomènes du monde via les sens (relation d'intimité avec le monde).

Et selon mon ressenti, cette relation entre ma conscience et le monde, basée sur l'intérêt et la curiosité de découvrir et de connaître, revêt une certaine tonalité affective en donnant de la valeur aux différents phénomènes (internes comme externes) se présentant à mon expérience. Ainsi, pour moi, l'acte de porter attention à partir d'une présence attentive aimante, c'est de reconnaître l'importance de l'existence des êtres et des choses. C'est également d'offrir des sentiments d'« amabilités », de « politesses », de « prévenances », de « soins », de « tendresses » (CRNTL), ainsi que d'offrir de la « sollicitude », de la « gentillesse » et une « marque d'intérêt, d'affection » (Larousse). Voyant l'inspiration que la notion de présence attentive provoque en moi, c'est également le terme que j'utiliserai tout au long de ce mémoire. Voyons maintenant en quoi consiste plus exhaustivement la notion de l'attention.

## 2.3 L'attention

De façon générale, l'acte de porter attention est défini comme étant une « tension de l'esprit vers un objet à l'exclusion de tout autre » (CRNTL) ou comme la « capacité de concentrer son esprit sur un objet déterminé » (Larousse).

### 2.3.1. L'attention en méditation pleine conscience

Tel que décrit en tout début de chapitre, l'attention, premier facteur de l'éveil, est généralement dirigée et maintenue vers un objet de méditation provenant du corps (respiration, informations provenant des sens, position du corps, mouvements, etc.) ou des mouvements de l'esprits (*vedana*, perceptions, formations mentales incluant les pensées et les émotions). Dans une visée de calme, cinquième facteur de l'éveil, l'attention au corps, bien souvent à la respiration, est privilégié.

Selon le bouddhisme, il existe deux types d'attention, ayant des visées différentes bien que complémentaires; l'attention dirigée et l'attention non-dirigée. Toutes deux m'ont été utiles tout au long du processus, de différentes façons et à différents moments.

#### 2.3.1.1. L'attention dirigée

L'attention dirigée consiste à porter son attention de façon soutenue sur un point d'ancrage, l'esprit « allant vers » ce dernier, créant un mouvement partant de l'intérieur et se dirigeant vers cet objet de méditation (Goldstein, 2013). Ce type

d'attention spécifique a principalement pour but de stabiliser l'esprit discursif souvent éparpillé, de créer le calme à l'intérieur, de développer une meilleure capacité à ressentir l'expérience de l'ici et maintenant, ainsi qu'à mieux discerner les phénomènes physiques (informations sensorielles) des mouvements mentaux (pensées, opinions, jugements, émotions, etc.).

J'utilisais principalement ce type d'attention lors des méditations en début de répétition, en guise de mise en corps et de mise en esprit. L'unification de mon corps et de mon esprit ainsi que le calme intérieur créait les conditions nécessaires à la profondeur d'introspection que demandait ce travail de création.

#### 2.3.1.2. L'attention non-dirigée

L'attention non dirigée est plus passive et ouverte. Elle consiste davantage à adopter une attitude de réceptivité aux différentes informations se présentant à la conscience (Goldstein, 2013). Il s'agit d'un mouvement de « laisser venir » spontanément à l'avant-plan de l'expérience les différents phénomènes de l'existence humaine (sensations, sons, odeurs, images, pensées, émotions, etc.) et de les laisser se succéder librement, l'un laissant la place à l'autre. Ce type d'attention plus ouvert favorise un état de disponibilité à une « révélation possible », c'est-à-dire à une prise de conscience spontanée, à une compréhension juste, lucide et sage de la réalité (Jonas, 2011).

Lors de mon processus créatif, j'utilisais principalement l'attention non-dirigée lors des moments d'improvisations, ainsi que lors de certains passages de SOIE. Je me

rendais ainsi disponible à toutes informations, internes comme externes, sensibles comme mentales, émotives et imaginaires, générant des impulsions en moi et créant la danse, moments après moments.

### 2.3.1.3 L'absorption

Poussée à l'extrême, l'attention se transforme en absorption, ou « *dhyana* » (Jonas, 2011). Selon Kornfield (1998), entraîner à diriger son attention vers un objet de méditation sur de longues périodes peut mener à cet état d'absorption, qu'il qualifie également d'état d' « extase, de bonheur, de lumière, de bien-être », ainsi que d'état « océanique de plénitude et de calme » (p.256), créé par la pure concentration du corps, du cœur et du mental. En plus de créer potentiellement ces états de grands bien-être, l'attention soutenue est, selon lui, un pont créant une relation d'une grande intimité entre la conscience et sa vie intérieure (ressentis, pensées, émotions, etc.), ainsi qu'entre la conscience et son expérience du monde. Et selon lui, cette intimité avec les différents phénomènes de l'existence, qu'il dépeint comme un acte d'amour, est une notion importante menant possiblement à l'expérience spirituelle, puisqu'elle permet la dissolution du sentiment de fragmentation et qu'elle mène vers un sentiment d'unité avec le monde. Ainsi, l'attention pourrait être un moyen très riche cultivant cette intimité/unité et donc, favorisant potentiellement l'expérience spirituelle.

La présence à ce qui est, accompagnée d'une attention vigilante, est en soi un acte de profonde intimité. Chaque acte de notre vie porte en lui cette possibilité; le mystère de notre propre souffle, le toucher de notre propre corps, le mouvement et la voix de ceux qui nous entourent. Cette présence simple est tout à la fois le début et l'apogée de la pratique spirituelle. [...]

Cette intimité nous relie les uns aux autres, nous confère une appartenance et, dans cette appartenance, nous ressentons l'amour. Nous pouvons alors aller au-delà de notre sentiment de séparation, de notre crispation et de notre sentiment de soi limité (Kornfield, 1998, p.414-416).

Tout comme l'expérience spirituelle décrite dans le chapitre 1, ces états sont spontanés, éphémères et imprévisibles. Ils ne durent pas, mais ils peuvent être cultivés par la pratique régulière de la méditation pleine conscience. Qui plus est, ils alternent inévitablement avec des moments d'obstacles, ces derniers faisant également partie du chemin vers l'éveil spirituel.

C'était exactement ma réalité en studio. Les moments de grâce alternaient avec les moments de doutes et de confusion, indépendamment de ma volonté. C'est pour cette raison que la pratique assidue de la méditation a pris une aussi grande place dans mon processus. Elle m'a entraînée à accueillir ces moments de grâce, tout comme ces moments de confusion, ainsi qu'à développer la capacité à passer de l'un à l'autre avec bienveillance, compassion et équanimité. Pour moi donc, la préparation était tout aussi importante que la création, espérant qu'à travers la réception de ma danse, ce chemin intérieur vers la résilience, l'acceptation et l'amour, vers la lumière en soi, vers le spirituel était palpable.

#### 2.3.1.4. Les quatre fondements de l'attention

Dans le bouddhisme, les objets de méditation ou les points d'ancrage sur lesquels le méditant est invité à porter son attention réfèrent, entre autre, à la liste des quatre fondements de l'attention, soit: 1) le corps, 2) les *vedana*; expérience de plaisir, de

déplaisir ou de neutralité, 3) les mouvements de l'esprit; pensées/émotions et 4) les *dhammas*; enseignements provenant de la philosophie bouddhiste (Goldstein, 2013).

À noter que, bien que la liste des quatre fondements de l'attention (et également celle des cinq agrégats) décrivent les phénomènes du corps et de l'esprit de façon séparée, ils sont considérés comme étant interdépendants, s'influencent l'un et l'autre. De mon expérience de la méditation pleine conscience, je comprends que cette façon de parler du corps et de l'esprit permet, tout en reconnaissant qu'ils sont en relation étroite et qu'ils se nourrissent en permanence, de discerner clairement les informations perçues par les sens (sensations, sons, odeurs, goûts, formes, mouvements, etc.) des différentes réactions que l'esprit peut avoir par rapport à elles (opinions, jugements, émotions, etc). Ce discernement favorise, dans un premier temps, un rapport plus intime et plus directe avec l'expérience sensorielle, ce qui tend à amener une compréhension plus profonde et lucide de la véritable nature des phénomènes, tous soumis de façon inéluctable aux trois caractéristiques (impermanence, insatisfaction, non-soi). Ce discernement permet également aux différents mouvements de l'esprit d'être vus et compris clairement, permettant de trouver une liberté intérieure de choisir de cultiver les états mentaux bénéfiques et de possiblement abandonner ceux qui le sont moins, toujours dans le but de réduire la souffrance humaine et de cultiver la paix.

Je conçois également les phénomènes physiques et les phénomènes mentaux comme ne faisant qu'un, tout comme le suggère le butô et Fraleigh avec la notion du corps vécu. Ainsi, lorsque je parlerai du corps et de l'esprit de façon séparée comme le fait la pleine conscience, il sera sous-entendu que le corps et l'esprit ne font qu'un, mais que, dans le cadre de la méditation, même s'ils sont des phénomènes en constante relation, ils peuvent être discernés de façon distincte.

Le premier fondement de l'attention, ou point d'ancrage, sur lequel le méditant est invité à poser son attention, concerne toute sensation provenant de l'expérience du corps: le mouvement de la respiration, les informations sensorielles provenant des cinq sens (toucher, ouïe, vue, goût, odorat), les différentes parties du corps (mains, pieds, cou, etc.), la posture (assis, couché, debout, etc.), les mouvements ou les déplacements du corps (Goldstein, 2013). En entrant ainsi en intimité avec le corps, habituellement approché de façon conceptuelle, c'est-à-dire par le concept figé ou l'idée que j'ai de celui-ci, de la « respiration », des « jambes, des mains, des pieds, etc », ce dernier sera plutôt révélé comme une rivière de sensations nuancées, riches, dynamiques et fluctuantes. L'attention au corps permet donc de passer de l'intelligence conceptuelle, celle qui a des idées préconçues à propos des phénomènes, à l'intelligence sensible, celle qui ressent, qui éprouve, qui expérimente directement ces phénomènes.

Une autre façon qu'a la méditation pleine conscience d'aborder les sensations du corps passe par les caractéristiques provenant des 4 éléments: feu (température: chaud/froid), eau (fluides du corps: fluidité et cohésion), terre (solidité, structures du corps: dureté/mollesse, rugosité/douceur, lourd/léger), air (mouvement, action) (Goldstein, 2013). Cette façon de ressentir l'expérience du corps par les éléments permet de cultiver une expérience plus fine de celui-ci, de percevoir avec plus de nuances et de subtilités chacune des sensations. Aussi, par la dimension universelle et non personnelle des éléments, cette approche favorise la non-identification aux sensations et ultimement, au corps.

Ainsi, nous réalisons que « nous ne sommes pas notre corps, que c'est pour nous un véhicule à la fois précieux et vulnérable » duquel nous devons prendre soin, mais sans

s’y identifier (Kornfield, 2013, p.128). Nous réalisons qu’il fait partie du grand mystère de la vie, que nous pouvons situer le « corps individuel » dans un cadre plus large, dans l’univers duquel il fait partie, dans le « corps universel ».

De cette intimité avec les sensations du corps, se manifeste le deuxième fondement de l’attention, que le bouddhisme appelle les « *vedana* », c’est-à-dire, les « sensations primaires » (Kornfield, 2013, p.130). Ces dernières, se trouvant à être les réactions de l’esprit émergeant au contact de toute information provenant des sens (toucher, ouïe, vue, odorat, goût) ou de la sphère mentale (pensée ou émotion), prennent la forme d’expériences perçues comme plaisantes, déplaisantes ou neutres. Les « *vedana* » font donc partie des phénomènes mentaux, en étroite relation avec les phénomènes physiques.

Inévitablement, l’expérience du corps révélera des sensations agréables, neutres, mais également des sensations désagréables, de tensions, d’inconforts, de douleurs, voire de souffrances (Ibid). Par l’observation attentive des « *vedana* », il peut être observé que les sensations agréables tendent à créer le désir avide (2e empêchement à l’éveil: le désir d’en obtenir plus, l’attachement ou le désir de conserver le plaisir tel qu’il est, la peur de le perdre, etc.), tandis que les sensations désagréables ont plutôt tendance à créer l’aversion (3e empêchement à l’éveil: le rejet, le déni ou la fuite, la colère, etc). Pour ce qui est des sensations neutres, la tendance est de ne pas en être conscient, ou de simplement les éviter. Cette réactivité est, selon le bouddhisme, l’une des causes premières de la souffrance puisqu’en s’opposant à ce qui est, en tentant de contrôler le cours des événements, elle empêche de s’accorder avec la réalité, avec la nature impermanente, conditionnelle, changeante et éphémère des phénomènes. « Cette réactivité permanente limite notre capacité à trouver un équilibre et une clarté dans

notre vie quotidienne, et elle limite notre aptitude à aimer » (Kornfield, 2001, p.130), car aimer, c'est avoir la capacité d'entrer en intimité avec ce qui est, tel que c'est.

Dans ce processus créatif, je tentais d'apporter une présence attentive accueillante à ces différentes réactions, toute comme je le faisais pour les sensations physiques. Je les observais se manifester avec curiosité, en les nommant, sans résistance, sans toutefois m'y identifier.

Le troisième fondement de l'attention regroupe les pensées et les émotions. Et de quoi sont faits ces pensées et émotions? Selon Kornfield, les pensées et les émotions, sont souvent des « rediffusions » de nos conditionnements et de nos croyances (Kornfield, 2013, p.138), des souvenirs de notre vécu teintant nos perceptions du présent et nos anticipations du futur. La présence attentive permet d'observer ces pensées et émotions de la même façon que les sensations du corps, sans pour autant y croire, s'y identifier et encore moins agir sous leur influence (Ibid). Et selon lui, la partie de nous capable d'observer avec bienveillance tant les sensations du corps, que les « *vedana* », les pensées et les émotions, sans s'y identifier, est la conscience.

L'esprit crée l'abîme, le cœur le franchit. [...] Quand, avec l'attention, nous demeurons dans l'instant présent, nous nous ouvrons à une présence qui est intemporelle et transcende la compréhension conceptuelle. C'est en revenant à la conscience qui se situe au delà des pensées que nous faisons l'expérience d'une réelle guérison. Quand notre esprit et notre cœur s'ouvrent, nous comprenons enfin qui nous sommes: la conscience intemporelle et illimitée qui est derrière toute pensée (Kornfield, 2013, p.140).

Le quatrième fondement de l'attention, les « *dhammas* », regroupe les enseignements du Bouddha: les 4 nobles vérités, les 5 empêchements, les 7 facteurs de l'éveil, les 4 qualités du cœur, les 4 fondements de l'attention, les 5 agrégats, les 3

caractéristiques, etc. Je n'aborderai pas ces concepts spécifiquement dans ce paragraphe car ils sont déjà amenés ici et là dans ce mémoire.

Dans ce projet, les différents concepts issus de la méditation pleine conscience m'ont offert une assise solide, me guidant vers le développement de mes capacités attentionnelles et perceptives, de mes qualités de cœur, en plus de m'aider à mieux comprendre la complexité de l'expérience humaine. C'est pourquoi ils prennent une place de choix dans mes écrits ainsi que dans ma revue de littérature.

Voyons maintenant comment la notion de l'attention se manifeste dans les approches artistiques m'ayant inspirée: la danse butô et le mouvement authentique.

### 2.3.2 L'attention en butô

En butô, l'attention permet d'unir le corps et l'esprit, l'unité étant l'une des notions clés de l'expérience spirituelle (Tremblay, 2004). Également, cette attention au corps-esprit unifié permet d'ancrer le danseur dans l'instant présent, seul temps par lequel la danse s'incarne et dans lequel peut émerger l'expérience spirituelle (Ibid). Le danseur cherche ainsi à percevoir son expérience de l'instant présent à travers la totalité de son corps-esprit, le butô souhaitant se rapprocher de « l'expérience pure », c'est-à-dire de la non-dualité, de la non-objectivation, bref de l'unité entre le corps sujet, celui qui perçoit, et le corps objet, celui qui est perçu (Kasai, 2000, p.4). En expérimentant ainsi son être unifié dans ses dimensions corps sujet et corps objet, également dans un rapport d'une grande intimité avec les phénomènes du monde, le danseur crée, via l'attention, une relation intime, réciproque et perméable entre le dedans et le dehors, lui donnant ainsi le sentiment d'être unifié à la nature, duquel il

fait intrinsèquement partie (Parson K. et Kasai, 2003). Le butô invite le danseur, tout comme le fait la pleine conscience avec le méditant, à renouveler sans cesse son attention, à être disponible à l'instant présent tel qu'il est, en perpétuel changement. Il est invité à ne rien chercher, à ne s'accrocher à rien, à ne rien éviter, à être prêt à tout, et à adopter l'esprit curieux du débutant, celui qui découvre les phénomènes sans aprioris à leur sujet (Fraleigh, 1999).

Dans ce processus de création, inspirée de la pratique de la méditation pleine conscience et de la danse butô, l'attention à mon corps-esprit unifié dans sa relation au monde via les sens était la voie la plus aidante me permettant de relâcher peu à peu les tensions internes (physiques et mentales), d'accéder à un calme de plus en plus profond et de descendre tout au fond de moi. Et à l'intérieur de ce calme, s'est révélé un phénomène qui me fascine depuis ma toute première rencontre avec lui, un mouvement intérieur invisible donnant corps au geste: les impulsions intérieures.

#### 2.4 Les impulsions intérieures

En plus de Kandinski (1989), ce sont mes pratiques en danse butô et en mouvement authentique qui m'ont mise sur la piste des impulsions intérieures comme moyen favorisant potentiellement l'expérience spirituelle dans mon processus de création en danse.

Ces deux pratiques, si importantes dans mon cheminement artistique, ont au cœur de leurs fondements la présence attentive aux impulsions intérieures, cette source du mouvement ancrée dans la plus profonde intimité de l'être humain, espace d'où jaillit également l'expérience spirituelle. C'est d'ailleurs lors de mes premières rencontres avec la danse butô que mes premières expériences spirituelles significatives ont été vécues, se manifestant la plupart du temps sous la forme d'impulsions. Depuis, ces expériences se manifestent encore de façon saisissante, brève et imprévisible, qualités propres au phénomène de l'impulsion. Il m'arrive d'ailleurs d'utiliser le terme impulsion spirituelle comme un synonyme à expérience spirituelle.

Maintenant, dans le but de mieux comprendre ce phénomène intérieur si bref et profondément porteur de sens, définissons plus exhaustivement le terme impulsion intérieure.

#### 2.4.1 Les impulsions intérieures dans les arts du mouvement

Dans les arts du mouvement, en particulier dans l'ouvrage de Maria Leao sur la présence au mouvement, il est proposé qu'en amont de tous gestes visibles, existe des impulsions profondes invisibles dans lesquelles ceux-ci s'ancrent et prennent sens. Il y a donc dans la notion de l'impulsion, dans ce « phénomène anticipatoire, invisible, qui émerge à l'intérieur du corps et va vers l'accomplissement d'un acte » (Leao, 2002, p.77), tout comme dans la notion du spirituel tel que décrit dans le chapitre 1, cette idée du mouvement invisible animant la forme visible.

Prenant racine dans l'intimité de l'individu, l'impulsion (*im: intérieur; pulsio: pulsion*) tend à s'exprimer et à s'épanouir dans le monde par un geste, un mouvement ou une action, liant ainsi l'intimité de l'individu avec l'environnement duquel il fait partie. Cette relation poreuse entre l'interne et l'externe, entre l'intimité avec soi et l'unité avec le monde, entre l'individuel et l'universel est l'une des caractéristiques du spirituel nommées par Tremblay (2004).

Selon Leao, tout mouvement est ainsi toujours précédé d'une impulsion, qui elle, est portée par une intention psychique, que ce soit une pensée ou une émotion, même très subtile ou inconsciente. S'appuyant sur les travaux d'Antonio Damasio, médecin et professeur en neurosciences, elle donne l'exemple d'un sourire stimulé par une impulsion provenant de la relation à quelconque stimuli interne ou externe et d'un sourire simulé sans impulsion sous-jacente. Tous deux n'engageraient pas les mêmes connexions neuronales (Leao, 2002). Il y aurait donc une organisation invisible très complexe et très subtile, d'abord psychique, puis organique, provenant de l'organicité, qui précéderait tout geste. Cette organisation interne teinterait le geste d'une expressivité singulière propre à chaque individu.

Leao parle également du phénomène des impulsions intérieures comme d'« une organicité libérée de la contrainte d'un mental avec la somatique » (Ibid, p. 38). Elle propose ainsi l'idée que, pour que l'acte organique aie lieu, action découlant de l'impulsion organique (impulsion ancrée dans l'organicité), le mental ne doit pas entrer en conflit avec le corps en lui dictant quoi faire ou quoi ne pas faire. Damasio soutient d'ailleurs que ces impulsions organiques « ne sont pas prédictibles par le cerveau » (cité dans Leao, 2002, p.157), que ce dernier doit être informé par elles au

lieu de tenter de les contrôler, que l'impulsion et l'acte organique passent toujours d'abord par le corps.

Jerzy Grotowski (1933-1999), metteur en scène et pédagogue, abonde dans le même sens. Pour lui, l'organicité, qu'il dépeint comme l'« activité autonome, spontanée, authentique » du corps ou comme le « flux de la vie qui s'écoule dans le corps » (cité dans Leao, 2002, p.54), est souvent bloquée par un mental trop agité et trop discursif. Il compare l'organicité libérée de la contrainte d'un mental trop discursif avec l'image de la sève créatrice de la vie qui coule naturellement quand elle ne rencontre aucun obstacle, l'obstacle principal étant, selon lui, ce mental agité.

L'organicité est presque toujours bloquée par un mental qui ne fait pas son propre travail, un mental qui essaie de conduire le corps, de penser rapidement et de dire au corps quoi faire et comment. [...] Pour qu'un homme puisse arriver à une telle organicité, le mental doit apprendre la manière juste d'être passif [...], laissant la voie libre au corps à même de penser par lui-même (cité dans Leao, 2002, p. 52).

Dans le but de laisser l'impulsion ainsi que l'acte organique jaillir et s'épanouir plus librement du performeur, le mental doit donc s'apaiser et trouver sa juste place. Toutefois, l'impulsion et l'acte organique ont besoin d'être observés et organisés pour mener à un acte juste et équilibré. Autrement, tous deux se manifesteraient sous forme de « spontanéité chaotique ». Grotowski propose que c'est à la conscience que revient cette tâche. Il propose qu'à l'intérieur de soi, il y a la conscience témoin (3e personne), capable d'observer, de connaître et d'organiser l'impulsion organique (1ère personne) vers une action juste, ce qu'il nomme la « spontanéité lucide » (cité dans Leao, 2002, p.54). La spontanéité lucide demande, dans un premier temps, d'apaiser et de stabiliser le mental, pour ainsi permettre aux impulsions organiques de

surgir librement. Une fois captées, ces dernières seront structurées par la conscience, puis accompagnées vers une action visible (Ibid), l'impulsion pouvant être vue comme le contenu et la conscience, le contenant.

De son côté, à travers le concept du « préexpressif », Eugenio Barba (1936), metteur en scène et dramaturge, parle du phénomène des impulsions comme d'un « investissement musculaire, nerveux et mental allant vers l'accomplissement d'une action » (cité dans Leao, 2002 p.102). Il s'intéresse à mettre en lumière l'investissement global précédant chacune des actions du performeur, en proposant notamment comme moyens d'explorations les notions d'immobilité et d'inhibition de l'action. Ainsi immobile et dépouillé de tout mouvement, le performeur peut développer peu à peu une présence amplifiée, ainsi qu'éprouver et réaliser pleinement l'intention sous-jacente du geste. C'est aussi ce que Barba appelle le corps « dilaté » (Ibid, p. 102). Ces notions d'immobilité, d'inhibition et donc, de dépouillement, furent très inspirantes à ce processus de recherche, me guidant progressivement vers le besoin de « faire moins » et d' « être plus ».

Hubert Godard (1913), chercheur en pratiques somatiques, parle de ce mouvement invisible précédant tout geste visible comme du « pré-mouvement », comme de la charge expressive donnant sens à ce geste (cité dans Leao, 2002 p.99). Ce pré-mouvement qui, selon Godard, serait singulier à chaque personne, s'ancrerait dans son vécu psychologique et physique et se traduirait par la qualité de sa relation à la gravité. « Nous nommerons pré-mouvement cette attitude envers le poids, la gravité, qui existe déjà avant que nous bougions, dans le seul fait d'être debout, et qui va produire la charge expressive du mouvement que nous allons exécuter » (cité dans Topin, 2001, p.2). Selon lui, « l'appareil psychique s'exprime à travers le système

gravitaire, c'est par lui qu'il charge de sens le mouvement, le module et le colore du désir, des inhibitions, des émotions » (cité dans Leao, 2002, p.101). Aussi, ce pré-mouvement serait régi par le tonus musculaire, ce dernier étant constamment en train de s'adapter à son environnement par la perception des sensations, donc par le système nerveux. Ce dernier traiterait ces informations sensorielles à travers le filtre des charges émotives et affectives provenant de l'histoire personnelle de l'individu, ce qui teinterait considérablement sa perception, son interprétation et donc, sa relation au monde. C'est en ce sens que chaque personne entretient un rapport singulier avec son environnement, avec le monde (Topin, 2001).

À la lumière de ces différentes définitions, l'impulsion précédant tout geste, ancrée dans le vécu du corps et de la psyché de l'individu et organisée par la conscience (3e personne) vers le mouvement, serait ce qui donne sens à ce dernier et qui le teinte de l'unicité de chacun.

Et comme la danse est d'abord et avant tout, pour moi, un véhicule me permettant l'expression de qui je suis dans toutes mes dimensions unifiées (corps, esprit, âme), la notion des impulsions intérieures me semble une avenue d'exploration extrêmement riche. Elle m'encourage à aborder la forme artistique en sens inverse, c'est-à-dire à m'intéresser d'abord à ce « je ne sais quoi » de personnel qui l'anime, lui donne vie, lui donne corps. Elle me donne également confiance que la forme qui résultera de mes impulsions intérieures sera intègre, juste et cohérente, qu'elle sera le prolongement sensible de mon monde intérieur, de mon corps-esprit-âme.

Voyons maintenant comment se manifeste le phénomène des impulsions intérieures en danse, plus spécifiquement en butô et en mouvement authentique.

#### 2.4.1.1 Les impulsions intérieures en butô

En butô, les impulsions intérieures sont considérées comme étant une voie d'accès à l'inconscient permettant au danseur d'entrer en contact avec ses désirs profonds, ses pulsions refoulées, ses impulsions contraintes et les mémoires anciennes qui l'habitent. Le butô cherche à retrouver un idéal du corps pur, brut et dépouillé de tout conditionnement social. Il n'accorde pas tellement d'important à la forme mais davantage à l'impulsion qui la sous-tend.

Le danseur est invité à descendre dans les profondeurs de son être afin d'y rencontrer ses impulsions les plus intimes, se manifestant tant sous forme physique (tics, tremblements, grimaces, spasmes, mouvements chaotiques et désorganisés, etc.), sous forme d'images mentales poétiques que sous forme de mouvements organiques (mouvement de l'air qui circule entre les deux poumons) (Kasai, 2000, p.2). Le butô appelle également ces impulsions: « un-seen dance: when the movements are not explicit to the outside, but are internal or mental » (Ibid, p.2). Il parle aussi de « body archeology : digging out something buried deep in the body » (Kasai, 1999, p.2). Les impulsions sont générées tant par les stimuli internes qu'externes, par les sensations du corps, les images mentales poétiques, les pensées et/ou les émotions, les sons, etc. (Kasai, 2000). Et bien que ces impulsions peuvent parfois prendre la forme de mouvements dérangeants et étranges parce que refoulés ou porteurs d'états provenant de notre ombre, ils peuvent également se manifester sous formes de mouvements portés par des états spirituels profonds.

Les qualités d'attentions recherchées face à ces impulsions, ainsi qu'aux mouvements qui en découlent, sont très proches de celles cultivées en méditation pleine

conscience. Le danseur est invité à adopter un état de disponibilité, d'écoute et de réceptivité à ce qui émergera en lui, sans attentes ni idées préconçues, mais avec un regard neuf et toujours curieux (Fraleigh, 2010). Laisser l'impulsion ainsi que le mouvement qui en émerge être connus, les laisser être puis les laisser aller, sans attachement, prêt à accueillir la prochaine impulsion et le prochain mouvement. Tel est l'état d'esprit à adopter. Ne rien chercher mais être prêt à tout, le corps devient un réceptacle pour y accueillir la danse. Le danseur ne danse plus, il est dansé par les impulsions émanant de sa plus grande intimité.

Iwana ne bouge qu'à partir du moment où quelque chose en son corps manifeste le désir de se mouvoir, il cherche à atteindre le cœur de l'essence du butô, antérieure aux formes et aux mouvements à proprement dits. [...] Il accède à la danse qui réside en son corps, il témoigne d'une intériorité. [...] Le message que je veux transmettre, c'est ce quelque chose qui vient de très loin. [...] Je vis la matière qui est en moi. Il en jaillira la vraie danse (Ténenbaum Y., 2002, p.30).

#### 2.4.1.2 Les impulsions intérieures en mouvement authentique

En mouvement authentique, des qualités similaires d'attention sont recherchées; la disponibilité, l'écoute et la réceptivité à ce qui émerge en soi, l'abandon des attentes et des idées préconçues, la curiosité, la capacité à accueillir et à laisser aller tout se qui se présente à son expérience, sans jugements ni exigences. Dans cette pratique, l'accent est également mis sur l'écoute des impulsions intérieures.

Il y a principalement trois types d'impulsions qui m'ont inspirée dans ce projet de recherche: les impulsions physiques (kinesthésiques ou organiques), les impulsions imaginaires, ainsi que les impulsions spirituelles (Lowell, 2002). Se basant sur les

travaux de Carl G. Jung et, entre autres, sur les notions d'imagination active et du Soi, cette pratique invite l'individu, aussi appelé le bougeur, à fermer les yeux et à adopter une attitude d'accueil, sans jugements, ni attentes, face aux impulsions émergeant de l'intérieur. Le bougeur écoute donc les nécessités de son corps-esprit, puis se laisse « être bougé » (Ibid, p.13) de façon « involontaire », « soudaine » et « irrationnelle » par elle (Ibid, p.20).

We come to find out what is already in us, waiting for us. [...] We come for open time, unprogrammed time in our bodies and in our inner worlds the unconscious, the imagination, the soul, the psyche, the bones, and the flesh (Ibid, p.13).

Cette danse réunit donc, dans une sorte de méditation en mouvement, toutes les dimensions de l'être, dans un art de l'écoute et de l'expression intègre de ses impulsions les plus intimes. Dans cette pratique, tout comme dans l'imagination active provenant des travaux de Jung, il est suggéré que le mouvement émergeant des impulsions intérieures soit une voie d'accès à l'inconscient, cette partie de nous qui est dans l'ombre et qui nous est étrangère (Ibid). Ainsi, dans le but de révéler à la conscience ses différents contenus, tant psychiques qu'émotionnels, l'inconscient s'exprime à travers les impulsions physiques et les impulsions imaginaires qui elles, donnent corps à la danse. L'imagination active permet de laisser s'exprimer « ce que les rêves ou les visions peuvent révéler de notre fonctionnement inconscient » (Adler, 2016, p.12). Et dans ces contenus psychiques ou émotionnels, se trouvent, entre autres, notre ombre, c'est-à-dire tous les aspects de notre être qui sont enfouis en nous et qui sont souvent souffrants et non-intégrés.

The body is the physical aspect of the personality, and movement is the personality made visible. The distortion, tensions, and restrictions are the distortions, tensions and restrictions within the personality. They are, at any given moment, the condition of the psyche. (Whitehouse, cité dans Neala Haze and Tina Stromsted, 2002, p.56).

L'essence de cette pratique est donc d'accueillir toute impulsion avec bienveillance, sans discrimination, jugements ni exigences, qu'elle soit porteuse de joie ou de souffrance et de la laisser s'exprimer par le mouvement. Tout comme le fait la méditation pleine conscience et le butô, le mouvement authentique reconnaît que l'existence humaine est faite de polarités, de joies et de souffrances, et que ces dernières ne peuvent exister l'une sans l'autre. Cette notion de polarité s'est révélée être importante pour moi, résonnant avec les mots de Kornfield suggérant que le chemin spirituel était comparable à des montagnes russes, que les instants de grâce côtoyaient intimement les moments de souffrance.

Reconnaissant trois couches de l'inconscient duquel émerge les différents types d'impulsions, la pratique du mouvement authentique m'a permis d'explorer mes affects provenant de ces zones inconnues: l'inconscient personnel issu de l'histoire personnelle; le corps individuel; l'inconscient collectif issu de l'héritage culturel; le corps collectif et le supraconscient; le corps conscient (Adler, 2016). Dans le mouvement authentique, l'intériorité a donc plusieurs couches permettant l'accès à ces trois niveaux d'inconscients. Les deux premiers sont conditionnels et causés par le vécu personnel et culturel. Ils sont donc en lien avec le moi conditionné. Le troisième est davantage en lien avec la conscience universelle, avec la « conscience supérieure », la « conscience qui transcende l'ordre de l'humain », la « conscience, ou mieux la supraconscience, qui est à l'origine de la vie » et qui l'anime (CRNTL). La supraconscience ferait donc référence au spirituel tel que décrit dans le chapitre 1, à

ce que l'on appelle Dieu. C'est de cette supraconscience que, peut-être, émergent les expériences spirituelles (que j'appelle parfois impulsions spirituelles), au travers des autres impulsions provenant des autres couches de l'inconscient. Et de ces impulsions spirituelles, jaillit une danse profondément sensible, enracinée dans les émotions de l'âme (Whitehouse, 1999).

Cette âme, ou part divine en soi, Jung l'appelle également le Soi, différent du moi conditionné. « The little self becomes the one that struggle with self knowledge, taking the familiar structure of the personality apart and putting it together again with new elements, new understanding; but the inexhaustible is the big Self, the Unknowable, God » (Whitehouse, 1999, p.78). Dans l'expérience spirituelle vécue en mouvement authentique, le Soi est à l'avant-plan et embrasse le moi conditionné. Le bougeur est dansé par le Soi à travers un corps-esprit qui est « un réceptacle où vivre l'expérience du Divin », un « vasque capable d'endurer les ténèbres et de recevoir la lumière de notre humanité » (Adler, 2016, p.30).

Pour moi, le mouvement authentique est une pratique artistique profondément spirituelle par ces caractéristiques: les yeux fermés pour un regard tourné vers l'intérieur (relation intime aux ressentis, pensées et émotions), une attitude bienveillante et sans jugements, l'union du corps et de l'esprit, l'attention et la concentration à l'expérience de l'instant présent, le silence, l'intimité avec l'essence fondamentale (Adler, 2016).

Ainsi inspirée par les écrits portant sur la méditation pleine conscience, le butô et le mouvement authentique, j'ai exploré en conscience le phénomène des impulsions

intérieures, ce mouvement invisible à l'intérieur de moi, profondément ancré dans la « vérité » de mon corps-esprit-âme, donnant sens et colorant ma danse de ma sensibilité singulière. C'est de cette écoute attentive et intuitive à ma nécessité intérieure qu'est né le matériel chorégraphique de SOIE

## 2.5 De la théorie à la pratique

Les différents concepts exposés dans ce chapitre m'ont été d'une grande aide, me permettant de mettre des mots précis sur la complexité de mon expérience humaine, celle que j'ai rencontrée en studio ainsi que dans toutes les étapes de création. Bien que je cherche à cultiver l'expérience spirituelle, tant dans ma danse que dans ma vie, la littérature et la pratique de la méditation pleine conscience, du butô et du mouvement authentique m'ont permis de prendre davantage conscience que nous, les êtres humains, dotés d'un corps changeant et éphémère, d'une psyché conditionnée et très souvent réactive, sommes constitués d'une nature conditionnée et d'une nature spirituelle, les deux étant indissociables l'une de l'autre. Cela m'a permis de relâcher certaines illusions, ainsi que mon attachement face à l'expérience spirituelle. J'ai appris à lâcher prise sur la façon dont elle émergeait ainsi que sur sa fréquence, me rappelant bien sa nature imprévisible et mystérieuse. Surtout, j'ai appris à accepter mes limitations et mon ombre comme faisant partie du chemin spirituel, m'enracinant dans une démarche lucide, à la fois humaine et divine.

## CHAPITRE III

### MÉTHODOLOGIE

Dans ma question de recherche, « comment la présence attentive aux impulsions intérieures favorise-t-elle l'émergence de l'expérience spirituelle dans mon processus de création en danse butô », les notions de présence, d'attention, d'impulsions intérieures, d'expérience spirituelle et de processus créatif révèlent le caractère très intime, personnel et subjectif de ce projet. Aussi, vu la nature mystérieuse, imprévisible, intangible et irrationnelle de l'expérience spirituelle, j'avais besoin, pour étudier ces différentes notions, d'un paradigme de recherche qui considère l'expérience du chercheur ou son point de vue singulier sur le monde comme étant une source de savoir porteuse de sens. Je me situe donc dans un paradigme de recherche qualitative.

#### 3.1 Paradigme de recherche qualitative

Ce paradigme de recherche, servant de modèle interprétatif et comportant « une succession d'opérations et de manipulations techniques et intellectuelles qu'un chercheur fait subir à un objet ou un phénomène humain pour en faire surgir les significations pour lui-même et les autres hommes » (Muchielli, 2009, p.182), mène inévitablement à des résultats singuliers, multiples, variés, ainsi qu'à des «interprétations plurielles », contrairement aux méthodes de recherche dites quantitatives qui, elles, mènent à des « interprétations convergentes » (Laurier et Gosselin, 2004).

M'inspirant des écrits théoriques portant sur la pleine conscience, le butô et le mouvement authentique, approches m'ayant servi d'ensemble référentiel, ainsi que de mon expérience personnelle en studio, j'ai tenté de comprendre la manière dont la présence attentive à mes impulsions intérieures favorisait l'émergence de l'expérience spirituelle dans mon processus de création en danse contemporaine butô. Étant donné la nature intime de ce projet de recherche et comprenant bien que, vu la nature imprévisible, non quantifiable et non reproductible selon ma volonté du phénomène de l'expérience spirituelle, j'ai décidé de plutôt dégager les moyens et les conditions internes favorisant son émergence. Pour cela, je me suis inspirée de l'une des méthodes appartenant à la recherche qualitative: l'heuristique.

### 3.1.1 L'heuristique

L'heuristique, approche de type phénoménologique développée par le psychologue Clark Moustakas (1990), étudie et valorise les différents phénomènes de l'existence humaine, tels que perçus et vécus par le chercheur. Du mot grec « *heuriskein* », signifiant « trouver » ou « découvrir », cette approche donne de la crédibilité et de la valeur aux ressentis du chercheur en les considérant comme une source de savoir (Ibid). Dans ce type d'approche, le chercheur étudie son expérience intérieure. Il devient simultanément le chercheur et l'objet d'étude, l'observateur et l'observé, le ressentant et le ressenti. Les résultats de ce type de recherche sont uniques, non reproductibles, profondément singuliers et proviennent principalement des références intérieures du chercheur (Hiles, 2001).

Partageant plusieurs points communs avec la méditation pleine conscience en raison de leur nature phénoménologique, par l'« observation et description des phénomènes

et de leurs modes d'apparition, considéré indépendamment de tout jugement de valeur » (CRNTL), l'heuristique me parle beaucoup puisqu'elle donne de la valeur à l'observation de sa propre expérience en plus de valoriser l'intuition comme façon d'aborder et de comprendre les phénomènes. En effet, tout au long de ce processus de recherche, bien que guidée par différents écrits théoriques, je me suis sentie encouragée à penser par moi-même, à faire confiance que mes ressentis me guidaient vers des avenues riches et porteuses de sens, bien qu'imprévisibles. Selon Jean Lancri (2004), professeur en art, le point de départ d'une recherche en art devrait toujours être la pratique du chercheur et le sujet d'étude devrait être autant personnel que théorique. Il peut ainsi y avoir un aller-retour entre la pratique (expérience) et la théorie (compréhension), l'un nourrissant l'autre.

L'heuristique est un processus de recherche comportant plusieurs phases: 1) engagement initial; 2) immersion; 3) incubation; 4) explication; 5) synthèse créative; 6) validation (Moustakas, 1990, p. 27). L'engagement initial du chercheur doit être porté par un vif intérêt pour son sujet d'étude. Cette motivation intrinsèque lui permet d'entrer plus facilement et profondément dans la phase d'immersion de son processus de recherche. Par la suite, il est favorable pour lui de prévoir une période d'incubation, moment qui implique une distance avec son sujet d'étude et qui favorise l'intégration des différentes informations recueillies. Durant tout le processus, tant dans les phases d'immersion que d'incubation, l'écoute de son intuition est encouragée parce qu'elle permet l'émergence de moments d'illumination, c'est-à-dire de percées ou de prises de conscience importantes faites de façon spontanée et imprévue, permettant de comprendre le sujet d'étude sous un regard neuf et surprenant. Ensuite, le chercheur procède à l'analyse des informations ou des principaux concepts ayant ressorti de l'expérimentation, par une organisation, une

classification et une description exhaustive de ceux-ci. Il organise ses résultats sous la forme d'une synthèse créative, utilisant parfois le poème, le dessin, le récit, la peinture ou toute forme d'expression s'adressant à l'intelligence intuitive et créative. Finalement, il procède à la validation, dernière étape consistant à revérifier maintes fois les données récoltées dans le but de s'assurer que la synthèse représente de façon juste l'essence de l'expérience vécue. La demande de « feedbacks » provenant de l'extérieur est parfois utilisée (Ibid, p.27).

Dans mon processus de recherche, j'ai tenté d'être le plus fidèle possible à ces étapes. Ainsi, profondément portée par mon sujet, j'ai eu deux périodes de recherche, dont l'une intensive dans laquelle j'étais en totale immersion. J'ai eu, entre ces deux périodes, une phase d'incubation, où je laissais décanter en moi le processus. Dans le cœur de la recherche, je me laissais être guidée par mon intuition, prête à vivre à tout moment des expériences d'illumination, c'est-à-dire des prises de conscience imprévues et spontanées. Souvent, ces dernières se produisaient dans les instants de lâcher prise, dans les moments où j'étais simplement dans un état de disponibilité, sans attentes. Elles se manifestaient même parfois lorsque mon esprit était occupé à autre chose. Puis, toujours guidée par mon intuition, j'ai procédé à l'analyse des différentes données recueillies en les organisant, en les classant et en cherchant la cohérence et la cohésion entre les différents concepts-clés. Finalement, pour moi, la synthèse créative a pris forme par l'écriture spontanée. Sans balises, ni censures, j'écrivais de façon libre et sans interruptions mes émotions, mes impressions et mes réflexions suite à chacune des répétitions. De cette écriture jaillissait souvent du sens, de la cohérence, ainsi que de nouvelles pistes d'exploration pour les répétitions à venir. À noter que ces écrits intimes, différents de ceux provenant de mon journal de bord, ne m'ont pas servi à proprement dit pour l'analyse des données. S'apparentant

davantage à un journal intime, ils m'ont surtout inspirée tout au long du processus en nourrissant mon esprit intuitif. La dernière phase, celle de la validation, je l'ai principalement vécue dans la discussion avec ma directrice de maîtrise, avec mes répétiteurs, dans la discussion suivant les représentations avec mon public, ainsi que dans la demande de « feed back » par la demande de relecture de ce mémoire.

### 3.1.2 Recherche-crédation et autopoïétique

Comme le spirituel est, pour moi, un phénomène ne pouvant profondément se comprendre que par l'expérience empirique, j'ai choisi de l'étudier à travers une recherche-crédation prenant la forme d'une autopoïétique. Je m'étudie donc en train de créer l'œuvre dans le but de dégager les conditions internes favorables à l'émergence de l'expérience spirituelle dans mon processus de création en danse contemporaine butô. Ma posture de chercheuse est celle de chorégraphe-interprète. Je suis à la fois sujet et objet d'étude, percevante et perçue, ressentante et ressentie, voyante et vue, alternant entre l'interne et l'externe, entre mon ressenti et la conscience de l'image que ma danse projette.

### 3.2 Description du projet

À la base, le cœur du projet consistait à étudier le phénomène des impulsions intérieures, qu'elles soient physiques, imaginaires ou organiques, espérant y découvrir des pistes de recherches m'amenant à comprendre la façon dont l'expérience spirituelle se manifestait dans mon processus de création en danse. Mon but était de trouver des constantes entre les différents moments où l'expérience

spirituelle était vécue et donc, de dégager des moyens cultivant les conditions internes favorables à son émergence, souhaitant apporter à ma danse profondeur, sensibilité et humanité.

J'ai travaillé, de manière intensive, en deux blocs de travail, dans le but de vivre une immersion de mon sujet de recherche. J'ai planifié des répétitions de quatre heures, à raison de six jours par semaine, du 7 juin au 26 juin 2016 inclusivement. Je me suis ensuite laissé cinq mois d'incubation, afin de laisser mûrir le processus de recherche, sachant que ce type de travail est un entraînement attentionnel et perceptif qui s'approfondit avec le temps. Durant cette période d'incubation, je poursuivais avec assiduité ma pratique méditative. J'ai travaillé pendant un deuxième bloc de répétitions du 1er décembre 2016 au 1er avril 2017, à raison de trois répétitions par semaine, m'apercevant que j'avais besoin de temps d'incubation entre chacune de mes répétitions.

SOIE, création naissant de ce processus de recherche, a été présentée devant public les 1er et 2 avril 2017 au département de danse de l'UQAM. Comme le spirituel est, pour moi, tant une profonde expérience d'intimité avec mon intériorité qu'une relation d'unité avec le monde, je ressentais le besoin de partager mon travail par le biais du spectacle et de le raccrocher au monde extérieur, souhaitant investiguer également la notion de non-objectivation que nourrit le butô, le corps-esprit devenant à la fois percevant et perçu et parcourant des allers-retours continus entre l'interne et l'externe (Parson et Kasai, 2003).

### 3.2.1 Format des répétitions

Mes répétitions étaient d'une durée de 4 heures, même si ma concentration n'était optimale que durant environ trois heures. Comme cela me prenait un certain temps avant de me rendre disponible de corps et d'esprit, je me suis laissée une marge de manœuvre d'une heure, ce qui me permettait de prendre tout le temps nécessaire pour me déposer et pour relâcher les tensions superflues de mon corps-esprit. Plus j'étais calme, plus mon intelligence qui ressent prédominait sur mon intelligence qui conceptualise. Ce calme me permettait d'être davantage disponible aux prises de consciences significatives et imprévues pouvant émerger à tout moment.

### 3.2.2 Solitude en studio et mentorat

Bien que je ressentais le désir de partager les fruits de ma recherche avec un public, je ressentais d'abord un grand besoin d'être intègre face à mes impulsions les plus intimes. Pour cette raison, j'ai décidé de travailler principalement seule en studio, surtout en début de processus, pressentant que le regard de l'autre aurait créé en moi le désir d'être approuvée et de « faire beau ». Dans ce même but, inspirée du mouvement authentique, je travaillais principalement les yeux fermés, cherchant à approfondir l'intimité avec mes ressentis physiques, mes pensées et mes émotions, ainsi qu'à les accueillir tels qu'ils étaient. Lorsque je me sentais bien connectée avec mon univers intérieur, j'entrouvrais les yeux, je laissais doucement la lumière entrer et j'acceptais de laisser se mélanger mes ressentis du monde intérieur et extérieur, de dissoudre progressivement la frontière entre les deux. Cette ouverture me permettait, d'unifier le dedans et le dehors, l'intimité avec moi-même et avec le monde extérieur, ressentant et étant ressentie, voyant et acceptant d'être vue.

Lorsque je me suis sentie prête à partager mes recherches et à me pratiquer à trouver un équilibre entre l'intégrité de mes ressentis et les émotions que ferait probablement naître en moi un regard extérieur, j'ai fait venir, à trois reprises chacun, deux personnes agissant d'abord, à titre de répétiteurs. Ces personnes étaient Sarah Bild et David Rancourt, tous deux étant des artistes de la danse contemporaine de Montréal combinant des pratiques de chorégraphe, d'interprète, d'improvisateur et d'enseignant (ANNEXE C-Biographie des répétiteurs). J'ai choisi Sarah pour son intelligence, sa sensibilité et ses connaissances des différents éléments de composition scénique. Elle m'a particulièrement aidée à structurer l'espace, élément qui me causait le plus de soucis. J'ai choisi David pour sa sensibilité à propos de la qualité du mouvement et de la présence, ainsi que pour la cohérence du matériel chorégraphique. Tous deux ont su me questionner de façon rigoureuse et franche sur mes choix chorégraphiques, ce qui m'a permis de garder à l'esprit l'essence de ce projet de recherche. Ils m'ont guidée avec finesse vers la construction d'une oeuvre écrite, précise, réfléchie et mature.

Comme je m'y attendais, et ce, malgré leur bienveillance, leur regard a suscité en moi une certaine pudeur de dévoiler mes impulsions les plus intimes. Je me suis ainsi mise à observer et à accueillir en moi, en plus de mes sensations et de mes impulsions intérieures, les réactions mentales et émotives que ce regard extérieur suscitait en moi, telles que la crainte de la critique et du jugement. Je m'apercevais qu'en vue d'une représentation, j'aurais à chercher un équilibre entre l'intégrité face à mes différents ressentis et le besoin d'adaptation ou la pudeur de mon intimité que je ressentais dans la rencontre avec l'autre. Je me préparais à tout accueillir en moi, à

être le plus transparente possible. Je me préparais à m'accueillir dans toute ma complexité humaine.

En plus de m'accompagner dans mon processus de recherche, j'attendais de mes répétiteurs qu'ils agissent comme des témoins, concept provenant, entre autres, du mouvement authentique. Le témoin est un observateur, une présence à la troisième personne (celui qui observe), dont l'un des rôles est d'être en « résonance empathique » et d'accompagner le chercheur qui expérimente à la première personne (celui qui ressent). Le témoin offre ainsi une présence attentive bienveillante, accueillante et soutenante au « bougeur » dans son expérience d'intimité avec ses impulsions. Car pour pouvoir se voir soi-même, « l'être humain a besoin d'être vu et de pouvoir laisser voir certains aspects de son être en mouvement qu'il ignore lui-même » (Adler, 2016, p.14). Grotowski parle de ce même rôle comme celui du « teacher ». Ce dernier supporte et « guide le sujet pour qu'il accède à une plus grande richesse dans sa propre expérience ou dans la description de son vécu » (Leao, 2002, p.118).

Bien que ce rôle soit fondamental dans la pratique du mouvement authentique, je ne le décrirai pas de façon exhaustive puisque, dans le cadre de cette recherche, je n'ai pas développé profondément cet aspect. Je l'ai davantage utilisé, sous le regard bienveillant de mes répétiteurs, dans le but de garder mon expérience intérieure connectée au monde extérieur. Travaillant le plus souvent en solitaire, j'ai plutôt été inspirée par les écrits de Varela, soulignant l'importance d'intégrer en soi ce « témoin » à la troisième personne afin qu'il devienne un témoin intérieur. Le but d'intégrer un témoin à l'intérieur de soi est de garder une position d'observateur et de ne pas se fondre complètement dans ses ressentis (Leao, 2002). Cette position

d'observateur interne facilite, tout en étant absorbé par son expérience, à développer la capacité à la décrire précisément, puis à s'en rappeler. Selon Chodorow:

The unconscious takes the lead while the conscious ego serves as a kind of attentive inner witness and perhaps tribe or recorder. [...] In the second part of active imagination, consciousness takes the lead. As the affects and images of the unconscious flow into awareness, the ego enters actively in the experience (cité dans Haze and Stromsted, 2002, p.56).

Ce rôle de témoin intérieur serait d'ailleurs comparable à celui de la conscience dans la méditation pleine conscience, qui est de connaître les ressentis, les sensations, les pensées et les émotions qui se présentent à l'expérience, sans toutefois s'y identifier ou se les approprier.

C'est à partir des observations de ce témoin intérieur à la troisième personne à propos de mon expérience vécue à la première personne, à partir de ma présence attentive, que j'ai effectué ma collecte de données.

### 3.3 Collecte de données

Ma collecte des données s'est principalement faite par la prise de notes dans mon journal de bord, ainsi que par un entretien d'explicitation guidé par Caroline Raymond, professeure du département de danse de l'UQAM formée à cette approche.

### 3.3.1 Journal de bord

À chacune des répétitions, suite à chacune des étapes de mon processus de recherche (méditation, exploration, création), j'ai noté dans mon journal de bord les actions concrètes de mon expérience, mes ressentis par rapport à eux, ainsi que les prises de conscience qui en ressortaient.

Lorsque j'ai débuté l'écriture, je me suis surprise à principalement émettre des opinions, des jugements ou des commentaires à propos de mes ressentis, au lieu de simplement les décrire. Pour favoriser l'intimité avec mes sensations au lieu de mes idées sur elles, je me suis inspirée de la notion de note mentale proposée dans les enseignements bouddhiques, à travers les mots de Kornfield (1998) et de Goldstein (1993). Ainsi, j'ai commencé à nommer, par des mots très courts, ce qui se présentait à mon expérience (action, sensation physique, pensée, émotion). Cette subtile note mentale, présente à l'arrière-plan de mon esprit, générait plusieurs bienfaits. Elle m'aidait à diriger et à maintenir mon attention sur l'expérience du moment présent et à affiner mes sensations et mes perceptions. Par la suite, elle me permettait de me souvenir avec clarté les différents éléments de mon vécu, puis de les écrire et d'en parler avec la même limpidité. « [...] nous ignorons souvent le nom des forces intérieures qui traversent si puissamment notre cœur et notre vie. [...] En identifiant ces forces et en les nommant, on se donne un moyen précis et spécifique de travailler sur elles et de développer sa compréhension » (Kornfield, 1998, p.153).

Dans le but de m'aider à articuler mon expérience dans mon journal de bord, je me suis également inspirée du mouvement authentique, ainsi que des principaux concepts de l'entretien d'explicitation, approche créée par Pierre Vermersch (1994)

psychologue et psychothérapeute français. Ces deux approches ont d'ailleurs plusieurs points en commun, tels que l'utilisation du « je » et des verbes d'actions.

L'entretien d'explicitation a pour but d'explicitement ce qui se passe implicitement dans l'action et d'avoir accès à des savoirs-faire non conscients. L'intérêt de l'entretien d'explicitation est d'apprendre à conscientiser les actions au moment où elles sont posées, et non nos idées sur celles-ci, pour ensuite adopter une « parole incarnée » ou « un discours procédural » consistant en l'utilisation du « je », du temps présent et des verbes d'action (Vermersch, 2007, p.55). L'entretien d'explicitation recherche ainsi une « verbalisation descriptive et non pas interprétative » (Ibid, p.19).

En mouvement authentique, l'utilisation du « je » permet une prise de responsabilité concernant ses ressentis, ces derniers étant purement subjectifs, et non une vérité. L'utilisation du temps présent, quant à lui, est utilisé dans le but de s'ancrer dans la mémoire physique du moment passé, comme s'il était en train d'être expérimenté, au lieu de se perdre dans la pensée conceptuelle, dans le souvenir ou dans les opinions que l'on a de ce vécu (Adler, 1999).

C'est mon témoin intérieur (troisième personne; percevant) qui avait la tâche de m'observer (première personne; perçue) durant l'action et de décrire mon expérience avec les outils mentionnés ci-haut. J'écrivais d'abord mes impressions de façon globale à propos de quelques moments m'ayant particulièrement touchée. Puis, je tentais de décrire le déroulement temporel des actions de ces moments. Voici quelques exemples de questions auxquelles je répondais pour alimenter mon écriture: Qu'est-ce qui s'est passé d'abord? Qu'est-ce que j'ai ressenti en premier? Qu'est-ce

qui m'est d'abord apparu à la conscience? Par la suite, j'enchaînais avec des questions du type : Qu'ai-je ressenti ensuite? Qu'ai-je fait par la suite? Je m'interrogeais également sur la fin de l'action : Comment ai-je senti que c'était la fin? Qu'est-ce qui s'est passé au terme de l'exploration? Par quoi ai-je terminé?

### 3.3.2 Entretien d'explicitation

Finalement, le 29 juin 2016, j'ai fait un entretien d'explicitation d'un trentaine de minutes portant sur l'un des moments de recherche, en début de processus, où j'utilisais l'immobilité et l'inhibition comme moyens d'affiner ma perception de mes impulsions intérieures. Utilisant le « je » et le temps présent, je décrivais en détail l'un de ces moments où l'expérience y était particulièrement inconfortable. C'est d'ailleurs lors de cet entretien d'explicitation qu'en m'écoutant parler, je me suis aperçue que je faisais fausse route en m'imposant ces notions d'immobilité et d'inhibition comme seule façon d'étudier les impulsions intérieures. C'est également lors de ce moment que j'ai pris conscience que j'étais en train de perdre de vue mon réel sujet d'étude qu'était la compréhension du phénomène de l'expérience spirituelle. Guidée par Caroline Raymond, en toute intimité dans son bureau à l'UQAM, j'ai enregistré cet entretien qui m'a été très utile pour l'étape de l'analyse (ANNEXE E-Extrait de l'entretien d'explicitation).

### 3.4 Analyse des données

Pour l'analyse des données, j'ai utilisé l'analyse thématique et l'analyse en mode écriture (Paillé et Mucchielli, 2012).

Procédant d'abord à l'analyse thématique, c'est-à-dire au repérage des concepts-clés présents dans mon journal de bord et dans mon entretien d'explicitation, j'ai écrit ceux-ci sur une feuille à part, tentant de les organiser les uns par rapport aux autres, dans une disposition hiérarchisée. Cette organisation avait initialement pour but de me servir de plan pour l'écriture de mon chapitre 5. M'apercevant que l'écriture de ce dernier était ardue, touffue et confuse entre mes expériences ressenties, mes prises de consciences et la littérature, j'ai décidé, sous les recommandations de ma directrice de maîtrise Johanna Bienaise, de répartir mes données entre un récit de pratique inspiré de mon journal de bord et de mon entretien d'explicitation (chapitre 4) et un chapitre discussion, mettant de l'avant mes prises de consciences en lien avec la littérature (chapitre 5).

#### 3.4.1 Analyse thématique

L'analyse thématique consiste principalement à la « réduction des données » provenant de la collecte des données, en utilisant des « thèmes » et des « sous-thèmes » (Paillé et Mucchielli, 2012, p.235). Il s'agit de faire ressortir de la recherche les idées maîtresses, les propos fondamentaux et de les organiser de façon à en faire ressortir le sens profond. Dans un premier temps, « la tâche est de relever tous les thèmes pertinents, en lien avec les objectifs de la recherche, à l'intérieur du matériau d'étude ». Dans un deuxième temps, le travail à effectuer « concerne la capacité de tracer des parallèles ou de documenter des oppositions ou divergences entre les thèmes » (Ibid, p.236). Souvent, ces concepts sont organisés sous la forme d'un schéma des concepts.

J'ai ainsi lu à plusieurs reprises mon journal de bord, repérant les mots récurrents d'une répétition à l'autre. Quelques extraits de ce journal sont d'ailleurs mis en annexe (ANNEXE D-Extraits du journal de bord). Je soulignais ces mots-clés ou concepts-clés de différentes couleurs, puis je les transcrivais sur un document à part, les organisant les uns par rapport aux autres, m'apercevant qu'ils n'avaient pas tous la même importance, que chacun des concepts-clés comportaient des sous-concepts. En écoutant l'entretien d'explicitation, j'ai procédé d'une manière similaire, en dégagant les principales idées et en les additionnant aux concepts dégagés de mon journal de bord. Cette étape m'a été d'une très grande aide parce qu'elle a permis de faire ressortir de mes données plutôt touffues et arborescentes, l'essence ou les concepts-clés. Ces derniers m'ont aidée, en grande partie, à répondre à ma question de recherche et à structurer le chapitre 5 (discussion) selon trois notions, ou trois conditions favorisant l'expérience spirituelle: le calme lucide, le dépouillement et l'ouverture, l'un menant à l'autre. Ils seront approfondis dans le chapitre 5.

#### 3.4.2 Analyse en mode écriture

Guidé par l'intuition, ce type d'écriture est particulièrement pertinent pour dégager du sens provenant de démarches personnelles et subjectives. L'analyse par mode réécriture consiste en « un travail délibéré d'écriture et de réécriture », tenant lieu de « reformulation, d'explicitation, d'interprétation ou de théorisation du matériau d'étude ». Il est « à la fois le moyen et la fin de l'analyse » (Ibid, p.188). En parlant des vertus de l'écriture:

Le regard analytique ou interprétatif prend en effet forme dans l'écriture, tant au niveau des mots que des liens entre les mots. [...] L'écriture n'est donc pas

uniquement un moyen de communication, ou même une activité de consignation, mais un acte créateur. Par elle, le sens tout à la fois, se dépose et s'expose. L'écriture permet, plus que tout autre moyen de faire émerger directement le sens (Paillé et Mucchielli, 2012, p.191,192).

Ainsi, ayant en tête les concepts-clés dégagés au préalable, j'ai réécrit à plusieurs reprises la description de mon processus de recherche en studio.

De cette écriture sont ressortis les éléments clés me permettant de rédiger mon récit de pratique (chapitre 4: description factuelle du déroulement de ma recherche-création et description de mes expériences en studio). Plusieurs nouvelles prises de conscience ont émergé lors de cette écriture, ce qui a considérablement nourri l'écriture de mon chapitre discussion dont le plan avait été élaboré au préalable par l'analyse thématique (chapitre 5: principales prises de consciences issues de ma recherche-création en lien avec les écrits des auteurs de mon cadre référentiel).

Ces deux méthodes d'analyse m'ont été très utiles, l'une stimulant davantage mon esprit rationnel et l'autre, mon esprit intuitif. Utilisées en alternance et se nourrissant l'une et l'autre, elles ont eu le rôle de faire émerger du sens de mon expérience.

J'ai choisi volontairement de ne pas mettre les écrits de l'analyse en mode écriture en annexe, mon processus d'écriture ayant été très chaotique et désorganisé. J'ai découvert en moi un esprit fortement en arborescence et qu'en mode création, j'avais tendance à générer le chaos. De ce désordre finissait toujours par naître la clarté. J'ai préféré partager des extraits de mon journal de bord, ainsi qu'un extrait de mon entretien d'explicitation, avec quelques mots clés soulignés. Je sentais que les données brutes, non transformées étaient plus lisibles et parlantes.

### 3.5 Pertinence et limites de l'étude

Je souhaite que ce projet de recherche puisse proposer des pistes réflexives et pratiques à tout artiste en quête de sens et de profondeur dans son art. À mon sens, la compréhension du phénomène des impulsions intérieures me semble importante car sans elles, le geste serait vide de sens. M'ayant guidée vers ma propre nécessité intérieure, vérité, justesse et intégrité, j'ai le souhait que la piste des impulsions intérieures, ainsi que les différentes réflexions de ce mémoire, puissent inspirer d'autres artistes en quête de valeurs similaires.

Cette étude comporte toutefois plusieurs limites, provenant notamment de sa nature subjective. Comme j'étais à la fois chercheuse et mon propre sujet d'étude, ma nature conditionnée d'être humain a forcément influencé la perception de mon expérience, ainsi que l'analyse de mes résultats. Étant consciente que plusieurs informations échappaient à ma perception, je savais que ma compréhension des phénomènes vécus était limitée. Autrement dit, à défaut de vigilance, je percevais les informations de façon sélective, c'est-à-dire à travers le filtre de ce que je connaissais déjà, à travers mes conditionnements. Je devais développer plusieurs stratégies me permettant d'élargir mes capacités perceptives afin d'avoir accès aux informations qui, jusqu'ici, m'étaient inconnues.

Une autre limite que j'ai rencontrée était celui du dilemme intérieur entre mon intégrité et mon désir d'approbation, de « faire beau », entre le « corps authentique » provenant des impulsions intérieures et « le corps spectaculaire », c'est-à-dire le corps en situation de représentation, celui exposé au regard d'autrui. Michel Bernard (2001) dit que placer un corps sur scène et s'attendre de lui qu'il soit complètement

authentique est une illusion, un idéal. En réalité, puisqu'il est exposé au regard d'autrui, le corps authentique placé sur scène devient automatiquement spectaculaire. En représentation, il doit donc s'adapter, ne serait-ce qu'un minimum pour entrer en relation avec le public. « Le lieu théâtral a horreur du réel. Ainsi, le corps soumis aux contraintes spectaculaires de ce lieu se dépouille-t-il nécessairement de l'être qu'il revendique » (p.87).

Enfin, la nature évanescence et imprévisible propre à l'expérience spirituelle est sans doute l'une des plus grandes limites rencontrées. Selon Fernand Ouellet (2001), poète, romancier et essayiste québécois ayant écrit quelques ouvrages portant sur Dieu, il est difficile, voire impossible, de trouver une méthode entièrement concluante favorisant à coup sûr l'émergence de l'expérience spirituelle. En effet, « chaque voie est unique et non-reproductible », « [...] et surtout, il n'y a pas de méthode sûre qui permette d'attirer, de contraindre le colloque avec Dieu, puisque tout est grâce » (p. 71). Antier (1928) cite Carl G. Jung qui abonde en ce sens, disant de l'expérience spirituelle qu'elle n'est pas « reproductible à volonté, qu'elle est « un saisissement spontané, une extase éclatant du moi intérieur » (p. 289). D'un point de vue bouddhiste, Jack Kornfield (2001) mentionne que, même si l'éveil existe, que l'« union avec le divin », l'« ouverture à un état de grâce intemporel » est une expérience accessible à tous, elle ne dure pas, elle passe (p.15), soumise elle aussi à la première caractéristique: l'impermanence. De la même idée, en parlant des états tels que la paix, l'amour et la béatitude, états que j'associe à l'expérience spirituelle, Krishnamurti (1997), souligne qu'il n'y a qu'une seule certitude: ils sont impermanents.

Quoi qu'il en soit, l'expérience spirituelle demeure un phénomène entouré de mystères, émergeant librement dans l'expérience de l'instant présent et ce, quand certaines conditions internes sont présentes. Ce sont ces conditions que je souhaitais découvrir à travers cette recherche, tout en sachant profondément que je devais lâcher prise sur la façon dont l'expérience spirituelle se manifestait. Je devais la laisser libre d'apparaître et de disparaître au sein de mon expérience, tendre vers elle, tout en la laissant venir à moi, abandonnant tout désir de l'atteindre, ou de la retenir. Car tenter de contrôler l'expérience spirituelle serait lui ôter sa nature mystérieuse de « plus grand que soi en soi ».

## CHAPITRE IV

### RÉCIT DE PRATIQUE

Ce chapitre « récit de pratique » provient principalement de l'analyse en mode écriture qui lui, a été inspiré par l'analyse thématique de mon journal et bord et de mon entretien d'explicitation. Dans ce chapitre, je décrirai en détail mon processus de création, ainsi que mes ressentis.

Pour l'organisation de mes répétitions, je me suis inspirée des trois phases de travail provenant d'une approche thérapeutique développée par Kasai Toshiharu et Mika Takeuchi, utilisant la danse butô comme moyen de libérer les mouvements et les impulsions profondément enfouies dans le corps. Ces trois phases sont: la phase de jeu, de relaxation et de confrontation (Parson et Kasai, 2003). À noter que j'ai utilisé ces différentes étapes dans un but artistique et non thérapeutique. Toutefois, comme j'étudiais ma vie intérieure en vue de favoriser l'expérience spirituelle, je savais qu'il était inévitable que je rencontre différents aspects de ma psyché plus vulnérables (émotions, croyances, conditionnements, etc.). Rester ainsi connectée à l'artistique m'aidait à garder à l'esprit la visée première de cette recherche.

Les deux premières phases qui seront d'abord décrites dans ce chapitre, la phase de jeu et la phase de relaxation, servaient de mise en corps et de mise en esprit préparant à la troisième phase de confrontation, soit la partie de la recherche étudiant le rôle de la présence attentive à mes impulsions intérieures dans un but de compréhension du

phénomène de l'expérience spirituelle dans mon processus de création. Une quatrième phase s'est ajoutée, celle correspondant à la création du solo SOIE.

Aidant à relâcher mes tensions physiques et mentales superflues et à créer progressivement le calme en moi, ces deux premières phases me permettaient de passer du « temps social » au « temps du corps », créant un terreau favorable à la profondeur que demande tout travail d'introspection (Parson et Kasai, 2003).

En butôt, le temps social, sollicitant principalement l'intelligence qui conceptualise, fait référence à la façon dont l'individu a appris à s'adapter et à se conformer aux différents codes sociaux, l'amenant progressivement à se percevoir lui-même, son corps en particulier, d'un point de vue conceptuel et extérieur, soucieux de l'image qu'il projette (Ibid). En s'adaptant ainsi à son environnement, il apprend à plaire et donc, à réprimer tout tic, toute impulsion ou tout mouvement jugé comme étant inadéquat par la société.

Le temps du corps permet d'entrer en intimité avec le corps naturel, le corps brut, le corps animal, le corps biologique, le corps d'avant les conditionnements (Ibid). Il s'agit d'un temps naturellement calme et lent. Il fait appel à l'intelligence qui ressent et permet une meilleure perception des différents mouvements provenant du corps tels que la respiration, les battements du cœur, les mouvements des fluides, les sensations provenant des cinq sens, les impulsions profondes, etc.

Voici maintenant une description plus exhaustive de la manière dont ces phases m'ont inspirée tout au long de mon travail de recherche en studio.

## 4.1 Phase de jeu

Dans la technique de Toshiharu et de Takeuchi, la phase de jeu a pour but de stimuler et de laisser s'exprimer l'enfant intérieur, notamment ce qui a été réprimé en soi par souci d'adaptation à son environnement et par l'adoption de comportements sociaux jugés adéquats. Dans cette phase, tout mouvement considéré comme étrange ou laid peut être exploré et exprimé librement, sans jugements. Le jeu permet d'explorer le monde des impulsions intérieures dans un esprit léger et curieux. « Il existait un effort conscient dans la formation de Hijikata de reconstruire la sagesse de l'enfant, un genre d'innocence que les enfants possèdent, que nous avons oublié, particulièrement en regard de leurs corps » (Ibid, p. 6). Cette phase de travail nourrissait l'un de mes désirs de recherche, celui de relâcher, ne serait-ce qu'un peu, ma préoccupation à propos de l'apparence que prendrait ma danse au profit d'une expérience pleinement intègre face à mes impulsions intérieures. Ayant les mêmes visées que la phase de jeu décrite par Toshiharu et Takeuchi, c'est-à-dire de laisser s'exprimer mes impulsions intérieures brutes, de libérer mes tensions et de créer le calme en moi, je me suis créé deux échauffements: le mouvement répétitif et le mouvement libre.

### 4.1.1 Mouvement répétitif

Vu l'agitation qui habitait souvent mon corps-esprit à mon entrée en studio, j'avais d'abord besoin de créer le calme en moi, avant même d'aborder la recherche chorégraphique. Pour cela, je me suis créé un échauffement permettant de décharger mes tensions physiques et mentales. Cette étape consistait à laisser émerger spontanément un mouvement provenant des nécessités de mon corps-esprit, de mes

impulsions intérieures, puis de le répéter, de le laisser se développer, voire dégénérer jusqu'à épuisement. Souvent, suite à cette étape, un premier palier de calme était franchi.

L'un de ces mouvements, tendant à revenir d'une répétition à l'autre, a particulièrement retenu mon attention, possiblement parce qu'il portait en lui une forte pulsion de vie, une impulsion d'exister et de m'exprimer, amenant généralement l'expérience spirituelle à se manifester en moi. Cette impulsion était vécue comme un élan partant du bas de mon corps et se propulsant vers le sommet de la tête. Debout, recroquevillée sur moi-même, je déroulais ma colonne vertébrale une vertèbre à la fois avant de me repousser soudainement avec mes jambes, dans un élan ascendant amenant mon cœur à pointer vers le ciel. Je sentais que j'allais puiser dans mes racines avant de me propulser avec vitalité vers le ciel, vers la lumière, dans une pleine extension et expansion de mon corps. Puis je chutais à nouveau. Ce mouvement d'ascension et de chute restera d'ailleurs comme matériel chorégraphique, dans la version écrite de SOIE (ANNEXE B-Sections chorégraphiques de SOIE).

Je suis debout et je ressens un courant électrique crépiter et traverser ma colonne vertébrale de bas en haut. Ce mouvement m'amène à me replier sur moi-même, à plier mes genoux, puis à pousser dans le sol jusqu'à ce que je m'érige et m'élançe vers le haut. J'ai besoin de refaire ce mouvement encore et encore. Me vient en tête l'image d'une fleur trouvant sa force dans son enracinement avant de s'ouvrir avec énergie vers la lumière. Dans ce mouvement, je ressens la pulsion fondamentale d'être en vie (Extrait du journal, 25 mars 2017).

Malgré le fait que la séance de mouvements répétitifs m'aidait à relâcher certaines tensions physiques et mentales, je me suis toutefois aperçue que parfois, cette séance de défoulement devenait une obligation que je m'imposais, croyant qu'elle était indispensable à l'état de calme que je recherchais. Voyant que je m'efforçais à défouler une énergie que je n'avais pas, je me suis autorisée à m'échauffer selon mes besoins et mes envies du moment, librement, sans attentes, dans le simple but de ressentir le plaisir de bouger. C'est ce que j'appelais le mouvement libre. J'alternais entre ces deux stratégies d'échauffement et de libération des tensions, selon mes envies et mes besoins.

#### 4.1.2 Mouvement libre

Lors du mouvement libre, je me laissais guider par le plaisir de me mouvoir dans l'espace. J'observais que c'était principalement des mouvements connus qui émergeaient. Ceux-ci prenaient souvent la forme de spirales alternant entre le niveau debout et le sol. J'observais aussi en moi une attirance vers le mouvement minimal. J'aimais explorer les différentes possibilités de mes articulations. Cela créait une danse précise, délicate et articulée.

J'arrive en studio passablement fatiguée mais paisible. Je prends le temps de bouger dans l'espace de façon assez libre. Je fais ce qui me fait du bien. [...] Je ressens le besoin de bouger de façon aérienne, légère, en mobilité, en spirales et debout. Je dirige mes mains et mes pieds dans l'espace de façon à ce que cela me fasse tourner sur moi-même. Puis je bouge de façon libre et spontanée au sol par besoin de me délier. Je sens que c'est principalement au niveau des tissus que j'ai besoin d'espace, de vitalité, de mouvement (Extrait du journal, 10 janvier 2017).

Lors du mouvement libre, je m'apercevais que je n'étais pas très intéressée par la forme que mon corps produisait, mais davantage par le plaisir du mouvement et par ce qui animait celui-ci, par mon ressenti et par mes impulsions. Encore là, il arrivait que l'expérience spirituelle se manifeste. Déjà, je réalisais que la spiritualité telle que je la vivais par la danse était indépendante du mouvement en tant que tel. Elle me semblait plutôt être stimulée par l'impulsion de m'exprimer par ce mouvement qu'avec l'acte de créer des mouvements en particuliers. L'importance de la notion d'expression dans l'expérience spirituelle a d'ailleurs été une prise de conscience très significative. J'en parlerai plus longuement dans le chapitre 5.

Puis, suite à mon réchauffement, je me couchais au sol pour ressentir « l'écho du mouvement ». J'adoptais une attitude de disponibilité et de curiosité, une attention ouverte, prête à tout accueillir en moi.

Je suis couchée au sol. J'écoute l'écho du mouvement. Je ne fais rien. Je suis disponible. C'est tout. Je sens que mon corps vibre et pétille en douceur. Progressivement, j'ai l'impression de descendre dans les profondeurs de mon être, comme si je descendais dans le fond de l'océan. Les mouvements de ma respiration me semblent de plus en plus lents et continus. Je me laisse bercer par eux. J'ai la sensation que tout mon corps respire. Je ressens une chaleur m'envahir, m'apparaissant dépasser les limites de mon corps physique. Je sens que mon corps est à la fois lourd et léger, à la fois déposé et plein de vitalité. Je perçois une présence en moi, comme si elle était à l'arrière-plan en train d'observer, de simplement être là. Je la ressens douce, chaleureuse et bienveillante. Je me dépose en elle. Je sens que je suis profondément elle, tout en étant différente. Je sens qu'il y a un moi construit et un moi profond. Cette rencontre est accompagnée d'un sentiment de familiarité et de certitude que je connais cette présence, parce qu'elle est fondamentalement moi (Extrait du journal, 10 juin 2016).

Souvent, je me sentais émue de découvrir la profondeur du calme, de l'abandon et du dépouillement que le défoulement avait provoqué en moi. Je sentais que plus mon corps-esprit s'apaisait, plus je me sentais disponible à mon expérience sensitive, plus ma perception s'affinait et plus je voyais clair en moi. Et libérée des tensions internes faisant obstacle à une présence attentive de qualité, je me déposais plus aisément dans l'espace de mon cœur, lieu intime où j'allais à la rencontre de mon essence. Dans cet espace, il n'y avait rien à faire, rien à chercher, ni rien à créer. Exister était suffisant. Je prenais alors conscience que moins j'en faisais, plus j'étais disponible à rencontrer cette essence. Elle était toujours là, attendant simplement que je me dépouille du superflu et que j'y porte attention. Et lorsque je la rencontrais, l'expérience spirituelle se produisait, m'envahissant d'un doux sentiment d'amour, de plénitude, de paix et d'unité.

Ces moments de spiritualité étaient très imprévisibles, bien que fréquents. Ils se manifestaient à quasiment toutes les répétitions, ici et là, dans chacune des différentes étapes. Je me sentais souvent surprise et saisie par leur apparition. À chaque fois qu'ils se manifestaient, je tentais de découvrir ce qui les avait favorisées. Peu à peu, je découvrais que l'un des dénominateurs communs de ces moments de spiritualité était la qualité de ma présence attentive, infusée des qualités du cœur telles que décrites dans le chapitre 2, et disponible à l'instant présent.

## 4.2 Phase de relaxation

### 4.2.1 Méditation

En guise de phase de relaxation, je faisais une séance de méditation pleine conscience d'une trentaine de minutes, dans le but de détendre mon corps et de calmer mon esprit. Souvent, je méditais couchée. De cette façon, mon poids relâchait plus aisément au sol, créant ainsi rapidement un état d'apaisement. Les jours où je somnolais, je méditais assise.

Lorsque je n'avais pas pris le temps de m'échauffer avant la séance de méditation, je rencontrais souvent un corps-esprit éparpillé et agité. D'ailleurs, l'agitation était présente à quasiment toutes les séances. Portée par l'intention d'entrer en intimité avec ce qui était présent dans mon expérience, sans désir d'y changer quoi que ce soit, j'invitais d'abord en moi une attitude de curiosité, d'accueil, de non-jugement, de bienveillance, de compassion et d'équanimité. Ces qualités du cœur me permettaient de demeurer en équilibre, peu importe les phénomènes que je rencontrais, agréables comme désagréables.

Ensuite, par une attention non-dirigée, je ressentais mon corps-esprit dans sa globalité, à ce moment précis de mon existence. Je découvrais l'état des lieux intérieurs, tels qu'ils étaient. Les sensations qui étaient les plus souvent présentes étaient des serremments et des tensions dans la région de mon front, de mes mâchoires et de mon plexus solaire. La plupart du temps, ma respiration était courte et superficielle, perceptible principalement dans le haut de ma cage thoracique. Le bas

de mon corps me semblait souvent inhabité. Aussi, je percevais de petits mouvements agités et désordonnés au niveau de ma tête. Une compression à l'arrière de mon crâne, des petits spasmes électriques dans ma colonne vertébrale et des mouvements oculaires rapides étaient également perceptibles.

Je suis assise. J'entre en intimité avec mon corps-esprit. Je me sens agitée. Je perçois des petits tremblements à l'intérieur de ma colonne vertébrale, surtout dans le haut. Des petits spasmes. J'ai l'impression que de l'électricité circule partout dans mon corps, surtout dans ma tête. Mes yeux bougent rapidement dans leur orbites. Ma mâchoire est serrée. Ma respiration est courte et superficielle (Extrait du journal 10 juin 2016).

Cette agitation interne était perçue, la plupart du temps, comme étant désagréable. Au lieu de rejeter cette expérience avec aversion, je tentais de l'accueillir et de l'accepter, ce qui m'aidait à relâcher une couche de tension, celle de la résistance à ce qui est. Une forme de paix et de calme s'installait alors graduellement en moi, par cette aise grandissante à me tenir debout au milieu de ma tempête intérieure. Ce calme me permettait également de mieux discerner les sensations physiques des phénomènes mentaux. Ainsi, souvent, je percevais sous l'agitation et les tensions physiques, des émotions sous-jacentes telles que la peur, l'inquiétude, la peine ou la colère. Je rencontrais mes « démons » et mon « ombre », bref, ma vulnérabilité et mon humanité. La plupart de ces pensées et émotions concernaient le passé ou le futur. J'ai alors pris conscience à quel point je portais peu attention à l'instant présent. J'ai compris, de façon expérientielle, que l'intelligence conceptuelle, celle qui planifie et qui se souvient, maintenait mon esprit dans le futur et le passé, générant un état de stress, d'agitation et de confusion. Et sans le calme, il ne m'était pas possible de prendre conscience et de relâcher ces différents mouvements de l'esprit, parce que j'étais fusionnée et identifiée à eux. Je découvrais que le calme était un facteur très

aidant à créer le discernement intérieur qui lui, m'aidait à relâcher, ne serait-ce qu'un instant, les mouvements de l'esprit générant du stress. Je reviendrai sur l'importance du calme dans le chapitre 5.

Dans ce calme, j'avais davantage accès à mon expérience sensible du moment présent, déposée dans mon intelligence qui ressent. Cette intelligence me permettait parfois, durant des moments de durées variables, de n'être présente qu'à la sensation (ex: le ventre qui gonfle et qui dégonfle, l'air qui entre et qui sors des narines, la main sur la cuisse, etc.). Tout devenait alors très simple. Je me sentais comblée par cette expérience des sens parce qu'elle me mettait en contact avec le simple fait d'exister dans l'ici et maintenant. Et dans ce moment présent, lorsque j'arrivais à me dépouiller de la réactivité de mon esprit, je m'apercevais, la plupart du temps, que tout était bien, que tout allait bien. Les états prédominants étaient la plénitude et la paix.

#### 4.2.1.1 Attention à la respiration

Après avoir pris le pouls de mon état intérieur global, j'adoptais une attention dirigée sur un objet d'attention plus spécifique, dans le but d'entraîner mon esprit à demeurer attentif au même point d'ancrage, à se stabiliser et à se calmer. La respiration était l'objet d'attention que j'utilisais le plus souvent parce que c'est celui qui m'apaisait le plus rapidement. Je reviendrai sur l'importance de la respiration en lien avec l'expérience spirituelle dans le chapitre 5. Lorsque mon esprit se perdait en pensées, je l'invitais à s'ancrer à nouveau dans la respiration, encore et encore, l'enracinant dans cet instant si précieux, fragile et éphémère qu'est le moment présent, le temps du corps. Au début de la méditation, je n'étais capable de capter que de courts moments du mouvement de mon souffle, mon esprit se perdant facilement en rêverie. Je

ramenais alors mon attention, très doucement, avec patience et bienveillance, à la respiration.

Je dirige mon attention vers ma respiration. Je suis le mouvement de l'inspiration, puis celui de l'expiration. Je me concentre sur la fraîcheur de l'air qui entre dans mes narines et la tiédeur de l'air qui en sort. Je m'aperçois soudainement que mon esprit a été attiré par un souci de ma vie personnelle. Je prends soudainement conscience que je ne porte plus attention à mon souffle. Je la ramène alors. Mon esprit retourne en rêverie à plusieurs reprises. Je ressens que je dois déployer un effort pour soutenir mon attention. Peu à peu, je sens que ma capacité d'attention se renforce. Je suis en mesure de la maintenir sur ma respiration de plus en plus longtemps. Un sentiment d'espace s'installe entre mes sensations et mes pensées. Je les discerne mieux. Je prends de plus en plus conscience des pensées qui me traversent. La plupart sont des soucis concernant mon futur, amenant des serremments dans la région de la tête. Puis, le calme s'installe progressivement en moi. Je le perçois par la sensation du poids de mon corps qui se dépose au sol et par un ralentissement des mouvements de mes yeux. Je me sens en intimité avec mon souffle. Je me laisse bercer par lui. Je me dépose dans le temps du corps, dans l'instant présent. Je goûte fugacement à la paix d'être dans l'instant, ancrée dans mes sensations du corps, où il n'y a rien à régler, rien à résoudre. Un doux sentiment de non-exigence monte en moi (Extrait de mon journal, 13 juin 2016).

Pour m'aider à diriger et maintenir mon attention sur ma respiration, j'utilisais plusieurs stratégies. Inspirée des écrits de Joseph Goldstein (1993) et de Jack Kornfield (1998), l'une d'elles était l'utilisation de notes mentales très courtes du type : « il y a un corps », « il y a un corps couché », « il y a un corps couché qui respire ». Ainsi, au lieu de diriger mon attention sur une seule partie de mon corps dans laquelle je percevais ma respiration (ex: l'air qui entre dans mes narines), ces notes mentales m'amenaient à élargir mon cadre de perception et à ressentir le mouvement de ma respiration de façon plus globale, dans l'ensemble de mon corps.

Cette stratégie me permettait de maintenir mon attention avec plus d'aisance. Je ressentais que mon esprit était plus souple et plus détendu, en plus d'être plus mobile. Ainsi, même si mon expérience de la respiration était globale, chacune des inspirations et expirations devenait une expérience unique. Je la percevais différemment à chaque fois. Ex: l'air qui entre et sort de mes narines, ma poitrine qui se gonfle et dégonfle, mes côtes qui s'élargissent et s'affaissent, mon ventre qui gonfle et qui dégonfle, etc.

Une autre stratégie que j'utilisais parfois était de capter plus particulièrement le début de mon inspiration, son déroulement, puis sa fin. Je permettais ensuite à mon attention de prendre une pause, avant de suivre cette fois-ci le début de mon expiration, son déroulement et sa fin. Je répétais cette tâche durant une partie de la méditation, jusqu'à ce que je sente que mes capacités attentionnelles gagnent en stabilité et en endurance. À force d'entraîner mon esprit à se concentrer, je constatais que l'effort déployé créait le calme. Plus la méditation était longue, plus profond était le calme. Le temps se révélait être un facteur important favorisant la profondeur de l'intériorité.

Je sens que ma concentration est bien posée sur ma respiration. Je me sens de plus en plus calme et fascinée par les sensations du début de l'inspire et du début de l'expire. Je les sens comme une nécessité, une impulsion vitale. Je sens qu'il y a dans ce début d'inspiration quelque chose d'important, de nécessaire, comme un élan vital. Ça respire tout seul. Je suis respirée. Je suis de plus en plus présente aux mouvements internes de mon corps, des tissus qui bougent entre eux, en partenariat (Extrait du journal, 23 novembre 2016).

Malgré le calme généré par la méditation, il m'arrivait souvent, presque à chacune des séances, d'observer en moi, en alternance avec les moments de bien-être, des

réactions d'irritabilité, d'ennui et de désir d'autre chose. Si je persistais à maintenir mon attention sur ma respiration malgré ces réactions, je prenais conscience de la perte d'énergie qu'elles occasionnaient. L'intimité avec la souffrance causée par la résistance m'aidait à relâcher et à apaiser cette réactivité. Ainsi, je vivais l'apaisement par étapes, rencontrant et libérant des couches de tensions de plus en plus profondes.

Je suis couchée au sol. Mon attention est posée sur ma respiration. Puis, je ressens la compulsion de me lever, de bouger. Je vis un grand malaise à demeurer immobile et à ramener mon attention sur ma respiration, encore et encore. Je m'approche de ce malaise. Il est empli d'une angoisse que je ressens comme une résistance à descendre plus profondément en moi. Je reste là, intime avec cette tension intérieure. Je la laisse être telle qu'elle est. Une vague d'émotion m'envahit telle une explosion au centre de mon ventre, accompagnée de souvenirs personnels. J'accepte de ressentir la souffrance. Je pleure. Je ressens le relâchement d'une énorme tension intérieure. Je me sens descendre dans mes profondeurs. J'y trouve le calme. Comme si je descendais progressivement dans le fond de l'océan (Extrait du journal, 12 décembre 2016).

#### 4.2.1.2 Attention aux sensations physiques et aux sons

L'autre point d'ancrage sur lequel je dirigeais régulièrement mon attention était les sensations physiques. Parfois, j'adoptais une attention non-dirigée et je me laissais être spontanément interpellée par une sensation du corps, telle que le contact de ma peau avec l'air ou avec un vêtement, le contact de deux parties de mon corps se touchant ou les différents points d'appui que mon corps avait avec le sol. Je laissais ainsi voyager librement mon attention d'une partie du corps à l'autre. Ce type d'attention plus mobile me permettait d'avoir une expérience globale de mon corps. D'autres fois, j'adoptais plutôt une attention dirigée et la posais sur une partie

spécifique de mon corps sur une période de temps plus longue. Cette partie du corps variait d'une méditation à l'autre, et parfois à l'intérieur de la même méditation.

Peu importe le type d'attention choisi, j'étais toujours surprise de constater que mon attention était plus facilement attirée par les sensations inconfortables et douloureuses, telles que les tensions dans la région de mon crâne, de ma mâchoire, de mon épaule droite, les pétélements dans ma colonne vertébrale, les tensions à ma hanche gauche, etc. En prenant conscience de ces parties du corps douloureuses, j'observais également la tendance de mon esprit de les fuir, de les nier ou de désirer les transformer, bref d'éprouver de l'aversion à leur égard. Je m'apercevais alors que je désirais une autre réalité. Parfois, lorsque je prenais conscience de ma réactivité, j'avais soudainement le courage de rencontrer ces sensations inconfortables. Lorsque j'arrivais à les accueillir et à les accepter telles qu'elles étaient, cela me faisait vivre plusieurs émotions telles que la peine, l'inquiétude ou la peur, mais également la compassion et la tendresse. Dans l'intimité avec la souffrance, mon cœur s'ouvrait un peu plus.

J'entre en studio. Je me sens agitée et confuse. Je m'étends au sol et je médite. Mon esprit part régulièrement dans plusieurs directions. J'ai de la difficulté à le diriger sur un objet d'attention, mon corps. Je ressens de la résistance à me déposer et à me concentrer sur mes sensations. Je vis de la compulsion à bouger, à me lever et à interrompre la méditation. Mes yeux bougent rapidement dans leurs orbites. Ça crépite dans ma colonne vertébrale et dans mon crâne. Je ramène constamment mon attention sur mes sensations. Ma mâchoire est serrée. Je ressens un malaise diffus, un vide, un manque. Puis, j'accepte de ressentir les pétélements présents partout dans mon corps. Je me laisse envahir par eux. Ils diminuent. Après un moment, je me calme, laissant tranquillement la place à une sensation nouvelle de légèreté, de souplesse, de douceur (Extrait du journal, 2 mars 2017).

Lorsque les sensations inconfortables étaient trop intenses, l'une des stratégies que j'adoptais était de porter mon attention sur les sensations du corps confortables ou neutres. De cette façon, les sensations douloureuses disparaissaient pour un moment de mon expérience, me donnant ainsi un moment de répit. Parfois, j'utilisais une stratégie de va-et-vient. J'entrais en intimité avec la sensation douloureuse, puis je la quittais pour porter mon attention sur une sensation agréable ou neutre, avant de revenir sur elle. J'alternais ainsi entre les expériences désagréables, agréables et neutres. Cela me permettait de situer les sensations inconfortables dans un cadre plus large, plus global, ce qui rendait ces dernières moins intenses et donc, plus tolérables. Puis, lorsque mon expérience intérieure était trop intense pour l'aborder directement, je me concentrais sur une sensation provenant d'une source extérieure telle que l'apparition et la disparition des sons. En plus de prendre une pause, cela contribuait à me connecter à l'espace externe. De surcroît, je ressentais que cette connexion au monde extérieur créait en moi plus d'espace et d'ouverture et diminuait l'intensité des sensations inconfortables.

En choisissant ainsi les sensations sur lesquelles je portais mon attention, je m'apercevais de la nécessité que revêtait la conscience pour que ces dernières soient ressenties. Par exemple, du point de vue de l'expérience, lorsque j'étais présente au mouvement de gonflement dans la région du ventre, mes pieds n'existaient pas. Lorsque je portais attention à mes pieds, c'est le reste de mon corps qui n'existait pas, etc. Je me suis ainsi aperçue que, la plupart du temps, j'avais une expérience partielle de moi. Mon attention devait être mobile et globale, c'est-à-dire, non dirigée pour que j'aie davantage le sentiment d'exister dans mon entièreté.

#### 4.2.1.3 Rencontre avec l'ombre

En portant mon attention sur les sensations de mon corps, particulièrement sur les sensations douloureuses, j'ai découvert des parties de moi fragiles et blessées, que j'avais à priori tendance à juger, à rejeter ou à nier. Puis, je m'y suis intéressée. En acceptant de les rencontrer, en leur permettant d'être là, je comprenais qu'elles faisaient partie de ma condition humaine. J'ai découvert que l'accueil de mon expérience, dans son intégralité, permettait à mon cœur de développer une sincère compassion. Et cet accueil qui embrasse tout et ne rejette rien était nécessaire pour que je puisse réellement m'ouvrir à l'expérience spirituelle.

Je sens un creux au niveau de mon plexus solaire. Mon ventre se contracte. Je me concentre sur cette sensation et cela la fait grandir. Tout mon corps entre en spasme et je sens monter en moi un désir de crier silencieusement. Ouvrir la bouche, grimacer, créer de l'espace à l'arrière de mon crâne. Puis, j'entre en contact intime avec cette sensation. Une angoisse monte en moi. Je prends le temps de la sentir. Elle se manifeste en crépitement et en agitation dans la région de la tête. Un serrement dans la gorge et dans le ventre est présent. Mon intérieur est très chargé, comme si j'allais exploser. Des souvenirs montent à ma conscience. J'accepte. J'accueille. Je décharge. Je relâche les résistances. Je m'abandonne. Subitement, une partie de moi ressent une grande compassion et tendresse pour cet être, couché au sol, qui ressent la souffrance, le stress. Cette partie est douce, bienveillante, soignante, non exigeante. Mon cœur se resserre avant de s'ouvrir largement dans ma poitrine. Je ressens de l'amour. Je me sens aimante et aimée, enveloppante et enveloppée. Mon esprit et mon corps se calment tranquillement. Mon esprit est vaporeux, endormi. Mon cœur est doux. Pour moi, c'est ça le spirituel (Extrait du journal, 24 novembre 2016).

Cette capacité d'accueil de tout ce qui se présentait à mon expérience me mettait en contact avec beaucoup d'humilité, de sobriété, de détente, de dépouillement,

d'ouverture et d'amour. C'est dans cette ouverture que l'expérience spirituelle pouvait jaillir.

#### 4.3 Phase de confrontation: Exploration des impulsions intérieures

À partir de l'état de calme cultivé par la pratique de la méditation, je passais ensuite à la phase d'exploration de mes impulsions intérieures, que j'associais à la phase de confrontation dans l'approche de Toshiharu et Takeuchi (2003). C'est à partir de ces explorations que je prévoyais créer le matériel chorégraphique pour la création du spectacle SOIE. Lors des différentes explorations, mes points d'ancrages étaient les impulsions physiques, imaginaires et organiques.

Dans un premier temps, je faisais deux improvisations de vingt minutes chacune, explorant le phénomène des impulsions physiques. Je procédais de la même façon pour les impulsions imaginaires. Je terminais la séance par une dernière improvisation de vingt minutes combinant les deux types d'impulsions. Pour la première improvisation de chacun des types d'impulsions, j'utilisais l'immobilité et l'inhibition. En diminuant au minimum les informations sensorielles et kinesthésiques, ces outils me permettaient de percevoir avec une plus grande acuité l'émergence de l'impulsion. Je prenais une pose immobile quelconque et, à partir d'elle, j'attendais que le désir de bouger se manifeste en moi. Lorsqu'il se présentait, j'inhibais le mouvement qui en aurait découlé et je tentais de ressentir avec le plus de précision possible comment l'impulsion se manifestait dans mon corps. Ensuite, pour la deuxième exploration, je laissais progressivement l'impulsion se déployer dans un mouvement. Toutefois, devant une expérience qui s'est rapidement révélée être douloureuse et une attitude qui est devenue rigide, j'ai décidé, au terme du premier

bloc de travail, vers le 26 juin 2016, de complètement laisser tomber l'immobilité et l'inhibition tel que je le faisais.

Je suis debout, dans une position immobile, le genou droit plié et le bras droit légèrement élevé. J'attends qu'une impulsion de bouger émerge en moi. Je perçois d'abord cette impulsion et le mouvement qui en aurait découlé par une image mentale. Je m'imagine ainsi bouger mon bassin vers l'arrière droite. Puis, j'inhibe ce potentiel mouvement. Je ressens un serrement au niveau de la tête et de la colonne vertébrale. Je demeure dans cette position. Je sens des courants électriques voyager de la tête au bassin. Cette sensation de pétilllement me fait penser à de l'électricité. Elle augmente et s'intensifie. Je ressens que ma colonne vertébrale est spasmée. C'est très désagréable (Extrait du journal, 16 juin 1016).

Suite à la décision de délaisser les notions d'immobilité et d'inhibition, je laissais maintenant l'impulsion se déployer immédiatement dans le mouvement. En effet, je réalisais que l'angle de recherche adopté au préalable étudiant spécifiquement le phénomène des impulsions intérieures m'éloignait de mon sujet principal qu'était la compréhension de l'expérience spirituelle. Je ressentais intuitivement que l'état d'amour associé au spirituel que je cherchais à favoriser ne pouvait pas être disponible dans une expérience dirigée par un esprit rigide. Pour la suite du processus, j'ai décidé de simplement adopter une attitude de disponibilité à mes sensations et à mes impulsions. Cette souplesse d'esprit a créé de l'ouverture en moi, en plus d'amener naturellement mes explorations vers la lenteur et le calme. Et c'est dans cette lenteur et ce calme que je rencontrais plus aisément le spirituel. Dorénavant, je prenais une pose et, à partir d'elle, j'attendais patiemment que le désir de me mouvoir se manifeste. Parfois, c'était très long. Lorsqu'il se présentait, je lui permettais immédiatement de prendre forme par le mouvement, et ce en toute liberté.

#### 4.3.1 Les impulsions physiques

Je ressentais principalement les impulsions physiques par mon système nerveux et musculaire. Tel que mentionné, au tout début de la recherche, l'expérience des impulsions physiques était surtout vécue comme étant désagréable. Ne pouvant pas se déployer en un mouvement en raison de l'immobilité et de l'inhibition que je m'imposais, je ressentais que l'impulsion revenait à son point de départ, le système nerveux. J'observais mon activité nerveuse augmenter et se condenser, créant de petits chocs électriques pétillant le long de ma colonne vertébrale et dans la région de ma tête. Aussi, je m'apercevais que ma musculature devenait rapidement spasmée, spécifiquement dans la région de mes épaules et de ma colonne vertébrale. Suite à la décision de laisser tomber l'inhibition, je permettais à l'impulsion de se déployer dans un mouvement libre, ce qui créait souvent une danse de contractions musculaires.

À partir d'une position debout, je suis à l'écoute de la prochaine impulsion. Je la ressens comme un mouvement d'abord imaginé, amorcé au niveau nerveux, puis musculaire. Au début, c'est très doux. Puis, je sens mon épaule gauche entrer en spasme. Je sens que mon corps a besoin de bouger de façon à se dégager des tensions musculaires, surtout présentes au niveau des trapèzes et des romboïdes. Mon corps tout entier se contracte et bouge de façon contractée. Je sens que mon corps est mu par les tensions physiques et que c'est une nécessité de bouger afin de ramener du mouvement là où c'est moins mobile (Extrait du journal, 30 octobre 2016).

### 4.3.2 Les impulsions imaginaires

Les impulsions imaginaires se manifestaient par des images apparaissant spontanément à ma conscience. Celles-ci n'avaient, en apparence, aucun lien logique entre elles, similaires à celles qui émergent lors d'un rêve.

Un poussin dans ma main droite, un dos de dinosaure, des franges sur mon avant-bras droit, des ailes d'ange, du givre sur mon bras, de la pluie qui dégoute sur moi, des yeux d'émeraude, ma peau en cuir, quelque chose qui sort de mon oreille, une chenille sur ma main, une pétale dans ma main, une fleur qui ouvre à la place de mon cœur, des cordes de guitares devant mon cœur, des milliers de ficelles, une goutte sur le bout de mon doigt et sur le bout de mon nez (Extrait du journal, 13 janvier 2017).

Bien que je laissais librement émerger ces différentes images, c'était plus ou moins, au fil du temps, les mêmes images qui revenaient. Ces images récurrentes ont donné vie au matériel chorégraphique de SOIE (ANNEXE B-Sections chorégraphiques de SOIE).

Les débuts de mes explorations étudiant les impulsions imaginaires se sont révélées être autant désagréables que les impulsions physiques, toujours en raison de la présence de l'immobilité et de l'inhibition. J'ai également laissé tomber ces notions pour l'exploration de ce type d'impulsions. Ainsi, dès le deuxième bloc de travail, à partir du 1er décembre 2016, je permettais à mes impulsions de s'exprimer par le mouvement. Tout comme pour les impulsions physiques, je prenais une forme de départ changeant à chacune des répétitions (ex: debout avec un genou plié, à genou avec une main au sol, etc.) et j'attendais que les images se manifestent à ma conscience. J'étais fascinée de constater que ces images trouvaient spontanément un

endroit dans mon corps où se déposer et s'incarner, m'amenant à prendre conscience des sensations qui y étaient présentes.

Une goutte sur le bout de mon nez, une goutte sur le bout de mon doigt, des ailes à la place de mes omoplates, des franges sur mon avant bras droit, un poussin dans ma main droite, des ongles longs, un dos de dinosaure, des cordes de guitares devant mon cœur, des milliers de ficelles dans mon abdomen et entre mes mains, du miel qui coule dans ma gorge, une rivière qui coule dans mon bras gauche (Extrait du journal, 15 février 2017).

À partir de cette partie du corps conscientisée par l'intermédiaire de l'image, émergeait souvent en moi une sensation ainsi qu'une impulsion physique m'amenant dans le mouvement. À l'inverse, les images apparaissant à ma conscience étaient parfois engendrées par une sensation physique. De cette façon, mon univers imaginaire et sensitif, mon esprit et mon corps étaient en intime relation et se nourrissaient l'un et l'autre. Même si, objectivement, je savais que les images n'existaient que dans mon imagination, elles m'apparaissaient comme étant bien réelles. Par mon imagination, j'avais l'impression de les percevoir par leur forme, leur couleur, leur texture, leur poids, leur température. Cette sensation de mes impulsions imaginaires altérait le tonus de mon corps. Je les ai appelées les « images sensibles ». Par exemple, je ressentais le volume, le poids et la texture du poussin logeant dans ma main, ce qui amenait du poids et de la douceur à mon mouvement. L'image de la goutte d'eau sur mon nez, délicate, légère et fragile se reflétait dans ma danse par des mouvements subtils, doux, délicats et précis. L'image des milliers de fils me recouvrant donnait une qualité de tension à mes mouvements, comme si j'étais réellement bougée par ces milliers de fils.

J'imagine une goutte sur le bout de mon doigt, je ressens sa forme, son volume, sa fraîcheur. Lui succède une image de franges sur mon avant-bras droit, que je sens douces, légères, que j'imagine blanches et longues. Ces images m'amènent dans des mouvements de bras légers, amples et souples. Cette image amène de la douceur dans mes mouvements. Je ressens également de la tendresse, de la délicatesse. L'impulsion d'ouvrir la région de la poitrine vers le ciel me saisit. Dans une posture cambrée, une image de miel coulant dans ma gorge apparaît. Je ressens sa texture onctueuse et son goût sucré (Extrait du journal, 15 février 2017).

La qualité sensitive de chacune des images nourrissait mon état de corps, mais aussi mon état d'esprit, créant parfois des liens avec des souvenirs personnels qui, à leurs tours, suscitaient des émotions. J'étais ainsi souvent habitée par ces références intimes, même si je ne souhaitais pas particulièrement que ces dernières constituent la trame narrative de ma danse. Je les laissais simplement traverser mon expérience sans tenter de les retenir, de les chasser, ni de leur donner un sens. Parfois, je sentais que l'image était chargée d'une poésie provoquant en moi des émotions sur lesquelles j'étais incapable de mettre des mots. Encore une fois j'évitais de tenter de leur donner un sens. Portée par certaines lectures de C. G. Jung affirmant que l'image était l'une des façons par laquelle l'inconscient s'exprimait, je choisissais volontairement de leur laisser leur part de mystère et d'onirisme dans le but de rester connectée à mon expérience sensible plutôt qu'à mon esprit analytique et conceptuel. J'acceptais de ne pas tout comprendre et de simplement ressentir comment les images se manifestaient dans mon corps.

Puis, je me suis aperçue que plus j'étais précise dans la perception des qualités sensorielles de chacune des images (poids, volume, texture, etc.), plus elles s'incarnaient avec clarté dans mon corps-esprit. Cela permettait une plus grande finesse et précision dans mes mouvements ainsi que dans les états qui en découlaient.

En ce sens, je devais demeurer vigilante que chacun des mouvements soit cohérent avec l'image puis avec l'impulsion dans lesquelles ils prenaient racine. Lorsque je me voyais prendre la voie des mouvements conditionnés, ceux que je reconnaissais comme étant habituels, je m'immobilisais, je respirais profondément et à partir d'une nouvelle position immobile, j'attendais que l'impulsion de bouger se manifeste à nouveau. Le calme était un allié précieux m'aidant à percevoir avec précision les impulsions et donc, à y répondre de façon juste.

#### 4.3.3 Les impulsions organiques

Les impulsions organiques réfèrent, quant à elles, aux mouvements organiques subtils toujours présents dans mon corps tels que la respiration, le mouvement des fascias, des liquides, les battements du cœur, la digestion, etc.

Je commence à sentir un mouvement, indépendant de ma volonté. Je me sens bougée par le mouvement de ma respiration et par le mouvement interne de ma biologie. Je n'ai aucune idée de quoi il s'agit exactement. Ce que je sais pas contre, c'est que ça bouge et que ça me bouge (Extrait du journal, 25 novembre 2017).

En laissant ma respiration libre d'être telle qu'elle était, sans tenter de l'améliorer, j'avais le sentiment d'être respirée par une intelligence plus profonde que ma volonté consciente. La respiration, particulièrement l'inspiration, était vécue comme une impulsion, un besoin fondamental, ce qui m'amenait à contacter ma pulsion fondamentale de vie. Cette impulsion d'inspirer était d'abord ressentie dans la région de ma tête, puis dans l'espace de ma poitrine, comme une contraction suivie d'une expansion visant à emplir mon corps d'air. Ce type d'impulsion me permettait

d'entrer en intimité avec ma biologie, ainsi qu'avec le simple fait d'être en vie et d'exister. Cela me touchait profondément parce que ces impulsions organiques me permettaient également d'entrer en contact avec la fragilité et la délicatesse de mon corps, et donc avec ma finitude. L'anticipation de la fin de mon existence renforçait ma pulsion de vie, en plus de faire naître en moi des sentiments d'humilité, de sobriété, de dépouillement et d'urgence d'être le plus disponible possible à mon expérience de l'instant présent. Cette conscience de la fin de mon existence me ramenait à l'essentiel, celle de me sentir exister pleinement, tout simplement, à partir d'une présence attentive de qualité.

J'ai également ressenti les impulsions organiques lors d'une répétition où, venant tout juste de recevoir un traitement ostéopathique traitant les liquides de mon corps, je ressentais un mouvement subtil en moi que je n'avais, jusqu'à maintenant, jamais expérimenté. Je reconnaissais qu'une vitalité nouvelle était présente, perceptible par des mouvements ondulatoires lents et continus parcourant mon corps tout entier ainsi que par des sensations de chaleur et d'électricité. Le phénomène le plus étonnant était de sentir que mon corps « était bougé » par ce mouvement ondulatoire, comme si c'était lui qui l'animait. J'ai compris que l'immobilité n'existait pas et que le mouvement était toujours présent en moi, que j'« étais le mouvement ». Ainsi, je trouvais dans ma biologie, dans le temps du corps, un état de simplicité et de dépouillement déconcertant où l'image de moi ou le concept de moi n'était plus à l'avant-plan de mon expérience. Je me sentais vivre et c'était amplement suffisant.

Lorsque je pulse au temps du corps, je vis selon une temporalité différente de celle dans laquelle je vis habituellement. Le rythme interne du corps-esprit investi dans le temps du corps est lent, continu et fluide. Ce dernier n'exige rien de lui-même, ne se préoccupe pas de l'image qu'il projette. Il ne se soucie

pas d'être adéquat, il ne tient pas à susciter l'intérêt chez autrui, ne cherche pas l'approbation, ni ne s'inquiète de la critique, d'aucune façon. Il suit son propre rythme et ses propres besoins. Il existe et il vit, tout simplement. Il est là, sans attentes. Il ne traîne rien d'un moment à l'autre, il voyage léger. Il ne porte pas non plus de jugements sur lui-même. Ce n'est que l'intelligence conceptuelle, celle qui s'est jadis regardée à travers le regard de l'autre, qui peut avoir une telle conception d'elle-même, une image de soi conditionnée par un regard extérieur au sien. C'est dans la simplicité désarmante du temps du corps que je voyais impulsion spirituelle se manifester (Extrait du journal, 13 novembre 2016).

Les impulsions organiques n'ont pas donné vie au matériel chorégraphique. Il aurait fallu que je travaille à partir d'un autre format de représentation pour partager ces impulsions aussi subtiles et « sans formes ». Elles m'ont toutefois habitée tout au long du processus de recherche et ont permis à ma danse d'être empreinte d'une qualité souple et fluide ainsi qu'à ma présence sur scène d'être plus vibrante et vivante.

#### 4.3.4 Les impulsions spirituelles

Même si les impulsions spirituelles étaient mon principal sujet d'intérêt, je ne les étudiais pas spécifiquement. Elles étaient trop imprévisibles. Je les abordais donc indirectement, en portant plutôt mon attention sur les sensations de mon corps et sur les autres types d'impulsions. Et puis, quand les conditions internes étaient propices, les impulsions spirituelles pouvaient émerger subitement, à n'importe quel moment de ma répétition.

Je suis debout, à l'écoute de la prochaine impulsion. Dans mon imaginaire, une goutte apparaît sur mon doigt et m'amène dans un mouvement empreint

de douceur et de délicatesse. Puis, les images de franges délicates, d'ailes de soie, de pétale dans le creux de ma main droite et de milliers de fils m'amènent dans une danse fluide, douce, souple, ample et articulée. En écartant des ficelles recouvrant mon cœur, je me sens ouvrir. Une impulsion monte en moi, émergeant du bas de mon corps et s'érigeant vers le haut. Elle est ressentie comme un mouvement plus énergétique que physique. Nécessité d'être en intimité avec mes profondeurs. Je me rencontre, comme si je me connaissais déjà. Je me retrouve. Cette présence se manifeste par l'image d'une fleur. Extrêmement sensible. Un cœur aimant, empli de bonté. Puis je suis prise de l'impulsion d'exprimer ce moi par le corps. Je bouge, j'ouvre, je me referme, j'ouvre encore. Je connecte les mouvements avec l'espace externe, par nécessité d'exister, de vibrer avec l'espace, en résonance avec le monde (Extrait du journal, 25 février 2017).

Cet exemple de moment de spiritualité en est un parmi tant d'autres. Ils se ressemblaient d'une fois à l'autre, variant toutefois d'intensité, mais rassemblant les éléments suivants: lien corps-esprit, calme, présence attentive absorbée dans l'instant, relation poreuse entre mon intimité et l'espace extérieur, ouverture, expressivité, unité, amour.

#### 4.4 Création et dilemme entre le ressenti et l'image

Malgré la richesse et la liberté trouvées dans l'exploration de mes impulsions intérieures, s'est tout de même imposée à moi la notion de l'esthétique dans la phase de création, notion qui a créé une tension intérieure entre l'intégrité face à mes ressentis et le souci de l'image qu'offrait ma danse. J'ai vu qu'à travers l'idée du spectacle, donc du regard de l'autre posé sur moi, j'étais confrontée à la représentation de moi à laquelle cela me renvoyait (image d'un moi fixe et conceptuelle). Par cette image, je rencontrais le désir d'approbation, impliquant du même coup, la peur de la critique et du jugement. À l'opposé, j'ai observé que,

lorsque j'étais investie dans mon expérience sensitive (expérience d'un moi fluide et sensible), je n'avais aucun souci de l'image que je projetais. Je vivais simplement chaque instant pour ce qu'il était, sans regard extérieur sur moi-même, ni désir de « faire beau ». Dans ces moments, je cherchais l'intégrité et la justesse.

Ce dilemme m'a amenée à me questionner sur les raisons me motivant à présenter cette recherche sous la forme d'un spectacle. La principale motivation qui m'habitait était l'envie de partager mon univers intérieur avec le public et de le relier au monde extérieur. Je considérais que l'expérience que je vivais à travers ce processus de recherche n'était pas séparée du monde et qu'elle dépassait la dimension personnelle pour rejoindre la dimension universelle. En d'autres mots, la spiritualité, les sensations, les impulsions, les pensées, les émotions, etc. sont des notions appartenant à l'expérience humaine de façon générale. En partageant ainsi mon intimité, je souhaitais trouver une résonance chez l'autre en ce que nous avons de commun, notre humanité.

Je me suis toutefois aperçue qu'en décidant de laisser voir une partie de mon univers sensible par le biais du spectacle, émergeait en moi une certaine pudeur. En effet, même si l'intimé avec mes impulsions les plus profondes a fait partie de mon processus de recherche et de création, en plus de nourrir mon chemin spirituel, je ne désirais pas nécessairement partager explicitement ni intégralement cette intériorité avec le public. J'osais croire que mon cheminement spirituel transparaissait à travers l'œuvre et j'espérais surtout qu'il amène le public à entrer en contact avec sa propre intériorité, sa propre spiritualité. Je demeurais donc relativement sobre dans l'expression de ces impulsions, même si je les ressentais de façon souvent très vive.

Aussi, pour trouver l'équilibre entre ces besoins d'intégrité et de partage, j'ai senti qu'il était juste que j'écrive SOIE dans ses moindres détails. Ainsi, l'esthétique, par mes choix chorégraphiques (espace, temps, forme), a servi de contenant au contenu de cette recherche, soit à mes ressentis et à mes impulsions. Grâce à ce contenant, je ressentais que je pouvais entièrement me reposer et m'abandonner à mon expérience de l'instant présent, tout en rencontrant le public.

Lors de la création et des représentations, j'ai constamment fait des allers-retours entre le dedans et le dehors, entre mon intimité et ma relation au monde, entre mon intelligence qui ressent et celle qui conceptualise et qui est consciente de son image, entre le fait d'être voyante/vue, ressentante/ressentie.

#### 4.4.1 Les contenants

La dernière partie de ma répétition, la création de SOIE, s'est avérée être plutôt chaotique, possiblement parce que je travaillais de façon intuitive et que je n'avais pas vraiment de méthode de création autre que celle d'agencer avec essais et erreurs les différents matériaux chorégraphiques récoltés dans la phase d'exploration des impulsions. J'ai réalisé qu'écrire une danse à partir de mes impulsions intérieures était un grand défi tant les mouvements découlant des improvisations étaient complexes et parfois davantage de l'ordre de l'état de corps que de la forme. Aussi, je réalisais qu'il n'est pas aisé de garder la fraîcheur d'un mouvement spontané émergeant d'une impulsion. Vu sa nature unique, cette dernière est difficile, voire impossible à répéter. Pour ces raisons, particulièrement dans les sections 3 et 4 (ANNEXE B-Sections chorégraphiques de SOIE), j'ai créé un contenant en faisant des choix à propos de l'espace (espace restreint), du temps (progression rythmique) et

de la forme (type de mouvements et images qui les sous-tendent). Ces notions structurées, ma danse pouvait garder une certaine liberté et spontanéité, toujours en cohérence avec les impulsions intérieures qui la portait.

#### 4.4.1.1 L'espace

L'espace restreint a été mon principal contenant. Comme ma recherche était très intérieure, touchant aux sphères sensibles, émotives, psychologiques et spirituelles, j'avais naturellement tendance à entretenir un rapport imprécis, indirect, voire indifférent à cet élément scénique. En répétitions, je portais très peu intérêt à l'espace concret du studio car ce dernier me gardait dans mon « moi » habituel conditionné. Ainsi, pour les besoins de cette recherche, j'avais envie que ma danse évolue dans l'espace interne (intimité intérieure) et l'espace vaste, celui qui dépasse les murs du studio (unité avec le monde), dans le but de rester connectée tant à mon expérience sensitive que spirituelle, tant à mon intimité qu'à mon élan d'unité avec le monde. Choisir de danser dans un espace restreint, où, avec l'aide des éclairages, on perdait les repères du studio ou du théâtre (espace concret), me permettait de cultiver cette connexion. En effet, vue la nature intemporelle et intangible du principal sujet de ce travail, soit le phénomène de l'expérience spirituelle, il me semblait cohérent de situer ma danse dans un espace dénudé de toutes références de temps et de lieu. Je désirais garder l'espace le plus neutre possible dans le but de permettre au public de voyager plus librement dans son propre univers sensible, imaginaire et spirituel.

J'ai ainsi créé plusieurs sections chorégraphiques dans différents espaces restreints. Dans chacune de ces sections, toujours à partir d'une forme de départ, je laissais évoluer ma danse au gré de mes impulsions intérieures (ANNEXE B-Sections

chorégraphiques de SOIE). Avec l'aide de mon éclairagiste, j'ai circonscrit ces sections par des éclairages, dont par des douches de lumières apparaissant, disparaissant et finissant par s'accumuler tour à tour au sol. Celles-ci étaient ponctuées par des « noirs ». Ces douches de lumière, dispersées dans l'espace scénique, me demandaient de me déplacer entre elles, créant des nouvelles sections chorégraphiques, qui, pour la plupart, se déroulaient dans les « noirs ». Pour moi, celles-ci œuvraient comme des transitions et me permettaient de trouver un fil conducteur unissant les sections chorégraphiques initiales qui, au départ, ne semblaient avoir aucun lien entre elles. Cet apport des éclairages a donné un tout nouveau sens à la pièce, celui d'un cheminement entre mes parts d'ombre et de lumière, de l'acceptation de la présence de l'un et de l'impulsion de retrouver la présence de l'autre.

La symbolique entourant la noirceur et la lumière nourrissait ma dramaturgie interne de plusieurs manières. Dans mon imaginaire, je me voyais être une femme errante, dans un endroit à la fois vaste et restreint, ayant comme seuls points de repères la quête de la lumière et la rencontre de la noirceur, la lumière faisant référence à mon essence spirituelle et la noirceur, à mes conditionnements.

La lumière des éclairages symbolisait aussi pour moi la pleine conscience, la présence attentive à mon expérience vécue. Les « noirs », quant à eux, référaient à l'absence de cette présence. Tout comme ma danse a besoin de lumière pour être vue et perçue par le spectateur, tout phénomène a besoin d'une conscience ou d'une présence attentive pour exister du point de vue de l'expérience. Cette lumière permettant à mon corps dansant d'être vu par le public et ma conscience permettant aux différents phénomènes d'être révélés dans mon expérience me donnaient le sentiment d'exister

dans le monde. Également, cette lumière provenant des éclairages avait le rôle de m'orienter dans l'espace. J'imaginai que cette lumière était une présence qui m'accompagnait, soit ma présence attentive, ma conscience ou mon essence fondamentale. Cela m'apaisait. Je me sentais en plénitude. Par opposition, l'absence de lumière, les « noirs », me plongeait dans une noirceur dans lequel je me sentais désorientée, ne percevant plus très bien mes points de repères habituels, ne distinguant plus le devant du derrière, le haut du bas. Dans mon imaginaire, l'absence de lumière générait en moi un sentiment de solitude et de séparation.

Les « noirs » créaient également, pour moi, des moments où le temps était suspendu, enlevant ainsi toute possibilité de linéarité dans la lecture de la dramaturgie. Comme la conception du temps est habituellement basée sur la conscience du déroulement des événements (la conscience étant symbolisée par la lumière), les noirs (l'absence de conscience) interrompaient le temps continu tel qu'on le connaît en créant une temporalité plus vaste. Je désirais créer une temporalité où le corps dansant apparaissant comme étant là, depuis toujours et pour toujours. Le spectateur ne capterait qu'un moment de la danse n'ayant ni début, ni fin. Afin de soutenir ce choix, la musique était également minimaliste, cyclique et répétitive.

Aussi, suite à une discussion avec le public, il semblerait que l'absence de lumière créait l'attente de contacter à nouveau ma présence disparue. Après discussion avec le public, certaines personnes m'ont partagé que, le fait de m'avoir vue et de savoir que j'étais toujours dans le noir créait pour eux l'effet que j'étais partout. Le noir dissolvait pour un temps le sentiment de séparation, les frontières physiques entre eux et moi. Le temps devenait également plus poreux. L'attente de revoir la présence de quelqu'un qu'on a déjà vu dans le passé permettait aux frontières entre le passé, le

présent et le futur de se dissoudre. Dans l'expérience spirituelle, les frontières de temps et d'espace s'estompent également, permettant de vivre une expérience d'unité, de non-séparation. D'ailleurs, lors de la première représentation, le « noir » final s'est éternisé par erreur, créant un moment d'une grande intimité et d'unité entre moi et le public. N'ayant pas accès à notre vue pour se percevoir mutuellement, c'est par le ressenti que le contact s'est fait, permettant, encore une fois, au sentiment de séparation de devenir très poreux. Nous partagions le même espace et le même temps, dans le calme et le silence. Mon cœur s'est ouvert, laissant émerger l'expérience spirituelle prenant la forme d'un sentiment d'amour. J'ai alors réalisé que c'est à partir d'une profonde intimité avec soi qu'on peut réellement entrer en intimité avec l'autre et de ce fait, ne faire qu'un avec le monde. De l'intimité, je vais vers l'unité.

Je termine ma danse. Je suis debout. Dans le noir. Dans le silence. Devant le public. Silencieux, je le sens ouvert. Nous sommes l'un devant l'autre. Je me sens dénudée. Dépouillée. Je me sens en intimité. Mon cœur se contracte. Il s'ouvre. Je tremble. Je me sens vulnérable. Nue. Je sens mon âme se déployer comme une fleur. Je me sens en communion avec les gens. Sans rien pour se mettre au travers. Je me sens très sensible et attendrie. L'état ressenti est l'amour (Extrait du journal, 1er avril 2017).

Finalement, si la lumière invitait le spectateur à entrer en intimité avec mon expérience, l'obscurité lui permettait de revenir à lui-même et d'entrer en contact avec sa propre intimité.

#### 4.4.1.2 Le temps et la musique

Lors de mes séances d'improvisation et de création, j'utilisais des musiques qui me plaisaient et m'inspiraient telles que Philipp Glass, Arvo Pärt, Tim Hecker, Ludovico

Heinaudi, etc. Ces musiques instrumentales sensibles, minimalistes, répétitives, ambiantes et teintées de couleurs nostalgiques étaient souvent suffisantes pour m'aider à cultiver une qualité d'attention méditative, sensible et introspective, ce qui tendait à favoriser l'émergence de l'expérience spirituelle. Elles créaient également pour moi des paysages sonores oniriques qui nourrissaient mon imaginaire. La musique que j'ai utilisée pour la création de SOIE a été composée par Vincent Gagnon et a été inspirée des mêmes caractéristiques que les musiques utilisées lors de la phase d'exploration: épurée, minimaliste, répétitive, non-linéaire, sensible, douce, délicate et créant une ambiance propre à la rêverie, à la contemplation, à la méditation.

En plus de me porter, la musique avait pour fonction de m'aider à garder le sens du temps. Malgré les choix que j'ai fait concernant la durée des sections ainsi que les progressions rythmiques des différentes phrases chorégraphiques, les mouvements de certaines sections gardaient une certaine liberté. Ainsi, la musique, composée en cohérence avec ces durées et ces progressions, devenait un point de repère important structurant ma liberté de mouvement tout en m'assurant de la cohérence rythmique de la pièce dans sa globalité. Par exemple, dans la section 3 d'une durée d'environ 5 minutes, « solo bulle » (ANNEXE B-Sections chorégraphiques de SOIE), ma danse débutait par une extrême lenteur et était ponctuée par de petits accents portés par mes impulsions imaginaires. Elle accélérait progressivement jusqu'à l'atteinte d'un climax de vitesse et d'amplitude, pour ensuite décélérer en se complexifiant au niveau de la rythmique des accents. Puis, elle revenait doucement au calme et à l'immobilité. C'est l'écoute de la musique qui me guidait dans la progression de ma danse. Pour la section 1, « la fleur », j'étais en quasi-immobilité, debout et de dos. Portée par mes impulsions physiques et imaginaires, des mouvements minimaux se manifestaient ici

et là, dans la région de mon dos, de ma tête, de mes bras et de mes mains. Mon rythme était lent et continu pendant environ 10 minutes, le temps que le public entre, que les éclairages ferment sur moi en douche de lumière, puis qu'ils s'éteignent dans un premier « noir ». Encore en fois, en plus des repères que m'offraient les changements d'éclairage, c'est la musique, mes repères sonores, qui me guidaient dans la progression de ma danse.

Toujours en ce qui concerne le temps, la lenteur s'est imposée à moi comme étant un élément essentiel à cette recherche. Plus j'étais lente, plus je ressentais avec clarté mes sensations et mes impulsions. Aussi, la lenteur créait en moi de la sobriété, du dépouillement et de l'ouverture. Et ces derniers éléments favorisaient en moi une disponibilité qui me disposait à accueillir l'émergence de l'expérience spirituelle. Je me souviens d'un moment en particulier où, portée par une musique qui m'inspirait, j'étais debout, immobile, attendant que le désir de bouger se manifeste. Il ne s'est jamais manifesté. À la place, c'est le sentiment d'exister, de rencontrer mon essence fondamentale qui m'a envahie. C'était l'expérience spirituelle qui se manifestait, par mon cœur qui se contractait, puis qui prenait largement de l'expansion dans ma poitrine. Mon être et mon corps étaient mus par l'impulsion d'ouvrir à partir de mon espace intérieur vers l'espace extérieur. À partir de l'intimité avec mon essence, j'avais le désir de m'ouvrir au monde et d'entrer en intimité avec lui pour trouver l'unité.

#### 4.4.1.3 La forme et l'image

En ce qui concerne la forme, tel que mentionné précédemment, je vivais un dilemme entre le ressenti et l'image. Au départ, j'étais surtout intéressée par ce qui l'animait,

c'est-à-dire par mes impulsions intérieures. D'un autre côté, je me suis rapidement sentie soucieuse de créer une oeuvre esthétiquement intéressante et cohérente.

Pour cela, j'ai rapidement ressenti le besoin de fixer la forme à certains moments, toujours en lien avec l'impulsion qui lui avait donné naissance. Pour ce qui est des mouvements que je choisisais de laisser libres, toujours en cohérence avec mes impulsions, je m'apercevais qu'au fil des improvisations, ces derniers se chorégraphiaient naturellement d'eux-mêmes et devenaient peu à peu des mouvements répétables. De façon générale, les mouvements à l'intérieur des espaces restreints étaient minimaux, subtils, articulés, précis, délicats et sensibles. Autrement, ils étaient davantage de nature fonctionnelle et servaient à me déplacer d'une douche de lumière à l'autre.

L'autre élément à propos duquel j'ai fait un choix est le regard, que j'ai souhaité introspectif, bien qu'ouvert sur le monde. Tout en demeurant ancrée dans mon intimité, je désirais entrer en relation avec mon environnement ainsi qu'avec le public à partir de mon sens kinesthésique, proprioceptif, sensitif et auditif, ce qui m'a naturellement amenée à alterner entre un regard clos et mi-clos. Aussi, comme j'étais davantage tournée vers l'espace interne et l'espace vaste, mon regard tendait à être flou, indirect et imprécis. Ce type de regard était renforcé par le fait qu'en raison des éclairages, je ne voyais pas les détails du studio. Aussi, j'étais souvent plongée dans le noir dans lequel mes principaux points de repères étaient de simples bulles de lumières apparaissant et disparaissant. Dans ces conditions, appréhender mon environnement à partir de mon sens kinesthésique, proprioceptif, sensitif et auditif, en plus d'adopter un regard mi-clos, indirect et périphérique, se faisait naturellement.

Plus je faisais des choix chorégraphiques à propos de l'espace, de la forme de départ, du rythme, des parties du corps impliquées, des images, de l'amplitude, des niveaux, du regard, etc., plus la marge de manoeuvre que j'avais pour l'improvisation était mince. Cette structure fut à la fois un facteur défavorisant et un facteur favorisant. Défavorisant parce que j'avais maintenant peu liberté pour l'improvisation, notion propre aux impulsions intérieures. Favorisant parce que je me sentais encadrée et que ce cadre me sécurisait. De la sorte, je pouvais faire confiance à la structure et m'y abandonner, ce qui me permettait de me concentrer pleinement sur la présence attentive à mon expérience.

#### 4.5. Travail d'état et représentations

Une fois la pièce SOIE écrite, j'ai bénéficié d'un mois de maturation, où j'ai pu me concentrer à nouveau sur la question de recherche d'origine, c'est-à-dire sur le travail de pleine conscience à mon expérience sensible, dans le but d'une expérience spirituelle dans ma pratique en danse butô. Je dois avouer, en cours de chemin, avoir perdu de vue cet objectif premier, mue par le souci de l'image qui avait pris le dessus sur le ressenti. À un moment, j'étais davantage guidée par mon intelligence qui conceptualise que par mon intelligence qui ressent. Bien que les deux me semblent nécessaires et complémentaires dans un processus de création, j'aurais aimé laisser plus de place à la seconde. Je ne m'étais pas aperçue qu'en raison de la rigueur des contenants créés par les éclairages et la musique, je n'arrivais plus à ressentir autant de liberté, ni de souplesse dans l'expression de ma danse. En tentant de trop structurer ma créativité, je l'étouffais. Ayant eu peur de me perdre dans un travail aussi vaste qu'est celui des impulsions intérieures et de l'expérience spirituelle, tout en sachant

que cette recherche serait présentée devant un public, je me suis sécurisée en créant un cadre que je trouvais maintenant trop rigide et restrictif.

En effet, les « cues » d'éclairages, tout comme les repères musicaux, étaient très précis, tant spatialement que temporellement. Tout en étant à l'écoute de mes impulsions intérieures et présente à mon expérience sensible immédiate, je devais garder à l'esprit de me déplacer à l'endroit exact où s'allumerait la lumière. Aussi, ces « cues » d'éclairages étaient réglés selon une temporalité précise afin d'assurer une progression rythmique cohérente de la globalité de la pièce. De la sorte, je devais compter le nombre de secondes séparant chacun des « cues » d'éclairage, afin d'être dans la lumière en temps voulu. Pour ce qui est de la musique, comme elle était conçue pour s'ajuster aux différentes sections de la pièce et qu'elle était préenregistrée, je devais la suivre tout en respectant la progression rythmique de chacune des sections.

À l'intérieur de la rigueur de cette structure spatiale et temporelle, j'ai tout de même réussi à me concentrer à nouveau sur le travail de présence attentive à mes impulsions intérieures en vue de favoriser l'expérience spirituelle. Même à travers une danse finement écrite, j'ai pu expérimenter l'expérience spirituelle à plusieurs moments, me confirmant que cette dernière ne dépendait pas tellement du matériel chorégraphique, mais plutôt de l'expression de celui-ci. Le spirituel émergeait autant dans les moments d'improvisation que dans les moments d'interprétation. Ainsi, j'ai pu faire une distinction entre l'expression de mon essence à travers une œuvre (attention portée à l'expression de soi à travers le matériel chorégraphique), et la création (attention dirigée vers le matériel chorégraphique).

Malgré les contraintes, j'ai donc réussi à retrouver une certaine liberté dans l'interprétation de SOIE. C'est principalement dans les images portant mes mouvements et dans les états générés par celles-ci que j'ai trouvé cette souplesse. Je laissais ainsi apparaître les images à tout moment dans la pièce et surtout, je les laissais libres de se manifester différemment à chaque fois. J'ai également lâché prise sur la précision de la forme que prenaient mes mouvements, les laissant se transformer à chaque fois. De cette façon, j'ai trouvé un équilibre entre mon besoin d'intégrité et mon besoin de partage avec le public. J'allais et venais, entre l'écoute de mes ressentis et la conscience de l'image que projetait ma danse. Surtout, j'acceptais que ma danse, ancrée dans mes ressentis et mes impulsions, soit teintée et influencée par la présence du regard externe. Je trouvais mon intégrité dans la prise en compte de ce regard et de l'acceptation des effets qu'il suscitait en moi.

Je considère cette pièce comme étant une première étape de recherche, avec ses succès et ses limites, les succès étant la profondeur des prises de conscience que j'ai eues tout au long du processus (chapitre 5) et les limites étant le manque de liberté dans l'interprétation de ma pièce qui m'aurait permis de descendre plus profondément dans mon expérience sensible des impulsions intérieures. Il y aura certainement une prochaine étape où, à l'intérieur d'un mode de représentation plus approprié, je me permettrai d'explorer plus en profondeur les notions de dépouillement, de sobriété, de présence attentive me permettant, je l'espère, d'entrer plus intimement en contact avec le sentiment de seulement « être là » en train d'exister.

## CHAPITRE V

### DISCUSSION

Ce chapitre porte sur les principales prises de conscience ayant émergées de ma recherche en studio, à la lumière des auteurs m'ayant accompagnée tout au long de ce processus de recherche. À noter que ces prises de conscience concernent principalement le phénomène de l'expérience spirituelle, le matériel chorégraphique n'ayant été pour moi qu'un véhicule me permettant d'investiguer ce sujet si vaste.

En tentant de répondre à ma question de recherche, « comment la présence attentive à mes impulsions intérieures favorise-t-elle l'émergence de l'expérience spirituelle dans mon processus de création en danse contemporaine butô? », je me suis aperçue qu'aborder de façon aussi spécifique le phénomène des impulsions intérieures tel que je le faisais en début de processus, m'éloignait de mon but premier de comprendre comment ce type d'expérience tendait à se manifester au sein de mon processus de création. En étudiant les impulsions de façon isolée, je me fermais à la compréhension d'une réalité beaucoup plus étendue et complexe, celle de l'expérience humaine dans ses sphères physiques, mentales, émotionnelles et spirituelles. En réalité, les impulsions intérieures se sont révélées n'être pour moi qu'un élément parmi tant d'autres à favoriser ce phénomène du spirituel, m'apercevant que c'est davantage dans la notion de présence attentive à celles-ci que je trouvais les pistes de recherches les plus riches.

Ayant comme première stratégie de recherche d'observer rigoureusement à partir d'une attention dirigée, donc très précise, l'émergence, le cheminement et l'expression de chaque impulsion intérieure, je sentais que je déployais un trop grand effort de concentration. Cela créait en moi plus de tensions que d'ouverture, cette dernière étant, à mon avis, une qualité nécessaire à l'émergence de l'expérience spirituelle, mais également à la réceptivité et à la découverte de résultats imprévus. L'attention dirigée que j'adoptais lors de cette première stratégie de recherche exerçait une sorte de contrôle sur le phénomène des impulsions intérieures, leur ôtant leur caractère mystérieux, libre, imprévisible, spontané, criant de vérité et de vitalité. Je réalisais qu'il me fallait plutôt les étudier indirectement, en les replaçant dans un contexte plus large, celui de ma condition humaine dans toute sa complexité (sensations, impulsions, pensées, émotions, expériences spirituelles). Ainsi, l'attention dirigée ne me servait plus qu'à entraîner mon esprit lors des séances de méditation pré-répétition. Adoptant plutôt une attention non-dirigée, ressemblant davantage à une attitude de réceptivité embrassant tout ce qui se présentait à mon expérience, le but de ma recherche a doucement glissé vers la découverte des moyens créant les conditions internes favorables à l'émergence de l'expérience spirituelle dans mon processus de création.

C'est de ces conditions, découlant les unes des autres, dont il sera question dans ce chapitre: le calme lucide (incluant le discernement), le dépouillement et l'ouverture. Et pour créer ces conditions, il me fallait développer des moyens concrets.

Ainsi, dans mon processus de création, le calme était notamment favorisé par le mouvement répétitif, le mouvement libre et par la méditation, plus précisément par la présence attentive soutenue au premier fondement de l'attention, le corps. Ce calme

me permettait de passer progressivement de l'intelligence qui conceptualise à l'intelligence qui ressent, de mes idées sur les choses (opinions, jugements, pensées, etc.) à mon ressenti, du temps social au temps du corps.

Plus le calme s'approfondissait, meilleures étaient mes capacités de concentration, d'attention et plus fines étaient mes perceptions (sensations, impulsions, pensées et émotions). Je commençais à observer en moi une clarté d'esprit grandissante ainsi qu'une meilleure capacité à discerner les phénomènes physiques des phénomènes mentaux. Ce discernement m'amenait également à mieux distinguer mes conditionnements concernant mes habitudes de mouvements, mes habitudes de pensées et d'émotions, par rapport aux élans semblant provenir du plus profond de mon être, de mon essence fondamentale. De plus, en m'aidant à comprendre empiriquement la nature conditionnée et changeante des phénomènes (internes comme externes, physiques comme mentaux), le discernement m'aidait à ne pas m'y identifier, ni à me les approprier, mais à les accueillir, à les laisser traverser mon expérience, puis à les laisser aller, sans m'y accrocher, ni les rejeter. Ainsi, sachant profondément qu'en raison de leur nature, ces divers phénomènes ne pouvaient pas constituer ma nature fondamentale, je m'en dépouillais aisément.

Ce dépouillement, laissait une sorte de vide, d'espace, de disponibilité ou d'ouverture à l'intérieur de moi. Dans cet espace interne, où je me sentais à la fois vide et pleine, rien et tout, j'y rencontrais la vacuité, mon essence fondamentale, « plus grand que moi en moi », le spirituel. Et à partir de l'intimité avec cette essence, je ressentais l'impulsion de l'exprimer par le mouvement, de la connecter au monde, dans un élan d'unité avec lui. Ainsi, dans cette recherche, se sont également révélées être

fondamentales les notions d'intimité, d'expressivité, d'unité, l'expressivité prenant un rôle relationnel entre l'intime et l'universel.

Voyons voir maintenant en quoi consiste plus profondément chacune de ces conditions en relation avec les moyens utilisés.

### 5.1 Le calme lucide et le discernement

Une des prises de conscience très significative pour moi était de réaliser le rôle central qu'occupait le calme dans mon processus de création, ainsi que sur le chemin spirituel, le calme étant d'ailleurs le cinquième des sept facteurs de l'éveil spirituel (chapitre 2). Je me suis aperçue que, particulièrement lors de la méditation précédant chacune des répétitions, mon esprit était souvent confus, éparpillé et déconnecté de mon corps, parce que pris dans ses pensées habituelles d'anticipation du futur et de mémoire du passé, en proie au quatrième des cinq empêchements à l'éveil spirituel (chapitre 2): l'agitation. Cet état m'a d'ailleurs beaucoup habitée tout au long du processus de recherche. Le calme intérieur me semblait alors être la première condition nécessaire à cultiver qui favoriserait la disponibilité à l'expérience spirituelle.

Appelé aussi le « Tigre qui fait les cent pas » (Kornfield, 1998, p.178), l'agitation est considérée comme un mouvement naturel de l'esprit, tendant à s'accrocher au passé et à planifier le futur (Nairn, 2007), échappant ainsi à l'expérience du moment présent. Caractérisée par un esprit « impatient, nerveux, anxieux et inquiet » (Kornfield, 1998, p.129), Ricard décrit l'agitation comme une « distraction hyperactive » provenant

d'un esprit « indiscipliné, chaotique » ou comme le « parasite le plus commun de la méditation » (Ricard, 2008, p.74-75). Très régulièrement, lors de mes méditations, mon esprit produisait des pensées de façon désorganisée m'éloignant constamment de mon expérience immédiate. Également, sous l'emprise de l'agitation, mon corps était souvent emparé d'une énergie survoltée, surexcitée, et nerveuse. Difficile à contenir, l'agitation me poussait à la compulsion de bouger, de me lever, « n'importe quoi, à condition de ne pas rester dans son corps » (Kornfield, 1998, p.130). En plus d'être une tendance naturelle de l'esprit, j'ai ressenti que l'agitation pouvait également être une forme de fuite me permettant d'éviter les sensations ou les émotions inconfortables. Dans tous les cas, cet état d'agitation ne me permettait pas d'accéder au calme. Lorsque l'esprit est dans un tel état, la méditation pleine conscience suggère, dans un premier temps, de s'entraîner avec l'effort juste (troisième facteur de l'éveil) à diriger sa présence attentive vers un objet d'attention tel que les sensations provenant du corps, et à la maintenir avec patience, constance et persévérance (Ricard, 2008), un peu comme le demanderait le dressage d'un jeune chiot indiscipliné (Kornfield, 1998). Nairn (2007) compare l'entraînement de l'esprit qui se défait de l'habitude de la distraction avec celle du sevrage de la dépendance d'une drogue, ce qui révèle la nature séduisante de l'agitation permettant à l'esprit de fuir l'expérience du moment présent, parfois emplie de souffrance. La pleine conscience propose d'avoir le courage d'accueillir l'agitation avec bienveillance, de l'accepter, de la reconnaître, de la nommer et de l'éprouver pleinement pour découvrir ce qu'elle porte comme « pensées, émotions, sensations » (Kornfield, 1998 p.130). Ainsi comprise par un cœur aimant, l'agitation peut révéler, non seulement la souffrance, mais également une énergie sous-jacente de vitalité et de créativité (Ibid, p.131). Son acceptation apaise l'esprit puisqu'il cesse d'y résister, ce qui tend également à faire naître en soi le lâcher prise, l'apaisement, l'ouverture et la joie (Nairn, 2007).

De façon moindre, j'ai réalisé que le troisième empêchement, la somnolence (chapitre 2), m'empêchait parfois d'être pleinement éveillée à mon expérience, me surprenant à flotter dans un nuage de confusion et d'endormissement. Cet état d'esprit, qu'on pourrait confondre avec le calme, se reconnaît généralement par un manque d'énergie, un manque de motivation, par de l'apathie, de la léthargie, de la torpeur, ainsi que par une « absence de vitalité » ou par un « esprit brumeux » (Kornfield, 1998, p.174). Selon Kornfield (1998), il existe trois sortes de somnolence: celle due au manque de sommeil, celle agissant comme une méthode de fuite aux émotions et sensations souffrantes et celle générée par un grand calme sans qu'il n'y ait assez d'énergie d'investigation (deuxième facteur de l'éveil) ou d'effort (troisième facteur de l'éveil) pour conserver une concentration et une pleine attention. Tout comme pour l'agitation, la pleine conscience propose de nommer la somnolence lorsqu'elle est reconnue et de l'appivoiser par une attention bienveillante, tout en optant pour des stratégies aidant à cultiver un esprit éveillé telles que: se redresser, changer de posture, changer de point d'ancrage, inviter de la curiosité, de l'investigation, de l'intérêt.

Inspirée de ces écrits, j'utilisais diverses stratégies pour naviguer aussi harmonieusement que possible au travers de ces obstacles. Ainsi, pour optimiser mon état d'éveil et de concentration, je changeais parfois de posture, méditant assise au lieu de couchée ou vice-versa. Je changeais de point d'ancrage pour dynamiser mon attention ou au contraire, je la focalisais davantage sur le point d'ancrage choisi pour la stabiliser. Aussi, dans le but d'atténuer les expériences inconfortables, je pouvais ouvrir mon attention sur les sons ou les lumières dans le but de relier mon univers intérieur au monde extérieur. Dans tous les cas, j'invitais en moi une attitude de douceur et d'accueil, prête à ressentir tous les aspects de mon expérience, agréables

comme désagréables, l'accueil me semblant être un clé majeure au développement d'une spiritualité ancrée dans l'amour et la lucidité.

Au travers du calme que je développais peu à peu par une présence attentive à mon expérience, je rencontrais des résistances internes de plus en plus profondes, ce qui faisait parfois resurgir l'agitation, la somnolence ou le soudain manque d'intérêt. Je les accueillais et je respirais avec. Ces états me dévoilaient les tensions ou les émotions qu'ils portaient. Je les ressentais et les laissais aller. J'ai ainsi apprivoisé l'inconfort, couche par couche. En cessant le déni et les résistances, je mettais fin au conflit intérieur, celui qui résiste à « ce qui est » (Ibid). Je trouvais un calme nouveau, éveillé, résilient, de plus en plus profond, dans lequel je me sentais de moins en moins divisée, de plus en plus unifiée dans tous les aspects de mon être. Et dans ce calme lucide, mon attention et ma perception affinées, prête à tout accueillir, je me sentais prête à explorer mes impulsions intérieures afin d'en extraire le matériel chorégraphique qui donnerait naissance à SOIE.

### 5.1.1 Stratégies de relaxation

Dans le but de créer le calme, état si nécessaire à ce travail d'introspection, j'utilisais diverses stratégies que j'ai décrites plus exhaustivement dans le chapitre 4: le défoulement sur un mouvement répétitif, le mouvement libre et la méditation. Je m'attarderai ici à la méditation, étape que j'abordais en m'inspirant des sept facteurs de l'éveil: l'attention, l'investigation, l'effort juste, la joie, le calme, la concentration et l'équanimité.

Dans mon expérience, ces sept facteurs intervenaient en découlant l'un de l'autre et en se nourrissant mutuellement. Pour créer le calme, cinquième facteur de l'éveil et condition essentielle à l'expérience spirituelle, le moyen que je privilégiais était l'attention, premier facteur de l'éveil, ainsi que la concentration, le sixième facteur. En portant attention à mon expérience, j'observais également la façon dont l'effort juste, le troisième facteur, entrait en jeu. J'ai remarqué que, comme dans tout entraînement, l'effort demandé par l'attention et la concentration me permettait de relâcher les tensions intérieures et générait un état de relaxation. Intervenait ensuite le facteur du temps. J'avais régulièrement à l'esprit l'image reçue par un professeur il y a quelques années, celle du sable descendant lentement au fond d'un verre d'eau, embrouillant celle-ci sur son passage. Le temps seul permettait au sable de se déposer au fond du verre et donc, à l'eau de redevenir limpide. J'observais également l'importance du deuxième facteur de l'éveil, l'investigation ou la curiosité, que j'expérimentais par la motivation et le courage d'examiner mon expérience intérieure telle qu'elle était, sans désir d'y changer quoi que ce soit. Cet accueil de « ce qui est tel que c'est » faisait intervenir le dernier facteur: l'équanimité. Et pour moi, toutes les qualités mentionnées ci-haut favorisaient les autres facteurs: l'énergie et la joie.

Revenons à l'attention, facteur qui est, pour moi, parmi l'un des plus aidant à créer le calme, ainsi qu'à favoriser l'expérience spirituelle. Selon Kabat Zinn (2009), l'attention est une notion fondamentale et profondément relationnelle. Par la perception des informations provenant des sens et de l'esprit, dans l'ici et maintenant, l'attention relie la conscience aux phénomènes intérieurs ainsi qu'aux phénomènes extérieurs, révélant l'être à lui-même et lui révélant l'environnement duquel il fait partie. L'attention et la perception sont donc des expériences de connexion et d'intimité avec soi-même et avec le monde (Kabat Zinn, 2009). Elles permettent à

l'être humain de se sentir pleinement exister dans sa relation au monde, d' « être plus vivant » (Ibid, p.133), d' « être » tout simplement, dans l'ici et maintenant. La présence et l'attention (présence attentive), deux des caractéristiques de la spiritualité telle que décrite par Tremblay (2004) dans le chapitre 1, engendrent donc naturellement deux autres caractéristiques tout aussi importantes, la relation à soi et à l'environnement, ainsi que l'instant présent.

Dans mon processus de création, en plus de générer le calme et de me relier à mon expérience, la présence attentive m'ancrait dans l'instant présent. Cela créait un terreau favorable à l'expérience spirituelle, cette dernière ne pouvant se vivre que dans cet espace temps. Dans ces moments où, tant en méditation qu'en exploration, j'étais simplement mais profondément connectée à mon vécu, sans rien chercher, ni rien créer, mais seulement en train de le ressentir tel qu'il était, je découvrais une grande sobriété dans lequel j'y trouvais de la plénitude. Moins j'en faisais et plus j'étais attentive, plus je captais la subtilité de chacune des sensations. Et plus je ressentais mon expérience dans toutes ses nuances, plus je me sentais exister. Je passais du faire à l'être. Je comprenais alors profondément le cogito de Maine de Biran « je sens que j'existe parce que je m'aperçois » (cité dans Leao, 2002, p.38), ainsi que les paroles de Damasio parlant de la perception comme du « sentiment de soi dans l'acte de connaître » (cité dans Leao, 2002, p.190). Et d'être ainsi en train de simplement éprouver mon existence, me reliait au grand mystère d'être en vie, avec « plus grand que moi en moi ».

Également, dans mon ressenti, porter attention à mon expérience avait également une connotation affective. Pour moi, porter attention, c'était porter intérêt. Et porter intérêt, c'était donner de l'importance aux différents phénomènes vécus, leur

permettant d'exister pleinement dans mon expérience, tels qu'ils étaient, sans jugements, ni exigences. Teinter cette attention de qualités aimantes créait non seulement de l'intimité avec mes ressentis, mais leur donnait également de la valeur, faisant grandir ma capacité d'aimer et d'accueillir tout ce qui se présentait en moi, ainsi que le sentiment d'être aimée et d'être accueillie dans ce que je portais. Je me sentais à la fois un sujet aimant et un objet aimé. Selon Kabat Zinn (2009), l'attention revêt également une forme de soin, par le fait d'être attentif à soi-même, de faire attention aux autres et aux choses (Kabat Zinn, 2009). Kornfield parle de l'importance d'infuser cette attention des qualités du cœur, d'adopter une « attention délicate et bienveillante », une attention « thérapeutique » qui prend soin de son expérience. « Lorsque nous cultivons simultanément une attention totale, ainsi qu'un cœur tendre et reconnaissant, notre vie spirituelle se développe spontanément. [...] On apprend le plus humain de tous les arts, celui de se relier à son soi le plus authentique » (Kornfield, 1998, p.82).

#### 5.1.1.1 Respiration et pulsion fondamentale de vie

Lors des séances de méditation que je faisais en début de chaque répétition, le point d'ancrage sur lequel je posais d'emblée mon attention était la respiration. Ceci pour plusieurs raisons: l'attention à la respiration me permettait de créer rapidement un état d'apaisement, d'unir mon corps et mon esprit, d'entrer en contact avec ma pulsion fondamentale de vie, de ressentir la notion d'impermanence, toutes ces raisons favorisant l'expérience spirituelle en moi.

Selon Emily Conrad, fondatrice du Continuum, la respiration est le moyen par excellence sur lequel nous pouvons intervenir dans le but de favoriser la connexion

corps-esprit. Directement branchée sur les émotions, elle se modifie en fonction de notre état mental. À l'inverse, la respiration exerce un profond effet sur le système nerveux autonome (Gintis, 2001). Dans le cadre de mon processus de recherche, l'attention à la respiration était le moyen me permettant le plus aisément de descendre dans le « temps du corps ». Et me déposer progressivement au cœur de mon expérience sensible m'aidait également à prendre contact avec mes émotions. Ainsi, en répétition, lorsque je rencontrais en moi des sensations ou des émotions douloureuses, la respiration m'aidait à cultiver un sentiment d'apaisement et à demeurer équilibrée au milieu de mon univers intérieur, peu importe l'état dans lequel il était. Je respirais avec mon expérience avec accueil et courage.

Aussi, comme les impulsions intérieures étaient l'un des principaux phénomènes que j'étudiais, je trouvais très pertinent d'utiliser la respiration comme point d'ancrage puisqu'elle me permettait d'entrer en intimité avec la toute première impulsion que l'on a lorsque l'on vient au monde, celle d'inspirer. Cette impulsion physiologique me faisait ressentir ma pulsion fondamentale de vie. Selon Conrad, « tous les mouvements commencent par une inspiration et une expiration. [...] Là où il y a la vie, le mouvement respiratoire domine sur tous les autres » (Galesso, n.d., p.13-14). Elle suppose même que ce mouvement débute bien avant la naissance, car « dès le stade embryonnaire de la vie, il y a le mouvement respiratoire qui habite chaque cellule » (Ibid). Bonnie Bainbridge Cohen propose également à travers son approche somatique « Body-Mind Centering » que la respiration renvoie au mouvement fondamental de la vie, au mouvement d'expansion et de contraction de toute cellule vivante (Bainbridge Cohen, 2002). Au contact de ma respiration, je ressentais la fragilité et l'éphémérité de ce corps qui pulsait, qui prenait de l'expansion et qui contractait, sachant profondément qu'il cesserait un jour. Cette prise de conscience de

ma finitude, via l'attention à ma respiration, me permettait également de ressentir la beauté, la grandeur et le mystère que revêtait l'existence. Ainsi, ressentir mon impulsion d'inspirer me mettait en contact avec ma pulsion fondamentale de vie, avec l'intelligence qui est au cœur de toute forme de vie, avec « plus grand que moi en moi ». Je me laissais être bercée par ma respiration, comme bercée par le mouvement des vagues. Je me laissais être portée par la vie qui se déroulait en moi. Je me laissais « être respirée ». La simplicité de l'intimité avec ma respiration m'émerveillait et m'apaisait à tout coup. Et en me laissant porter par ce mouvement fondamental en moi, il m'arrivait régulièrement de rencontrer doucement ma nature essentielle.

À travers l'attention au souffle, j'expérimentais également la notion d'impermanence, première des trois caractéristiques décrite dans le chapitre 2. Je prenais conscience de la nature dynamique et changeante de la respiration. Comparable au mouvement continu d'une rivière, je réalisais l'importance de laisser le souffle libre de tout désir de contrôle. Si j'interférais trop avec ce mouvement naturel, j'éprouvais de l'inconfort. J'apprenais à m'abandonner et à me laisser porter par ce mouvement intime, à la fois volontaire et involontaire, à cesser d'intervenir, à le « laisser faire » et à le « laisser être ». J'apprenais à laisser ma respiration suivre son cours, sans effort, à la « laisser se manifester », puis à la « laisser s'évanouir », à accueillir chaque inspiration et à laisser aller chaque expiration, faisant profondément confiance qu'elles s'alternaient l'une et l'autre, de façon équilibrée, dans un cycle qui ne prendrait fin qu'à ma mort. Ainsi, comme tous les phénomènes du monde, ma respiration implique un début, un déroulement et une fin, une naissance, une vie et une mort. Rien n'est permanent, tout est changeant. Je ne peux m'accrocher à rien. Et tout au long de mon existence, je connaîtrai de multitudes commencements et de fins, d'innombrables naissances et de morts. C'est de cela qu'est constitué le moment

présent, de phénomènes impermanents. Ces différents phénomènes de l'existence, incluant l'expérience spirituelle que j'étudie, ne sont donc pas des concepts figés mais des expériences très riches en fluctuations et en nuances, chacune étant unique et digne d'être vécue comme si c'était la première et la dernière fois, et chacune méritant que l'on abandonne nos idées préconçues à leur sujet afin qu'on les redécouvre encore et encore, avec une attention toujours plus curieuse et renouvelée. J'apprenais à transférer ces prises de conscience concernant l'impermanence à tous les phénomènes rencontrés dans mon processus de recherche, mon expérience se révélant être une rivière riche de sensations physiques, d'états mentaux et d'impulsions spirituelles.

Finalement, je m'apercevais de l'importance d'une respiration calme et profonde ainsi que du silence intérieur pour toucher le spirituel en moi, ces derniers créant les conditions intérieures favorables à éprouver profondément son existence au-delà des mots et des concepts (Williamson, 2016).

Le silence est l'essence du cœur. [...] Tu ne peux être dans le cœur si ta respiration est superficielle ou difficile. Lorsque ta respiration n'est pas profonde, la pensée est superficielle. Si tu veux mener une vie spirituelle, soit conscient de ta respiration. Lorsque tu t'aperçois que ta respiration est superficielle, remarque alors aussi tes pensées. Tu verras que ton esprit ne fait que jacasser. Aucune de ces pensées n'a de profondeur ni d'importance. Si tu te détends et que tu respirez profondément, ces pensées s'envoleront comme des oiseaux effarouchés et alors tu demeureras dans le cœur. Lorsque la respiration est difficile, la pensée est menée par la peur et l'anxiété. Lorsque tu remarques que ta respiration est difficile, prend un temps d'arrêt et note tes pensées et tes sentiments. Tes états d'esprit seront alors ancrés dans le passé ou dans le futur. [...] Prends alors une profonde respiration et détends-toi. Prends une autre profonde respiration. Respire et retourne vers le cœur. Respire et retourne vers ton Soi essentiel. À moins que tu ne retournes vers le

cœur, tu ne peux voir les choses et les gens avec compassion. Et celui qui ne peut voir avec compassion ne peut voir avec exactitude. La respiration est une clé pour vivre une vie spirituelle dans l'expérience physique. Lorsque le corps meurt, le souffle quitte le corps. [...] Le souffle est le créateur du corps. Lorsque le souffle quitte le corps, celui-ci cesse de fonctionner. Il se désintègre et devient rien, car sans le souffle, le corps n'est rien. [...] Observer le silence et respirer profondément et doucement sont les voies les plus faciles pour ouvrir le cœur (Ferrini, 2008, p. 12-13).

Ces mots de Ferrini me touchent profondément en suggérant que le souffle soit le mouvement fondamental à la source de toute vie. Le souffle me ramène d'ailleurs à l'une des définitions du mot âme proposées dans le chapitre 1: Âme: du latin *anima*; souffle, vie (Larousse), créant pour moi, un pont entre ces deux mouvements invisibles animant la vie. Dans mon expérience, il était l'une des voies d'accès à mon corps, ainsi qu'à mon cœur, à mon essence fondamentale et au spirituel en moi.

#### 5.1.1.2 Perception, lenteur et sentiment d'exister

Ayant généré le calme par la présence attentive à ma respiration, je portais ensuite attention aux sensations de mon corps, ainsi qu'à mes impulsions physiques, imaginaires et organiques, le calme aidant à une meilleure concentration et à une meilleure perception de ces dernières.

De façon générale, j'observais que mon esprit semblait diriger son attention selon des préférences, qu'il tendait à percevoir les sensations et les impulsions qui lui était déjà familières. Prenant conscience que je percevais avec des œillères, je devais fournir un effort supplémentaire pour percevoir ce qui m'était inconnu. Car le problème avec la perception, selon Pradier, est que nous ne percevons que ce que nous connaissons

(cité dans Leao, 2002). Je me créais alors des stratégies pour me déstabiliser et me placer dans des conditions où j'étais forcée d'élargir mon champ de perception. Par exemple, je pouvais débiter une exploration à partir d'une position inconfortable ou non-habituelle, inhiber ma première impulsion, suivre la deuxième ou la troisième, arrêter un mouvement en pleine trajectoire pour suivre une nouvelle impulsion, etc.

Allant de pair avec le calme, la lenteur était également une stratégie efficace permettant à mes capacités perceptives de s'affiner et de mieux discerner progressivement tant mes habitudes de perceptions que mes habitudes de mouvements. J'étais ainsi en mesure de m'assurer que les mouvements qui émergeaient de mes explorations étaient bien connectés à mes impulsions profondes, plutôt qu'à mes conditionnements.

En parlant du rôle de cette lenteur sur les capacités perceptives, Ushio Amagatsu, danseur butô et chorégraphe propose que « lenteur et précision sont ici des actions qui optimisent la relation entre le corps et la conscience et créent un état propre à une plus fine perception » (cité dans Leao, 2002, p. 239). Abondant dans le même sens qu'Amagatsu, Danis Bois dit de la lenteur qu'elle est un outil pédagogique nécessaire à la conscience pour élargir son champ de perception (Ibid). Ainsi, la lenteur me permettait de créer une disponibilité aux nouvelles informations perceptives, qui m'habitaient pourtant déjà mais de manière confuse (Ibid). En parlant de la lenteur et de son rôle dans l'élargissement de la conscience perceptive:

Elle est une voie d'accès à l'expérience perceptive du mouvement. Elle permet une qualité singulière de présence, un paroxysme perceptif permettant la reconnaissance des détails contenus au sein du mouvement; elle ouvre la voie à une conscience, à un percept fondamental qui s'éprouve de l'intérieur,

ressent l'atmosphère du geste et délivre à la conscience perceptive des nuances qui normalement passeraient inaperçues. Elle installe un lien avec une activité sous-jacente non accessible dans les conditions usuelles de la gestuelle. [...] Les imperceptions sont ainsi minutieusement repérées, auscultées (Bois, cité dans Leao, 2002, p. 338).

Le calme et la lenteur me permettaient également de descendre dans le « temps du corps » dans lequel j'entrais en intimité avec mes impulsions organiques, avec la vie présente en moi m'invitant à « être le mouvement » plutôt qu'à « faire le mouvement » (Gintis, 2001). En parlant de la lenteur, Danis Bois propose:

Être dans la lenteur, c'est être simplement dans le temps du corps, le temps de l'écoute, le temps de la rencontre sensible. La lenteur, c'est une densité de l'espace, une intensité du temps; elle est le rail sur lequel la conscience se pose et voyage au sein du corps. C'est la voie d'accès à la profondeur du corps et à l'intériorité. Elle signe le passage entre le faire et l'Être ; elle est la qualité intrinsèque de la mouvance intérieure du corps. Expérimenter la lenteur du mouvement sensoriel, c'est changer ses habitudes, sa relation à la vie, c'est sortir de ses schémas moteurs habituels, s'enraciner en soi, créer une intimité avec ce qui nous anime (cité dans Leao, 2002, p.251).

Ainsi déposée dans mon organicité, je ressentais le mouvement de quelque chose de plus grand que moi, en moi. J'étais bougée par le mouvement fondamental qui est à la source et qui anime toute vie. Je me sentais vivante et vibrante. Je me sentais exister.

#### 5.1.1.3 Discernement des « *vedana* », de mes pensées et émotions

L'affinement de ma perception, aidée par le calme, la lenteur et le silence, me permettait également d'être plus consciente du passage de mes réactions, de mes

pensées souvent pleines de jugements, de mes opinions, de mes attentes et de mes résistances. Je percevais aussi plus clairement mes émotions. Au fil des méditations, je sentais que ma conscience, cette partie de moi qui connaît, arrivait à se dégager progressivement des différents phénomènes expérimentés pour les observer avec plus de clarté, sans identification ni appropriation. Observant leur nature conditionnelle et impermanente, je comprenais, de façon empirique, que mon identité profonde ne pouvait pas reposer entièrement sur eux.

Cette non-identification et non-appropriation m'aidait à percevoir les différents phénomènes mentaux au même titre que les phénomènes physiques, à les laisser traverser mon expérience, les accueillir et reconnaître qu'ils faisaient partie de l'expérience humaine, sans me définir. Cette attitude d'acceptation et de non-identification était souvent suffisante pour que les pensées et les émotions s'évanouissent d'elles-mêmes. Je me dépouillais ainsi naturellement de tout ce qui n'était pas profondément moi. Je me déposais dans l'espace de la conscience, cette partie de moi qui connaît. J'y rencontrais la paix et la plénitude.

Les pensées vont et viennent, mais tu sais que tu n'es pas tes pensées. Certaines pensées te propulsent plus loin que d'autres, mais tu peux toujours revenir vers ton centre. Comme une imposante vague, une pensée particulière peut être chargée d'émotions, mais si tu reste où tu es, l'émotion passera à côté de toi. Maintenant, tu sais que tu peux habiter le flux et le reflux de la marée, sortant et entrant, ressentant la contraction et l'expansion de la pensée. Sous l'esprit, pensant, se trouve la conscience, le coeur s'ouvre, et donner et recevoir se font sans effort (Ferrini, 2008, p.14).

Régulièrement, l'image de la sève créatrice coulant librement lorsqu'elle ne rencontrait pas d'obstacles me revenait en mémoire, constatant qu'effectivement, plus

mon mental s'apaisait, plus je laissais tomber mes idées sur les choses, plus j'avais accès au temps du corps, univers de sensations, d'impulsions et d'intuition, mais également accès au « temps du cœur », là où le spirituel résidait intimement en moi.

## 5.2 Dépouillement

Je me suis rapidement aperçue de l'importance que revêtait la notion de dépouillement, deuxième condition favorisant l'expérience spirituelle dans mon processus de création. J'ai compris que, pour moi:

Le spirituel, ce n'est peut-être pas quelque chose que j'ajoute à ma vie, mais un état que je découvre en me dépouillant de tout ce qui n'est pas profondément moi. C'est peut-être d'être là, sensible à mon expérience en train de se vivre, à partir d'une présence attentive ouverte, disponible et aimante. C'est peut-être d'exister, tout simplement. De me laisser être touchée par la vie qui me traverse, telle qu'elle est. D'entrer en intimité avec elle, sans a priori à son sujet. De me dépouiller de tout ce qui n'est pas nécessaire et de créer le vide à l'intérieur de moi, puis l'ouverture. De laisser émerger de cet espace, sous la forme d'une impulsion, quelque chose de plus grand que moi, mon essence fondamentale, ma nature essentielle. En quête d'intersubjectivité, je permets à cette essence de s'exprimer pour ainsi, rendre poreuses les frontières entre le dedans et le dehors, entre mon intimité et l'unité, entre moi et le monde (Extrait du journal, 22 février 2017).

Krishnamurti (1997) dit que la vérité, mot que j'interprète librement comme l'essence fondamentale de soi et des choses, ne peut venir que « si votre cœur, votre esprit sont simples, clairs, et que votre esprit est rempli d'amour, et non de choses de l'esprit. [...] Cela signifie que vous pouvez vous dépouiller de toutes ces notions et permettre à la vérité de venir au jour; et elle ne peut advenir que lorsque l'esprit est

vide, qu'il cesse de créer » (p. 237). C'est donc par l'apaisement de l'agitation de l'esprit, des productions mentales, par le dépouillement des idées préconçues sur les choses, des croyances et des conditionnements que l'être humain devient disponible à vraiment découvrir son essence ainsi que l'essence des phénomènes du monde.

À l'intérieur de ce processus de recherche, j'ai expérimenté le dépouillement principalement de ces façons: l'accueil, l'acceptation, la non-identification et la non-appropriation, ainsi que la sobriété vécue dans l'immobilité et le silence.

#### 5.2.1 L'accueil, l'acceptation, la non-identification et la non-appropriation

Parfois, au travers du calme généré par la méditation, je rencontrais des couches profondes de tensions, révélant des sensations ou émotions douloureuses et provenant de ce qu'Emilie Conrad appelle le « moi culturel », le moi conditionné provenant de « l'anatomie culturelle », là où l'être humain, façonné par son histoire, a appris à s'adapter au monde (Nault, 2006, p.11).

L'une des grandes découvertes de ce projet fut de réaliser l'importance de l'accueil et de l'acceptation des sensations et des émotions douloureuses, telle qu'elles étaient et de lâcher prise sur toute forme de résistance qui en découlerait. Selon la première noble vérité issue du bouddhisme, la souffrance fait partie de l'existence. Abondant dans le même sens, Krishnamurti (1997) dit de la souffrance qu'elle est partout et qu'elle doit être acceptée. « L'abolition de la souffrance commence lorsqu'on affronte ses propres réactions psychologiques. [...] Ne jamais la fuir, mais la « vivre de manière totale » ni la vénérer, ni la fuir. L'accepter simplement » (p.233). Kornfield

(1998) met également en garde contre un lâcher prise pouvant déguiser subtilement l'aversion, voulant se dépouiller à tout prix d'une expérience souffrante. Dans ce contexte, le dépouillement ne serait pas bénéfique puisqu'il serait ancré dans le rejet et le déni, portant le message implicite que les expériences souffrantes sont non désirables et inadéquates. Cette forme de dépouillement, qui est en réalité une forme de résistance à son expérience, créerait davantage de division interne que d'unification, de fermeture que d'ouverture, de crispation que de relâchement. Le vrai lâcher prise se produit par l'intimité d'une attention bienveillante et compatissante, accueillante et acceptante avec la souffrance. Kornfield (1998) parle également d'un « laisser-faire » (p.209), c'est-à-dire de laisser les choses être telles qu'elles sont. Cette forme de lâcher prise, étant une manifestation d'équanimité, n'offre aucune résistance, au contraire. Elle implique un profond abandon.

Comme j'étudiais ma vie intérieure, il me semblait inévitable que je rencontre la souffrance à un moment ou à un autre. Lors de ces moments, je tentais de l'accueillir. Cette acceptation créait en moi une sensation de dépouillement, non pas de la souffrance, mais de la résistance ainsi que de l'identification que je pouvais entretenir face à elle. Ce dépouillement générait du calme, ainsi qu'un vide en moi. Dans ce vide, je découvrais de l'ouverture et de la disponibilité, troisième condition nécessaire, pour moi, à l'expérience spirituelle. Dans cette ouverture, sous mes idées habituelles et conditionnées, je rencontrais généralement un cœur vibrant et compatissant. À travers ma noirceur, émergeait parfois mon essence fondamentale ou « plus grand que moi en moi », illuminant et enlaçant les parties de moi plus fragiles. J'acceptais la présence de ces parties avec la lumière de ma présence attentive aimante, car pour s'accepter dans son intégrité, « on a besoin du chaud soleil de la

bonté » (Ibid, p.552), l'acceptation étant, de mon point de vue, l'une des plus belles manifestations de courage et d'amour.

### 5.2.2 Sobriété: Immobilité et silence

Parmi les moments spirituels les plus forts de mon processus de création, se trouvaient des moments de grande sobriété, c'est-à-dire des moments où j'arrivais, par une attention très fine et par une profonde compréhension de la nature des phénomènes expérimentés, à me dépouiller du superflu: tensions physiques, tensions mentales (attentes, aprioris, jugements, opinions) ou tout mouvement provenant davantage de mes habitudes que de ma nécessité intérieure. J'étais très vigilante. D'ailleurs, lors de mes explorations en mouvements, j'attendais de ressentir l'impulsion de bouger. Lorsque je m'apercevais que le mouvement provenait d'une habitude, je m'arrêtais. Je restais là, immobile, dans le « vide » à attendre patiemment que ma prochaine impulsion se manifeste. Dans ce vide, pourtant, je me sentais pleinement « être. En me dépouillant, je touchais à l'essentiel, à mon essence fondamentale. Je m'apercevais ainsi que, tout comme le dépouillement, la sobriété était un facteur favorisant l'expérience spirituelle. Cette dernière prise de conscience m'a fait réaliser que l'expérience spirituelle que je tentais de cultiver ne me semblait par être causée par le mouvement, mais davantage par la qualité de présence, de disponibilité, d'ouverture et de simplicité que je cultivais à ce moment-là.

À noter au passage que mes prises de conscience concernant l'impact qu'a l'immobilité sur mes expériences spirituelles ont été considérablement nourries par ma pratique en modèle vivant, expérience de dépouillement en soi qui inspire beaucoup ma pratique en danse. En effet, lorsque je pose, je suis là, nue, sans paroles

et sans mouvements derrière lesquels me cacher. Je suis moi, telle quelle, en train de simplement exister et d'être vue. Sous le regard de l'autre, mon sentiment d'« être au monde » s'accroît. Immobile, je vois les gens et je suis consciente de projeter une image qui est vue par eux. Je les ressens tout en sachant que je suis ressentie par eux. Je suis le corps sujet et le corps objet de façon simultanée. Lors de ces séances de modèle vivant, dans la sobriété de l'immobilité et du silence, je me suis aperçue que l'aller-retour que faisait ma présence attentive entre mon intimité et l'extérieur dissolvait une partie du sentiment de fragmentation entre moi et le monde. Cela favorisait l'émergence de l'expérience spirituelle en moi. J'ai ainsi laissé mon processus de création être inspiré par cette pratique, ce qui a naturellement remis de l'avant la notion de l'immobilité, mais de façon beaucoup plus souple et détendue qu'au départ. Cela m'a amenée à prendre le temps de pleinement ressentir chacun des mouvements et chacune des formes. Naturellement, la lenteur et l'immobilité se sont installées comme des éléments clés de mon esthétisme, créant une danse sculpturale, articulée, précise, délicate et habitée.

En studio, je cultivais également la sobriété par le silence, que je ressentais comme un espace intérieur dans lequel j'entrais en intimité avec mon essence fondamentale, « comme si notre Dieu, pour agir, choisissait l'espace de l'intimité profonde de l'être, de son for intérieur, de son repli le plus silencieux. [...] nous pouvons dire que c'est dans un silence créateur, dans la grâce de la contemplation que le mystique atteint ses états les plus subtils [...] (Ouellette, 2001, p.64). Parce que Dieu, « l'indicible, l'intemporel, l'éternel » ne peut survenir que « lorsque l'esprit est silencieux et tranquille, et il ne peut l'être que s'il est simple, s'il a cessé d'emmagasiner, de condamner, de juger, de peser » (Krishnamurti, 1997, p.43). En parlant du silence, en lien avec la vacuité: [...] il y a le silence du corps, un calme physique grandissant. Peu

à peu arrive l'apaisement de l'esprit. [...] Plus profondément encore, nous accédons au silence indescriptible, au-delà de l'esprit, le silence qui donne naissance à toutes choses. Pénétrer le silence est un voyage, un lâcher prise vers des niveaux de calme de plus en plus profonds, jusqu'à ce que nous disparaissions dans l'immensité (Kornfield, 2001, p.124).

### 5.3 L'ouverture, la disponibilité et la vacuité

Le dépouillement et la sobriété créaient de l'ouverture à l'intérieur de moi, une sorte de vide que le bouddhisme nomme vacuité, dans lequel, tout en étant consciente du moi conditionné, j'y découvrais ma nature profonde. J'y découvrais « ma nature individuelle » mêlée avec « ma nature universelle » (Kornfield, 1998). Et selon Krishnamurti, l'expérience de la vacuité n'est possible que s'il y a une profonde compréhension et intégration de l'ensemble des conditionnements, croyances et projections qui forment le « moi » ou l'identité habituelle (Krishnamurti, 1997). En d'autres mots, la pleine expérience de ma nature spirituelle n'est possible que s'il y a une pleine acceptation de ma nature humaine.

Alors lorsque les qualités inhérentes à la nature du Bouddha et au soi individuel se combinent à une profonde compréhension de la vacuité du soi, on peut dire de nous que nous avons pleinement découvert la nature du soi. [...] Ce soi véritable est à la fois unique et universel, vide et plein car la véritable vacuité, loin d'être vide, contient toutes choses. [...] Le soi est contenu dans le non-soi, de même que la flamme de la bougie est contenue dans le grand espace de la vacuité (Kornfield, 1998, p. 271).

À l'intérieur de cette ouverture, déposée dans ma présence attentive, cette présence connaissante naturellement bienveillante, dans l'espace de la conscience, j'étais prête

à tout accueillir en moi et à m'éprouver telle que j'étais, dans mes dimensions physiques, psychiques, émotionnelles et spirituelles.

### 5.3.1 La proximité avec mon essence: une expérience d'intimité

L'ouverture m'amenait à descendre dans ma plus profonde intimité, où j'y rencontrais tant ma nature conditionnée que ma nature essentielle. Définie comme le « caractère de ce qui est intime, profond, intérieur » (Larousse), comme « ce qui reste généralement caché sous les apparences, impénétrable à l'analyse » (CRNTL) ou comme un lieu intérieur « qui favorise l'épanouissement de la vie intérieure profonde, le recueillement, la méditation » (CRNTL) l'intimité s'est révélée être une notion phare à cette recherche. J'accédais graduellement à cet espace intérieur propice à la vie spirituelle, entre autres, grâce aux conditions que créait la présence attentive aimante aux phénomènes physiques et aux phénomènes mentaux: le calme, le dépouillement et l'ouverture. Dans mon processus de recherche, la méditation pleine conscience et la danse étaient des pratiques favorisant cette intimité spirituelle.

Également comprise comme la « familiarité qui unit des personnes liées par l'amitié, l'amour » (Larousse) ou comme la « qualité de relations marquées par une grande chaleur affective » (CNRTL), j'ai ressenti de l'intimité qu'elle était pour moi une relation teintée d'amour entre ma présence attentive et mon expérience. Pour Kornfield (1998), « la présence à ce qui est, accompagnée d'une attention vigilante, est en soi un acte de profonde intimité » dans laquelle l'éveil peut être cultivé (Kornfield, 1998, p.416), car l'« éveil est une intimité avec toutes choses » (Ibid, p. 413). Et pour lui, « l'éveil qui se traduit par l'intimité équivaut peut-être à l'amour » (Ibid, p.414). Il fait donc également un lien entre l'intimité de la présence

attentive avec les phénomènes du monde et l'amour, ces deux notions ayant un rôle de liaison entre soi et le monde.

Ainsi, la relation d'intimité entre ma présence attentive et mon expérience telle qu'elle était, était empreinte d'amour. Ressentir mon essence fondamentale était également une expérience d'amour. En fait, je percevais la nature de cette essence comme « étant » l'amour, comme étant la partie de moi capable d'enlacer avec bienveillance et compassion mon moi conditionné. Et en m'identifiant moins à ce moi conditionné, j'arrivais à l'observer avec tendresse, sachant qu'il était présent mais qu'il ne constituait pas ma nature profonde, me permettant ainsi d'avoir accès à ma nature essentielle empreinte d'amour. Pour Krishnamurti, « quand vous cessez d'exister en tant que « vous » alors vient la bénédiction de l'amour » (Krishnamurti, 1997, p.123).

### 5.3.2 L'expressivité de mon essence: une expérience d'unité.

Également définie comme la « qualité de celui qui a sa vie intérieure profonde pour objet d'étude, pour inspiration » (CRNTL), la notion d'intimité faisait sens puisque dans cette recherche, j'étais m'amenée à puiser mon inspiration artistique dans mes ressources intérieures les plus profondes et personnelles (sensations, impulsions, imagination, pensées, émotions, etc.). Je souhaitais que de cette inspiration provenant de ma vie intérieure, de ce « souffle créateur qui anime l'écrivain, l'artiste ou le poète », de ce « mouvement de l'âme dû à une influence divine » ou de cette « incitation, impulsion d'origine divine ou surnaturelle » (CRNTL), jaillisse la forme artistique.

Ainsi, pour moi, la forme n'était qu'un véhicule par lequel, à travers ma nature conditionnée, s'exprimaient les mouvements de mon âme. Dans ce projet, je me suis aperçue que l'expression (du latin *exprimere*, *exprimer*: faire sortir en pressant), c'est-à-dire la « manifestation d'un sentiment, d'une émotion, d'une façon d'être » (CRNTL) ou l' « action d'exprimer quelque chose, de le communiquer à autrui par la parole, le geste, la physionomie, etc. » (Larousse) était une autre notion importante dans ce projet, portant un rôle relationnel entre mon intimité et le monde, dissolvant la frontière entre les deux et unissant mon essence à lui dans une impulsion d'unité. Et ce sentiment d'exprimer mon essence dans le monde, je l'expérimentais tant par le mouvement que par l'immobilité (ou la pose), ressentant dans les deux cas que le seul fait d'éprouver les sentiments de mon âme, d'ouvrir et de les laisser voir était suffisant pour me donner le sentiment de les exprimer dans le monde.

Centrale à cette recherche, l'unité est probablement l'une des notions décrivant avec le plus de justesse l'expérience spirituelle telle que je la vis. Définie comme le « caractère de ce qui n'est ou ne fait qu'un », le « caractère de ce qui forme un seul être ou une seule entité » (CRNTL), l'unité est, pour moi, une expérience de plénitude, d'amour, de paix, d'éveil, de vitalité et de certitude que je suis en communion avec « plus grand que moi en moi ». Cette communion m'amène à ressentir profondément que « je suis dans le monde et le monde est en moi », que mon âme et le monde sont tous deux de la même essence, puisque « Dieu est absolument un » (CRNTL).

Ces derniers paragraphes, en dialogue avec les différents auteurs m'ayant accompagnée tout au long de mon parcours, mettent des mots sur une intuition que je porte en moi depuis toujours, que j'étais auparavant incapable de décrire comme je

viens de le faire. Et même si les mots sont bien pâles pour décrire une telle expérience, il reste que, pour moi, les notions d'intimité, d'expressivité, d'unité et d'amour, vécus simultanément, sont les mots qui décrivent le mieux la spiritualité telle que je la vis. De mon expérience, le calme, le discernement, le dépouillement et l'ouverture sont les conditions internes les plus propices à l'émergence de l'expérience spirituelle. Et la présence attentive à mon expérience sensible de l'instant présent est l'un des moyens les plus aidant à créer ces conditions.

Au terme de ce parcours, un autre constat s'est révélé à moi. Celui de l'importance de la relation dans l'expérience spirituelle. « Nous sommes toujours en relation avec quelque chose » (Kornfield, 1998, p.564). L'attention à ce qui est vécu dans l'instant présent est une expérience de relation intime entre la conscience et les phénomènes intérieurs (les sensations du corps, les pensées, les émotions), ainsi qu'entre la conscience et les phénomènes du monde, par le biais des informations sensorielles. L'intimité avec mon essence fondamentale est aussi une relation de grande proximité. L'impulsion d'exprimer mon essence dans le but de m'unir au monde est également un acte relationnel en soi. Et l'unité, expérience centrale décrivant le spirituel, est la plus haute forme de relation d'intimité. Je réalise ainsi que, pour moi, l'expérience spirituelle est profondément une expérience relationnelle.

**À ma question de recherche « comment la présence attentive à mes impulsions intérieures favorise-t-elle l'émergence de l'expérience spirituelle dans mon processus de création en danse butô », je répondrais que c'est dans la relation aimante de ma présence attentive ou de ma conscience avec tout ce qui est, avec tout ce qui se présente à mon expérience, tel que c'est, sans discrimination. C'est par une vision profonde et lucide de ma nature conditionnée, par la non-identification à**

celle-ci ainsi que par son dépouillement découlant naturellement de la compréhension que je découvre ma nature essentielle présente dans le vide issu de ce dépouillement.

Dans la vacuité du soi, je laisse émerger l'expérience spirituelle à travers une impulsion d'unir au monde, par le biais de l'expression artistique, cette « nature essentielle » ou « essence fondamentale », empreinte de plénitude et d'amour et présente dans ma plus profonde intimité.

## CHAPITRE VI

### CONCLUSION

Au terme de cette recherche résonne en moi ce qui m'a poussée inconsciemment à entamer ce long processus de questionnement et d'éveil, c'est-à-dire le désir d'articuler un discours clair à propos d'une intuition confuse que je porte en moi depuis toujours: que « plus grand que moi en moi », qu'une « essence fondamentale », qu'une « nature essentielle d'origine divine » provenant de ma plus grande intimité, m'inspire, me porte, m'anime, m'impulse et me donne l'élan d'exister et de m'exprimer dans le monde, par le moyen qu'est l'art, plus particulièrement par la danse.

Je cherchais à comprendre comment l'expérience spirituelle pouvait inspirer ma danse, comment l'invisible pouvait donner sens au visible et comment l'informe pouvait faire vibrer la forme. Ne sachant pas comment aborder le phénomène de l'expérience spirituelle étant donné sa nature libre, imprévisible et mystérieuse, j'ai choisi de me consacrer à l'étude des conditions internes, que je pouvais cultiver consciemment, dans le but de créer un terreau intérieur fertile à l'éclosion de ce type d'expérience en moi. Inspirée par les trois approches suivantes, la méditation pleine conscience, la danse butô et le mouvement authentique, j'ai mené cette recherche à partir de cette question: « Comment la présence attentive à mes impulsions intérieures favorise-t-elle l'émergence de l'expérience spirituelle dans mon processus de création en danse contemporaine butô? »

Bien que j'aie été accompagnée par différents auteurs, provenant principalement du champ de la pleine conscience, tels que Jack Kornfield, Joseph Goldstein, Jon Kabat Zinn, Krishnamurti, etc., c'est surtout par l'observation rigoureuse de ma pratique, tant méditative que créative, ainsi que par l'abandon de mes aprioris au sujet des phénomènes que j'étudiais (présence attentive, impulsions intérieures, expérience spirituelle) que j'en suis venue aux conclusions suivantes: Pour cultiver l'expérience spirituelle, certaines conditions sont aidantes : Le calme lucide, le dépouillement et l'ouverture, l'une amenant à l'autre et étant parfois vécues simultanément.

Ainsi, la présence attentive à mes sensations (respiration, sensations, sons, vue, impulsions) m'aide progressivement à affiner mes capacités perceptives et à avoir davantage accès à mon expérience sensible. Cela a pour effet de créer le calme à l'intérieur de moi. Je délaisse graduellement mes idées sur les choses pour redécouvrir le monde avec plus de sensibilité. Autrement dit, j'apaise mon intelligence qui conceptualise pour cultiver davantage mon intelligence qui ressent. Je quitte un moment le « temps social » pour descendre plus profondément dans le « temps du corps » et dans le « temps du cœur ». Le calme créé en moi la clarté d'esprit et le discernement. Ces derniers m'aident à distinguer les phénomènes physiques (sensations) des phénomènes mentaux (opinions, jugements, pensées, émotions), bien qu'ils soient interconnectés et qu'il se nourrissent constamment. Ce discernement me permet de savoir profondément que, vue leur nature conditionnée et impermanente, ni l'un, ni l'autre ne constituent ma profonde identité. Je suis alors en mesure de laisser aller, d'abandonner, de me dépouiller de tout ce qui n'est pas profondément moi, par une compréhension profonde et une pleine acceptation de ma nature humaine complexe, paradoxale, tant conditionnée et limitée par mes croyances que transcendante et spirituelle. Le dépouillement crée en moi l'ouverture, le vide, la

vacuité. Et de ces conditions internes, dans l'ouverture et la disponibilité, je laisse se révéler à moi, parfois doucement, parfois comme un saisissement, ce que je reconnais être mon essence fondamentale présente dans ma plus grande intimité. Lorsque je me dépose dans cette intimité avec mon essence, se produit un phénomène au-delà de tout mot : une impulsion profonde et puissante, douce et bienveillante, embrassant ma nature humaine dans tous ses paradoxes et me poussant à m'exprimer dans mon entièreté, dans un désir de m'éprouver, de me sentir exister dans une relation d'unité avec le monde. Dans cette recherche, l'expression artistique devenait le liant entre mon intimité et l'unité, entre moi et le monde, entre le dedans et le dehors, dissolvant tout sentiment de fragmentation.

Sachant pertinemment que ces résultats ne sont pas des vérités absolues, qu'ils sont les fruits d'une observation subjective quoique rigoureuse de mon expérience personnelle, je crois néanmoins que certaines pistes peuvent être parlantes pour toute personne désirant cultiver les conditions intérieures favorisant l'expérience spirituelle, tant dans la vie personnelle que dans l'art, l'un et l'autre se nourrissant dans mon cas. Je pense à la puissance de la présence attentive à l'expérience sensible de l'instant présent, à l'importance du calme et du silence intérieur, à l'acceptation de nos paradoxes, au courage de se rencontrer, de s'éprouver, de s'accueillir et de s'accepter tel que l'on est, car « notre souffle, notre corps, nos limitations humaines font partie du divin » et car « le divin peut même resplendir dans des actes nés de l'ignorance et la peur » (Kornfield, 2001, p.551). Ces limitations font partie de l'expérience humaine mais ne constituent pas notre identité profonde. Ainsi, en comprenant profondément que nous ne sommes pas nos conditionnements, même s'ils font partie de notre expérience, nous pouvons nous dépouiller des idées préconçues que l'on a de soi. Cela créer la disponibilité pour se redécouvrir avec un

regard neuf, ainsi que de rencontrer dans notre intimité notre « nature essentielle », une « étincelle du divin » (Ibid).

Je souhaite conclure ce mémoire avec, ce que Jack Kornfield nomme, les qualités de la maturité spirituelle, mon but étant d'ouvrir une réflexion sur ce que peut être une spiritualité ancrée dans la réalité, un chemin d'éveil enraciné dans la lucidité. Ainsi, selon Kornfield (1998), la maturité spirituelle ne cherche pas la perfection. Elle cultive encore et encore, le courage et la capacité d'accueillir « ce qui est », tel que c'est, imparfait. L'accueil et l'acceptation sans idéalisme s'applique aux phénomènes du monde, mais également à soi-même. La maturité spirituelle demande donc d'être capable d'entrer en intimité, avec tous les aspects de soi-même, avec bienveillance et compassion. Ce chemin de maturité spirituelle ancré dans la lucidité est un long chemin de conscience, parsemé d'obstacles, de défis, mais également de moments de grâce et de plénitude. Pour cela, le chemin spirituel demande un engagement, une persévérance et une patience profonde. Une pratique spirituelle équilibrée demande d'être enracinée dans l'ici et maintenant, dans les moments ordinaires du quotidien, tout comme dans les moments de grâce, « dans l'immanent comme dans le transcendant » (Ibid, p.555). La spiritualité s'ancre dans notre incarnation humaine, permettant ainsi au divin « de briller dans chacune de nos actions » (Ibid, p.555). La maturité spirituelle révèle aussi notre capacité à penser et à ressentir par nous-mêmes, cultivant une certaine indépendance et liberté de penser et d'agir selon notre intuition et nos valeurs les plus profondes. Finalement, la maturité spirituelle se reconnaît à une certaine simplicité et sobriété, c'est-à-dire à la capacité à demeurer dans l'instant présent, moment après moment.

Je termine en rappelant que les différentes idées proposées dans ce mémoire sont, pour moi, des outils me permettant de cultiver ma pratique spirituelle, tant dans ma vie que dans mon art. C'est en me les rappelant, les pratiquant, avec patience, en acceptant de chuter et de m'élever, encore et encore, que je tends vers la maturité spirituelle. Et c'est de cette maturité que je souhaite voir ma danse émerger.

## ANNEXE A

### DESRIPTIF DE SOIE

#### **Crédits :**

Direction de maîtrise : Johanna Bienaise

Répétiteurs : Sarah Bild et David Rancourt

Éclairagiste : Sylvie Nobert

Musique : Vincent Gagnon

Costume : Julie Pichette

#### **SOIE :**

Synopsis : « Être là, à l'écoute, disponible à la prochaine impulsion, celle qui donne envie de se mouvoir, celle qui permet d'entrer en contact avec l'essentiel en soi. Se dépouiller de tout ce qui n'est pas nécessaire. Faire silence, se déposer et s'abandonner calmement au temps du corps. Se déployer dans l'espace externe à partir de l'espace interne. Exister tout simplement, dans un espace poreux entre l'intimité et l'ouverture au monde ».

SOIE est le résultat d'un processus de recherche mené dans le cadre de mon mémoire-crédation à la Maîtrise en danse à l'UQAM. Dans ce processus de création en solo, je me suis intéressée au rôle de la présence attentive aux impulsions intérieures comme moyen potentiel pouvant favoriser l'expérience spirituelle dans la danse. À travers une observation minutieuse de ma pratique, c'est dans un état d'attention soutenue, de calme, de silence, de disponibilité, de réceptivité, de dépouillement et

d'ouverture à la vulnérabilité de l'intimité que j'ai pu constater l'émergence de cette expérience du spirituel, malgré sa nature évanescence et imprévisible. La danse est alors portée et animée par l'essentiel en soi, l'impulsion profonde d'être en vie et d'exister.

## ANNEXE B

### SECTIONS CHORÉGRAPHIQUES DE SOIE

#### Section 1-Fleurir en plein hiver, dans un cocon de SOIE

Une fleur qui vit. S'ouvre et se ferme. S'érige vers le ciel et s'enracine dans la terre. Elle flotte dans la lumière. Entrelacée dans un cocon de fils de soie. Délicate, élégante, fragile et forte. Elle déploie des ailes de soie. Une goutte sur le bout du nez, une pétale sur l'épaule. Elle respire. Elle tombe dans sa nuit.

#### Section 2-Quelque part entre ombre et lumière

Être plongée dans la noirceur. Trainer des fils, comme un boulet. Chercher la lumière pour s'y reposer. S'élancer vers le haut dans un élan de vie. Chuter. Se relever, puis chuter, encore et encore. Se relever avec persévérance. Se reposer dans la faille. Disparaître dans la noirceur et être trouvée par la lumière.

#### Section 3-Solo bulle

Perdue dans les ombres, trouver un espace lumière. Lentement. Une goutte sur le bout du doigt, une aile de soie. Des franges soyeuses sur l'avant-bras. Des cordes de guitares devant le cœur, écartées dans un désir d'ouverture. Du miel dans la gorge et du givre dans le dos. Une pétale de fleur sur le dessus de la main et un poussin dans

l'autre. Des yeux en perles. Le corps poétique articulé dans une danse délicate, ample et souple, emmitouflée dans un cocon de soie. Un fleur se déploie, perdue sur un oasis de lumière.

#### Section 4-Mes ténèbres

Marcher, simplement. Être emmitouflée par l'ombre, par la brume sombre, par la noirceur, par le néant. Trouver la lumière. Des milliers de fils tirent, emmitouflent, étouffent. Le corps délicat devient pantin. Bougé par quelque chose qui échappe et qui attache. De plus en plus vite. De plus en plus fort.

#### Section 5-La chute

Tomber. Être tirée vers l'arrière, dans l'ombre sans savoir par quoi. Se relever avec espoir vers la lumière. Tomber encore. Se relever avec persévérance vers la lumière. Tomber encore. Se relever avec acharnement vers la lumière. Tomber encore. Se relever avec rage. Tomber. Se relever. Tomber. Tomber. Puis s'abandonner.

#### Section 6-La résilience

Se relever doucement avec résilience. La lumière a toujours été là, chaleureuse, aimante et enveloppante. Une petite fleur pousse parmi un corps paysage désertique qui a connu la guerre. Un pulse et s'ouvre. Il fleuri, puis s'abandonne. C'est une douce noirceur qui l'étreint dans un sommeil qui répare les failles.

## ANNEXE C

### BIOGRAPHIES DES RÉPÉTITEURS

#### DAVID RANCOURT

Artiste en danse arrivé à Montréal en 1999, David s'est principalement illustré comme interprète depuis la fin de ses études à LADMMI (Les ateliers de danse moderne de Montréal) en 2003. Son travail auprès de nombreux chorégraphes l'amène à expérimenter un large éventail de visions de l'art et du mouvement et lui permet de danser sur des scènes tant locales, nationales qu'internationales. Ces dernières années, il poursuit ses collaborations avec les artistes Alan Lake, Pierre-Paul Savoie et Annie Gagnon en plus de se joindre à de nouveaux projets de Caroline Laurin Beaucage, Aurélie Pedron et Ariane Boulet.

Passionné des arts du mouvement et du souffle, il pratique le *Continuum* avec Linda Rabin et le Qi Gong auprès de Marie-Claude Rodrigue depuis plus de dix ans. Il fait également partie de l'équipe d'enseignants de l'école Fragments Libres. À titre d'œil extérieur et conseiller artistique, mentionnons sa collaboration avec Edgar Zendeias chez Ezdanza en plus de travailler ponctuellement avec d'autres créateurs de sa génération. Engagé envers sa communauté dès son arrivée dans la métropole, David est membre du Regroupement québécois de la danse (RQD) depuis l'an 2000 et siège au CA d'EzDanza et de l'Annexe A.

## SARAH BILD

Artiste de la danse, Sarah Bild poursuit sa carrière artistique à Montréal depuis plus de 25 ans. Ses solos et pièces de groupes sont présentés à travers le Canada. Minimalisme, gestuelle éclatée, abstraction, extrême lenteur, tous se côtoient pour créer des mondes riches d'images oniriques soulevant toujours un questionnement sur notre existence et la précarité de la présence humaine sur cette planète. En 2015, son *Projet 50+* la plonge dans une recherche sur la représentation du corps vieillissant de la femme sur scène. Après des années à diriger les autres, Bild se retourne maintenant vers son propre corps pour trouver de nouveaux contextes d'expression et donner voix à ce corps multiple, complexe et temporel.

Sarah Bild est la première improvisatrice certifiée pour l'enseignement de la technique *Action Theater* au Québec. Elle enseigne régulièrement à *l'École de danse contemporaine de Montréal* et est chorégraphe et professeur invitée dans plusieurs écoles de formation en danse à travers le Canada.



Photo : Caroline Haye

## ANNEXE D

### EXTRAITS DU JOURNAL DE BORD

Mots clés:

L'attention

Le calme

Le dépouillement, le vide

La disponibilité, l'ouverture, l'écoute

L'intimité

L'impulsion

L'expression

La sensibilité

Présence attentive/conscience aimante et bienveillante

10 juin 2016

Je suis couchée au sol. J'écoute l'écho du mouvement. Je ne fais rien. Je suis disponible. C'est tout. Je sens que mon corps vibre et pétille en douceur. Progressivement, j'ai l'impression de descendre dans les profondeurs de mon être, comme si je descendais dans le fond de l'océan. Les mouvements de ma respiration me semblent de plus en plus lents et continus. Je me laisse bercer par eux. J'ai la sensation que tout mon corps respire. Je ressens une chaleur m'envahir, m'apparaissant dépasser les limites de mon corps physique. Je sens que mon corps est à la fois lourd et léger, à la fois déposé et plein de vitalité. Je perçois une présence en

**moi**, comme si elle était à l'arrière plan en train d'observer, de simplement être là. Je la ressens **douce, chaleureuse et bienveillante**. Je me **dépose** en elle. Je sens que je suis profondément elle, tout en étant différente. Je sens qu'il y a un moi construit et un **moi profond**. Cette rencontre est accompagnée d'un sentiment de familiarité et de certitude que je connais cette présence, parce qu'**elle est fondamentalement moi**.

10 juin 2016

Je suis assise. J'entre en **intimité avec mon corps-esprit**. Je me sens agitée. Je perçois des petits tremblements à l'intérieur de ma colonne vertébrale, surtout dans le haut. Des petits spasmes. J'ai l'impression que de l'électricité circule partout dans mon corps, surtout dans ma tête. Mes yeux bougent rapidement dans leur orbites. Ma mâchoire est serrée. Ma respiration est courte et superficielle.

13 juin 2016

Je dirige mon **attention** vers ma respiration. Je suis le mouvement de l'inspiration, puis celui de l'expiration. Je me **concentre** sur la fraîcheur de l'air qui entre dans mes narines et la tiédeur de l'air qui en sort. Je m'aperçois soudainement que mon esprit a été attiré par un souci de ma vie personnelle. Je prends soudainement **conscience** que je ne porte plus **attention** à mon souffle. Je la ramène alors. Mon esprit retourne en rêverie à plusieurs reprises. Je ressens que je dois déployer un effort pour soutenir mon **attention**. Peu à peu, je sens que ma capacité d'**attention** se renforce. Je suis en mesure de la maintenir sur ma respiration de plus en plus longtemps. Un sentiment d'espace s'installe entre mes sensations et mes pensées. Je les discerne mieux. Je

prends de plus en plus **conscience** des pensées qui me traversent. La plupart sont des soucis concernant mon futur, amenant des serremments dans la région de la tête. Puis, le **calme** s'installe progressivement en moi. Je le perçois par la sensation du poids de **mon corps qui se dépose** au sol et par un **ralentissement** des mouvements de mes yeux. Je me sens en **intimité** avec mon souffle. Je me laisse bercer par lui. Je me dépose dans le **temps du corps**, dans l'instant présent. Je goûte fugacement à la paix d'être dans l'instant, ancrée dans mes sensations du corps, où il n'y a rien à régler, rien à résoudre. Un doux sentiment de non-exigence monte en moi.

Je porte mon **attention** sur ma respiration, plus précisément sur le début de mon inspire et le début de mon expire. Je prends alors **conscience** du caractère impermanent de la respiration, de l'attitude d'accueil (de l'inspiration) et de laisser aller (de l'expiration) que je suis amenée à adopter. Le mouvement de la respiration est un mouvement dynamique de va et viens que je ne peux pas retenir, sinon, je me sens mal physiquement. Il en est de même pour les phénomènes de la vie. Être en attitude de **réceptivité** et de **lâcher prise** de façon alternée ou simultanée. Je ne peux rien retenir, je ne peux qu'observer les choses naître, vivre et disparaître dans un mouvement continu. L'**attention** à ma respiration m'amène à cette **prise de conscience**. Je sens que viens avec l'inspire **une force, un instinct de vie, un désir viscéral** de me mettre en mouvement. Je sens ce mouvement qui part de la colonne vertébrale pour se diriger à travers la musculature, du centre jusqu'à la périphérie.

16 juin 2016

Je suis debout, dans une position immobile, le genou droit plié et le bras droit légèrement élevé. J'**attends** qu'une impulsion de bouger émerge en moi. Je perçois

d'abord cette **impulsion** et le mouvement qui en aurait découlé par une image mentale. Je m'imagine ainsi bouger mon bassin vers l'arrière droite. Puis, j'inhibe ce potentiel mouvement. Je ressens un serrement au niveau de la tête et de la colonne vertébrale. Je demeure dans cette position. Je sens des courants électriques voyager de la tête au bassin. Cette sensation de pétilllement me fait penser à de l'électricité. Elle augmente et s'intensifie. Je ressens que ma colonne vertébrale est spasmée. C'est très désagréable.

30 octobre 2016

À partir d'une position debout, **je suis à l'écoute** de la prochaine impulsion. Je la ressens comme un mouvement d'abord imaginé, amorcé au niveau nerveux, puis musculaire. Au début, c'est très doux. Puis, je sens mon épaule gauche entrer en spasme. Je sens que mon corps a besoin de bouger de façon à se dégager des tensions musculaires, surtout présentes au niveau des trapèzes et des romboïdes. Mon corps tout entier se contracte et bouge de façon contractée. Je sens que mon corps est mu par les tensions physiques et que c'est une nécessité de bouger afin de ramener du mouvement là où c'est moins mobile.

13 novembre 2016

Lorsque je pulse au **temps du corps**, je vis selon une temporalité différente de celle dans laquelle je vis habituellement. Le rythme interne du corps-esprit investi dans le temps du corps est **lent, continu et fluide**. Ce dernier n'exige rien de lui-même, ne se préoccupe pas de l'image qu'il projette. Il ne se soucie pas d'être adéquat, il ne tient

pas à susciter l'intérêt chez autrui, ne cherche pas l'approbation, ni ne s'inquiète de la critique, d'aucune façon. Il suit son propre rythme et ses propres besoins. Il existe et il vit, tout simplement. Il est là, sans attentes. Il ne traîne rien d'un moment à l'autre, il voyage léger. Il ne porte pas non plus de jugements sur lui-même. Ce n'est que l'intelligence conceptuelle, celle qui s'est jadis regardée à travers le regard de l'autre, qui peut avoir une telle conception d'elle-même, une image de soi conditionnée par un regard extérieur au sien. C'est dans la **simplicité désarmante** du **temps du corps** que je voyais l'**expérience spirituelle** se manifester.

13 nov 2016

Je suis debout, j'**attends** que le désir de bouger arrive. Je le sens démarrer au même endroit, soit dans la région des épaules et entre les omoplates. Je le sens d'abord petit. Puis, plus je permets à cette **impulsion** d'exister, plus le mouvement devient grand. Je remarque que le besoin démarre souvent d'un besoin physique, provenant possiblement d'une tension musculaire. Lorsque je me permets d'investiguer ce besoin de bouger, je décharge une tension nerveuse également. Je sens que le mouvement permet une meilleure circulation physique et émotionnelle. J'ai souvent, en arrivant en studio, besoin de ce moment où je laisse le corps être bougé par ses **impulsions** de façon libre et chaotique. Je remarque un grand **calme** qui m'envahi par la suite. Je bouge donc principalement à partir des épaules et des omoplates, comme si j'essayais de déprendre la musculature. Cela crée des mouvements spasmodiques, saccadés, contractés, animant le haut du corps. Je ressens une libération physique et émotionnelle. Je me sens exister à travers le mouvement.

13 nov. 2016

Je sens les masques internes tomber, les tensions, les protections. Je me sens dépouillée. Seulement moi et mon intérieur dénudé. je sens une forme de pureté, de vérité, de simplicité, de justesse, de limpidité. Ça me touche. Je sens mon cœur s'ouvrir suite à cette grande intimité. Je sens de l'amour. Je danse à partir de cet état. Je sens une grande plénitude. À ce moment, je n'ai aucun doute, ni questionnement sur mon essence. Je suis, tout simplement, et c'est complètement satisfaisant.

17 novembre 2016

À partir d'une position debout, je suis à l'écoute de la prochaine impulsion. Cela se ressent comme un mouvement d'abord imaginé puis amorcé au niveau nerveux, puis musculaire. C'est très doux au début puis je sens mon épaule gauche qui entre en spasme. Je sens que mon corps a besoin de bouger d'une façon à se dégager des tensions musculaires, surtout présentes au niveau des trapèzes et des romboïdes. Mon corps devient en spasme tout entier et bouge de façon raide et spasmée. Je sens que mon corps est bougé par les tensions et que c'est une nécessité de bouger de cette façon pour dégager le corps et ramener du mouvement là où c'est moins mobile.

23 novembre 2016

Une mini danse se manifeste. Il ne s'agit même pas d'un désir de bouger mais d'une prise de contact avec un mouvement qui existe déjà. Je sens que je me trouve en dessous des conditionnements moteurs auxquels je suis habituée. Une pensée me

traverse en me demandant si c'est intéressant de l'extérieur pour me dire par la suite que la biologie ne se soucie probablement pas du paraître plus que du fonctionnel. Je suis à ce moment dans un monde de fonctionnalité et de vie à son premier niveau. La nature ne se soucie pas de son apparence, elle existe c'est tout. C'est ce qui me touche tant dans cette découverte. Le conditionnement reprend le dessus en m'amenant progressivement dans une position assise (j'étais toujours couchée). J'observe avec amusement la danse qui oscille entre le mouvement ondulatoire, respiratoire et les mouvements qui sont propres à mon conditionnement.

23 novembre 2016

Je sens que ma concentration est bien posée sur ma respiration. Je me sens de plus en plus **calme** et intéressée par les sensations du début de l'inspire et du début de l'expire car je les sens comme une nécessité, **une impulsion vitale**. Je sens qu'il y a dans ce début d'inspiration quelque chose d'important, de nécessaire en lien avec ma vitalité, mon instinct de survie. Ça respire tout seul. Je suis respirée. Je suis de plus en plus présente aux mouvements internes de mon corps, des tissus qui bougent entre eux, en partenariat.

24 novembre 2016

Je sens un creux au niveau de mon plexus solaire. Mon ventre se contracte. Je me concentre sur cette sensation et cela la fait grandir. Tout mon corps entre en spasme et je sens monter en moi un désir de crier silencieusement. Ouvrir la bouche, grimacer, créer de l'espace à l'arrière de mon crâne. Puis, j'entre en contact **intime** avec cette

sensation. Une angoisse monte en moi. **Je prends le temps de la sentir.** Elle se manifeste en crépitement et en agitation dans la région de la tête. Un serrement dans la gorge et dans le ventre est présent. Mon intérieur est très chargé, comme si j'allais exploser. Des souvenirs montent à ma conscience. J'accepte. J'accueille. Je décharge. Je relâche les résistances. Je m'abandonne. Subitement, une partie de moi ressent une grande compassion et tendresse pour cet être, couché au sol, qui ressent la souffrance, le stress. Cette partie est **douce, bienveillante, soignante, non exigeante.** Mon cœur se resserre avant de s'ouvrir largement dans ma poitrine. Je ressens de l'**amour. Je me sens aimante et aimée, enveloppante et enveloppée.** Mon esprit et mon corps se **calment** tranquillement. Mon esprit est vaporeux, endormi. **Mon cœur est doux.** Pour moi, c'est ça le spirituel.

25 novembre 2016

Je deviens très très **calme**, je descend dans le « **temps du corps** ». Je commence à sentir un mouvement, indépendant de ma volonté. Je me sens bougée par le mouvement de ma respiration et par le mouvement interne de ma biologie. J'en ai aucune idée, ce que je sais pas contre, c'est que ça bouge et que ça me bouge. Le mouvement est subtil, petit, global et continu. Il a la texture de l'eau, une sensation que j'ai déjà ressenti dans les cours de continuum. Je suis touchée de sentir la vie qui se manifeste en moi, en sous texte du mouvement conscient et volontaire, plus mécanique et structurel. Je sens qu'une **intelligence vivante** est là, c'est ma biologie.

25 novembre 2016

Je commence à sentir un mouvement, indépendant de ma volonté. Je me sens bougée par le mouvement de ma respiration et par le mouvement interne de ma biologie. Je n'ai aucune idée de quoi il s'agit exactement. Ce que je sais pas contre, c'est que ça bouge et que ça me bouge.

27 novembre 2016

Vivre en voyant notre ombre, l'accueillir et l'intégrer avec tendresse, c'est se redonner la possibilité **de se sentir**, de s'appartenir, de s'aimer dans sa complexité, sa vulnérabilité et son imperfection et ainsi d'aimer véritablement. Lorsque je laisse tomber le désir de perfection, d'approbation de l'autre, je **laisse tomber** tout un monde illusoire d'image me permettant de retrouver la liberté d'exister comme bon me semble, à partir de mon ressenti, de mon intuition et de mes désirs les plus profonds. Pour moi, c'est aussi ça le spirituel.

12 décembre 2016

Je suis couchée au sol. Mon **attention** est posée sur ma respiration. Puis, je ressens la compulsion de me lever, de bouger. Je vis un grand malaise à demeurer immobile et à ramener mon **attention** sur ma respiration, encore et encore. Je m'approche de ce malaise. Il est empli d'une angoisse que je ressens comme une résistance à descendre plus profondément en moi. Je reste là, **intime** avec cette tension intérieure. Je la laisse être telle qu'elle est. Une vague d'émotion m'envahit telle une explosion au centre de

mon ventre, accompagnée de souvenirs personnels. J'accepte de ressentir la souffrance. Je pleure. Je ressens le relâchement d'une énorme tension intérieure. **Je me sens descendre dans mes profondeurs. J'y trouve le calme.** Comme si je descendais progressivement dans le fond de l'océan.

13 janvier 2017

Un poussin dans ma main droite, un dos de dinosaure, des franges sur mon avant-bras droit, des ailes d'ange, du givre sur mon bras, de la pluie qui dégoute sur moi, des yeux d'émeraude, ma peau en cuir, quelque chose qui sort de mon oreille, une chenille sur ma main, une pétale dans ma main, une fleur qui ouvre à la place de mon cœur, des cordes de guitares devant mon cœur, des milliers de ficelles, une goutte sur le bout de mon doigt et sur le bout de mon nez.

15 février 2017

Je ne m'oblige pas à produire du sens ou du mouvement intéressant. Je suis simplement **à l'écoute**. **J'attends** d'où vient la prochaine image. Je remarque que des images récurrentes se présentent, soit celles du poussin dans la main droite, le dos de dinosaure, les franges sur les bras, la pluie qui dégoute sur moi, les yeux d'émeraude, la peau en cuir, quelque chose qui sors de mon oreille, la chenille sur ma main, la pétale dans ma main, la fleur qui ouvre à la place du cœur. [...] Une goutte sur le bout de mon nez, une goutte sur le bout de mon doigt, des ailes à la place de mes omoplates, des franges sur mon avant bras droit, un poussin dans ma main droite, des ongles longs, un dos de dinosaure, des cordes de guitares devant mon cœur, des

milliers de ficelles dans mon abdomen et entre mes mains, du miel qui coule dans ma gorge, une rivière qui coule dans mon bras gauche. [...] J'imagine une goutte sur le bout de mon doigt, je ressens sa forme, son volume, sa fraîcheur. Lui succède une image de franges sur mon avant-bras droit, que je sens douces, légères, que j'imagine blanches et longues. Ces images m'amènent dans des mouvements de bras légers, amples et souples. Cette image amène de la douceur dans mes mouvements. Je ressens également de la **tendresse, de la délicatesse**. L'**impulsion** d'ouvrir la région de la poitrine vers le ciel me saisit. Dans une posture cambrée, une image de miel coulant dans ma gorge apparaît. Je ressens sa texture onctueuse et son goût sucré.

22 février 2017

À l'écoute des images qui émergent à ma conscience, je me laisse bouger par elles. Ma danse est subtile, **lente, délicate** et **sobre**. Elle est **calme**, précise et **sensible**. Et c'est à partir de cette **sensibilité** que je ressens le **spirituel, l'amour, la tendresse**. Des images de fleur qui éclos, de miel qui coule dans ma gorge, d'ailes, de neige et d'étoile apparaissent et disparaissent. Je flotte dans un paysage délicat où mes sensations deviennent les images et vice-versa.

22 février 2017

Du point de vue de l'expérience, la sensation n'existe pas sans une conscience ou sans une présence attentive. L'**attention** au corps me donne le sentiment d'exister dans le monde. La sensation **dépouillée** de l'idée ou de l'opinion sur celle-ci est une clé pour la paix, pour la **simplicité**, pour la légèreté, pour la joie. La sensation ne porte

pas de charge émotive. C'est la réactivité à la sensation qui la porte. Le chaud se suffit à lui même, la douceur, la dureté, etc. Dans l'expérience, tout va bien. Il n'y a rien à chercher, rien à réparer, rien à obtenir, rien à changer. Tout est très bien tel que c'est. Je peux me détendre, je suis en sécurité. L'attention à la sensation permet à une grande **sensibilité** d'émerger. Une douce **sensibilité**, simple et belle. Elle envahit tout mon être. Elle est celle qui me permet de ressentir que j'existe dans le monde. **En simplicité, en sobriété, en légèreté, en dépouillement**, provenant du cœur ou plus loin encore.

22 février 2017

**Le spirituel**, ce n'est peut-être pas quelque chose que j'ajoute à ma vie, mais quelque chose que je découvre lorsque je me **dépouille de tout ce qui n'est pas profondément moi**. C'est peut-être de réapprendre à découvrir le monde, m'incluant moi-même, tel qu'il est, **sans a priori** à son sujet, avec le même regard neuf, curieux et **attentif** du débutant. Il n'y a rien à créer, rien à atteindre, rien à réparer, rien à chercher, simplement à être là, dans une **attitude ouverte, disponible et aimante**.

24 février 2017

**Le spirituel** tel que je le vis me semble se trouver davantage dans l'**expression de Soi** plutôt que dans la création d'une oeuvre. Il me semble davantage lié à l'impulsion de l'**expression de mon identité profonde**. C'est une expérience très personnelle et existentielle.

25 février 2017

Je suis debout, à l'écoute de la prochaine impulsion. Dans mon imaginaire, une goutte apparaît sur mon doigt et m'amène dans un mouvement empreint de douceur et de délicatesse. Puis, les images de franges délicates, d'ailes de soie, de pétale dans le creux de ma main droite et de milliers de fils m'amènent dans une danse fluide, douce, souple, ample et articulée. En écartant des ficelles recouvrant mon cœur, je me sens ouvrir. Une impulsion monte en moi, émergeant du bas de mon corps et s'érigant vers le haut. Elle est ressentie comme un mouvement plus énergétique que physique. Nécessité d'être en intimité avec mes profondeurs. Je me rencontre, comme si je me connaissais déjà. Je me retrouve. Cette présence se manifeste par l'image d'une fleur. Extrêmement sensible. Un cœur aimant, empli de bonté. Puis je suis prise de l'impulsion d'exprimer ce moi par le corps. Je bouge, j'ouvre, je me referme, j'ouvre encore. Je connecte les mouvements avec l'espace externe, par nécessité d'exister, de vibrer avec l'espace, en résonance avec le monde.

28 février 2017

Je suis debout et je laisse les images apparaître à mon esprit de façon libre. Je tente d'être le plus honnête possible afin de ne pas générer du mouvement gratuitement. J'accepte l'immobilité et le vide mental où il n'y a rien qui se présente à mon esprit. Mais il y a toujours quelque chose. Les images apparaissent une à une de façon délicate et subtile. Je suis touchée par cette sensibilité et cette délicatesse. » Je sens que la justesse de ma réponse aux images me connecte intimement à ma sensibilité.

2 mars 2017

J'entre en studio. Je me sens agitée et confuse. Je m'étends au sol et je médite. Mon esprit part régulièrement dans plusieurs directions. J'ai de la difficulté à le diriger sur un objet d'**attention**, mon corps. Je ressens de la résistance à me déposer et à me concentrer sur mes sensations. Je vis de la compulsion à bouger, à me lever et à interrompre la méditation. Mes yeux bougent rapidement dans leurs orbites. Ça crépite dans ma colonne vertébrale et dans mon crâne. Je ramène constamment mon **attention** sur mes sensations. Ma mâchoire est serrée. Je ressens un malaise diffus, un vide, un manque. Puis, j'accepte de ressentir les pétélements présents partout dans mon corps. Je me laisse envahir par eux. Ils diminuent. Après un moment, je me **calme**, laissant tranquillement la place à une sensation nouvelle de légèreté, de souplesse, de douceur.

4 mars 2017

L'**attention** soutenue permet de **calmer** l'esprit. Mais l'**attention** se passe au niveau cérébral. C'est un acte volontaire de « tendre mon esprit vers » un objet de perception. L'**attention** me permet de m'ancrer dans le moment présent et dans mon univers sensitif et perceptif afin de percevoir mon expérience **dénuée de mes aprioris**, de mes opinions. Je rencontre alors un monde concret, doux et paisible de sensations. Je fais l'expérience d'un « moi » fluide et dynamique au lieu d'un « moi » conceptuel. Le **spirituel** peut émerger à partir de cet état. Le **spirituel** se manifeste lorsque mon esprit analytique (l'intelligence qui analyse et qui conceptualise) s'est suffisamment **calmé** pour qu'émerge des **profondeur de mon être**, de mon cœur, un autre type d'intelligence, celle qui ressent. C'est un phénomène insaisissable, qui

pourtant me saisi soudainement. Je ne peux pas le circonscrire ni le comprendre. Je ne peux que décrire du mieux que je peux comment il se manifeste. Et c'est principalement dans le cœur qu'il se déploie pleinement.

5 mars 2017

Le **dépouillement** c'est la transparence, l'honnêteté dans ma réponse aux impulsions, la limpidité, être là, à travers toute ma **sensibilité**.

5 mars 2017

Si j'**attends** suffisamment longtemps. Je toucherai l'**élan vital** de respirer, de m'élancer dans le monde avec mon souffle, dans le but d'exister en lui. Le **spirituel**, c'est le même sentiment. C'est dans le **silence**, l'**attente**, l'**arrêt** que je peux réellement le sentir, que je le laisse émerger des profondeurs de mon être. Le **silence** est nécessaire pour y accéder.

22 mars 2017

C'est une recherche sur le fait de **laisser tomber tout ce qui n'est pas moi**. Accepter d'être tel quel, sans désir d'autre chose, dans la **non exigence**. Accepter l'ombre et la lumière, la peur et l'amour, la honte et la joie, paradoxes faisant tous partie de la même réalité. Les polarités sont la plénitude. J'ai laissé les **impulsions** guider la recherche. La danse est née d'elle même, du plus profond de mon corps, de mon esprit, de mon cœur. Vulnérable et **dépouillée, je suis nue, je suis entière, je suis telle**

quel, je suis moi. Je suis tout et je suis rien. Je suis un passage. Je suis une rivière qui coule. Je suis un cœur qui bat, qui vit, qui se contracte et qui se dilate, qui ouvre et qui ferme. Chercher l'ouverture sachant que la fermeture est nécessaire pour mieux ouvrir, que le mouvement, l'agitation est nécessaire pour mieux obtenir le silence, que l'ombre est un passage nécessaire pour trouver lumière, que la peur est là pour mieux aimer, pour mieux s'ouvrir avec humilité.

22 mars 2017

Se dépouiller de tout ce qui n'est pas soi. Retrouver le temps du corps. Laisser tomber les commentaires, les opinions sur les choses. Entrer en intimité avec le corps, la respiration, l'élan de vie, la biologie, la simplicité, pour découvrir une expression plus profonde. Un esprit méditatif calme, posé, déposé, un état d'extraordinaire d'attention au corps, au moment présent.

25 mars 2017

Je suis debout et je ressens un courant électrique crépiter et traverser ma colonne vertébrale de bas en haut. Ce mouvement m'amène à me replier sur moi-même, à plier mes genoux, puis à pousser dans le sol jusqu'à ce que je m'érige et m'élançe vers le haut. J'ai besoin de refaire ce mouvement encore et encore. Me vient en tête l'image d'une fleur trouvant sa force dans son enracinement avant de s'ouvrir avec énergie vers la lumière. Dans ce mouvement, je ressens la pulsion fondamentale d'être en vie.

1er avril 2017

Je termine ma danse. Je suis debout. Dans le noir. Dans le silence. Devant le public. **Silencieux**, je le sens ouvert. Nous sommes l'un devant l'autre. Je me sens **dénudée**. **Dépouillée**. Je me sens en **intimité**. Mon cœur se contracte. Il s'ouvre. Je tremble. Je me sens vulnérable. Nue. Je sens **mon âme se déployer comme une fleur**. Je me sens en **communion** avec les gens. Sans rien pour se mettre au travers. Je me sens très sensible et attendrie. L'état ressenti est **l'amour**.

## ANNEXE E

### EXTRAIT DE L'ENTRETIEN D'EXPLICITATION

29 juin 2017

Mes yeux sont fermés. J'attends de ressentir une impulsion. Il n'y a rien qui se passe, c'est le néant. Je n'ai aucune envie de bouger, je resterais là pendant des heures à ne rien faire. Je sens que mon cerveau est embrumé, un peu comme si ma tête était pleine de brouillard. Mon énergie est lourde. Ma respiration est lente. J'ai l'impression qu'à l'intérieur de moi, c'est une journée grise et pluvieuse. Je respire profondément. Je ressens des picotements partout dans mon corps, surtout dans ma tête et dans mes bras. Je me sens absente. C'est comme si j'étais ailleurs ou étrangère à moi-même. [...] L'image de mon bras droit qui lève traverse mon esprit mais je ne le bouge pas. Je sens une contraction à l'arrière de mon crâne, dans mon épaule droite et dans mon bras droit, comme un courant électrique. Mes yeux vont vers la droite. Je me sens à l'étroit à l'intérieur de moi, comme si mon corps devenait de plus en plus petit. Je ressens dans ma colonne vertébrale un serrement. Ça me donne l'impression qu'elle est spasmée. Ma respiration est plus courte, vraiment courte. J'ai l'impression que l'énergie se condense à l'intérieur de moi. Tout mon corps est tendu et je me sens étouffée. J'ai des petits tremblements. [...] Je me permet de laisser aller le mouvement. Je laisse aller mon corps et ça m'amène dans une danse de spasmes. Tout mon corps est contracté et je bouge comme si j'avais un urgent besoin de me libérer de mes tensions. Mes mouvements sont crispés, tordus, recroquevillés. Je fais des grimaces. Je bouge très vite dans tous les sens, debout, couchée. J'ai besoin de me libérer et de décharger. L'énergie est forte, intense et presque violente. Je me referme

sur moi et j'ouvre très grand. J'alterne entre les deux. Je me sens de plus en plus fatiguée et mon corps est de plus détendu. Je me couche au sol et j'écoute ce qui résonne en moi. Ça pétille, c'est chaud, ça tremble encore un peu. Mais je ressens de façon floue une présence en moi, douce, chaleureuse, bienveillante, sécurisante, comme si elle avait toujours été là, à l'arrière plan, mais que je ne la voyais pas. Elle est comme un témoin de mes expériences. Mon cœur est chaleureux, tendre et enveloppant. Je le sens comme un mère qui veille sur son enfant.

Note: Cet entretien correspond au moment où j'ai décidé de laisser tomber l'inhibition comme moyen de mieux ressentir mes impulsions intérieures, stratégie qui me faisait vivre trop d'inconforts et qui m'éloignait de l'expérience spirituelle.

ANNEXE F

AFFICHE DU SPECTACLE SOIE



Le Département de danse  
Présente

# SOIE

Un mémoire de recherche création  
Programme de maîtrise en danse

Chorégraphie et interprétation  
**HÉLÈNE MESSIER**

**1<sup>er</sup> et 2 avril, 19h**  
Pavillon de danse, UQAM  
940, Rue Crémier  
Montréal, Québec

**Entrée libre**  
Sur Réservation  
bo@duc.alain@uqam.ca  
514-987-3000 #7812

Création photo: Musée d'Art

**UQAM | Département de danse**

ANNEXE G

PHOTOGRAPHIES DU SPECTACLE SOIE

Crédits photos: Maxim Morin





## BIBLIOGRAPHIE

Adler, J., Chodorow, J., Stark Whitehouse, M. (1999). *Authentic Movement*. Dans Pallaro, P. (Dir.), United Kingdom : Jessica Kingsley Publishers.

Adler, J. (2016). *Vers un corps conscient: La discipline du mouvement authentique*. Bruxelles: Éditions Contredanse.

Analayo. (2003). *Satipatthana: The direct path to realization*. Birmingham, UK: Windhorse Publications.

*Antier, J.J., (1928). C.G. Jung : l'expérience du divin. Paris : Presse de la renaissance 2010.*

Aristote. (1993). *De Anima (De l'âme)*. Paris : Garnier-Flammarion.

Bainbridge Cohen, B. (2002). *Sentir, ressentir et agir: L'anatomie expérimentale du Body-Mind Centering*. Bruxelles: Éditions Contredanse pour la traduction française.

Barber, S. (2010). *Hijikata : revolt of the body*. Tokyo: Solar Book edition.

Bernard, M. (2001). L'avènement de la danse. *Les fantasmagories de la corporéité spectaculaire ou le processus stimulateur de la perception*. Pantin : Centre National de la danse. p.85-94.

Bienaise, J. (2008). *Présence à soi et présence scénique en danse contemporaine. Expérience de quatre danseuses et onze spectateurs dans une représentation de la pièce the Shallow End*. Mémoire de maîtrise inédit, Université du Québec à Montréal.

Blakely Klein, S. (1988). *Ankoku Butô : The premodern and Postmodern influences on the Dance of Utter Darkness*, New York : Est Asia Series (Cornell University).

Brach, T. (2003). *Radical Acceptance: Embracing you life with the heart of a Buddha*. New York: Bantam.

Brach, T. (2013). *True refuge: Finding peace & freedom in your own awakened Heart*. New York, NY: Bantam.

Bodhi, B. (Ed.). (2005). *In the Buddha's words: An anthology of discourses from the Pali Canon*. Boston, MA: Wisdom Publications.

Centre bouddhiste Triratna de Paris. (1971). *Les sept facteurs de l'éveil*. Mind, reactive and creative. Sangharakshita, Windhorse Publications. Documents électroniques. [En ligne]. Accès: [http://centrebouddhisteparis.org/Bouddhisme/Esprit\\_reactif\\_et\\_creatif/les\\_sept\\_facteurs\\_d\\_eveil.html](http://centrebouddhisteparis.org/Bouddhisme/Esprit_reactif_et_creatif/les_sept_facteurs_d_eveil.html)

Centre de Méditation Vipassana Dhamma Suttama. (n.d.). Documents électroniques. [En ligne]. Accès: <https://www.suttama.dhamma.org/fr/reference/quest-ce-que-vipassana/>

Cheng, F. (2013). *Cinq méditations sur la mort, autrement dit, sur la vie*. Éditions Albin Michel.

CRNTL (Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales). (n.d.). Documents électroniques. [En ligne]. Accès: <http://www.cnrtl.fr/>

Ferrini, P. (2006). *L'amour sans condition: Réflexions de l'Esprit Christique*. Québec: Les Éditions le Daupin Blanc.

Ferrini, P. (2008). *Le silence du cœur: Réflexions de l'Esprit Christique*. Québec: Les Éditions le Daupin Blanc.

Fraleigh, S.H. (1987). *Dance and the lived body: A descriptive aesthetics*. Pittsburgh, PA: University of Pittsburgh Press.

Fraleigh, S. H., (1999). *Dancing Into Darkness : Butoh, Zen and Japan*. University of Pittsburg Press, Dance Books.

Fraleigh, S.H., (2010). *Butoh Metamorphic Dance and Global Alchemy*. University of Illinois Press.

Fraleigh, S.H. and Nakamura, T. (2006). *Hijikata Tatsumi et Ohno Kazuo : The words of Hijikata and Ohno*. New York : Routledge Taylor & Francis Group.

Galesso, I. (n.d.). Le Continuum...? Journal L'Ostéopathie Précisément #25.

Gintis, B. (2001). *Integrating movement therapy into osteopathic practice: the common ground of continuum movement & osteopathy*. Cranial Academy Conference.

Goldstein, J. (1993). *Insight Meditation: The Practice of Freedom*. United States of America: Shambhala Publication, Inc.

Goldstein, J. (1997). *L'expérience de la clarté intérieure. Un guide simple et direct de la méditation bouddhique*. Paris: Éditions Adyar pour la traduction française.

Goldstein, J. & Salzberg, S. (2001). *Insight Meditation: A Step-by-Step Course on How to Meditate*. Boulder, CO: Sounds True.

Goldstein, J. (2013). *Mindfulness. A practical guide for awakening*. Boulder Colorado: Sounds true.

Grégoire, S., Lachance, L., & Richer, L. (2016). *La présence attentive, mindfulness. État des connaissances empiriques et pratiques*. Presses de l'Université du Québec.

Hiles, D.R. (2001). *Heuristic Inquiry and Transpersonal Research*, Paper prepared for Psychology Department, De Montfort University, Leicester. LE1 9BH. UK.

Husserl, E. (1992). *L'idée de la phénoménologie*. Paris: Presses universitaires de France.

Jonas, B.W., Schmidt, S., Walach, H. (2011). *Neuroscience, Consciousness and Spirituality : Studies in Neuroscience, Consciousness, and Spirituality. Vol. 1*. Springer Science+Business Media B.V.

Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-Based Interventions in Context : Past, Present and Future*. Université of Massachusetts Medical School.

Kabat-Zinn, J. (2005). *Où tu vas tu es*. États-Unis: J'ai lu.

Kabat-Zinn, J. (2009). *L'éveil des sens*. États-Unis: Éditions des Arènes pour la traduction française.

Kandinsky, V. (1989). *Du spirituel dans l'art et dans la peinture en particulier*. Paris : Denoël/Gonthier.

Kasai, T. (1999). *A butoh dance method for psychosomatic exploration*. Memoirs. Department of General Education, Hokkaido Institute of Technology, No.27, Japon.

Kasai, T. (2000). *A Note on butoh body*. Memoirs. Department of General Education, Hokkaido Institute of Technology, No.28.

Kasai, T. , Parsons, K. (2003). *Perception in Butoh Dance*. Memoirs. Hokkaido Institute of Technology, No. 31.

Kasai, T. (2009). *New understandings of Butoh Creation and Creative Autopoietic Butoh: From Subconscious Hidden Observer to Perturbation of Body-Mind System*. Bulletin of Faculty of Humanities, Sapporo Gakuin University, No.86 21-36, 2009.

Kornfield, J. (1998). *Périls et promesses de la vie spirituelle*. Paris: Éditions de la Table Ronde pour la traduction française.

Kornfield, J. (2013). *Une lueur dans l'obscurité: Comment traverser les temps difficile grâce à la méditation*. Belfond pour la traduction française.

Kornfield, J. (2001). *Après l'extase, la lessive*. Paris: Édition de La Table ronde.

Krishnamurti, J. (1997). *Le livre de la Méditation et de la Vie*. Californie É-U: Éditions Stock pour la traduction française.

Lancri, J. (2004). Comment la nuit travaille en étoile et pourquoi. Dans Gosselin, P. et Lecoguiec, E. (Dir.), *La recherche création : Pour une compréhension de la recherche en pratique artistique*. (p.9-20), Presses de l'Université de Québec.

Larousse (2019). Documents électroniques. [En ligne]. Accès: <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/inspiration/43398>

Laurier, D. et Gosselin, P. (2004). Des repères pour la recherche en art pratique artistique. Dans D. Laurier et Gosselin (dir.), *Tactiques insolites: vers une méthodologie de recherche en pratiques artistiques*. Montréal: Guérin.

Leao, M. (2002). *La présence totale au mouvement*. Thèse de doctorat inédite, Université de Paris VIII.

- Leduc, D. (2007). *Étude phénoménologique de l'état d'authenticité dans l'acte d'interprétation en danse contemporaine*. Thèse de doctorat inédite. Université du Québec à Montréal.
- Lowell, D. (2002). *Authentic Movement. An Introduction*. Contact Quarterly, dance & improvisation journal. Vol. 27 No. 2. Special Issue: Authentic Movement.
- Liotard, J.F. (2004). *La phénoménologie*. Paris, Presses Universitaires de France.
- Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la perception*. Paris: Gallimard.
- Merleau-Ponty M. (1964). *Le visible et l'invisible*, Paris: Gallimard.
- Mindfulness. (n.d.). In Merriam-Webster's online dictionary (11e ed.). Documents électroniques. [En ligne]. Accès: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/mindfulness>
- Moustakas, Clark E. (1990). *Heuristic research design, methodology, and applications*. Newbury Park CA: Sage Publications.
- Mucchielli, A. (dir.) (2009). *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines et sociales*. Paris : Armand Colin.
- Nairn, R. (2007). *Qu'est-ce que la méditation?: Introduction au bouddhisme et à la méditation*. Éditions Payot et Rivages.
- Nault, L. (2006). *Le Continuum Movement et les trois anatomies*. Travail de maîtrise pour le cours DAN 7050. Étude générale des discours sur le corps.
- Neala Haze and Tina Stromsted. (2002). *Moving Psyche & Soma: Theoretical Foundations of the Authentic Movement Institute*. Contact Quarterly, dance & improvisation journal. Vol. 27. No. 2. Special Issue: Authentic Movement.
- Ouellette, F. (2001). *L'expérience mystique en son lieu au-delà de toute connaissance*. Liberté, vol.43, no 2, (252) 2001.
- Paillé, P. et Mucchielli, A. (2012). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Paris : Armand Colin.

Pallaro, Patrizia, ed. (1999). *Authentic Movement: Essays by Stark Mary Starks Withehouse, Janet Adler, and Joan Chodorow*. London Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.

Parson, K. and Kasai, T. (2003). *Perception in Butoh Dance*. Departement of Liberal Arts, Hokkaido Institute of technologie, Sapporo Japan, Departement of philosophy, Webster University, Saint Louis, USA.

Pelchat, L. (1999). *L'intégration du mouvement authentique dans un processus de création en danse*. Mémoire de maîtrise inédit, Université du Québec à Montréal.

Rancière, J. (2004). *L'esthétique comme politique. Malaise dans l'esthétique*. Paris : Galilée.

Reverso Traduction. (2019). *Documents électroniques*. [En ligne]. Accès: <https://dictionnaire.reverso.net/francais-definition/de+Méditation+Vipassana>

Rey, A. (2005). *L'idée du corps en Occident*. Le dictionnaire culturel de la langue française. Paris : Édition Dictionnaire Le Robert.

Ricard, M. (2008). *L'art de la méditation*. Éditions Nil.

Ricard, M. (2017). *Sur la conscience. Documents électroniques*. [En ligne] Accès: <https://www.matthieuricard.org/blog/posts/sur-la-conscience>

Suzuki, S. (1977). *Esprit zen, esprit neuf*. Paris, Édition du Seuil.

Takenouchi. A. (n.d.). Documents électroniques. [En ligne] Accès: [http://www.jinen-butoh.com/profile\\_e.html](http://www.jinen-butoh.com/profile_e.html)

Takeuchi, M. et Kasai, T. (2001). *Mind-Body Learning by Butoh Dance Method*. Actes de la trente-sixième conférence annuelle de l'association américaine de thérapie par la danse. Raleigh, N.C., USA.

Tao, A. (2007). *Dieu et le tao : l'occident et la Chine*. Paris : Harmattan.

Ténenbaum, Y. (2002). *Ikeda Carlotta, un art de la présence*. Dans O. Aslan et B. Picon-Vallin (Dir.), *Butô(s)* (p. 199-217). Paris: CNRS.

- Tolle, E. (2000). *Le pouvoir du moment présent*. Montréal : Ariane Éditions Inc.
- Topin, N. (2001). *L'analyse du mouvement dansé, une danse du regard : l'enseignement d'Hubert Godard* : Revue Nouvelles de Danse no 46/47.
- Tremblay, M. (2004). *Le vécu du corps et la spiritualité selon l'expérience de danseurs contemporains*. Mémoire de maîtrise inédit, Université du Québec à Montréal.
- Varenne, J. (1971). *Introduction. Les Upanishades du Yoga*. Paris: Éditions Gallimard/UNESCO.
- Veillette, M. (2002). *Analyse d'une pratique d'enseignement de la danse butô*. Mémoire de maîtrise inédit, Université du Québec à Montréal.
- Vermersch, P. (1994). *L'entretien d'explicitation. En formation initiale et en formation continue*. ESF Éditeur, Paris.
- Whitehouse, M. (1958). *The Tao of the body*. In P. Pallaro (Ed.), *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler, and Joan Chodorow*. London: Jessica Kingsley.
- Williamson, A. (2016). Reflections on phenomenology, spirituality, dance and movement-based somatics. *Journal of Dance&Somatic Practices, Volume 8 Number 2*, pp. 275-301.









