

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

LA TRAVERSÉE DU VIDE :  
ÉTUDE DES EFFETS DES PRATIQUES COMBINÉES DE LA PEINTURE, DE LA  
PRÉSENCE ATTENTIVE ET DU QI GONG

THÈSE DE RECHERCHE-CRÉATION

PRÉSENTÉE COMME EXIGENCE PARTIELLE DU  
DOCTORAT EN ÉTUDES ET PRATIQUES DES ARTS

PAR  
JULIE BÉLANGER

MAI 2025

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL  
Service des bibliothèques

Avertissement

La diffusion de cette thèse 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.12-2023). 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

La présente thèse n'aurait pu être rédigée sans l'apport de nombreuses personnes qui ont contribué de près ou de loin à enrichir mes réflexions et à porter un regard critique sur mon travail de création tout au long de ce parcours de près de six ans. Je tiens à remercier mes enfants pour leur patience et leur compréhension qui m'ont permis de cheminer dans le plaisir la majeure partie du temps : Cédric, pour les longues discussions philosophiques qui m'ont aidée à préciser ma pensée, et Adrienne pour la qualité de son regard et ses commentaires pertinents sur mes créations picturales dans les moments de doute. Je suis reconnaissante également à ma mère de m'avoir transmis sa passion pour l'art et le processus créatif, ainsi qu'à mon père, puisque tous deux m'ont communiqué leur intérêt pour la lecture et les discussions intellectuelles, en philosophie comme en psychologie.

Je tiens particulièrement à remercier ma directrice de thèse, Anne-Marie Ninacs, pour son attitude bienveillante et constructive; ses réflexions, commentaires et propositions m'ont poussée à m'engager avec plus de profondeur dans l'écriture de la thèse comme dans la création des œuvres. Son expertise m'a permis de développer ma pensée, de mieux l'exprimer et d'expérimenter de nouvelles avenues en peinture. Merci aux professeurs Julie Trudel et Danielle Boutet qui ont fait une lecture attentive de mon projet doctoral et offert des remarques judicieuses afin que je sois en mesure d'améliorer et de préciser certains aspects de la présente thèse.

Enfin, je suis aussi redevable à d'autres personnes parmi mes amis, ma famille et mon entourage qui m'ont écoutée, qui ont réfléchi avec moi et qui ont donné leurs commentaires sur mes œuvres.

## TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS .....	ii
TABLE DES MATIÈRES .....	iii
LISTE DES FIGURES.....	v
RÉSUMÉ.....	vii
INTRODUCTION.....	1
La fragmentation du monde .....	1
Créer en régime capitaliste .....	3
1. L'APPROCHE DE LA CRÉATION .....	7
1.1 Origines de la problématique .....	7
1.2 Champ des pratiques .....	9
1.2.1 Une approche gestuelle de la peinture .....	9
1.2.2 Une approche de l'art liée à la nature .....	11
1.2.3 Une approche contemplative de la création .....	15
1.2.4 Questions de recherche-crédation .....	17
2. LA PRÉSENCE ATTENTIVE ET LE TAOÏSME.....	19
2.1 La présence attentive.....	19
2.1.1 Origines et traductions du concept de présence attentive .....	19
2.1.2 Terminologie de la présence attentive .....	21
2.1.3 Définitions : attention et présence.....	23
2.2 Le taoïsme .....	24
2.2.1 Taoïsme et énergies vitales .....	25
2.2.2 Taoïsme et peinture.....	28
2.3 La présence attentive dans la philosophie taoïste.....	31
2.4 La présence attentive en psychologie.....	33
2.5 La présence attentive en arts .....	35
2.6 L'écologie de l'attention .....	42
2.7 La soma-esthétique.....	46
3. LE PROJET.....	50
3.1 Objectifs .....	50
3.2 Projet .....	50
3.3 Terrain .....	53
3.4 Méthodologie .....	54

3.5 Sources, cueillette et analyse des données .....	55
3.5.1 Le journal d'autoexplicitation et les entretiens d'explicitation.....	56
3.5.2 Recherche incarnée .....	57
3.5.3 Mode d'analyse.....	59
3.6 Articulation théorie et pratique .....	60
4. PEINTURE, QI GONG ET PRÉSENCE : LA RENCONTRE DES PRATIQUES	63
4.1 Le sensorium .....	64
4.1.1 L'énergie .....	65
4.1.2 Le vide et le plein.....	69
4.1.3 Le geste .....	75
4.2 L'expérience quotidienne du travail à l'atelier .....	78
4.2.1 La curiosité.....	78
4.2.2 L'intention.....	80
4.2.3 La discipline.....	85
4.2.4 La confiance.....	87
4.2.5 La patience.....	90
4.2.6 La présence .....	93
4.2.7 Le regard neuf.....	97
4.2.8 L'abandon du contrôle .....	102
4.2.9 L'observation .....	111
4.3 Le sentiment de satisfaction .....	113
4.3.1 Prise de risques .....	113
4.3.2 Sensation d'aisance.....	115
4.3.3 Ouverture du cœur .....	123
4.4 Exposition <i>La traversée du vide : le souffle du Tao</i> .....	132
4.4.1 Lieu .....	132
4.4.2 Sélection des œuvres.....	133
4.4.3 Mise en espace .....	136
4.4.4 Titres des œuvres .....	141
4.4.5 Titre de l'exposition.....	144
4.4.6 Réception de l'exposition .....	146
4.4.7 Retombées et suite .....	148
CONCLUSION .....	150
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES .....	158

## LISTE DES FIGURES

1.1 Borduas P-É. (1955). <i>Cheminement bleu</i> , huile sur toile, 147,5 x 114,5 cm .....	9
1.2 Riopelle, J.-P. (1954). <i>Autriche III</i> , huile sur toile, 200 x 300,7 cm .....	9
1.3 Ferron, M. (1957). <i>De la neige</i> , huile sur panneau, 28 x 20,3 cm .....	9
1.4 Authier, M. (2020). <i>Psychic's knot</i> , acrylique sur toile, 142 x 168 cm .....	11
1.5 Bélanger, J. (2022). <i>Songe aléatoire 2</i> , acrylique sur toile, 152,4 x 101,6 cm .....	12
1.6 Biberstein, M. (1987). <i>Chasm</i> , acrylique sur toile de lin, 230 x 200 cm .....	14
1.7 Andrew, M. (1994-1995). <i>Thames painting: The estuary</i> , acrylique sur toile de lin, 220 x 189 cm .....	14
1.8 Verdier, F. (2019). <i>Montagne Sainte-Victoire depuis le plateau de Bibémus</i> , acrylique et médiums mixtes sur toile, 178 x 355 cm .....	16
1.9 Borecka, F. (2006). <i>Cartographie de l'âme</i> , dessin au crayon en cours d'exécution .....	16
1.10 Zao Wou-Ki (1985). <i>Juin-octobre 1985</i> , huile sur toile, 280 x 1000 cm .....	16
1.11 Wang Yan Chen (2014). <i>Sans titre 39</i> , huile sur toile, 132 x 231 cm .....	16
2.1 Beinfield et Korngold (2013). <i>Human being as machine and garden</i> , planche tirée de <i>Between heaven and earth: A guide to Chinese medicine</i> . .....	26
2.2 Kandinsky, W. (1925). <i>Jaune, rouge, bleu</i> , huile sur toile, 128 x 201,5 cm .....	40
2.3 Klein, Y. (1961). RE 49, <i>Relief éponge bleu sans titre</i> , pigment bleu sec et résine synthétique, éponges naturelles et cailloux sur panneau, 122,6 x 100 x 8.9 cm .....	40
2.4 Martin, A. (1963). <i>Flower in the wind</i> , huile et crayon sur toile, 190,5 x 190,5 cm .....	41
2.5 Guerrera, M. (2012-2013). <i>Le comportement de l'ensemble (La réunion des pratiques)</i> , encre, médium, papier chiffon marouflé sur toile, 97 x 128 cm .....	41
2.6 Cotton, S. (2014). <i>Dessiller</i> , performance, Maison de la culture Maisonneuve .....	41
2.7 Kimsooja (2000). <i>A laundry woman Yamuna river</i> , India, performance vidéographiée, 10 min 30 s, en boucle, muet .....	41
3.1 Bélanger, J. (2022). <i>Désirs secrets</i> , acrylique sur toile, 152,4 x 122 cm .....	51
3.2 Bélanger, J. (2021). <i>Sans titre</i> , acrylique sur papier aquarelle, 38 x 28 cm, 38 x 28 cm et 25,4 cm x 20,3 cm. ....	59
4.1 Bélanger, J. (2017). <i>L'espace de rêve 1, 2 et 3</i> , acrylique sur toile, chaque élément 25,4 x 25,4 cm .....	72
4.2 Bélanger, J. (2022). <i>L'énergie du plein</i> , installation, acrylique sur toile, chaque élément 25,4 x 25,4 cm .....	73
4.3 Bélanger, J. (2023). <i>Chanter la vie</i> , acrylique sur toile, 41 x 51 cm .....	97
4.4 Bélanger, J. (2021). <i>Éclaircie (détails avant-après)</i> , acrylique sur toile, 152,4 x 122 cm. ....	99
4.5 Bélanger, J. (2021). <i>Là-haut (détail)</i> . Acrylique sur toile, 152,4 x 101 cm .....	99
4.6 Bélanger, J. (2022). <i>Songe aléatoire 2 (avant et après)</i> , acrylique sur toile 152,4 x 122 cm	116
4.7 Della Francesca, P (1460). <i>La flagellation du Christ</i> , huile, 58 x 81 cm .....	121
4.8 Battista Tiepolo, G. (1752). <i>Allégorie des planètes et des continents</i> , huile sur toile, 185,4 x 139,4 cm .....	121

4.9 Bélanger, J. (2021). <i>Éclaircie</i> , acrylique sur toile, 153,4 x 122 cm.....	121
4.10 Bélanger, J. (2022). <i>Test avec compost</i> , acrylique sur toile 41 x 51 cm. ....	129
4.11 Bélanger, J. (2023). <i>Test photo-peinture</i> , photographie numérique.....	130
4.12 Bélanger, J. (2023). <i>Un peu de pluie</i> , acrylique sur toile, 152,4 x 122 cm.....	134
4.13 Bélanger, J. (2023). <i>Diptyque</i> , acrylique sur toile, chaque élément 122 x 152,4.....	136
4.14 Bélanger, J. (2023). Vue de l'exposition <i>La traversée du vide : le souffle du Tao</i> , présentant <i>Songe aléatoire 1 et 2</i> , acrylique sur toile, 152,4 x 183 cm et 152,4 x 101 cm .....	138
4.15 Bélanger, J. (2023). Vue de l'exposition <i>La traversée du vide : le souffle du Tao</i> , présentant <i>C'est le bouquet</i> , acrylique sur toile, 152,4 x 122 cm, et <i>Jumeaux non identiques 2</i> , acrylique sur toile, 61 x 46 cm .....	138
4.16 Bélanger, J. (2022). <i>Ouverture-aventure</i> , acrylique sur toile, 51 x 40,6 cm.....	139
4.17 Bélanger, J. (2023). Vue de l'exposition <i>La traversée du vide : le souffle du Tao</i> , présentant <i>Désirs secrets</i> , acrylique sur toile, 152,4 x 183 cm, et <i>Jumeaux non identiques 1</i> , acrylique sur toile, 61 x 46 cm .....	140
4.18 Bélanger, J. (2023). Vue de l'exposition <i>La traversée du vide : le souffle du Tao</i> , présentant <i>Prendre son envol</i> , acrylique sur toile, 51 x 40,6 cm.....	141
4.19 Bélanger, J. (2023). <i>Instant suspendu</i> et <i>Savoir écouter</i> , acrylique sur papier, chaque élément 28 x 38 cm .....	143
4.20 Bélanger, J. (2023). <i>Destination inconnue</i> , acrylique sur papier 28 x 38 cm .....	143
4.21 Bélanger, J. (2023). <i>Non titré</i> , acrylique sur toile 25 x 25 cm .....	144
4.22 Exposition <i>La traversée du vide : le souffle di Tao</i> , invitation Facebook et invitation sur le site du RAAV .....	146
4.23 Bélanger, J. (2024). <i>Univers éphémère</i> , photographie numérique.....	149

## RÉSUMÉ

Cette recherche-création s'attache à comprendre ce qui se produit lorsqu'on inscrit un processus de création en peinture dans une philosophie de vie holistique plus large, qui comprend une pratique du Qi gong et de la présence attentive. L'objectif était de saisir comment l'effet cumulatif de ces différentes formes d'attention au corps, à l'esprit et aux émotions interagissent et offrent la possibilité d'arriver à une meilleure connaissance de soi et du monde; plus spécifiquement, il s'agissait d'observer comment les apprentissages effectués créent à la fois une forme de synergie, mais aussi une expérience transférable de l'une à l'autre, tout comme dans la vie courante. En m'appuyant sur une méthodologie pragmatiste et phénoménologique, j'ai tenu un journal d'autoexplicitation sur une période de quelques années, qui m'a amenée à détailler les ressentis somatiques vécus et les réflexions et effets qu'ils engendrent, tant dans l'activité picturale que dans celle du Qi gong. La philosophie taoïste a constitué un point d'ancrage afin de situer ma pratique de la peinture dans un contexte de culture de soi, un des principes de base de cette philosophie. Dans la société capitaliste dans laquelle nous vivons, une telle position devient un moyen de résistance et de ressourcement face au danger d'aliénation que posent l'économie de l'attention, la fragmentation du monde et le consumérisme.

**MOTS CLÉS :** peinture, présence attentive, Qi gong, taoïsme, contemplation, processus de création, conscience somatique, holisme, geste, risque.

## INTRODUCTION

### **La fragmentation du monde**

Par ses procédés de fragmentation des savoirs, d'industrialisation de la culture, de désincarnation du travail et d'économie de l'attention, le système capitaliste globalisé dans lequel nous vivons sape notre qualité de présence au monde tout en détournant notre attention de nos objectifs personnels et de la réalité climatique. C'est au cœur de la crise de sensibilité au vivant qui en résulte (Morizot, 2020) que s'inscrit ma recherche doctorale.

La fragmentation du monde, à commencer par la fragmentation des savoirs, s'est effectuée très progressivement : « Entre les 16<sup>e</sup> et 18<sup>e</sup> siècles, moment charnière de la civilisation occidentale, une conceptualisation de l'univers cède le pas à une autre, et engage inéluctablement un processus de spécification – et donc de division – des savoirs », explique Népote. (2013, en ligne) Cette tendance à la division s'est graduellement accélérée au cours du 20<sup>e</sup> siècle, jusqu'à constituer un fait de la croissance économique, plutôt qu'une conséquence de celle-ci, selon Ragot (2003). Avec l'industrialisation, on conçoit à des fins productivistes le monde de manière de plus en plus fractionnée, en classant et en séparant les domaines d'expertise jusque dans le champ des arts. En effet, si le

... processus de mécanisation semble dominant pour la mécanisation du travail manuel, avec l'application des principes tayloristes et fordistes. Il semble aussi à l'œuvre pour le travail intellectuel, comme en témoigne la différenciation des outils intellectuels parmi lesquels nombre de logiciels. (Ragot, 2003, p 726)

Mais les connaissances intellectuelles ne sont pas fragmentées qu'en raison de la multitude d'outils spécialisés qu'il faut apprendre à utiliser. Elles « sont l'objet d'une division du travail de plus en plus fine reposant sur une spécialisation technique poussée des intervenants. » (Gouilhon, 2008, p.242) L'être humain perd ainsi sa vue d'ensemble et, surtout, sa perception des interrelations entre les différents aspects d'un phénomène. Dujarier (2017), montre qu'ainsi « la spécialisation et la dispersion de ces fonctions conduisent à ce que chaque spécialité puisse méconnaître les autres. Elle peut même revendiquer de ne pas s'y intéresser. » (p.110) La fragmentation des luttes s'inscrit aussi dans cette ligne de pensée et sert également le système, fait remarquer Mouterde (2023) en conférence au centre Skol, puisqu'en divisant les causes, on empêche les citoyens de se regrouper

en vue d'une transformation sociale commune et féconde. Le champ de l'art n'est pas exempt de cette division. Le philosophe Alain Deneault démontre dans la conférence : *Comment « l'industrie culturelle » use et abuse de l'art* (2021) que le capitalisme a dépassé le cadre qui était le sien pour être élargi à tous les domaines. C'est ainsi qu'est née « l'industrie culturelle », qui adopte les modalités de gestion de l'entreprise privée, en hissant la notion même de gestion au rang de politique (alors que la gestion était auparavant subordonnée à un principe politique, qui pouvait être autre que capitaliste).

Par conséquent, en art, comme dans d'autres disciplines, plus on satisfait le capital, plus on est pertinent pour le pouvoir en place. Il faut à l'artiste justifier l'intérêt de sa pratique artistique par des objectifs de rendements ou des visées commerciales, dont les mots clés sont, suivant les secteurs : diffusion quantifiée, performance commerciale, rentabilité, best-seller, show-business ou publicité. Deneault explique que ce phénomène de récupération s'opère tant dans le traitement journalistique évident « d'une œuvre vendue à un prix record » que sous le mode indirect de la gouvernance d'organismes tels que les orchestres symphoniques, les grands musées ou les festivals de danse. Le capitalisme politique soumet les organisations culturelles à son mode de gestion; leurs conseils d'administration et gestionnaires soumettent ensuite les artistes à suivre un ensemble de règles, qui font fit de leurs discours et revendications et qui font de leurs œuvres des produits dans une économie de consommation, d'échange et d'affaires d'experts. En sous-texte, on soutient que les gestionnaires détiennent des connaissances étrangères aux artistes.

Nous vivons en effet dans une ère où les gestes humains sont souvent soumis à la gestion et à l'industrialisation, vidés de leur sens, répétitifs et effectués par une conduite automatique. Dès le 18<sup>e</sup> siècle, certains penseurs pressentaient que cette mécanisation les dépossédant d'une certaine maîtrise de leur travail s'avérerait en partie négative pour les travailleurs. Adam Smith remarque à l'époque « que l'extension de la division du travail débouche sur la déqualification des travailleurs, permettant aux employeurs de remplacer les artisans qualifiés par des ouvriers spécialisés, mais aussi, au final, de réduire la charge salariale. » (Scott et Leriche 2018, p.637) Les travailleurs se sentent moins impliqués, puisque déconnectés de la finalité de leurs efforts. « L'expression *marché du travail* rappelle en effet que l'activité, dans un cadre salarial, a le statut de marchandise », explique Dujarier (2017, p.95).

Notre société valorise continuellement la performance, l'efficacité et le rendement. Plusieurs philosophes et essayistes ont abordé cette problématique. Yves Citton (2014) évoque un capitalisme de l'attention, qui épuise les facultés cognitives des individus :

Les publications de Pierre Lévy, Jonathan Gary, Bernard Steigler, Jonathan Beller, Franco Berardi, Dominique Boullier ou Matteo Pasquinelli tentent de comprendre l'économie de l'attention comme relevant d'une mutation anthropologique dépassant largement le cadre des échanges marchands. Ces auteurs y voient souvent un appareil de capture qui agence nos désirs et nos subjectivités selon la logique dominante du profit capitaliste – avec des conséquences néfastes sur nos capacités de décisions collectives ainsi que sur notre bien-être individuel. (p.24)

De décennie en décennie, notre attention est devenue une marchandise et les compagnies rivalisent actuellement d'ingéniosité pour s'en emparer. « Alors que l'économie classique des biens matériels fonde ses calculs sur la rareté des facteurs de *production*, l'économie de l'attention repose sur une rareté des capacités de *réception* des biens culturels », soutient Citton. (p.16) Une foule impressionnante de biens culturels sont produits, mais l'attention humaine limitée favorise une compétition intense visant à la capter. À ce titre, les réseaux sociaux contribuent grandement, par leur modèle d'affaires et leurs algorithmes ciblés, à accaparer notre temps, à nous détourner de nos objectifs de vie personnels et à nous rendre cyberdépendants au profit de leurs intérêts mercantiles – le documentaire de Jeff Orlowski, *Derrière nos écrans de fumée* (2020) est éloquent à ce sujet.

Il résulte de tout cela que l'avidité, la volonté de domination et la frénésie d'exploitation nous ont, comme espèce, éloignés et désensibilisés de la nature. Le philosophe pisteur Morizot (2020), avance quant à lui que nous sommes présentement face à une crise de la sensibilité au vivant, qui se manifeste par un « appauvrissement de ce que nous pouvons sentir, percevoir, comprendre, et tisser comme relations à l'égard du vivant. » (p.17). Nous vivons dans une société qui prône des valeurs dans lesquelles je me reconnais bien peu.

### **Créer en régime capitaliste**

En tant qu'artiste, je constate que les modes de gestion capitalistes qui régissent le monde institutionnel de l'art sont très énergivores et détournent mon attention de mon occupation principale. Locatelli (2024), dans un article paru dans *Le Devoir*, fait également le même constat :

Les subventions et les appels de candidatures impliquent des heures innombrables impayées. Formuler ces demandes est souvent même complexe pour moi, qui détiens une maîtrise. Je n'imagine pas le calvaire des artistes dyslexiques qui ont des capacités de lecture et d'écriture plus limitées. (En ligne)

D'un autre côté, les visées commerciales restreignent mon champ d'action en me demandant de créer des œuvres qui plaisent au plus large public possible, sans laisser de place à la recherche et à l'innovation. Dans un cas comme dans l'autre, je me sens coincée par des demandes qui ne s'accordent ni avec mes intérêts et mes valeurs ni avec le temps d'attention et de présence dont je dispose si je veux me consacrer avec attention et présence à la création – plutôt que d'acquérir les connaissances nécessaires pour satisfaire ces demandes. Si le capitalisme devient, de manière générale, un frein à la création, comme à la sensibilité, à la présence et à l'attention nécessaire à sa pratique, quelle forme(s) de résistance une pratique de l'art peut-elle offrir à ces forces en présence ?

Selon Deneault (2021), l'art peut s'affranchir de ces visées commerciales et pourrait être en mesure de renverser l'ordre établi. D'après lui, les artistes sont les mieux placés pour révéler le roi nu. Le philosophe rappelle que le terme économie, d'origine grecque, désigne à la base une bonne relation entre plusieurs éléments; il s'agit d'une théorie de l'organisation et de l'agencement en vue de résultats féconds. Aristote, nous dit-il, donne d'ailleurs l'exemple de la musique pour expliquer l'économie. On parle aussi de procédés économiques pour décrire les agencements d'une œuvre. Ainsi, l'économie se sert-elle des modalités de l'art pour régner et séduire. L'économie est, dès le départ, associée à l'esthétique. Cette compétence d'agencement serait-elle alors la forme première de résistance à la division productiviste ? L'art se nourrit autant du corps que de l'esprit. Il émerge d'une combinaison d'expériences vécues et de compétences proprement artistiques. Il bénéficie d'une communication transversale entre les différentes disciplines. Et il résulte souvent de l'emprunt de façons de faire ou de connaissances à d'autres domaines : une œuvre est toujours essentiellement un « agencement » de savoirs.

Mais le métier d'artiste semble aussi pouvoir résister aux impératifs capitalistes parce qu'il demande une précision et une présence qui passe par les sens; parce qu'il relève d'un « faire attentionnel ». Le corps ne se laisse pas oublier. Le geste exige d'être investi. Dans son *Éloge du carburateur*, Matthew B. Crawford (2016), qui a abandonné la philosophie pour devenir mécanicien, rapproche d'ailleurs la crise de l'attention, qu'il perçoit comme une crise générale de

contact avec le réel, et le travail manuel comme mode de reconnexion au réel à l'aide d'une attention focalisée. Exécuter un travail de façon incarné nécessite d'être conscient de son corps, d'y être présent, attentif et de valoriser le rôle des sens au sein de l'expérience. Le pragmatiste John Dewey (2021), qui dès les années 1930 critiquait vertement les « compartiments institutionnalisés » (p.57) auxquels notre civilisation soumet l'expérience humaine, a beaucoup milité pour la reconnaissance des savoirs profonds qui émergent de notre appareil sensoriel et qui accompagne la pratique artistique :

Nous utilisons nos sens pour éveiller la passion, mais pas pour permettre le plein exercice de notre capacité de pénétration, non que cette capacité ne soit potentiellement présente dans l'exercice des sens, mais nous capitulons face à nos conditions d'existence qui contraignent les sens à demeurer une simple excitation en surface. Tout le prestige va à ceux qui utilisent leur intellect sans participation de leur corps et qui agissent par procuration à travers le contrôle de leur corps et le travail des autres. (Dewey, 2021, p.58)

Pourrait-on dès lors concevoir la décision de l'artiste d'engager sa sensibilité et sa volonté à développer cette connaissance somatique fine comme un acte de nature politique ? L'approche soma-esthétique de Richard Shusterman (2008), qui accorde une importance aux pratiques du corps et aux savoirs physiques implicites, dans le cadre d'une philosophie à visée éthique, le laisse croire. Elle s'inscrit en cela dans une réévaluation structurelle des rapports corps-esprit qui a lieu actuellement dans plusieurs domaines de la connaissance et que résumant bien ici Da Nobrega et ses collègues (2017) : « À la porte de notre perception consciente, l'activité du corps vivant vient modifier nos états de conscience en fonction de ses humeurs, de son énergie ou de ses réactions. Le corps vivant est actif avant que la conscience du corps vécu ne l'aperçoive. » (p.41)

Se rendre attentif au corps, réinvestir la sensorialité, redonner sens au faire à partir de l'être semble la voie principale pour établir une relation au monde plus profonde en tant qu'artiste, pour se relier à son environnement, et pour cultiver une disposition qui pourfend le consumérisme, telle que la simplicité volontaire que je pratique. Il s'agit aussi d'un moyen de lutter contre le « désenchantement du monde », selon l'expression du sociologue Max Weber (1864-1920), qui conçoit ce désenchantement comme une conséquence du système économique capitaliste. Car un art vivant, sensible et en lien avec la nature pourrait contribuer au contraire à réenchanter le monde, c'est-à-dire, selon Stiegler (2006), à revaloriser le rôle de l'esprit sensible dans l'organisation de l'économie, et, j'ajouterais, une revalorisation que seule une vision unifiée du corps-esprit est à même d'accomplir. L'artiste-environnementaliste se trouve dans une posture idéale pour y

parvenir, puisque sa « liberté [d'action et d'agencement] peut aller aussi loin que la sensibilité de l'artiste le peut elle-même. On voit donc immédiatement l'importance infinie de la nécessité qu'il y a à cultiver cette sensibilité », écrivait avant lui Kandinsky. (1954, p.178) S'il semble difficile de changer la donne et de contrer la destruction du vivant opérée par le capitalisme sauvage, le domaine de l'esthétique, offre quant à lui de nombreuses possibilités d'éveiller la sensibilité au monde vivant, fait valoir l'historienne de l'art Zhong-Mengual (2023) en conférence à l'UQAM.

Pour ce faire, l'artiste en résistance aux forces capitalistes aura besoin de toutes ses ressources attentionnelles. À l'ère informatique de la monétisation de l'attention, du marketing omniprésent, des réseaux sociaux et des distractions infinies, que décrit bien Citton (2014), il faut faire preuve d'une grande discipline pour travailler chez soi ou à l'atelier, pour peindre ou pour écrire, et souvent pour simplement ressentir. C'est pourquoi Mouterde (2023) reconnaît en l'artiste une figure de la sentinelle.

La visée principale de cette recherche-crédation doctorale est donc d'inscrire la création et l'éthique qui l'accompagne au sein d'une *écologie de l'attention* (Citton 2014), cela pour tenter de résister à l'envahissement de la marchandisation de l'attention dans la sphère publique comme privée, pour chercher à comprendre comment préparer des circonstances privilégiées de sensibilisation, de ressourcement, d'ancrage dans le moment présent et de connaissance de soi, et enfin pour mieux saisir l'agencement profond et indivisible des différentes pratiques qui constituent une démarche artistique.

Dans les pages qui suivent, je prendrai le temps d'exposer mon approche de la création, plus précisément l'origine de ma problématique et le champ des pratiques dans lequel s'inscrit ma peinture, puis j'introduirai les notions de présence attentive et de taoïsme en les définissant et en effectuant une recension de la littérature, de même qu'en intégrant les concepts d'écologie de l'attention et de soma-esthétique. Je discuterai ensuite du projet réalisé et de la méthodologie retenue afin de conduire la présente recherche-crédation. Enfin, je présenterai une étude des effets de stimulation entre ma pratique de la peinture, du Qi gong et de la présence attentive. Je terminerai par un compte rendu de l'exposition finale présentée, suivi d'une conclusion, qui comprendra un résumé des principaux apprentissages effectués.

## 1. L'APPROCHE DE LA CRÉATION

### 1.1 Origines de la problématique

D'aussi loin que je me souviens, j'ai eu une pratique artistique. Ma mère étant céramiste, la création et les expositions ont fait très tôt partie de ma vie. J'ai fait de la couture, des bijoux, du dessin, de la photographie, du théâtre, et un baccalauréat en études littéraires, avant de me consacrer de manière régulière et disciplinée à la peinture. Je peignais trois heures par jour, cinq jours par semaine. J'ai maintenu ce rythme de façon continue entre 1997 et 2002. J'ai ensuite suivi des cours particuliers avec des professeurs dont j'aimais le travail et l'approche philosophique. J'ai participé à de nombreuses expositions individuelles et collectives, ainsi qu'à des événements au sein du collectif d'artistes *Le virus d'improvisation picturale*, qui visait à démocratiser l'art et à le rapprocher d'un public non-initié. J'ai aussi, quelques fois par semaines pendant plus de dix ans, enseigné de la peinture et le dessin aux adultes –certains à mobilité réduite, au Centre d'intégration à la vie active– ce qui m'amena à mieux comprendre mon propre processus de création.

La pratique autoréflexive a toujours été pour moi un moyen privilégié de me connaître. Jeune, c'est par l'écriture d'un journal personnel que cette exploration a débuté, au fil des ans, j'y consignais aussi des poèmes et des rêves. La tenue d'un journal de création s'est naturellement inscrite en continuité de ces activités. J'ai commencé à noter mes impressions et inspirations, sous forme d'idées ou de petits dessins, mes doutes et hésitations sur mon processus de création, mes moments de plénitude ou d'exaltation, ainsi que les mouvements de l'attention et de la concentration. Cette prise de notes n'a pas toujours été systématique, mais la réflexion m'a toujours accompagnée. Plus tard, la psychothérapie, puis l'étude de l'art-thérapie à l'université furent d'autres moyens de poursuivre cette quête de compréhension de soi qui s'appuie sur l'auto-observation et le langage.

La troisième pratique que je convoque est liée au corps. Une blessure grave au dos à l'âge de seize ans, suivie de douleurs chroniques, m'a vite amenée à entreprendre un programme de développement physique sur une base régulière : j'ai expérimenté, au fil des années, la gymnastique

holistique, le yoga, la table Penchenat, le pilâtes, le Tai chi et le Neigong. Le Neigong<sup>1</sup> taoïste que je préconise présentement consiste en des méditations axées sur la circulation énergétique et le souffle, ainsi qu'en diverses postures exécutées sous forme de mouvements lents ou de positions statiques. Ces méditations libèrent les blocages énergétiques du corps, fortifient les muscles et tendons dans le but d'améliorer la posture et contribuent à la santé en favorisant une recharge énergétique et un allègement de l'esprit. Elles nous amènent à porter attention aux diverses sensations corporelles, tout en cherchant à garder notre esprit dans l'instant présent.

Ces années de réflexion sur mon processus de création, sur moi-même et sur mon corps-esprit m'ont conduite à m'intéresser aux notions d'attention et de présence dans l'acte créateur. Avec le temps, j'en suis venue à considérer l'acte de peindre ou de créer de mes mains comme une méditation en mouvement, un moment de présence amplifié où je suis pleinement connectée à mes sens et attentive aux moindres sensations et événements. Cet état de présence intensifiée est devenu une sorte de quête incessante qui me guide en tant que créatrice et que je nomme depuis longtemps la pratique de la *présence attentive*. Dès 2014, dans le cadre d'une maîtrise en arts visuels et médiatiques consacrée à la recherche intervention en éducation, la tenue de journaux m'a permis de consigner les mouvements de l'attention et de la concentration de mon propre processus de création, comme de documenter, en cours de stage, l'impact sur les étudiant-e-s de mon enseignement de la sculpture, en portant une attention particulière aux fluctuations de leur attention, de leur concentration et de leur enthousiasme en relation avec les propositions artistiques que je leur faisais.

La recherche-crédation que j'entreprends ici tire son origine principale de ces trois pratiques qui m'ont accompagnée au cours de ma vie, mais que je considérais jusqu'à récemment comme non liées entre elles.

Le constat récent que ces pratiques de vie hétérogènes sont intimement liées par un élément commun – l'attention – est l'élément déclencheur de ma recherche-crédation doctorale. Attention

---

<sup>1</sup> Le Neigong et le Qi gong sont des pratiques interreliées, leurs différences se trouvent dans les nuances de la même approche fondamentale. Bien que je pratique les deux et que certains professeurs préfèrent un terme plutôt que l'autre, j'emploierai à présent le terme Qi gong, plus commun, pour parler de l'une ou l'autre de ces pratiques.

au corps, attention à l'esprit, attention au processus de création : trois types d'attention intrinsèquement unis dans ma pratique de la peinture, que j'aborderai bientôt plus en profondeur.

## 1.2 Champ des pratiques

Ma pratique est diversifiée et comprend un ensemble de recherches qui s'entrecroisent et se nourrissent l'une l'autre. Par *pratique*, j'entends le « fait d'exercer une activité particulière, de mettre en œuvre les règles, les principes d'un art ou d'une technique. Savoir-faire, compétence résultant de l'exercice habituel d'une activité ». (CNRTL, en ligne)

Je suis peintre, mais aussi à l'occasion sculpteur. J'écris et je lis régulièrement. Je pratique par ailleurs le Qi gong, le ski de fond et la marche de manière soutenue. Ces activités non artistiques sont pour moi intrinsèquement liées à mon processus de création : elles le complètent et le stimulent. Ensemble, tous ces engagements visent un développement global de ma personne et témoignent d'une vision holistique de la vie, inspirée par la nature. Avec cette recherche-crédation doctorale, je souhaite décloisonner et métisser ces différentes facettes de ma pratique dans une optique d'unicité.

### 1.2.1 Une approche gestuelle de la peinture

D'abord et avant tout, je peins. Ma pratique picturale tire ses origines de la peinture gestuelle développée au Québec dans les œuvres des Automatistes tels qu'Émile Borduas (1905-1960), Jean-Paul Riopelle (1923-2002) ou Marcelle Ferron (1924-2001) – [fig. 1.1, 1.2 et 1.3].



1.1 Borduas P-É. (1955). *Cheminement bleu*, huile sur toile, 147,5 x 114,5 cm

1.2 Riopelle, J.-P. (1954). *Autriche III*, huile sur toile, 200 x 300,7 cm

1.3 Ferron, M. (1957). *De la neige*, huile sur panneau, 28 x 20,3 cm

Selon le *Vocabulaire d'esthétique* de Souriau (2010), ma peinture se qualifie d'« abstraction » représentative. En effet, si le point de départ est improvisé et gestuel et que je laisse certaines parties plus brutes afin que transparaisse le geste premier, je choisis aussi d'extraire une partie de la réalité qui m'entoure et de l'intégrer dans le tableau, hors de son contexte naturel. Selon Souriau :

Le choix de ce qu'on isole, dans la perception du réel, pour le considérer à part, peut porter sur des éléments d'ordre très divers. Il peut d'abord porter sur des éléments *sensoriels* (couleurs, lignes, volumes, etc.). [...] une représentation pourrait être donnée assez partiellement pour correspondre à un abstrait. (p.9)

J'extrais le plus souvent des références à la nature, tels que le mouvement de l'eau, la sensation du ciel ou la forme d'une roche, qui me relie au vivant, aux éléments. Cela ajoute un certain degré d'ambiguïté dans la perception, et provoque parfois un sentiment d'étrangeté. En amalgamant plusieurs techniques, comme le travail par soustraction, l'empreinte et les lavis, je porte par ailleurs aussi une attention particulière à l'ajout de détails qui viennent moduler et enrichir le geste impulsif.

Sur le plan formel, mon approche est avant tout coloriste. Deux des professeurs qui ont marqués ma formation en peinture se disent d'ailleurs coloristes et se réfèrent en ce sens au mouvement impressionniste, en particulier à Cézanne. Bien que je travaille aussi en accordant une certaine importance aux valeurs en utilisant des contrastes parfois soutenus, mon attention première va à la couleur et à son maniement subtil. J'aime accorder beaucoup de temps à effectuer des dégradés de lumière en fondu qui donnent une atmosphère floue et douce ou à diluer ma peinture afin de créer des effets de transparence vaporeux. Ce faisant, je cherche à stimuler l'imagination par une association avec l'idée de paysage, qui renforce la lecture d'une « abstraction représentative ». Depuis quelques années, une composition récurrente s'impose. Elle offre le centre du tableau à une lueur, une blancheur ou un vide, qui tasse littéralement les formes et figures le long des arrêtes latérales, et s'inscrit comme d'elle-même dans la tradition orientale du paysage vertical et de la perspective atmosphérique. Il s'agit d'une « composition liée au cadre » selon les termes de Lise Boisseau (2008).

Mélanie Authier est une peintre contemporaine avec laquelle je sens une très grande affinité, tant sur le plan des méthodes de travail et de l'approche de la couleur, que sur celui de la représentation qui joue avec l'abstraction [fig.1.4].



1.4 Authier, M. (2020). *Psychic's knot*, acrylique sur toile, 142 x 168 cm

Ses œuvres lyriques présentent à la fois un travail gestuel fort et des détails subtils qui captent efficacement l'attention. Son traitement de la lumière et son application des couleurs en transparences m'intéressent particulièrement; ils rejoignent mes préoccupations picturales, même si son utilisation du blanc est très parcimonieuse. Son travail est, dans l'ensemble, plus lisse et détaillé que le mien, sa composition, plus structurée et ses couleurs généralement moins vives. Ses œuvres évoquent des drapés qui rappellent l'idée de paysage tout en restant abstraites; tout comme les miennes, elles dégagent une ambiance méditative et favorisent des interprétations multiples.

### 1.2.2 Une approche de l'art liée à la nature

Ma peinture est fondée sur une approche sensible du vivant et de la nature. Je m'intéresse à l'influence du territoire sur l'imaginaire. Je m'inspire de la faune et de la flore présente autour

de moi. Je travaille souvent avec le souvenir de lieux spécifiques, ainsi qu’avec les sujets, objets, formes ou textures que j’y ai rencontrés. C’est en habitant à la campagne, au début des années 2000, que j’ai commencé à m’intéresser au paysage. Dans la nature, j’ai appris à voir les ombres et lumières changeantes, les couleurs aux tons infinis et les points de vue qui saisissent l’esprit.

Bien que j’aie exploré d’autres sujets – notamment la figure du musicien ou du danseur concentré sur sa performance – mes recherches actuelles m’amènent à créer en puisant à différentes traditions, occidentales ou non occidentales, des œuvres qui témoignent d’un rapport intime et poétique avec la nature [fig.1.5].



1.5 Bélanger, J. (2022). *Songe aléatoire 2*, acrylique sur toile, 152,4 x 101,6 cm

On pourrait qualifier ces œuvres de « paysages intérieurs », puisqu'elles cherchent à exprimer une pensée complexe, des relations entre différents éléments du vivant, une harmonie des polarités qui est ressentie. D'ailleurs :

Le peintre Chinois ne peint pas d'après motif. Dans l'atelier où il entreprend son voyage intérieur, le peintre met à l'épreuve le regard de sa mémoire. Il a absorbé les variations fugitives d'un paysage perçu comme une force attractive qui fascine le regard jusqu'à la capture d'une vérité ajustée à celle de l'univers. (Harambourg et Qiang, 2007, p.11)

Sur ce plan, la tradition paysagiste taoïste constitue un héritage pictural gigantesque : je m'inspire autant de l'attitude philosophique de ce mouvement envers la peinture que de sa facture esthétique, bien que mes œuvres s'inscrivent dans la mouvance de la peinture contemporaine, en y intégrant la couleur et divers procédés, tels que l'empreinte et le travail par soustraction. Le blanc de l'espace, de la brume, de la chute d'eau ou de la masse nuageuse, très présent chez les artistes taoïstes, l'est aussi dans mes œuvres où il contribue à troubler la signification et à ouvrir une lecture intériorisée du paysage. En effet, là où l'histoire de l'art occidentale comme celle de « Michel Ragon parle de *paysagisme abstrait*, l'esthétique chinoise évoque le *sentiment-paysage*. » (Harambourg et Qiang, 2007, p.11) Paysage imaginaire, paysage intérieur, paysagisme abstrait ou sentiment-paysage sont pour moi de concepts parents qui me lient à cette approche de la peinture : « Le moine Citrouille Amère, qui vécut au XVIIe siècle, écrit : À force d'aller voir toutes les cimes mémorables et d'en faire des croquis, elles sont entrées en moi s'y sont fondus et procède maintenant de moi. (Harambourg et Qiang, 2007, p.11p.11). Cette citation montre bien l'idée d'intériorisation du paysage, liée au souvenir du lieu plutôt qu'à sa représentation concrète. On pourrait également qualifier le travail récent d'Authier de paysage intérieur, puisque, comme elle le révèle en entrevue (Rynor, 2016) : « chaque peinture est un espace imaginaire créé par libre improvisation... Au départ, je pense plutôt à un certain type d'espace qui est souvent associé au paysage. Le vague souvenir d'un espace caverneux sera ensuite filtré par mon langage visuel abstrait. »

Plusieurs artistes se réclament d'une approche reliée au territoire ou à la nature. Parmi les aventures qui nourrissent ma peinture, je retiens les peintres Michael Biberstein et Michael Andrews fig. [1.6 et 1.7], dont j'affectionne les points de vue en plongée où l'œil se perd dans l'immensité, parce qu'ils produisent spécifiquement le sentiment d'une nature grandiose que je cherche pour ma part à rendre par l'usage du blanc. Même en étant abstraites, mes œuvres laissent en effet une place

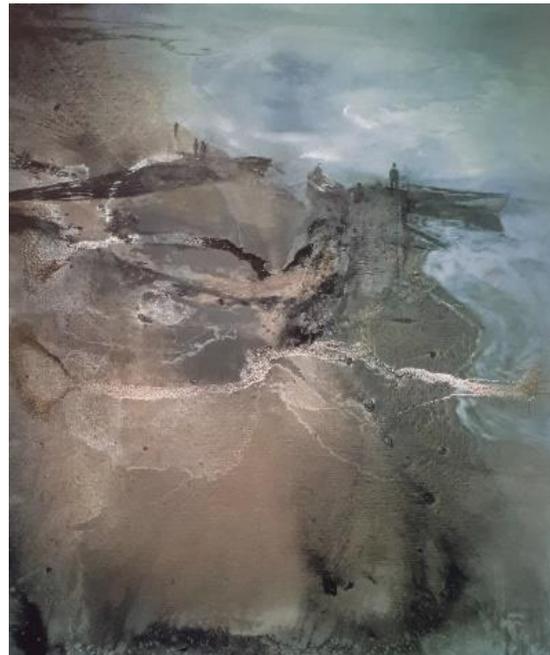
importante à la perspective, à une certaine profondeur, sans que l'on sache toujours ce que l'on regarde. Biberstein, dans Godfrey (2010), confie d'ailleurs que ses paysages sont eux aussi influencés par la sérénité de la peinture chinoise, comme par la notion occidentale de sublime :

Le paysage est une utopie totalement tournée vers le sujet, puisqu'il concerne de toute évidence les sentiments élevés que nous éprouvons lorsque nous nous tenons, par exemple, sur le sommet d'une montagne et contemplons une nature sublime. L'œil glisse sur le paysage, parfaitement détendu, sans se fixer longtemps sur un seul point, la périphérie du champ de vision étant aussi présente que son centre. L'espace d'un instant, le moi et ce qui est ainsi assimilé coïncident. (p.243)

À l'instar d'Andrews, j'aime travailler avec le souvenir du lieu ou avec des textures que j'y emprunte et je m'amuse à amalgamer les approches et à confondre les échelles de la vastitude et du trait. Tony Godfrey (2010) explique :

Andrews a varié les techniques et les matériaux pour obtenir une surface diversifiée : La bombe et le pinceau, mais aussi de la poussière ou du Spinifex (plante Australienne) qu'il a ramassé sur place et qu'il jette dans la peinture comme pour conserver un lien physique avec le lieu, garder un souvenir de son passage et rendre plus sensible la ressemblance du lieu avec le désert. (p.237)

Sa peinture est cependant beaucoup plus figurative et réaliste que la mienne, et sa palette beaucoup plus sobre, tout comme celle de Biberstein.



1.6 Biberstein, M. (1987). *Chasm*, acrylique sur toile de lin, 230 x 200 cm

1.7 Andrew, M. (1994-1995). *Thames painting: The estuary*, acrylique sur toile de lin, 220 x 189 cm

### 1.2.3 Une approche contemplative de la création

Dans la pratique taoïste, le Qi gong, le Neigong, les arts martiaux, la méditation, la calligraphie, la peinture et la poésie forment un tout. On les regroupe sous l'appellation de « pratiques contemplatives » ou de « méditations en mouvement ». Ma pratique artistique s'inscrit de plus dans ce champ des pratiques contemplatives, grâce auxquelles je cherche à faire l'expérience de la présence attentive. Dans le cadre de ma recherche-crédation doctorale, je pratique le Qi gong avant chacune de mes séances de peinture afin de me centrer et d'activer l'énergie dans mon corps. Dans la conception taoïste, une importance primordiale est accordée au geste précis, au souffle, au fait d'être centré et à l'intention du peintre. Étymologiquement, *méditation* signifie d'ailleurs « agir centré en vue d'obtenir un résultat » (Sommer, 1954) et, pour le taoïste, le résultat visé se trouve aussi dans le changement de la conscience incorporée de l'individu. À l'image des taoïstes, je conçois la peinture comme une méditation en mouvement capable d'influencer la conscience et de provoquer une transformation tangible dans la matière extérieure, par l'émergence d'une œuvre. Pour cette raison, je me réfère autant à la tradition picturale taoïste pour développer la dimension contemplative de ma pratique artistique proprement dite qu'à des artistes contemporains qui ont adopté des approches de la création alliant art et spiritualité, tels que Fabienne Verdier, Filomena Borecka, Zao Wou-Ki ou Wang Yan Cheng [fig. 1.8, 1.9, 1.10 et 1.11]. Verdier a séjourné durant dix ans en Chine, où elle a été initiée à l'art pictural et calligraphique par de grands maîtres chinois. Chez Verdier, le geste est fort et direct, les contrastes intenses; il n'y a pas de dégradés. Elle travaille avec de larges outils qu'elle a confectionnés ou convertis à cette fin. Le travail de la couleur n'est pas prédominant. Mes œuvres sont au contraire plus dépouillées, mes compositions sont à la fois plus floues et plus détaillées et la couleur y est centrale. C'est donc essentiellement dans sa philosophie que je reconnais mon aspiration : « En affinant ses perceptions, en captant en elle les moindres frémissements, Fabienne Verdier est parvenue à avoir une connaissance aiguë de son activité intérieure », nous apprend Charles Juliet (2007, en ligne). Filomena Borecka (1977) produit de larges dessins, très souvent en noir et blanc, par accumulation de fines lignes onduleuses et de nombreux détails. Ce qui m'intéresse ici, c'est que ses dessins sont inspirés, comme chez les taoïstes, par l'idée de souffle – ici à la fois le souffle représenté sur papier, le souffle du geste pictural performé, et le souffle de la conscience du geste dans son propre corps.



1.8 Verdier, F. (2019). *Montagne Sainte-Victoire depuis le plateau de Bibémus*, acrylique et médiums mixtes sur toile, 178 x 355 cm

1.9 Borecka, F. (2006). *Cartographie de l'âme*, dessin au crayon en cours d'exécution

1.10 Zao Wou-Ki (1985). *Juin-octobre 1985*, huile sur toile, 280 x 1000 cm.

1.11 Wang Yan Chen (2014). *Sans titre 39*, huile sur toile, 132 x 231 cm

C'est dans les œuvres de Zao Wou-Ki (1920-2013) et de Wang Yan Cheng (1960), deux peintres sino-français, que je retrouve une esthétique qui se rapproche le plus de ma peinture. Leur traitement de la couleur est à la fois subtil dans ses dégradés et fort en intensité, on y sent une grande maîtrise digne des peintres coloristes qui m'ont toujours inspirée. Même si le blanc n'est pas aussi présent dans leurs tableaux que dans les miens, la notion de vide ou d'espace y est très perceptible et permet que l'on plonge en quelque sorte dans la peinture comme dans le vide. Tous deux sont associés au mouvement de l'abstraction lyrique, tous deux s'inspirent de la philosophie comme de l'esthétique du taoïsme. L'idée de paysage demeure présente dans leur travail, mais le traitement de la surface évoque le brouillard et un certain flou qui renvoie plus souvent à l'abstraction qu'à la figuration. Comme chez moi, quoiqu'avec moins de détails, la nature est évoquée, poétisée et représentée par des formes et des textures organiques, et le plus souvent par la couleur. Irène Salas (2011) décrit ainsi la peinture Zao Wou-Ki :

Chez lui, point de figuration humaine telle qu'elle est pratiquée dans la peinture occidentale, mais des compositions issues de taches, où s'entendent des échos du taoïsme, qui établit un réseau subtil de correspondances entre le cœur de l'homme et le monde qui l'entoure. Point de paysages, mais un

déploiement de forces vibratoires et d'espaces enchevêtrés, où circule le souffle de la vie. ... Tout en donnant, au prix d'un rude combat avec la toile ou le papier, une illusion de légèreté, de grâce et de spontanéité. (p.205)

Les notions de spontanéité et de souffle chères aux taoïstes et prédominantes dans ma propre recherche-crédation caractérisent également l'œuvre Wang Yan Cheng. Dans la tradition taoïste, l'art est toujours relié à la spiritualité, ce qui a fait dire à François Cheng (1998) que la peinture est la religion des Chinois. Pour moi, cette spontanéité est en partie issue de l'improvisation qui participe à la création de l'œuvre, des jeux de couleurs et du travail de la matière, lorsque l'artiste privilégie la fluidité.

Outre ma propension à embrasser la spontanéité dans mon travail, je m'efforce également de susciter en moi-même la présence la plus attentive qui soit par d'autres moyens, tels que l'attention aux détails, le changement de perspective et l'introduction de l'ambiguïté. J'adopte aussi une attitude de lâcher-prise, de non-désir, de non-action tout en faisant appel à l'impermanence; j'exploite par exemple la présence éphémère de l'eau et d'éléments végétaux sur la toile afin de déjouer mes attentes et j'intègre au tableau des éléments que je trouve au hasard dans mon environnement. Le vide est en outre une notion structurante dans mes œuvres. Sur ce plan, ma démarche artistique a une parenté d'esprit avec l'approche, plus conceptuelle, de John Cage qui, inspiré par les philosophies taoïste et zen, cherchait à faire du silence un élément majeur de la composition de ses œuvres et qui visait, par le recours au hasard, à l'altération du soi.

#### 1.2.4 Questions de recherche-crédation

Pour toutes les raisons qui précèdent, je m'intéresse à la présence attentive qui résulte tantôt de la pratique de la peinture elle-même, tantôt des effets sur la peinture d'un engagement de l'artiste dans une ou des pratiques contemplatives. Avec cette recherche-crédation, je cherchais essentiellement à dégager des éléments structurants du rapport entre l'art et la présence attentive. Pour ce faire, je souhaitais comprendre et décrire comment ma pratique s'inscrit dans une recherche existentielle plus vaste, de nature holistique; mon art représente ici non un cas exemplaire, mais un terrain privilégié me permettant d'étudier jusque dans l'intimité toutes les facettes de mon objet de recherche. Je voulais plus spécifiquement m'attarder aux effets de la qualité de présence en cours d'expérience de création, parce que la présence me paraît être le point nodal de la pratique de l'art et de l'existence. Par conséquent, je m'intéresse à la préparation corps-esprit, à l'étude des

sensations et perceptions créatives jusqu'aux plus fines, ainsi qu'à la connaissance somatique pour sa valeur épistémologique.

La question principale qui guide ma recherche est donc la suivante : De quelle manière l'exercice volontaire de la présence attentive dans le cadre d'une pratique de peinture, accompagnée d'une pratique réflexive sur le processus de création, affecte-t-il l'élaboration d'une démarche artistique?

Cette question en appelle d'autres, plus spécifiques :

Comment la mise en pratique d'une approche attentionnelle de la peinture modifie-t-elle la production d'un ensemble de tableaux grand format, au niveau de la gestuelle, de la composition, de l'intention, des décisions et du processus de création?

Comment l'exercice de pratiques somatiques taoïstes – le Qi gong, le tai-chi, l'acupuncture et la peinture – visant la santé globale de l'individu et de son environnement en modifiant ses perceptions, ses sensations, ses réactions et son attention permet-il à l'artiste de transformer et d'unifier son rapport au monde?

Comment, enfin, la pratique réflexive sur le processus de création, en encourageant la métacognition, permet-elle de prendre conscience des changements qui s'opèrent sur le plan pictural et de leurs répercussions dans les autres sphères de la vie personnelle de l'artiste?

Pour répondre à ces questions en s'appuyant sur la pratique, il est important de bien déplier ce que comprend la notion de présence attentive. C'est ce que je me propose de faire dans le prochain chapitre.

## 2. LA PRÉSENCE ATTENTIVE ET LE TAOÏSME

La présence attentive – traduction du terme anglais *mindfulness* – est une notion qui a fait couler beaucoup d'encre depuis les années 2000, et qui peut être définie à la fois comme un état ou une capacité. Cette recension des écrits regroupe les descriptions de la présence attentive qu'offrent les domaines d'expertise liés à mon champ des pratiques, soit les arts, la philosophie et la psychologie. J'emploie pour son universalité le terme *mindfulness* pour cette revue de la littérature : je présenterai dans l'approche conceptuelle la terminologie de la présence attentive que je retiens pour la thèse.

### 2.1 La présence attentive

Le concept actuel de présence attentive est issu principalement du bouddhisme et du zen : « At the heart of all classical systems of Buddhist meditation is a particular discipline that has come to be known as mindfulness. The Buddha himself gave particular prominence to mindfulness by including it in noble eightfold path » explique Bodhi. (2011, p.20) Encore aujourd'hui, on se réfère principalement aux écrits bouddhistes pour parler de présence attentive Le terme demeure aussi relié au taoïsme, puisque le zen est né de la fusion du bouddhisme et du taoïsme. Les plus anciens textes taoïstes remontent à cinq siècles avant l'ère chrétienne., à peu près en même temps que le bouddhisme, mais ce dernier arriva en Chine quatre à cinq siècles après l'ère chrétienne, dans une société où le taoïsme dominait.

#### 2.1.1 Origines et traductions du concept de présence attentive

Le terme *mindfulness* est la traduction du mot sanskrit *smṛti* et du mot pâli *sati*, qui sont employés en Inde depuis plus de deux mille cinq cents ans. Malcom Huxter (2015, p. 31-32) explique :

...according to the traditional perspectives, mindfulness is much more than just nonjudgmentally being aware. Mindfulness was the word that an English-born Pali scholar used in 1881 to translate the term *sati*. *Sati* literally means “memory”. *Sati* involves remembering to be attentive. The opposite of *sati* is forgetfulness. With forgetfulness, we forget to be present, forget our purpose, and forget the lessons from the past. *Sati* is the type of memory that can be trained and cultivated. According to the ancient texts on Buddhist psychology, *sati*, is a form of recollecting or calling back to mind or bearing in mind (Narada 1956).

From a Buddhist perspective, skillful mindfulness cannot be separated from the context of wise discernment and acting in accordance with principles of harmlessness, which are integral aspects of the Buddha's eightfold path leading to awakening.

Pour cette raison, les livres et articles sur le sujet sont innombrables, puisqu'ils incluent les textes canoniques et les écrits plus tardifs des différentes lignées de la tradition bouddhiste, leurs commentaires, ainsi que l'ensemble de la recherche universitaire. En faire la revue serait long et ne servirait pas mon propos. Lorsqu'il s'agit de retenir une définition bouddhiste de la présence attentive, je me référerai plutôt au Grand discours sur l'établissement de l'attention (Maha Satipatthana Sutta DN22), qui présente les quatre fondements de l'attention comme étant : la contemplation du corps (*kayā*) – entre autres par le biais de la respiration, de la posture et de la claire compréhension; la contemplation des sensations (*vedanā*); la contemplation de l'esprit (*cittā*) et la contemplation des phénomènes (*dhamma*).

En Chine, le mot *nian* 念 est utilisé pour désigner le concept à partir du 7<sup>e</sup> siècle; bien que le mot existait avant, il ne portait pas la même signification (Rosker, 2016). Malgré que les influences taoïstes teintèrent le bouddhisme dès son arrivée en Chine, ce n'est que deux siècles plus tard, avec les écrits de Huineng que le mot prit ce sens précis : « Huineng, the sixth Chan Buddhism patriarch [...] was undoubtedly the master who perfected the teachings of the sinicized (or Daosised) Chan Buddhism into a new unified thought system. » (p.37) L'autrice rappelle l'étymologie du mot *nian*, qui a été créée à partir des radicaux *présent* et *cœur-esprit* : « In this sense the translation is close to the basic connotations of the terms *sati* or *smṛti*, for the etymology of this Chinese character is certainly linked to the preservation of the current moment in the (heart) mind of an individual. » (p. 42) Si le terme a été traduit en anglais par *mindfulness*, il a été traduit par *awareness* dans la plupart des langues indo-européennes. (p.35) C'est un fait que j'observe moi-même dans les traductions des plus anciens textes du taoïsme – le *Nei yeh* par exemple, qui est le premier texte à décrire des pratiques de méditation en Chine –, où le terme *awareness* apparaît régulièrement; j'y vois le signe d'une parenté d'intuition philosophique entre le taoïsme et bouddhisme bien avant que ces deux voies ne se rencontrent dans le bouddhisme Chan.

L'étude de Charlene Tan, « Rethinking the mindfulness; A Neo-Confucian approach » (2019), démontre par ailleurs comment le terme chinois *jing* peut être associé à l'idée de *mindfulness* dans une approche philosophique confucéenne. Son étude repère la notion de *jing* dans les écrits de Zhu

Xi, un lettré de la dynastie Song du Sud, au 12<sup>e</sup> siècle, qui devint l'un des plus importants néo-confucianistes en Chine. Je remarque que le mot *jing* fait partie la traduction anglaise du titre d'un des textes fondateurs du taoïsme, le *Dao de jing* attribué à Lao Tseu, en français le *Tao te king*, écrit vers le 5<sup>e</sup> ou 6<sup>e</sup> siècle avant l'ère chrétienne. Défini comme : « the single-minded and reverential attention to self-cultivation through the investigation of things » (p. 2), le mot *jing*, explique-t-elle, « has been translated, among others, as mindfulness (de Bary, 1981; Hwang, 2013), attentiveness (Graham, 1958), seriousness (Chan, 1989), inner mental composure (Gardner, 1986), and reverence (Angle, 2009). » Pour toutes ces raisons, on le comprend, il importe de bien peser les mots qui seront employés pour circonscrire l'objet central de la thèse.

### 2.1.2 Terminologie de la présence attentive

À partir de la fin du 19<sup>e</sup> siècle, cette conception de l'attention issue des philosophies orientales a pénétré la culture occidentale, où elle a commencé graduellement à être sécularisée depuis les années 1970. Formé principalement au bouddhisme zen, le plus célèbre des initiés à la méditation à l'avoir complètement dépouillé de son arrière-plan culturel bouddhiste est le chercheur en médecine John Kabat-Zinn, (1990), qui définit le *mindfulness* comme « un état de conscience qui résulte du fait de porter attention au moment présent sans jugement de valeur » (p.4), comme « the awareness that emerge through paying attention on purpose, in the present moment, and non judgmentally to the unfolding of experience moment to moment » (2003, p145) Si l'on se fie à Huxter (2015), il s'agit là d'une définition de l'attention pure (*manasikara*) davantage que de *sati* ou « se rappeler d'être attentif ». En effet, le seul fait de se trouver dans un état d'attention sans jugement n'est pas suffisant selon la tradition bouddhiste, qui rejoint en cela la pensée taoïste. Pour que cet état d'attention soit favorable au rapport harmonieux à soi et au monde, il importe qu'une éthique plus large et incarnée la soutienne. Ce code de conduite est constitué d'attitudes qui concourent à la paix, à l'empathie, à l'altruisme et à la diminution de l'ego, dans le but d'être moins réactif; en ce sens, chez les bouddhistes, le souvenir d'être attentif (*sati*) permet de travailler sur soi, puisqu'il est fondamentalement souvenir d'être attentif à *ce qui est sain*.

Malgré cela, je retiens, pour les besoins de cette thèse, la définition de Kabat-Zinn. D'abord parce qu'elle décrit une action claire, qu'elle est parfaitement laïque et qu'elle fait consensus dans la communauté scientifique; le concept de présence attentive s'offre donc comme une interface utile

entre les univers philosophique taoïste et scientifique universitaire où se situe ma recherche-crédation. Ensuite, si la définition de Kabat-Zinn présente la présence attentive comme un état de conscience, son intérêt pour ma recherche est qu'elle peut également décrire une capacité humaine naturelle, puisque différents individus développent à différents degrés cette capacité d'entrer dans l'état de conscience de la présence attentive. Il y a des personnes naturellement plus méditatives ou contemplatives que d'autres; il y a des personnes plus enclines et déterminées que d'autres à faire l'effort de cultiver leur qualité de présence équanime aux phénomènes. Dans tous les cas, les études récentes ont montré qu'il s'agissait d'un état de conscience issu d'une capacité fluctuante que l'on peut pratiquer, augmenter ou même perdre, de sorte que certains instruments de recherche permettent de mesurer le degré de présence attentive sont conçus pour mesurer tantôt l'état (Langer, 2004), tantôt la capacité (Brown et Ryan, 2003).

Troisièmement, mon choix de l'expression *présence attentive* est motivé par le sens des mots dans la langue française. La traduction la plus répandue du mot anglais *mindfulness* est *pleine conscience*, une traduction qui me paraît porteuse d'une connotation plus ésotérique que psychologique, et surtout plus floue. Qu'est-ce exactement que la conscience? Quand sait-on que l'on est conscient et comment le mesure-t-on? Quelle place l'inconscient occupe-t-il dans une telle conception? Et le fait d'être pleinement conscient est-il même possible? Au contraire, la présence attentive est praticable par tous et toutes ici et maintenant en tout temps : il s'agit simplement de prendre acte de ce qui se produit en soi ou autour de soi au moment présent.

Enfin, mon choix de la présence attentive est aussi soutenu par les recherches universitaires de haut niveau qui m'entourent. D'abord, les travaux du Groupe de recherche sur la présence attentive (GRIPA) à l'UQAM privilégient cette terminologie contre celle de pleine conscience (Grégoire et al, 2016). Un des membres de ce groupe d'intervention amené à donner des formations en entreprise, Simon Grégoire, offre une formation universitaire théorique et expérientielle sur la présence attentive que j'ai eu la chance de suivre, en plus de poursuivre des recherches qui formalisent la taxonomie des pratiques méditatives. Malgré la pertinence des activités et publications du GRIPA, il y est surtout question d'études expérimentales en psychologie clinique, en milieux organisationnels ou scolaires et en neurosciences : aucune de leurs recherches n'est reliée aux arts ou à la culture. Sur ce plan, mon repère est la thèse récente de Sylvie Cotton (2021) sur la présence attentive à l'œuvre dans l'art action, qui élit elle aussi – en y mettant des nuances –

l'expression française de présence attentive établit par le GRIPA pour la raison principale qu'elle est « accessible à tous » (p.144). Afin de pouvoir véritablement contribuer à l'élargissement de ce champ de recherche, je fais donc mienne cette terminologie.

### 2.1.3 Définitions : attention et présence

Afin de valider la pertinence de son utilisation pour ma recherche-crédation, j'ai néanmoins voulu approfondir le sens de l'expression *présence attentive* en français. Après tout, les pratiques contemplatives que je convoque sont des disciplines qui utilisent l'attention et la présence pour modifier l'état psychologique de l'artiste. Je me pencherai donc sur la signification de ces deux termes. Selon le Dictionnaire historique de la langue française (2010), le mot « attention » vient du latin *attentio*, lui-même dérivé de *attendere*, composé de *at*, qui signifie « vers » et de *tendere*, qui veut dire « tendre ». La définition littérale de l'attention est donc « tendre son esprit vers ». Le mot fut utilisé à partir de 1536 en gardant son origine sémantique et donna naissance, plus tard, au début du 19<sup>e</sup> siècle, à l'expression « faire attention » et à l'exclamation « attention! ». Le mot a aussi pris la signification de « soins attentifs » (1552) et a servi à former le mot « attentif » (1823), dans le sens de « qui s'applique à » ou « qui a des prévenances ».

Cette double signification – concentration et délicatesse – est importante dans le cadre de ma recherche-crédation et elle trouve sa définition la plus complète dans le *Grand Robert* (1990) : « Action de fixer son esprit sur quelque chose; concentration de l'activité mentale (conscience) sur un objet déterminé. Attentif (être), attentivement. L'attention de quelqu'un, pour quelque chose. » (p.674)

L'« attention intérieure », au sens d'introspection, de méditation, de réflexion est une utilisation particulière du mot qui a retenu mon attention. Bien que le concept de présence attentive évoque le plus souvent cette attention intérieure, par son lien étroit avec les processus de méditation qui la favorise, dans le cadre du processus créateur, l'attention s'applique dans les deux directions. Dans un premier temps, l'attention doit se tourner vers l'intérieur afin de donner naissance à un projet de création et lui permettre une certaine incubation, mais bientôt elle se tourne vers l'extérieur pour s'engager dans la réalisation du projet et lui apporter un « soin attentif ». L'attention alterne alors entre intériorisation et extériorisation jusqu'à ce que la forme de l'œuvre soit achevée.

Selon le Dictionnaire historique de la langue française (2010), le mot « présence » est étymologiquement emprunté au début du 12<sup>e</sup> siècle au latin *praesentia*, lui-même dérivé de *praesens*, composée de *prae* (devant) et de *esse* (être). Il signifie donc *être devant* et désigne :

le fait d'être présent, d'être là et, avec une valeur caractérisante, d'être efficace, puissant, spécialement dans *praesentia animi* « présence d'esprit, sang-froid »; il est également employé dans la locution *in praesentia* « pour le moment, dans le moment présent », opposé à *in absentia*. (p.1752)

La locution « présence d'esprit » n'entrera toutefois dans la langue française qu'en 1656; elle désigne plus spécifiquement : « le fait d'être présent par l'esprit, la disponibilité, l'attention (1690, Furetière, qui précise *présence de cœur*, par opposition à *présence corporelle*). » (p.1752)

Le *Centre national de ressources textuelles et lexicales* (CNRTL, en ligne) l'augmente d'une description phénoménologique de la présence par Merleau Ponty, pour qui elle est « présence à soi (-même). Fait d'éprouver sa propre existence (1945, p.vii) ». Une citation de Valéry montre quant à elle que la présence de corps et d'esprit qualifie aussi le processus de création : « Capacité d'attention, de réaction. L'art de lire à loisir, à l'écart, sagement et distinctement, qui jadis répondait à la peine et au zèle de l'écrivain par une présence et une patience de même qualité, se perd. » (1936, p.11) Le mot prend la connotation de qualité du jeu d'un acteur seulement au 20<sup>e</sup> siècle. On parlera de présence sur scène. Il prendra ainsi le sens de rayonnement.

Cet approfondissant des mots *présence* et *attention* qui constituent le concept de présence attentive est en bout de piste très utile puisqu'ensemble ils définissent essentiellement le fait « d'être devant » un phénomène extérieur ou intérieur, disponible de corps, de cœur et d'esprit, avec concentration et délicatesse. Autrement dit, ils rappellent l'importance à la fois expérientielle et éthique de la présence unifiée du corps-esprit, qui est la signification originale de *sati*.

## 2.2 Le taoïsme

J'ai abordé brièvement la vision taoïste de la peinture, mais il importe maintenant de situer cette approche picturale dans une perspective théorique plus large, puisque le taoïsme est un système philosophique complexe qui a la nature pour modèle de référence, et qui englobe, en plus des arts, tous les domaines de la vie : l'exercice physique, l'alimentation, la médecine, la santé mentale, la politique, la cosmologie.

Le taoïsme peut sembler similaire au bouddhisme, puisque ces philosophies partagent plusieurs valeurs communes, telles que la compassion, la patience, l'acceptation de l'impermanence ou le lâcher-prise. Pourtant, elles ne poursuivent pas les mêmes finalités : tandis que le bouddhisme vise la cessation de la souffrance par des méthodes progressives et balisées, qui s'appuient principalement sur la pratique de la méditation, le taoïsme cherche l'équilibre et une certaine harmonie avec la nature, et cette recherche, qui est individuelle, peut emprunter diverses formes et pratiques. Tao signifie « la voie ». Le taoïsme conçoit que l'univers a pour principe fondamental le Tao, qui englobe les éléments premiers de la nature (bois, métal, eau, terre, feu), les énergies vitales de tous les phénomènes et les forces opposées du yin et du yang, et qui sert de repère éthique pour une vie menée en accord avec la nature. Néanmoins, le Tao s'avère très difficile à définir, car, comme on le comprend d'entrée de jeu en lisant le *Tao te king*, le Tao que l'on peut définir n'est pas le Tao. Il s'agit d'une pensée qui ne se laisse pas enfermer, d'une vision holistique du vivant, où tout est interrelié. Il n'y a pas de chemin prédéterminé, malgré que plusieurs outils et disciplines pratiques permettent de s'en approcher :

[...] on peut dire qu'il n'y a pas de méthode taoïste, mais des pratiquants du yoga taoïste [Neigong] qui tirent de ce système leur méthode à eux. Le mot Tao signifie mode de vie selon la nature. Chacun de vous doit trouver son propre Tao, ouvrir ses propres canaux énergétiques et, fondamentalement, découvrir son propre système. (Chia, 1984, p. 174)

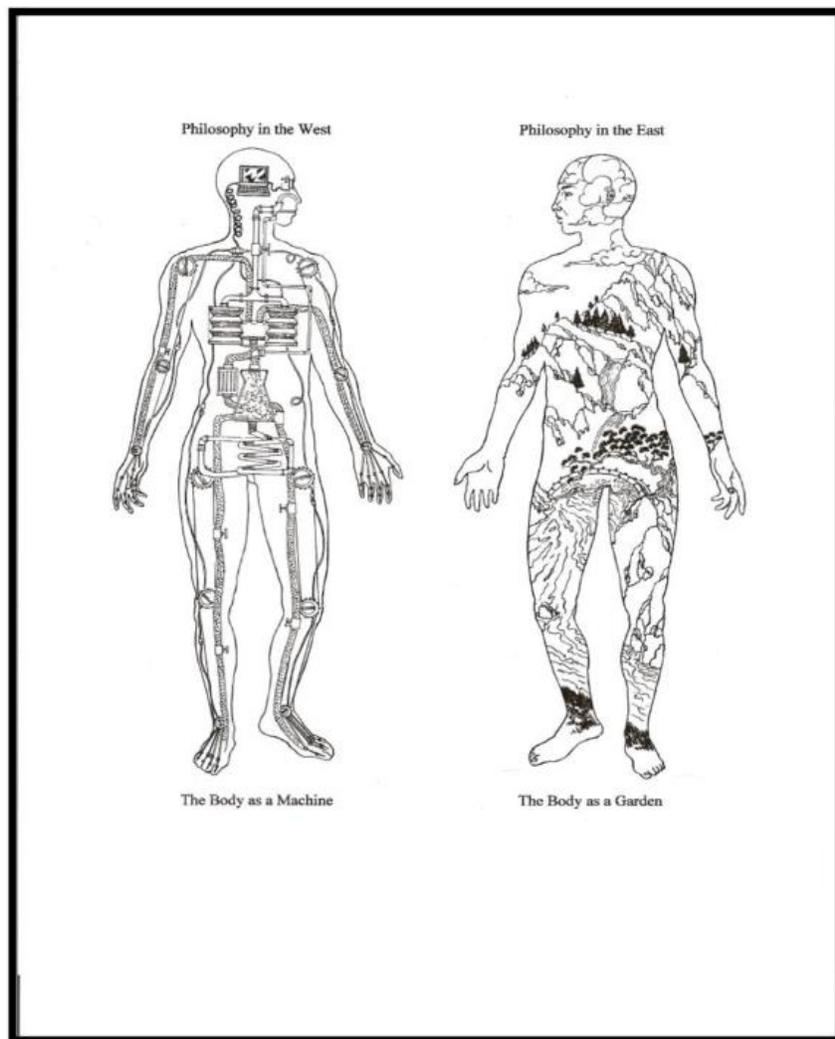
Les taoïstes ne vivent pas nécessairement isolés du monde, ils : « ... préconisent la modération et non pas l'ascétisme. Selon eux, tout désir destructeur meurt lorsque le courant de c'hi s'équilibre dans le corps. Leur objectif est de mettre en harmonie le corps, le mental et l'esprit avec le monde, non pas de fuir celui-ci. » (Winn, in Chia, p.177)

### 2.2.1 Taoïsme et énergies vitales

Je suis entrée en contact avec le taoïsme pour la première fois il y a vingt ans, par l'entremise du livre *Énergie vitale et autoguérison* écrit par Mantak Chia (1984), qui demeure ma référence théorique principale en matière de méditation axée sur la circulation énergétique pour l'instauration de la dimension contemplative somatique de la thèse. Authentique héritier du système antique taoïste, Chia est le premier à avoir sécularisé une méthode ancienne de méditation qui se diffusait de maître à élève depuis deux millénaires. Son livre propose une vision pragmatique de la philosophie taoïste, il y donne en particulier une description détaillée d'une méthode pour prendre

conscience des principaux centres énergétiques dans le corps et activer la circulation énergétique selon le modèle de l'orbite microcosmique qui relie le canal gouverneur au canal de fonction, dans le but de profiter des bienfaits qu'elle procure. Cette méditation, comme en témoigne Michael Winn dans le livre de Chia, est à la base de la découverte de l'acupuncture :

L'énergie curative agit indépendamment de tout courant de croyance, de tout courant de concept scientifique. Elle diffère des religions taoïstes qui se sont développées autour de la philosophie originelle. Elle nous donne, en un mot, l'expérience subtile, mais vérifiable de l'énergie vitale, le c'hi circulant dans le corps selon un schéma spécifique. L'énergie est la découverte de sages à l'esprit pratique et, n'importe qui, quel que soit son âge, peut en faire usage, à condition d'apprendre à l'observer et à l'utiliser. (p.13)



2-0.1 Beinfield et Korngold (2013). *Human being as machine and garden*, planche tirée de *Between heaven and earth: A guide to Chinese medicine*.

Les cinq éléments que sont le bois, le métal, l'eau, le feu et la terre symbolisent les énergies cycliques de l'univers dans la cosmologie taoïste, chacun d'entre eux étant plus particulièrement associé à un des douze méridiens du corps humain répertoriés par les Chinois. L'acupuncture est donc également fondée sur la compréhension de la fonction de ces éléments au sein du corps humain, puisque c'est par ces méridiens que circule l'énergie vitale, le Qi ou chi, qu'elle remet en bonne circulation :

Des scientifiques chinois et français ont démontré, par des expériences conduites séparément, que les méridiens de l'acupuncture ont vraiment une existence en tant que phénomène électrophysiologique. De plus, la carte dressée par les scientifiques correspondait à 80 %-90 % à celle de la tradition Chinoise. (Young, in Chia, p. 17)

Cette forme de méditation énergétique constitue un des exercices du Neigong, que je pratique – et que Mantak Chia nomme « yoga taoïste interne » – et elle est aussi parfois intégrée dans la pratique du Qi gong, du Tai chi, ou de nombreux autres arts martiaux, qui tous visent à favoriser une circulation fluide des énergies dans le corps, par des exercices physiques et méditatifs :

Le tai-chi chuan n'est qu'un yoga de marche, mais avec des applications de self-défense et de guérison. À l'inverse du yoga hindou, les pieds ne quittent jamais le sol; on augmente son enracinement dans l'énergie terrestre, ce qui est une garantie contre un excès d'énergie kundalinique dans la tête. (Winn, p. 176)

À ces conceptions fondatrices du taoïsme s'ajoutent les forces du yin et du yang, qui représentent la polarité intrinsèque de toute chose, et symbolisent ensemble le cycle infini du changement, puisque rien n'est permanent, tout est transformation continue. Ainsi on ne peut, dans le taoïsme, concevoir le grand sans le petit, le laid sans le beau ou le ciel sans la terre. Même le changement perpétuel est considéré dans une rythmique de cycles complémentaires, à l'image des saisons, de sorte qu'une période faste est appréhendée avec le souci qu'elle attirera éventuellement son opposé, une période de manque. Cette compréhension amène une attitude de retenue quand tout va pour le mieux et de l'espoir quand tout va mal. Elle agit donc sur la régulation des énergies.

La pratique du Neigong m'a aussi été transmise par le biais des enseignants Samuel Michaud et Gabriel Caron de l'école *Iron pine, voie interne*, avec qui j'ai suivi des cours pendant sept mois, avant que la pandémie nous interrompe. Ils ont étudié cette discipline avec un maître Chinois pendant quinze ans avant d'être certifiés professeurs par le grand maître Juang Qing. L'enseignement qu'ils prodiguent est issu des Monts Wudang, en Chine, plus précisément de la lignée de l'école

Wudang Taiyi Tiesong Pai. Ils m'ont appris plusieurs des exercices préparatoires que j'exécute avant de peindre. Pour eux, si l'on compare le Qi gong, le Tai chi, l'automassage taoïste ou la calligraphie aux branches d'un arbre, le Neigong en serait la racine. Comme ils ont cessé d'enseigner en raison de la pandémie, j'ai poursuivi mon apprentissage auprès de l'école de Qi gong Fragments libres, dont la directrice, Marie-Claude Rodrigue, a été formée pendant huit ans auprès de maître Chia à New York et en Thaïlande.

Puisque les effets physiologiques de la pratique énergétique et holiste du Tao peuvent s'apparenter à « ceux de la relaxation et de l'acupuncture réunis » (Young in Chia p.19), je veux saisir quels sont les effets d'une pratique régulière du Qi gong sur ma pratique de la peinture. Pour mon projet de recherche-crédation, en m'appuyant sur les vertus énergétiques exposées par Chia, j'ai donc pratiqué vingt minutes de Qi gong avant chaque séance de peinture. La durée de vingt minutes n'est pas arbitraire; elle s'accorde à la majorité des recherches sur la présence attentive qui utilisent la méditation comme déclencheur; les protocoles de recherche ont révélé qu'il faut vingt minutes de méditation avant de pouvoir en mesurer l'effet sur le corps-esprit. Sur le plan scientifique, ce laps de temps est donc suffisant pour que je puisse voir des résultats. Sur le plan artistique, je ne veux pas pratiquer le Qi gong plus longtemps, car il s'agit pour moi d'une préparation afin de me centrer sur le souffle et d'activer l'énergie (le chi), avant de passer à l'action de peindre, comme le font les peintres taoïstes. Mon activité principale demeure la peinture.

### 2.2.2 Taoïsme et peinture

La conception taoïste de l'univers se répercute dans les approches picturales chinoise et japonaise. En effet, parce que cultiver le souffle et développer une conscience et une maîtrise de la circulation énergétique permet de maintenir une bonne santé physique, mentale et spirituelle, il est attendu du peintre ou du calligraphe qu'il se centre avant d'entreprendre son travail, afin que son geste soit précis, juste et investi. La nature constitue pour l'artiste un lieu privilégié de ressourcement : traditionnellement, le peintre apprend de la nature en l'observant, puis il cherche non pas à en rendre un portrait fidèle, mais plutôt une interprétation sentie, qui permettra de saisir intuitivement les relations mystérieuses qu'entretiennent entre eux les éléments (Faure, 2004; Simonnet et Monier, 1998). Sur ce plan, la vision taoïste de la création diffère grandement de la réification adoptée en occident, comme l'expliquent Wang et Chen (2021) :

In the Eastern world creativity is a result of qi working in the mind of a person dedicated to the making of something beautiful. Qi is the dynamic power inherent in nature in the forms of ever-changing and interfusing opposite principles, known in ancient Taoist (Daoist) philosophy as yin and yang. Qi is not only the central force of nature, but it is also the essence of reality itself, which is, according to both Taoism and Chan Buddhism, endless becoming without any sense of eternal and transcendent being. As far as art is concerned, qi is the law of nature that constantly creates new moments of experience. (p. 406)

Une des grandes différences entre les visions de la créativité orientales et occidentales tient également à la manière de concevoir le rôle de la pensée et de l'imagination lors du processus de création. Wang et Chen précisent :

Western artists believe the mind must be active to be creative, while Eastern artists believe the mind must be passive to be creative. Of course, in the broadest sense, both Western and Eastern artists use imagination, but there is still a difference. The active imagination seeks images and metaphors, while the passive imagination receives images and metaphors. (p. 411)

Pour les taoïstes, le peintre s'emploie donc à ressentir une certaine unité et à la manifester dans son œuvre. Il cherche à reconnaître l'éternel changement dans le non-changement, le dynamique dans le statique. Il cherche à transcender l'illusion des apparences – état de séparation avec le grand tout cosmique – et à atteindre un état de sérénité afin de pouvoir la communiquer dans son œuvre. Tout dans la peinture est relié à l'état d'esprit dans lequel se trouve le peintre. Dans son livre *Creativity and Taoism* (2011), Chung-yuan Chang montre bien jusqu'où va cet idéal : « Hand and mind are unified, there being no interference from the intellect or the emotions. » (p. 246) « We find that the great masters of painting make their contributions only when they have had such ontological experience and dwell in a state of inner serenity. » (p. 227) « When we are enlightened we understand the ever-changing changeless. » (p.99)

Ce qui caractérise la peinture taoïste selon lui, c'est ainsi la spontanéité entendue comme :

[...] the spontaneous reflection from one's inner reality, unbound by arbitrary rules from without and undistorted by confusion and limitations from within. In this spontaneous reflection one's potentialities are set free and great creativity is achieved without artificial effort. This method of no-method in painting is the application of Taoist philosophy. As we know, Tao is the ontological experience by which subjective and objective reality are fused into one. This identification does not take place in the conscious realm through a logical process, but is that inner experience of which Chuang Tzu speaks when he says: "Heaven and Earth and I live together, and all things and I are one." This unity in multiplicity is invisible and unfathomable. (p. 232)

Pour cette raison, si la spontanéité tient une grande place dans les arts taoïstes, il ne faut pas croire qu'elle correspond à un geste irréfléchi. Au contraire, elle a été longuement développée, durant

plusieurs années, avant que le peintre ne puisse restituer une scène en peignant avec grâce sans réfléchir.

Sur le plan de la représentation, bien qu'elle inclue quelques portraits, la peinture taoïste se caractérise par une iconographie qui, la plupart du temps, met en scène des paysages ou des éléments de la nature et traduit le rapport de l'individu à son environnement, et ce habituellement à l'encre de Chine. Souvent, lorsque qu'y figure l'être humain, on le montre minuscule dans une nature qui paraît immense, de sorte qu'on y perçoit la place relative de l'humain dans son environnement (Clarke, 2000). La perspective est également travaillée différemment, puisqu'on ne perçoit pas de ligne d'horizon. Ce qui a fait penser à plusieurs critiques occidentaux que les peintres chinois ne savaient pas reproduire la perspective (Clarke, 2000). Le vide y est enfin une dimension représentative et esthétique centrale

[...] autour de laquelle gravitent les éléments qui se rattachent les uns aux autres par un lien invisible, mais très fort. Dans la pensée esthétique chinoise, le Vide n'est pas équivalent au Rien, au Néant, au manque de quelque chose, mais il s'y présente comme un élément dynamique et agissant. Autrement dit, il ne renvoie pas à la vacuité, mais il est le principe organisateur de la peinture, en particulier de la peinture de paysage où il sert à matérialiser le lieu où s'accomplissent les transitions. (Cheng, 1991, in Kovacs, 2009, p. 24 in)

Selon J. J. Clarke (2000), si les artistes occidentaux s'intéressent au taoïsme, c'est que contrairement aux visées habituelles et historiques de l'art en occident, la peinture est aussi pratiquée pour l'exercice spirituel qu'elle procure. L'auteur explique :

[...] in China the main focus of interest, particularly in the Daoist context, has been more on the process of artistic creation itself, and indeed on its fundamentally religious nature. Painting was seen not just as a way of producing an aesthetic object, or even as merely an object of spiritual contemplation, but as an expressive act, more precisely as a way of achieving and manifesting and circulating the qi. (p. 154)

Clarke détecte également une curiosité des occidentaux pour le lien profond et révérencieux que le taoïsme entretient avec la nature, à une période où le vivant subit les conséquences désastreuses de la domination et de l'exploitation de la nature par l'être humain :

Chinese landscape painting is arguably ecological in spirit and presents an almost mystical sense of the underlying interconnectedness of all things, in particular the integration of the microcosmic human world within the macrocosm of nature as a whole. In this form of art, no lordly place is given to the human element, and the image of the tiny human figure and human dwellings in the landscape teaches us, in terms

which cannot adequately be expressed in words, that it is in nature that 'man finds symbolic values and, above all, universal harmony. (p.153)

Je ne souhaite pas peindre dans une optique taoïste traditionnelle. Il m'importe de créer des tableaux qui s'inscrivent dans la discussion actuelle sur la peinture, telle qu'elle a cours dans le monde de l'art qui m'entoure. Néanmoins, pour des raisons de résonance philosophique et artistique, cet ensemble de caractéristiques décrivant la peinture taoïste accompagne de près mon travail pictural. De l'esthétique des paysages à l'encre de Chine taoïste, je retiens : la gestualité spontanée (cultivée à l'aide du Qi gong et de diverses pratiques de déliement dans l'atelier); l'idée de représentation libre de la nature, ou l'interprétation l'emporte sur la précision; la présence du vide, comme objet de perception vivant, vibrant et dynamique; l'absence de ligne d'horizon pour marquer la perspective, sans perte de spatialité, et le recours à des éléments iconographiques et chromatiques référant au monde naturel (cultivés à l'aide d'un herbier, d'esquisses et d'empreinte végétales). La vision holiste est, quant à elle, traduite par la composition qui surinvestit la marge au détriment du centre de la toile de sorte qu'on a l'impression qu'une partie du paysage intérieur nous échappe, qu'il dépasse le cadre du tableau à l'infini.

### **2.3 La présence attentive dans la philosophie taoïste**

Parce que je pratique des méditations taoïstes en mouvement comme le Qi gong, parce que moins de recherches ont été menées sur la définition de la présence attentive au sein de cette tradition, et parce que je suis plus sensible à ses valeurs fondamentales qu'à celles promues par le bouddhisme, ma revue de la littérature s'attarde plus particulièrement à la philosophie taoïste.

J'ai répertorié quelques articles et chapitres de livres qui éclairent les termes qui sont employés dans le Tao pour évoquer l'idée de présence attentive, car il n'existe pas de concept clair et structuré équivalent au *sati* bouddhiste.

L'article de la sinologue Jana Rosker (2011) *Mindfulness and its absence – The development of the term mindfulness and the meditation techniques connected to it from Daoist classics to the Sinicized Buddhism of the Chan School* permet de bien comprendre comment la terminologie et les pratiques du *mindfulness* se sont développées et ont commencées à être utilisées en Chine, entre le 5<sup>e</sup> siècle avant et le 5<sup>e</sup> siècle après l'ère chrétienne. Charlene Tan, professeure de l'Université de Hong

Kong, aide quant à elle à comprendre la notion grâce à une approche philosophique confucéenne. Elle explique que le *mindfulness* (ou *jing*) chez Zhu Xi se définit comme « the single-minded and reverential attention to self-cultivation through the investigation of things. » (2019, p.2) Je reviendrai plus en détail sur les définitions et traductions du mot *jing* qu'offre sa recherche au moment de définir l'approche conceptuelle.

Une autre étude sur le taoïsme mérite d'être mentionnée : « Psychology and self-cultivation in early taoistic though. ». Le directeur de la Contemplative Studies Initiative à l'Université Brown, Harold D. Roth (1991), y compare principalement deux écrits fondateurs du taoïsme, le *Nei yeh* et le *Huainan zi*. Il explique comment le concept de numineux fait partie intégrante du *Huainan zi* et est inclus dans la notion taoïste de culture du soi par des pratiques du corps. Le numineux est ce qui présente à l'expérience humaine le caractère du sacré ou de l'expérience spirituelle. Il note ensuite que le *Nei yeh* – le livre le plus ancien du taoïsme, du 6<sup>e</sup> ou du 5<sup>e</sup> siècle avant notre ère – décrit une pratique millénaire de méditation sur la circulation du souffle et de l'énergie qui est dans l'esprit même du *mindfulness*. Il se trouve que c'est la méditation que je pratique depuis de nombreuses années.

Dans *Meditation, taijiquan, and qigong: Evidence for their impact on health and longevity*, le chercheur en psychologie Donald D. Davis (2018) démontre quant à lui de quelle manière ces trois pratiques contemplatives taoïstes constituent un entraînement au *mindfulness* grâce à trois différents procédés, soit : l'attention focalisée (*focused attention*), la conscience intentionnelle (*intentional awareness*) et la conscience ouverte (*open awareness*) : « Taijiquan and qigong, which combine all three forms of awareness with body movement, may stimulate broader neural integration than sitting meditation, but research has not documented this outcome » précise-t-il. (p.209) Sans vouloir m'attarder à l'impact neuroscientifique de ma pratique du Qi gong, les détails de ces trois procédés spécifiques sont utiles à une compréhension approfondie du rôle de cette pratique somatique dans ma recherche-crédation, et applicable aussi dans une certaine mesure à ma pratique de la peinture.

Enfin, dans le livre de J. J. Clarke (2000), *The Tao of the West : Western transformations of Taoist thought* le chapitre sur la peinture chinoise du paysage et sa portée philosophique s'avère particulièrement intéressant pour mon projet de recherche-crédation, où la production d'une série de

tableaux est soutenue par une pratique somatique taoïste. Le taoïsme – comme le zen, né de la fusion du taoïsme et du bouddhisme – est connu pour inscrire la peinture à même sa philosophie de développement global de l'être, parce qu'il la considère comme une pratique contemplative. La peinture à l'encre de Chine vise à exprimer une compréhension de l'univers par l'observation attentive, et l'art du paysage y est ainsi, pour l'artiste, une manière de se connecter profondément à la nature en tant que modèle à suivre. Ce chapitre m'aide donc à comparer mon processus de création et mes œuvres terminées avec la conception taoïste de l'art et du paysage, afin de mieux situer ma démarche.

L'Orient n'a toutefois pas le monopole du *mindfulness*. Dans leur histoire du concept, Trousselard et ses collègues (2014) précisent que « Contrary to the belief that Mindfulness only has Buddhist and Hindu origins, it is also rooted in Jewish, Islamic and Christian religions. Furthermore, western philosophers have described a mindful path to become more aware of thoughts, feelings, and bodily sensations. » (p.475) La difficulté à identifier avec précision toutes les philosophies qui abordent le *mindfulness* et à formuler un concept unificateur tient en grande partie à cette dissémination et, souvent, à un problème de traduction : à une pratique récurrente de la méditation (immobile ou en mouvement), qui mène à une profonde attention, ces courants de pensée donnent des noms différents, cela même si l'expérience vécue peut être similaire. La similitude et la longévité des descriptions du *mindfulness* issues des grandes religions et philosophies laissent donc à plusieurs penser qu'il s'agit d'un fait anthropologique.

## **2.4 La présence attentive en psychologie**

En plus d'avoir sécularisé le concept bouddhiste de *mindfulness*, le professeur de médecine John Kabat-Zinn (1994) est aussi le fondateur de la désormais célèbre méthode *Mindfulness based stress reduction* ou MBSR, qui fait usage de la méditation pour diminuer la douleur physique. (2003, p. 145) Cet état, explique-t-il, demande d'intégrer un certain nombre d'attitudes discrètes, telles le non-jugement, le lâcher-prise, l'esprit du débutant, la gratitude, la patience, la confiance, l'acceptation et le non-effort -des attitudes qui, toutes, faut-il le remarquer, font partie intégrante des pratiques bouddhistes et taoïstes.

Les recherches que conduit Kabat-Zinn sur l'atténuation de la douleur chronique depuis 1979 ont été très utilisées en psychologie, surtout depuis le tournant du 21<sup>e</sup> siècle. La majorité des études répertoriées dans ce domaine sont issues de la psychologie clinique; elles visent plutôt à prévenir la rechute dépressive (Segal, Williams et Teasdale, 2013), à diminuer l'anxiété et le stress (Baer, 2003, Khoury et al. 2013), ou encore à faciliter la guérison de traumatismes, puisque « la présence attentive peut permettre de cultiver le calme et la stabilité nécessaire à l'adaptation post-traumatique » (Shapiro, Carlson, Astin et Freedman, 2006, in Grégoire 2016, p.235). Selon Grégoire et al. (2016), différents programmes thérapeutiques, tels que la thérapie d'acceptation et d'engagement ou ACT (Hyes, Strosahl et Wilson, 2012), ont adapté la MBSR pour aider les patients en thérapie comportementale cognitive, principalement dans le traitement de la douleur chronique. La thérapie comportementale dialectique de Linehan (1993) combine plutôt des stratégies comportementales et la méditation pour aider les personnes ayant des troubles de personnalité limite. Un nombre important d'études portent sur l'impact neuronal de la méditation. Enfin, plusieurs applications dérivées de la MBSR ont été développées pour apporter du soutien psychologique en entreprise ou dans le champ de l'éducation.

Si toutes ces études sont pertinentes et efficaces, si elles aident à comprendre l'étendue des bienfaits du *mindfulness*, et si elles valident ainsi l'importance de se pencher aujourd'hui sur la présence attentive en création, elles demeurent trop éloignées des arts pour être utiles à mon propos. En effet, les recherches qui relèvent des liens entre *mindfulness* et processus créatif sont encore extrêmement rares; lorsqu'elles existent, elles sont presque exclusivement de nature quantitative (Colzato, 2012, Ding, 2015, Horan, 2009, Lebeda, 2016, Langer, 2004) et très majoritairement conceptualisées à partir de l'exercice de la méditation.

Le plus important chantier en ce sens est celui de la chercheuse en psychologie cognitive Ellen Langer (2004), qui a élaboré à l'Université Harvard une mesure du *mindfulness* à l'aide du cadre de référence du traitement cognitif de l'information. Ses travaux expérimentaux sur l'influence qu'ont des indications données avant d'effectuer une tâche sur la qualité de présence et la confiance en eux des participants démontrent que la présence attentive peut être stimulée par la nouveauté et l'attention aux détails dans le cadre d'une pratique du dessin d'observation – ce que je voulais expérimenter dans mon propre processus de création. Langer est une des rares psychologues à s'intéresser à l'art pour stimuler la présence attentive. Ses recherches, par ailleurs majoritairement

quantitatives, laissent entrevoir des avenues particulièrement prometteuses. Elles ont inspiré des chercheurs en éducation (Ritchhart et Perkins, 2000) à identifier, lors d'une expérience dans une classe de mathématique au primaire, quatre leviers afin de stimuler la présence attentive autres que la méditation : la nouveauté, l'attention aux détails, le changement de perspective et l'introduction de l'ambiguïté. Au cours de ma maîtrise en arts visuels et médiatiques en concentration éducation, j'ai moi-même utilisé les conclusions de Ritchhart et Perkins afin de concevoir un cours en arts visuels qui puisse stimuler la présence attentive chez les adultes en milieu communautaire (Bélanger, 2018). Ces quatre leviers, circonscrits et concrets, et très souvent actifs lors de l'acte créateur, m'aident maintenant à comprendre ce qui déclenche parfois chez moi la présence attentive au cours du travail pictural. À ma connaissance, aucune étude en arts n'a encore fait usage de ces ressources issues du domaine de l'éducation.

Considérant les effets du *mindfulness*, Csillik et Tafticht (2012) remarquent enfin « qu'il est important de noter que cette capacité peut être stimulée et cultivée par des pratiques autres que la méditation. » (p.150). Il y a donc lieu d'aborder la question d'un point de vue qualitatif et par des pratiques créatives. C'est d'ailleurs un des objectifs explicites de cette recherche-création. Pour cette raison, je privilégie pour la conceptualisation de ma recherche-création les travaux réalisés dans les domaines de la philosophie et des arts aux études psychologiques, parce qu'ils sont plus près de mes questions de recherche-création.

## **2.5 La présence attentive en arts**

Les travaux de Horan (2009), chercheur en créativité à l'École de design de l'université polytechnique de Hong-Kong, se situent au carrefour de la psychologie et des arts. Sous l'angle des neurosciences, il a mené une étude comparative sur les liens entre méditation et créativité en conduisant une méta-analyse des recherches expérimentales réalisées sur le sujet depuis les années 1970. Son étude permet de comprendre le fonctionnement du cerveau et les différentes ondes cérébrales impliquées lors de l'état de création ou de méditation. Il affirme que la méditation et le processus créatif stimulent les mêmes régions cérébrales et il suggère que la création pourrait même être considérée comme une forme particulière de méditation. Il a, sur cette base, développé le *Creative Momentum Model*, un outil pour évaluer toutes les formes de réalisation créative. Un outil intéressant, mais conçu plus particulièrement pour des recherches quantitatives.

Proposer une compréhension approfondie de la manière dont les multiples aspects du processus de création peuvent stimuler l'état et la capacité de présence attentive, en même temps que le processus créatif lui-même bénéficie des pratiques contemplatives, est ce que font Isabelle Miron (littérature), Mathieu Boisvert (sciences des religions) et le moine bouddhiste UJagara à l'UQAM, dans le cadre d'un programme court de second cycle intitulé *Méditation theravada et processus de création, approches critiques et expérientielles* (2021-2022 et 2023-2024). Ce programme rassemble autour du binôme méditation-crédation des étudiants d'horizons extrêmement variés (littérature, arts visuels, danse, philosophie, science des religions, sciences sociales, biologie, neuroscience, etc.) Il a été intéressant d'entendre leurs réflexions sur le sujet, notamment lors d'un symposium qui a été présenté les 7 et 8 novembre 2024, juste avant ma soutenance. J'ai pu constater que de nombreux artistes s'intéressent à la méditation comme moyen de développement personnel, mais qu'ils l'emploient aussi de diverses manières au cœur même de leur processus de création. J'ai assisté à une performance pratiquement silencieuses centrée sur le souffle et participé à une marche de groupe d'une lenteur qui semble suspendre le temps. J'ai aussi compris qu'il s'agissait d'un sujet encore marginal dans le milieu universitaire et que les professeurs qui s'y intéressent prennent souvent du temps avant d'en parler publiquement.

Dans le champ des arts visuels proprement dits, les livres *Zen in the fifties: Interaction in art between east and west* d'Helen Westgeest (1998), *Buddha mind in contemporary art* de Jaquelynn Baas et Mary Jane Jacob (2004), et *Smile of the Buddha : Eastern philosophy and western art from Monet to today* de Bass (2005) sont des études complémentaires qui offrent un aperçu substantiel de l'influence des philosophies orientales sur les œuvres et la pensée de nombreux artistes occidentaux depuis la fin du 19<sup>e</sup> siècle. On y apprend par exemple que Marcel Duchamp ressentait certains mouvements d'énergie dans son corps, qu'Yves Klein pouvait méditer plusieurs heures d'affilée dans la position du lotus et qu'il pratiquait le judo, que John Cage, entre autres, allait assidûment écouter les conférences sur le bouddhisme zen données par Daisetz T. Suzuki à la Columbia University ou qu'Ad Reinhardt qualifiait ses *Blacks Paintings* par des mots tels que pure lumière, *spaceless* et *timeless*. On peut aussi observer comment de telles dispositions philosophiques et somatiques ont teinté les œuvres des artistes étudiés, de manière parfois subtile, mais toujours évidente une fois mis au jour le lien de l'art et de la philosophie avec leur vie.

Les livres de Westgeest (1998) et de Bass (2005) sont pour moi les deux plus pertinents puisqu'ils abordent directement le lien entre méditation, pensée orientale et création à partir du champ de la peinture. *Zen in the fifties* permet d'abord une meilleure compréhension des spécificités du Zen – un bouddhisme influencé par la pensée chinoise taoïste – dans l'ensemble des formes du bouddhisme. À la recherche de l'éveil par *insight*, ou voie rapide, certaines écoles zen croient même que la méditation assise n'est pas une nécessité et proposent d'autres méthodes. Le livre *Zen in the fifties* offre aussi un aperçu de la précision du vocabulaire zen en lien avec l'art pictural et une étude plus structurée, moins anecdotique, plus centrée sur les œuvres elles-mêmes. Les critères de dynamisme, de vide et de néant, d'expérience directe et de l'ici et maintenant qu'elle met en relief m'ont aidée à analyser mes propres œuvres en processus et une fois terminées.

Dans *Smile of the Buddha*, Bass (2005) propose une lecture plus large de l'influence du bouddhisme sur l'art qui couvre la fin du 19<sup>e</sup> siècle et tout le 20<sup>e</sup> et qui considère toute forme de bouddhisme (indien, zen, tibétain, interprétations occidentales, etc.) Ainsi, on comprend que si les peintres de la fin du 19<sup>e</sup> siècle se sont inspirés des gravures sur bois japonaises, sans vraiment lire sur le zen puisque très peu de livres sur le sujet étaient disponibles à l'époque, ils ont toutefois dans une large mesure eu accès à des livres sur le bouddhisme indien plus facilement accessibles. Monet, entre autres, avait lu certains textes susceptibles de lui faire connaître cette philosophie, de même que Van Gogh, qui croyait à l'idée de réincarnation.

*Buddha mind in contemporary art* de Bass et Jacob (2004) aborde de multiples formes d'art récentes, par exemple des performances, des installations, des œuvres in situ, etc. Cet ouvrage collectif se concentre toutefois peu sur le médium particulier qu'est la peinture. Sa particularité réside aussi dans le fait que les auteurs, de différents horizons (artistes, critiques d'art ou travailleurs culturels) ont travaillé en étroite collaboration en effectuant quelques retraites (méditation, discussion et écriture) préalablement à la rédaction de leur chapitre respectif. J'apprécie particulièrement le texte de Linda V. Bamber, *Reading as a Buddhist*, qui invite le lecteur à entrer en résonance avec le texte et à expérimenter certains *insights*, puisque je suis une grande lectrice et que je me sens souvent touchée par des écrits de toutes sortes qui suscitent des révélations importantes. Elle conçoit la lecture, et la poésie en particulier, comme une forme temporaire d'illumination, puisqu'elle nous rapproche du non-moi.

Publié pour la première fois en 1965, *Creativity and Taoism : A study of Chinese philosophy, art and poetry* du professeur de philosophie à l'Université d'Hawaii à Manoa Chang Chung-Yuan (2011) est excellent pour comprendre la conception taoïste de création, mais surtout pour saisir comment les peintres chinois ont intégré la philosophie taoïste dans leurs œuvres et dans leurs intentions artistiques. La peinture, comme la poésie et la calligraphie, y est décrite comme un ensemble de moyens de culture de soi visant à accéder à une compréhension unifiée de l'être et de la vie, qui se situe au-delà de l'illusion des apparences :

The Taoist concept of creativity is of self-realization, which requires no outward instrumentality to affect its inward processes. Tao is the inner reality of all things. (Chang 2011, p.91) ... when the poet penetrates into the reality of all these things, a unity, a oneness, is immediately achieved. Subject and object are mutually identified. At this stage the poet's self is dissolved in the realm of no-words. (Chang 2011, p. 47-48)

Ce livre constitue pour moi une référence de premier ordre puisqu'il met en relief les préceptes à la base de l'art pictural taoïste en relation avec la philosophie qui les sous-tend.

J'ai également répertorié quelques mémoires et thèses de doctorat portant sur l'influence du taoïsme sur l'art contemporain. La thèse *Change and continuity : The influences of Taoist philosophy and cultural practices on contemporary art practice*, réalisée en Australie par Bonita Ely (2009) met en lumière l'impact du taoïsme sur l'œuvre de Donald Judd, malgré que celui-ci n'ait jamais fait mention d'une telle influence. Elle explique :

Cosmic, cathartic qualities are remarked upon by viewers of Donald Judd's untitled installation in Marfa Texas where the essence of Taoism may be discerned in the aesthetic and methodological composition of his improvised sculpture. (p.117) He composed variations within given parameters (continuity), by combining elements, subtracting, reversing, re-arranging them (p.120) The artworks' precise sculptural forms are a continuity, their ambiguous surfaces a medium of changing temporality in tune with precepts associated with Taoism. (p.135)

Elle nous apprend également que le *Tao te king*, un des textes classiques du taoïsme, fut un livre très significatif pour la peintre Agnès Martin. Elle y analyse ensuite ses propres œuvres issues d'une pratique de l'installation et de la sculpture in situ en regard des principes du taoïsme de changement et de continuité. Cette thèse me permet de voir concrètement comment une praticienne analyse ses œuvres dans une perspective taoïste, principalement les thèmes du changement et de la continuité, de sorte que sa thèse me permet de voir concrètement comment une praticienne aborde

une perspective taoïste de l'art. Il vaut la peine de mentionner la recherche-crédation de Guylaine Chavarie-lessard, *La voix, entre l'audible et le visible : le processus de création comme mode de connaissance du sujet*, où elle explore le lien qui unit ses pratiques d'écriture, de peinture, et de lecture vocale dans le but d'en dégager les savoir implicites. Elle y aborde aussi son expérience de la calligraphie et son utilisation de la méthode des automatistes, deux thèmes qui font écho à ma propre recherche-crédation, puisque la spontanéité du geste et la calligraphie font toutes deux parties de l'approche taoïste des pratiques contemplatives. Elle n'aborde toutefois pas l'idée de présence attentive. Enfin, le mémoire de maîtrise de Valérie Lafleur *Le Qi gong créateur : potentialité du Qi gong comme outil de création au théâtre*, où elle explore l'impact de cette pratique comme réchauffement préalable à l'élaboration d'une pièce de théâtre avec des comédiens n'ayant jamais expérimenté cet art taoïste. Son utilisation du Qi gong comme mode de préparation à la création constitue une méthode de recherche-crédation similaire à la mienne, bien qu'appliquée à un autre domaine et avec des visées différentes.

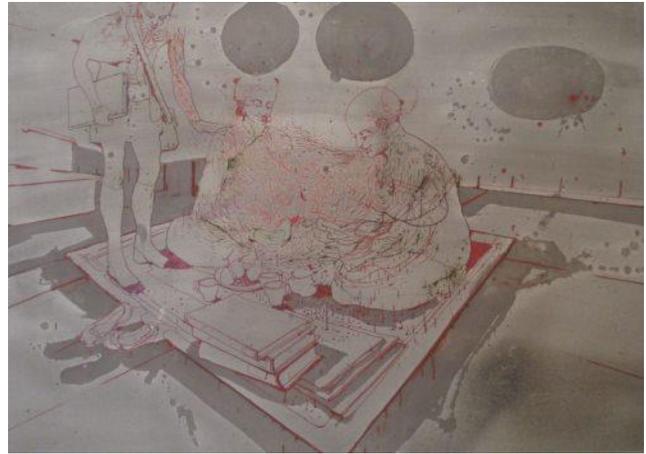
À cette liste, j'ajoute le livre de Fabienne Verdier : *Passagère du silence* (2003), ainsi que le livre de Charles Juliet : *Entretien avec Fabienne Verdier* (2007), qui constituent pour ma recherche-crédation des sources plus importantes encore puisque Verdier a étudié la peinture avec des maîtres chinois durant dix ans. Elle y a appris à reconnaître et à ressentir la moindre sensation corporelle et à calmer son esprit. En effet, pour les peintres taoïstes, la peinture constitue une forme de méditation et demande de centrer son esprit dans le calme avant de commencer à poser son pinceau sur le papier.

Enfin, de nombreux artistes en arts visuels d'allégeance philosophiques diverses – de Wassily Kandinsky (1866-1944), John Cage (1912-1992), Yves Klein (1928-1962) et Agnès Martin (1912-2004) à Massimo Guerrera (1967-), Sylvie Cotton (1962-), et Kimsooja (1957-) [fig. 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6 et 2.7] – considèrent que la présence attentive fait partie intégrante de leur processus de création.



2.2 Kandinsky, W. (1925). *Jaune, rouge, bleu*, huile sur toile, 128 × 201,5 cm

2.3 Klein, Y. (1961). RE 49, *Relief éponge bleu sans titre*, pigment bleu sec et résine synthétique, éponges naturelles et cailloux sur panneau, 122,6 x 100 x 8.9 cm



2.4 Martin, A. (1963). *Flower in the wind*, huile et crayon sur toile, 190,5 x 190,5 cm

2.5 Guerrero, M. (2012-2013). *Le comportement de l'ensemble (La réunion des pratiques)*, encre, médium, papier chiffon marouflé sur toile, 97 x 128 cm

2.6 Cotton, S. (2014). *Dessiller*, performance, Maison de la culture Maisonneuve

2.7 Kimsooja (2000). *A laundry woman Yamuna river*, India, performance vidéographiée, 10 min 30 s, en boucle, muet

Si plusieurs artistes ont laissé des écrits, il existe à ma connaissance très peu de documentation sur le sujet spécifique de la présence attentive émanant de praticiens. Le livre d'Edwards (1989) date de plus de trente ans et beaucoup d'explications sur le fonctionnement du cerveau y sont dépassées, voire erronées. Dans sa thèse, *Esprit de corps, la présence à l'œuvre dans un projet d'art action : Onze constats phénoménologiques*, Sylvie Cotton (UQAM, 2021) décrit sa pratique artistique comme une démarche *in situ, in socius et in spiritu*. Elle s'intéresse à la présence comme condition essentielle de sa pratique. Présence à soi, mais aussi à l'autre, puisque ses projets s'actualisent en relation avec l'autre. En analysant son processus de création et les intentions qui l'anime lors d'un projet d'art action, elle en vient à dégager onze constats liés à la notion de présence, sur des thèmes tels que la rencontre, l'inconscient, le choix, le corps, l'absence, la fluctuation, ou encore, la solidarité. Sa thèse, inspirée de *Dharma et créativité* du maître bouddhiste tibétain Chögyam Trungpa (1996), constitue à ma connaissance une rare étude approfondie des effets de stimulation croisés entre le processus de création et la présence. Les autres ouvrages signifiants que j'ai répertoriés sont ceux de David Lynch (2006), qui parle de son expérience de la création cinématographique en lien avec la méditation transcendantale du Maharishi Mahesh Yogi, de Nathalie Goldberg (2005), qui décrit son expérience du zen en lien avec l'écriture et d'Anne-Marie Jobin (2018), sur l'éveil de l'énergie créatrice au quotidien et la présence à soi-même. Il reste donc beaucoup à faire dans ce champ de recherche. La revue de la littérature permet de constater que les études substantielles existantes sur les rapports entre création actuelle et présence attentive se réfèrent soit à une approche hindouiste ou bouddhiste de l'attention, soit à une approche issue de la psychologie cognitive. Elle montre également que les études concernant l'impact de la philosophie taoïste sur l'art contemporain sont rares et encore inédites.

## **2.6 L'écologie de l'attention**

Mon intérêt pour le taoïsme ne relève pas d'un orientalisme naïf. Je m'intéresse depuis tout jeune à la relation unifiée du corps et de l'esprit, et c'est dans les philosophies orientales que j'ai trouvé les assises conceptuelles les plus cohérentes en ce sens. Je suis très consciente que je cherche, à l'aide d'outils orientaux anciens, à me rendre plus présente et attentive à des phénomènes subtils dans un monde actuel globalisé où le bruit de l'agitation humaine l'emporte. Il importe donc de situer avec précision ma recherche-crédation doctorale dans la cartographie de l'écologie de l'attention élaborée par Yves Citton (2014). Dans *Pour une écologie de l'attention*, le professeur

de littérature à l'Université de Grenoble propose en effet une étude descriptive des différents modes attentionnels, ainsi qu'une analyse claire et pratique de leurs fonctions. Par une mise en contexte qui cherche à décrire le rôle des différentes formes de l'attention dans la société capitaliste consumériste dans laquelle nous vivons, il en vient à émettre des pistes de solution pour un mieux-être personnel et collectif, dont la clé est d'accroître la conscience des objets auxquels nous accordons notre attention afin, dans une certaine mesure, de pouvoir mieux les choisir.

Citton fait état de trois principaux modes d'attention : collective, conjointe et individuante. L'*attention collective* désigne le fait qu'un groupe social donné accorde de l'attention à certains phénomènes plutôt qu'à d'autres, ces choix sociaux influençant ensuite l'orientation de l'attention individuelle. « L'attention individuelle s'oriente en fonction d'effets de voûtes qui font résonner en elle certaines formes présentes dans l'environnement où elle évolue, en fonction de dynamiques transindividuelles », explique-t-il (p.58). L'*attention conjointe* est définie par l'attention qu'une personne manifeste envers une autre personne ou envers un petit groupe. Elle prend naissance dans l'intimité de la présence partagée et permet, entre autres, d'instaurer un climat de confiance puisqu'elle génère la sensation que les uns veillent sur les autres. L'*attention individuante*, enfin, désigne une attention qui façonne en profondeur l'individu et qui contribue à en faire un être unique ayant des intérêts personnels spécifiques. La description qu'en donne Citton montre très bien comment elle interagit avec les deux premières formes d'attention :

Au sein du double cadre fourni, d'abord, par ce à quoi *nous* prêtons attention collectivement, ensuite, par ce à quoi *tu* prêtes une attention conjointe à la mienne, il importe au plus haut point de comprendre dans quelle mesure – et surtout comment – *je* peux réorienter l'attention qui dirige mon devenir. Voilà l'objet de l'attention individuante, telle que nos expériences esthétiques en fournissent à la fois un modèle réduit et une épreuve grandeur nature, une occasion d'exercice pratique et de réflexion critique. (p.41)

L'*attention individuante* s'applique aux choses comme aux expériences explique Citton, et elle peut être caractérisée de trois manières : réfléchie, volontaire ou automatique. L'attention individuante réfléchie consiste en quelque sorte en une évaluation de l'expérience en regard des valeurs de la personne qui en fait usage. L'attention individuante volontaire procède plutôt du système exécutif en se focalisant sur un objet précis. Et l'attention individuante automatique participe du système perceptif, elle est stimulée par les éléments les plus saillants, c'est-à-dire ceux qui attirent notre attention sans qu'on y songe par un processus de captivation.

Toutes ces formes d'attention agissent en synergie de manière tantôt consciente, tantôt inconsciente, tantôt non consciente. Citton décrit leur fonctionnement combiné en le comparant à une « structuration en millefeuille » (p.184); l'attention, écrit-il, « est à concevoir comme une superposition de mécanismes se déroulant sur de multiples niveaux enchevêtrés et selon des fonctionnements très différents entre eux » (p.184). Cela étant dit, ces différents modes d'action ont chacun leur utilité spécifique, qu'il importe de bien comprendre pour en faire usage dans nos vies. Il explique :

Davantage que la capacité de concentration, ce qui caractérise une bonne santé attentionnelle, c'est l'aptitude à adapter son degré d'attention à la situation du moment. Il est aussi essentiel de pouvoir se plonger dans des modes d'hyperfocalisation soutenus, qui nous rendent imperméables à tout stimulus extérieur, que de balayer lentement le champ des possibles pour y repérer l'inédit, ou encore que de laisser son attention flottante transgresser les barrières des habitudes. (p.259)

L'art dans cette écologie de l'attention s'insère d'abord sur le plan de l'attention collective, qui valorise certaines formes, actions et phénomènes au détriment des autres. Cela devrait, selon l'auteur :

[...] nous conduire à questionner nos modes de valorisation – dont le plus général, clairement hégémonique, même s'il n'a pas encore colonisé toutes les sphères de notre vie sociale, est la valorisation capitalistique mesurant la valeur d'un bien ou d'une activité à sa seule capacité à maximiser le profit d'un investisseur. (Citton, 2014, p.218)

Au regard de cette rentabilité directe, l'expérience esthétique du créateur ou du regardeur est souvent reléguée au superflu. Si la recherche fondamentale en science est valorisée pour ses retombées économiques potentielles, elle l'est beaucoup moins en arts. Pourtant, explique Citton, proche ici de la position que défend Dewey dans *L'art comme expérience* :

Même si leurs méthodes ne sont pas « scientifiques » au sens habituel du terme, nos expériences esthétiques participent d'une *expérimentation* (collective) qui correspond bien à notre imaginaire du laboratoire : un espace temporairement isolé du monde quotidien devient un lieu d'investigation, où nous testons certaines limites de ce qui peut se faire, se percevoir, se ressentir, se découvrir, se penser, se justifier. [...] nos expériences esthétiques constituent toutes, chacune à sa manière, un certain défi lancé à notre attention (celui de notre tolérance envers les retards de catégorisation) : nous sommes invités à travailler sur nous-mêmes pour élever notre sensibilité, nos sentiments, notre compréhension à la hauteur du programme que l'œuvre nous propose. (p.220)

Pour cette raison il insiste sur le fait que cette liberté d'investigation et la qualité d'attention qu'elle implique doivent aussi être aujourd'hui protégées : « Une écologie de l'attention doit donc

comprendre et défendre activement les conditions environnementales nécessaires à ce que puisse se développer des pratiques artistiques et des expériences esthétiques abritées des pressions à la rentabilité... » (p. 230)

Cette expérimentation se trouve à la base de toute recherche plastique et, sous cet angle, elle justifie une approche pragmatique et expérientielle de l'art comme étant scientifique. Dans le cadre de ma recherche-crédation doctorale, toutes les formes d'attention mentionnées sont mobilisées d'une manière ou d'une autre. Dans la mise en contexte de cette thèse, je remets en question certaines valeurs promues par la société capitaliste actuelle. En fait, je critique la forme que prend l'attention collective en valorisant par exemple la rentabilité directe et le consumérisme. La théorisation de l'attention *individuate* et de l'attention *conjointe* est particulièrement utile pour décrire le fonctionnement de l'attention dans l'acte de peindre ou dans l'expérience du Qi gong, du ski de fond ou de la marche, par exemple. Je remarque que ces différents modes attentionnels sont liés à ma pratique picturale, puisque je passe souvent d'une attention individuate focalisée (volontaire) à une attention conjointe ouverte (flottante) quand je travaille. Focalisée quand je suis très près du tableau en peignant et flottante lorsque je me recule pour avoir une vue d'ensemble. Le concept d'attention flottante est dérivé de la psychanalyse. Elle est classée par Citton comme une forme de l'attention conjointe : en psychanalyse il y a deux personnes impliquées dans le processus thérapeutique. Il s'agit d'une forme d'attention qui à la base ne vise pas à chercher le sens des paroles de l'autre, mais qui à l'aide d'une écoute distraite est ouverte aux observations non verbales et aux associations imprévues. Participant du système perceptif, elle m'aide à ressentir sans passer par la réflexion proprement dite. En fait, en peignant, je suis en communication avec le tableau, je le regarde, je le ressens. Je ne suis pas parfaitement concentrée. Je cherche à comprendre les effets subtils de la composition, son unité ou son manque d'unité. Il s'agit d'une sensation difficile à mettre en mots, mais qui me guide et m'aide à prendre des décisions. L'attention flottante, précise Citton : « [...] consiste essentiellement à suspendre les contraintes traditionnelles du raisonnement pour se laisser porter par des effets de résonances. » (p.169) Enfin, l'attention conjointe est aussi convoquée lors de la présentation publique de mes créations : je bénéficie alors du regard et des commentaires des spectateurs sur mon travail et ils partagent une attention conjointe avec l'œuvre présentée. L'œuvre chuchotant en quelque sorte au spectateur : « regarde ce à quoi je porte mon attention ».

L'attention individuante – réfléchie, volontaire ou automatique – est la plus discutée, puisque l'activité de peindre est une activité essentiellement solitaire, tout comme, l'écriture. Lorsque je m'adonne aux pratiques taoïstes de culture de soi en pratiquant la présence attentive par le biais du Qi gong ou de la peinture, je fais usage d'un mode d'attention individuante, puisque ces activités me façonnent en contribuant à faire de moi « un être unique qui a des intérêts spécifiques ». L'attention réfléchie a été mobilisée principalement au moment de traiter les données du journal de bord, puisque j'ai évalué mon expérience – perceptions, commentaires, actions et réflexions – en regard de mes valeurs afin d'en dégager les différents apprentissages effectués. L'attention volontaire, comme elle participe du système exécutif, est surtout appliquée dans l'atelier, lors de la réalisation des tableaux. C'est grâce à elle que mon intention prend forme visuellement : mon esprit est alors concentré sur un objet précis dans le but d'accomplir une action délibérée. C'est aussi elle qui me permet d'écrire cette thèse et de me focaliser sur un sujet particulier. Le Qi gong me demande aussi à certains moments ce type d'attention, principalement lors de l'apprentissage d'une nouvelle figure ou quand il devient difficile de maintenir une posture. L'attention automatique est celle qui fait que, même en exécutant une autre activité, je regarde souvent mes œuvres du coin de l'œil sans m'en rendre compte, puisque mon atelier se trouve chez moi et que mes créations sont accrochées aux murs de mon appartement. Parfois, je saisis ainsi un détail que je n'avais pas remarqué, cette forme d'attention m'amène quelques fois à faire l'expérience d'une révélation soudaine ou *insight*.

## **2.7 La soma-esthétique**

Comme je m'intéresse particulièrement au rôle de l'attention et de la présence lors de l'acte créatif, et que je viens de décrire les différentes formes que peut prendre l'attention en m'appuyant sur les recherches de Citton, il est pertinent d'aborder maintenant plus en profondeur la question de la présence au corps et à l'expérience somatique, en m'appuyant sur le concept de soma-esthétique développée par Richard Shusterman (2008). En tant que « champ théorique et pratique, la soma-esthétique peut être sommairement définie comme l'étude critique et la culture méliorative de notre expérience et de notre usage du corps vivant (sôma) en tant que site d'appréciation sensorielle (aïsthésis) et de façonnement créateur de soi », écrit le philosophe qui a mis en place ce cadre conceptuel. (p.15) Parce qu'elle établit un rapprochement entre conscience du corps et connaissance de soi, et qu'elle conçoit le corps-esprit comme une unité indivisible, la soma-

esthétique constitue un instrument théorique facilitant la compréhension et l'explication des liens entre les pratiques artistiques, les pratiques corporelles, les pratiques contemplatives et les pratiques de l'attention que rassemble ce projet doctoral. Les pratiques attentionnelles et contemplatives y sont d'ailleurs conçues comme des agents de liaison : elles visent à affermir la synchronisation du corps et l'esprit, pour un mieux-être physique, mental et spirituel. Shusterman explique :

La culture d'une conscience somatique de soi plus affinée peut nous donner une attention qui nous permettra de déterminer, de façon plus rapide et plus fiable, la surstimulation issue d'un débordement d'excitations sensorielles, et donc d'y couper court pour en éviter les dommages. Comme l'ont clairement démontré les disciplines méditatives qui l'emploient, cette conscience accrue peut nous apprendre à nous déprendre des simulations perturbatrices en cultivant des compétences nous permettant de rediriger le contrôle de l'attention. (p.18)

Il n'y a donc pas de doute que la soma-esthétique puisse être utile à l'analyse d'une pratique gestuelle de la peinture appuyée sur l'exercice de la présence attentive.

L'approche de Shusterman propose à la fois une réintégration du rôle du corps dans la pensée philosophique, une valorisation du développement de la sensibilité somatique comme source de transformation sociale, et une mise en action du corps-esprit individuel dans une visée mélioriste et éthique. Sa soma-esthétique comporte trois dimensions – analytique, pratique et pragmatique – dont il formalise bien la description et l'application en 2008 dans *Body consciousness : A philosophy of mindfulness and somaesthetics*, où il analyse le parcours de six philosophes occidentaux ayant intégré les sensations corporelles à leur pensée dans le but de favoriser leur connaissance de soi et d'élargir leur territoire intellectuel. Je résume brièvement ses analyses de cas pour montrer les différents rôles qu'y joue le soma. Michel Foucault pratique le sadomasochisme entre adultes homosexuels consentants et prend des drogues dures pour libérer les corps de leur soumission et de leur façonnement par le pouvoir dominant. Face au problème de la domination des corps féminins et vieillissants, notamment par les stratégies de la mode féminine, Simone de Beauvoir envisage quant à elle un investissement du politique qui passe par le travail des femmes et leur insertion physique dans toutes les sphères sociales. Pour Merleau-Ponty, le corps est le fond originaire et silencieux d'où émergent spontanément notre comportement et notre volonté; son admiration pour cette matrice de la pensée non réfléchie le porte à croire qu'il est vain et contre-constructif de tenter de le faire basculer en partie dans la pensée consciente. Wittgenstein s'intéresse aux aspects magiques du corps, qui agit parfaitement bien sans qu'on en ait conscience;

il croit que, si nous portons trop attention à certains gestes que nous effectuons de manière automatique, ils seront moins bien exécutés. William James, « préfigurant la théorie foucauldienne des corps dociles et disciplinés, ainsi que la théorie bourdieusienne de l'habitus » (p.191) montre comment l'habitude s'acquiert au sein d'une classe sociale et d'une société donnée, comment elle forme les corps tout autant que la pensée. Enfin, s'inspirant des travaux de James, John Dewey, théorise une union totale du corps et de l'esprit qu'il nomme le corps-esprit; pour cette raison, il propose à la philosophie de différentes disciplines, dont l'art, une véritable attention somatique à la fois pragmatique et pratique qu'il cultive lui-même en pratiquant la thérapie corporelle de M.F. Alexander. Ces deux derniers psychologues-philosophes sont certainement les plus marquants pour Shusterman puisque leurs travaux contiennent en germe sa soma-esthétique. Aux fins de cette thèse, tous néanmoins montrent clairement les effets d'un travail concret du corps sur une question disciplinaire et me confortent dans ma décision d'associer les pratiques contemplatives à la peinture, et de concevoir cette dernière comme une pratique somatique à part entière.

Sur le plan structurel, la dimension *analytique ou descriptive* de la soma-esthétique est celle qu'on pourrait qualifier de théorique; elle se penche par la pensée sur le rôle du corps dans la perception et la connaissance. La dimension *pragmatique* rassemble toutes les informations reliées à la méthodologie; elle a trait au « comment » de l'amélioration des perceptions somatiques, donc aux méthodes, à leurs similarités et différences disciplinaires ou culturelles, ainsi qu'à leur orientation (vers soi ou vers autrui, holiste ou atomiste, externe ou interne). Finalement, la dimension *pratique* concerne la mise en acte très concrète de ces méthodes, le faire proprement dit (danse, peinture, méditation, culturisme, Tai chi). Shusterman précise que la soma-esthétique pragmatique peut poursuivre trois finalités distinctes, mais parfois complémentaires : un objectif représentationnel, qui vise la transformation extérieure du corps (culturisme, maquillage); un objectif expérientiel, qui vise d'abord et avant tout l'expérience que procurent les activités somatiques (méditation, Tai chi); et un objectif performatif, qui vise le savoir-faire et le dépassement (le tennis et les sports professionnels en général).

La dimension analytique a été mobilisée principalement au moment de l'analyse des données et de la rédaction de la thèse, puisque j'ai réfléchi au rôle du corps dans ma pratique de la peinture, du Qi gong et du ski de fond en m'appuyant sur les données colligées dans mon journal de bord. La dimension pragmatique fait référence aux méthodes que je choisis pour expérimenter les

expériences somatiques – peinture gestuelle, Qi gong taoïste, écriture, ski de fond. Dans ma pratique de la peinture, je peux observer que les trois finalités de la dimension pragmatique (représentationnelle, expérientielle et performative) sont à l'œuvre. Un tableau peut être considéré avant tout comme étant représentationnel, puisqu'il est conçu pour être vu par autrui, mais il s'agit aussi d'une expérience vécue (interne) et donc expérientielle, si on se place du côté de l'artiste qui vit le processus de création. La peinture peut aussi être de l'ordre du performatif, si le peintre cherche à se dépasser soi-même, à développer sa dextérité, ou à perfectionner sa gestuelle. Le Qi gong et le ski de fond, par ailleurs, sont rarement représentationnels, ils ne visent pas à être vus en représentation ou en spectacle, ils sont plutôt liés au mode expérientiel interne et tournés vers soi, mais sont parfois associés au mode performatif, pour les adeptes les plus motivés. Enfin, la dimension pratique correspond à la mise en actes des méthodes choisies; l'expérimentation concrète de la peinture gestuelle influencée par la pensée taoïste, du Qi gong taoïste, du ski de fond et l'exercice de la présence attentive lors de ces activités. Toutes ces notions m'ont aidée à saisir plus en détail comment ces différents niveaux et finalités interagissent dans ma pratique personnelle au moment de l'analyse des données.

## 3. LE PROJET

### 3.1 Objectifs

Le premier objectif de cette recherche-création doctorale est de comprendre et de décrire comment l'exercice de la présence attentive, accompagnée d'une pratique réflexive peut contribuer à l'élaboration d'une démarche de création en arts visuels et à la transformation de l'artiste.

Le second objectif de la recherche-création est la production d'une quinzaine de tableaux de grand à moyen format, accompagnés d'œuvres papier, inspirés par les principes philosophiques taoïstes qui, présentés dans un contexte d'exposition professionnel, créent un environnement immersif incitant à la contemplation.

Le premier sous-objectif est de saisir l'impact sur ma démarche artistique d'une pratique de la philosophie taoïste durant tout le processus de création artistique d'un corpus de tableaux. Cet impact a été observé tant du côté de la réflexion, de l'intention, de l'attention et de la gestuelle, que de la nature et des sensations psychologiques, somatiques et esthétiques engendrées.

Le second sous-objectif est d'inscrire le couplage entre mon processus de création et l'exercice de la présence attentive – de même que l'éthique qui l'accompagne – au sein d'une écologie de l'attention (Citton 2014, Stiegler 2006), cela afin de mieux comprendre ce que la présence attentive peut offrir aux artistes comme circonstances privilégiées de ressourcement énergétique, d'ancrage dans le moment présent et de connaissance de soi, des gestes, de la matière, etc.

### 3.2 Projet

Dans ce contexte, mon projet de recherche-création veut ouvrir une toute nouvelle perspective. Je me suis proposé de joindre l'approche cognitive de la présence attentive. (Ritchhart et Perkins, 2000, Langer et al., 2004)   une approche taoïste du *jing ou nian* (Chang, 2011; Cheng, 1979, 1981; Clarke, 2000; Faure, 2004). J'ai ainsi réalisé une quinzaine de tableaux de moyen à grand formats, ainsi que des œuvres papier qui ont été exposés à la galerie Laroche/Joncas   Montréal en novembre 2023. Ce corpus constitue la première contribution, artistique, de la thèse. Le but n'étant pas de créer des œuvres taoïstes traditionnelles, mais d'exp rimer la philosophie taoïste dans la réalité de l'atelier d'une artiste actuelle, par la réalisation d'une œuvre picturale contemporaine [fig. 3.1].



3.1 Bélanger, J. (2022). *Désirs secrets*, acrylique sur toile, 152,4 x 122 cm

Comme le Tao propose une vision de la création principalement basée sur l'intuition, la spontanéité et la réceptivité, en plus de pratiquer le Qi gong vingt minutes avant chacune de mes séances de peinture afin de centrer mon esprit tout en déliant mon corps, je me suis également intéressée à étudier en cours de travail les quatre leviers qui favorisent la présence attentive théorisés par Ritchhart et Perkins (nouveau, attention aux détails, changement de perspective et ambiguïté). J'ai en effet pu vérifier au cours de ma maîtrise (Bélanger 2018) que ces leviers sont facilement identifiables et applicables au processus de création et je les convoque encore couramment dans ma pratique actuelle, puisqu'ils sont reliés à mes intentions artistiques : je voudrais ici m'attarder plus spécifiquement à comprendre comment chacun agit au sein de mon travail de peinture proprement dit.

Cette combinaison de pratiques attentionnelles au sein de ma recherche m'a aidée à relever les parallèles, points de contact et divergences entre les contributions orientales et occidentales à la question de la présence attentive lorsqu'il s'agit de création. Une approche étant plutôt fondée sur l'intuition, l'autre, sur la raison. La réalisation de ce corpus m'a également permis d'étudier avec minutie l'impact des pratiques artistiques et contemplatives l'une sur l'autre dans le cadre de mon activité. Cette observation et ses conclusions constituent la seconde contribution, épistémologique, de la thèse.

En étant inspirée par la nature, la philosophie de la peinture taoïste s'intéresse aux changements perpétuels qui s'y opèrent et aux polarités qui la définissent :

À l'idée du yin-yang répondent en peinture des polarités comme ciel-terre, montagne-eau, lointain-proche. L'artiste essaie de capter les relations cachées que les choses entretiennent entre elles; il joue avec le vide, qui, sur la toile comme dans l'Univers, permet aux souffles de circuler. On conçoit le tableau comme une entité organique, comme un corps humain qui répartit les fluides dans les organes. La peinture n'est donc pas un simple exercice esthétique, mais une pratique qui engage l'homme tout entier, son être physique comme son être spirituel, sa conscience comme son inconscient. (Simonnet et Monier, 1998)

Ces polarités sont déjà à l'œuvre dans mon travail pictural doctoral [fig. 1.7 et 3.1] et je continuerai d'y porter une grande attention, mais il en est une autre que j'aime explorer; il s'agit de la polarité familier-étrange, plus associée à l'approche cognitive de la présence attentive. L'étrange provoque une sensation d'ambiguïté, et l'ambiguïté, expliquent Ritchhart et Perkuins (2000), suscite un doute quant à ce que l'on perçoit, et ce questionnement entraîne un accroissement de la vigilance et de l'attention. Le familier, au contraire, parce qu'il ne stimule pas autant l'attention, rassure. Le mélange des deux dans une abstraction représentative fait hésiter celui qui regarde entre deux tendances en apparence opposées. La synectique (Gordon 1961), méthode de développement de la créativité basée sur la logique analogique, consiste d'ailleurs spécifiquement à mettre ensemble de tels éléments hétérogènes, dans le but de rendre l'insolite familier, tandis qu'une mesure de la créativité fondée sur la pensée divergente, l'Alternative Uses Task (Guilford 1967), vise au contraire à rendre le familier insolite. Dans tous les cas, comme il ne peut nommer clairement ce qu'il regarde, le spectateur doit interpréter ce qu'il voit et il devient donc partie prenante de la construction du sens de l'œuvre. Cette mise en travail de l'attention par la représentation me guide sur le plan iconographique.

La partie écrite de la thèse est en grande partie consacrée à l'analyse des données inscrites dans le journal de bord que j'ai tenu tout au long de la réalisation des tableaux. Ma pratique préparatoire de Qi gong, de même que ma pratique complémentaire du ski de fond, est documentée dans ce journal, au même titre que l'avancement de la peinture, de sorte que j'ai pu ainsi saisir les impacts respectifs et mutuels de ces pratiques sur le développement de mon processus de création. À mes réflexions s'ajoutent celles de certains artistes, philosophes et théoriciens, qui ont pour fonction d'éclairer l'expérience vécue durant la production des tableaux. J'ai enfin interprété ces données expérientielles en regard de la présence attentive, de la philosophie taoïste, de l'écologie de l'attention et de la soma-esthétique, qui constituent le cadre conceptuel de ma recherche.

### **3.3 Terrain**

Mon atelier, à Montréal, a constitué le principal terrain de recherche-crédation. Comme il est situé chez moi, il comprend la pièce atelier proprement dite, mais aussi régulièrement les espaces de vie (salle à manger, salon, terrasse) où je peux installer les tableaux en cours sur les murs plus dégagés et les considérer sous différents angles et lumières. Je pratique le Qi gong généralement dans le salon, une pièce très ensoleillée avec une vue qui donne en surplomb sur la ruelle, tandis que l'écriture du journal de bord se fait dans la salle à manger. Cette proximité, voire perméabilité entre lieu de création, lieu de contemplation et lieu de vie offre une grande flexibilité; elle me permet de me mettre au travail aussitôt que l'inspiration se fait sentir, et de demeurer en travail lorsque je vaque à mes occupations quotidiennes. Cette disposition facilite donc les différents modes attentionnels, car j'y pratique, dans une alternance très organique, les attentions focalisée, flottante et automatique (Citton, 2014). L'atelier à la maison offre des avantages très liés à son accessibilité en tout temps, au confort de la routine et au sentiment d'aisance et d'appartenance qu'il suscite.

La nouveauté environnementale stimulant l'état de présence attentive (Langer, 2004), de fréquentes escapades à la campagne, surtout l'été, m'ont permis de ressourcer le travail en atelier, de détendre mon corps et mon esprit, de faciliter le lâcher-prise et de favoriser un rapport étroit avec la nature tel que préconisé par l'approche philosophique et picturale taoïste. Certaines œuvres sur papier ont été effectuées dans ce contexte. La sensation de la chaleur du soleil, la beauté des lieux et les sons – le gazouillis des oiseaux ou le déferlement des vagues – captent mon attention. Ils s'ajoutent à l'expérience. La présence à l'environnement est amplifiée et permet de porter attention à des détails

subtils que je n'ai pas l'habitude de remarquer dans ma vie quotidienne. De retour à l'atelier, la motivation est vivifiée. L'esprit est plus libre, moins préoccupé.

### 3.4 Méthodologie

Le cadre général de la recherche-crédation relève de l'autoexplicitation. Je me suis inspirée pour ce faire de la méthode de *L'entretien d'explicitation de l'action* développée par Pierre Vermersch (2007), qui l'a aussi adaptée afin que le chercheur puisse l'appliquer sur lui-même par le biais de l'autoexplicitation, méthode à laquelle j'ai été dûment formée<sup>2</sup>. Ce choix m'a permis de rendre compte de l'expérience vécue dans le détail le plus finement possible à l'aide d'un journal de bord que j'appellerai aussi mon journal d'autoexplicitation. La prémisse de cette méthodologie est que le fait d'embrasser la subjectivité du chercheur et de pratiquer l'analyse créative permet de mieux comprendre le monde changeant dans lequel nous vivons. En s'appuyant sur les recherches de Richardson, Fortin et Houssa (2012) font d'ailleurs valoir qu'en elles-mêmes « les formes narratives peuvent constituer à la fois une méthode de collecte et d'analyse de données, et de transmission des résultats. » (p.57) Il m'apparaît qu'elle est tout indiquée pour épouser l'esprit du taoïsme; pour lequel chacun doit découvrir sa « voie », par un processus de culture de soi et une attitude empathique.

En validant le récit de pratique et les diverses traces relevées en cours de processus, l'autoexplicitation permet en effet de considérer la subjectivité autoréflexive du chercheur-créateur comme une donnée valable de l'analyse, puisqu'en s'observant celui-ci cherche à créer un lien avec d'autres individus, dans un contexte culturel ou disciplinaire donné. Les techniques développées par Vermersch permettent essentiellement de fragmenter l'action en micro-actions, un peu comme si on pouvait ralentir le temps. Il est alors possible de décrire un moment qui a duré dix minutes pendant trente minutes ou plus, et d'ainsi accéder à des savoirs implicites préréfléchis qui peuvent nous éclairer sur nos pratiques. « Le niveau trois de fragmentation est souvent celui qui va donner l'information cruciale pour comprendre comment une erreur s'est produite, ou ce qui fait que la performance est au niveau où elle est », explique par exemple Vermersch. (p.128)

---

<sup>2</sup> J'ai suivi la formation en entretien d'explicitation. Il n'y a pas de formation spécifique pour l'auto-explicitation, mais seulement des textes qui la décrivent. Il s'agit de la même méthode, que l'on applique envers soi plutôt qu'avec une autre personne.

Enfin, l'autoexplicitation propose de conduire la recherche-création depuis un point de vue personnel situé, qu'accentue l'écriture au « je ». « Taking the question of voice and representation a step further, we could argue that an individual is best situated to describe his or her own experience more accurately than anyone else », explique Wall (2006, p. 3) Le fait d'assumer son expérience personnelle et particulière du monde permet aussi de mieux percevoir que les méthodes de recherches correspondent toujours à des valeurs, et qu'il est utile parfois d'en convoquer certaines perçues comme moins scientifiques, pour mettre en question le paradigme dominant. Pour moi, il est évident que ma position de femme artiste occidentale – mère de deux enfants en garde partagée (assumant la grande part de la charge mentale et de l'éducation), anticapitaliste appréhendant le monde de manière holistique à l'aide d'une pratique de culture de soi issue des philosophies orientales – a une influence sur mon expérience dans le monde des arts.

La collecte de données et l'étude que j'ai effectuées visent non seulement à mieux comprendre mon expérience personnelle, mais aussi à saisir l'impact de la mise en pratique de la philosophie taoïste sur une démarche artistique, en me servant aussi d'outils théoriques issus de la culture occidentale dans laquelle je vis, soit la soma-esthétique et l'écologie de l'attention. Ceci afin de transcender ma propre expérience dans le but de dégager des constats liés aux fluctuations de l'attention et à la connaissance somatique dans l'expérience artistique. Je cherche ainsi à mettre mon expérience en relation avec celles de philosophes, de chercheurs et d'artistes qui vivent des réalités similaires, quoique différentes, et à entrer en discussion avec eux sur le plan du processus de création comme sur celui de la philosophie de vie

### **3.5 Sources, cueillette et analyse des données**

La philosophie pragmatique, selon Hergenhahn (2007), est basée sur l'expérience et la pratique; elle stipule que « si une idée fonctionne, c'est qu'elle est valide » (p. 327). « Toute croyance qui contribue à créer une vie plus efficace et plus satisfaisante en vaut la peine, qu'elle soit de nature scientifique ou religieuse » (p. 333); pour cette raison sa méthodologie, dans son ensemble, adopte une attitude pratique et précise des manières d'arriver à une fin. Ainsi, les philosophies taoïste et bouddhiste, desquelles est issue la présence attentive qu'il m'importe de cultiver aux fins de cette thèse, peuvent-elles être considérées comme porteuse d'affinités pragmatistes, puisque l'une comme l'autre propose des méthodes spécifiques et documentées de culture du corps-esprit

favorisant le bien-être physique, mental et spirituel. Les théoriciens Dewey, Shusterman, et Kabat-Zinn, dont les travaux constituent mon cadre conceptuel, sont reconnus pour leur allégeance pragmatiste ; tous sont aussi engagés dans la culture de soi et décrivent, pour ce faire, une vision non dualiste du corps-esprit qui justifie l'attention aux sensations et pratiques somatiques comme mode de connaissance au sens fort. Par conséquent, mon approche de la collecte de données a pour toute première source mon corps-esprit et elle s'est faite, elle aussi, en cohérence avec cette conception pragmatiste de la recherche, en s'appuyant sur les méthodes offertes par l'entretien d'autoexplicitation et la recherche incarnée.

### 3.5.1 Le journal d'autoexplicitation et les entretiens d'explicitation

Les données proviennent de cinq sources. Premièrement, du récit d'expériences passées (personnelles, professionnelles et artistiques) qui ont façonné ma conception particulière de l'art et de la vie. Deuxièmement, de notes sur mon processus de création des œuvres faisant l'objet de la thèse, consignées dans un journal de bord tout au long de la recherche. C'est-à-dire pendant presque trois ans, j'ai écrit dans ce journal à la suite des séances de Qi gong et peinture, ce qui m'a permis de saisir ma pratique de manière phénoménologique. La troisième source de données provient d'entretiens d'explicitation de l'action (Vermersch, 1999, 2019), effectués par des personnes formées à cette fin – principalement avec les collègues d'une formation intensive suivie à l'été 2021. Ces entretiens m'ont permis de passer du mode écrit vers l'oralité, ce qui a entraîné souvent une fluidité de la pensée verbale qui s'est articulée autrement et qui m'a aidée à comprendre ma pratique à partir de plusieurs perspectives.

Pour ces deux méthodes connexes, fondamentales à ma méthodologie, il importe de choisir une action ou un événement très spécifique afin de favoriser l'explicitation. Il faut savoir que cette action peut être autant mentale que matérielle, et que certaines prises d'informations sur l'environnement visuel ou sonore, par exemple, sont nécessaires à se remettre dans un contexte spécifique. Vermersch (2019) explique :

[...l'interviewé, dans sa mise en mots, doit faire référence à une tâche ou une situation réelle et spécifiée. Si ce n'est pas le cas, on risque fort d'obtenir une verbalisation sur le script où le schème de réalisation de cette classe de tâche et non pas les informations sur la manière dont le sujet réalise effectivement cette tâche. (p.26)

C'est le fait que cette tâche soit très circonscrite qui permet à l'interviewée d'accéder à une position de parole incarnée, puisque la personne peut ainsi se remémorer le souvenir d'un moment précis et unique. « Cela se traduit, dans le langage spontané, par l'impression de revivre cette situation, de la retrouver, d'entrer en contact avec elle, etc. » (p. 49)

La quatrième source de données est constituée de références issues de la psychologie, des neurosciences, de la philosophie, des écrits d'artistes et de l'art-thérapie qui, mises en lien avec mon expérience de création et de présence attentive personnelle, contribuent à en élargir la portée.

### 3.5.2 Recherche incarnée

La cinquième source de données provient de la recherche incarnée, qui permet d'intégrer à la recherche des informations liées au corps et de les valider. Dans *Embodiment in qualitative research*, Laura Ellington (2017), explique que le sens somatique, pour cette approche, renvoie aux sensations internes et externes formant un complexe de perceptions proprioceptives, qu'elle désigne par le terme *sensorium*. Ben Spatz (2017), théoricien du domaine de la danse contemporaine, s'intéresse à l'intelligence profonde du corps dans la construction du savoir. Il a développé, pour ce faire, le concept méthodologique d'*embodied research*. Méthode de recherche postmoderne liée aux courants de la *art based research*, de la recherche-action et de la *practice research*, la recherche incarnée, selon Ben Spatz (2017), implique que l'activité du corps ait un impact sur les résultats de recherche « it does mean that the primary objects of investigation are the possibilities and potentials of bodies, individually or together. Of course, a living body can never be isolated from its environment, so there can never be research that is 100% embodied ». (p.5) Cette position intellectuelle appelle une nouvelle manière de colliger les données et de documenter l'expérience; la vidéo, explique Spatz, parvient par exemple à rendre compte du mouvement et des petites inflexions du corps, et les enregistrements sonores, des subtilités de la voix. Il démontre aussi, exemples à l'appui, que la recherche incarnée se combine souvent à d'autres types de recherches jusqu'à produire des croisements très riches entre différentes approches méthodologiques : « [...] you might try to combine the qualities of a technical manual, practitioner narrative, ethnographic account, phenomenological description, poetic evocation, and critical analysis within a single document. » (p.22-23) Je reconnais dans sa description l'assemblage conceptuel et méthodologie à la fois multiple et cohérent que j'ai utilisé pour cette thèse.

Dans ma recherche-création doctorale, la peinture et le Qi gong sont des activit es qui engagent autant le corps que l'esprit. Les pinceaux sont des outils que l'on manie avec les mains, mais aussi avec le bras et le reste du corps. Ils sont un peu comme des prolongements des mains et du bras et ils répondent aux mouvements du corps entier qui bouge pendant la réalisation du tableau, surtout quand on travaille en grand format. Le travail de la peinture elle-même – sa texture, sa fluidité, sa viscosité, l'intensité de sa couleur, sa luminosité, etc. – engage aussi le corps en convoquant les sensations somatiques actuelles et intériorisées lors de l'expérience. Dans l'entraînement du chi, des sensations de chaleur, de picotements ou de pulsation, des tensions musculaires, des craquements et des mouvements involontaires peuvent se manifester. Le corps entier réagit aux différents exercices, parfois en altérant aussi la respiration. Les données sensorielles sont donc au cœur de cette recherche-création, et les tableaux achevés et le récit de leur réalisation en sont les premiers documents-témoins; ces tableaux et la documentation photographique de leur production ne font pas proprement partie des sources de données, mais sont interprétés au besoin, si cela est pertinent. En m'inspirant de la recherche incarnée, je cherche néanmoins d'autres manières de retenir les données de mon expérience corporelle par des esquisses et des œuvres sur papier en petit format [fig. 3.2]. Dans tous les cas, il s'agit de manières de retenir les informations non verbales ni verbalisable de la recherche. Legault (2009) explique :

L'utilisation de la symbolique, dans la forme d'un geste, d'un dessin spont n  ou d'un objet matériel, permet d'enrichir l'étape descriptive de la collecte de données qualitatives, par exemple dans un entretien de recherche. Il s'agit d'un enrichissement quantitatif en suscitant plus de détails, mais aussi qualitatif, car les détails sont sur un registre diff rent du langage verbal. (p.36)





3.2 Bélanger, J. (2021). *Sans titre*, acrylique sur papier aquarelle, 38 x 28 cm, 38 x 28 cm et 25,4 cm x 20,3 cm.

Enfin, la soma-esthétique de Shusterman (2008) propose elle aussi une méthode applicable pour bien saisir les données théoriques, méthodologiques et pratiques issues de l'attention au *sensorium*. La recherche incarnée relève indéniablement du plan pratique-performatif et me sert en particulier à établir des liens entre mon approche picturale liée au corps et les approches corporelles proprement dites que sont le Qi gong et le ski de fond.

### 3.5.3 Mode d'analyse

Les données recueillies sont principalement traitées selon la méthode de l'analyse thématique. En observant les données du journal d'autoexplicitation, j'ai classé chaque énoncé à l'aide d'une annotation dans la marge. Ensuite, j'ai regroupé les thèmes principaux afin d'avoir une vue d'ensemble de ce que j'affirmais sur chacun des thèmes retenus. J'ai ensuite poursuivi le travail d'analyse en mode écriture. Comme j'ai fait mes premières études universitaires en études littéraires, j'ai toujours conservé un certain intérêt pour l'écriture. La rédaction est une pratique réflexive qui permet, en effet, d'observer comment la pensée s'élabore en écrivant et en réécrivant. L'écriture est en elle-même un processus dont les traces de versions précédentes permettent de percevoir les transformations. Mais surtout, lorsqu'il s'agit de retenir une expérience, cette méthode permet de ne rien *échapper*. En matière d'analyse qualitative, Paillé et Mucchielli (2008) militent d'ailleurs pour que :

[...] l'écriture, sous la forme de phrases complètes et de texte suivi, puisse tenir lieu de stratégie d'analyse suffisante en soi, dès le début du processus, et tout au long de l'activité d'analyse. [...] L'écriture devient donc le champ de l'exercice analytique en action, à la fois le moyen et la fin de l'analyse. (p.123)

Intégrer à l'analyse de données différentes modalités d'écriture – poétique, dialogique, autobiographique ou empruntant au monologue intérieur – peut donc ouvrir les perspectives, et aider à comprendre autrement certains phénomènes en adoptant des angles de vue multiples. Pour Richardson (2000), ces différentes perspectives agissent tel un prisme qui nous renvoie une multitude de reflets, nous dévoilant une image plus complète d'une réalité complexe.

In telling the story, the writer calls upon such fiction-writing techniques as dramatic recall, strong imagery, fleshed-out characters, unusual phrasings, puns, subtexts, allusions, the flashback, the flash forward, tone shifts, synecdoche, dialogue, and interior monologue. (Richardson, 2000, p.11)

L'autrice voit dans cette approche prismatique un avantage indiscutable par rapport à la classique triangulation des données : « We recognize that there are far more than three sides by which to approach the world. » (p.13)

Outre cette approche de l'analyse qualitative écrite, les instruments d'analyse offerts par la soma-esthétique (Shusterman, 2008) et l'écologie de l'attention (Citton, 2014) permettent d'analyser les données sur le plan de l'expérience en les qualifiant sur le plan conceptuel. Les questions de présence attentive étant intimement liées à la connaissance somatique. Le cadre soma-esthétique dans son entier m'a aidée à opérer une analyse des différentes données issues des pratiques artistiques et contemplatives par lesquelles j'interroge la présence attentive, en tenant compte des buts et des effets spécifiques de ces pratiques. Il a permis également de comprendre l'étude des données selon leur nature représentative, expérientielle ou performative. L'écologie de l'attention, quant à elle, propose le concept d'attention individuante, qui peut se révéler de nature réfléchie, volontaire ou automatique; ces catégories ont été très aidantes pour analyser les données rassemblées dans le journal de bord et pour en dégager les principaux apprentissages réalisés.

### **3.6 Articulation théorie et pratique**

En mettant ma pratique de la peinture en lien avec la pratique du Qi gong – issue d'une culture qui propose une approche philosophique et théorique élaborée de la culture de soi par des pratiques contemplatives – j'ai cherché à laisser cette philosophie éclairer ma pratique artistique et la

ressourcer. La pratique réflexive, par le biais du journal de bord, m'a donné les moyens d'obtenir des données phénoménologiques sur ces pratiques conjointes. L'analyse qui suit m'a permis de classer et de partager les observations effectuées afin de venir enrichir les savoirs théoriques en arts. Les pratiques contemplatives (Qi gong, tai-chi, incluant la pratique de la peinture) et la pratique réflexive sont liées par un point commun, elles requièrent toutes deux l'établissement d'une attention soutenue et libre de jugement. La métacognition est encouragée dans les deux cas. La pratique réflexive demande de réfléchir sur l'action et dans l'action.

En réfléchissant « sur l'action », on entend prendre le temps de se remettre dans le contexte comme si on y était présent et prendre conscience des buts, sensations, intentions et comportements qui ont été significatifs et de les décortiquer de manière fine et détaillée. Les techniques de l'entretien d'explicitation et de l'autoexplicitation développée par Vermersch (2019) permettent d'atteindre ce but et de rendre compte des savoirs implicites intuitifs; pour ce faire, il est cependant indispensable d'être très attentif à ce que nous ressentons et vivons en étant disponibles et ouverts à l'expérience sans la juger a priori. L'idée de présence attentive est donc centrale dans cette approche et constitue une des conditions permettant d'obtenir les meilleurs résultats possibles. Selon Depraz (2014) :

[...] l'attention trouve son ancrage propre dans des postures corporelles, kinesthésiques, visuelles et affectives qui nomment concrètement sa qualité de vécu, mais aussi dans sa dimension signitive indicative, tout à la fois verbale et significative... et permet de dessiner plus avant les contours d'une pratique expérientielle qui étoffe charnellement sa structuration intentionnelle. (En ligne)

Réfléchir « dans l'action » demande d'être à l'écoute de nos intuitions, du discours intérieur que l'on porte sur soi, sur l'activité exécutée ou sur ce qui nous en distrait. Cela exige de se regarder agir, sans poser de jugement, en s'observant avec bienveillance dans l'action. Cette attitude est également partie prenante des pratiques contemplatives. En Qi gong – qui fait d'ailleurs partie des arts dits « internes » dans le taoïsme, puisqu'il favorise la conscience de ce qui se passe à l'intérieur du corps – nous observons notre posture, notre respiration, les mouvements d'énergie qui parcourent le corps ou les tensions qui y sont présentes toujours sans jugements. Le but est de développer la conscience de soi, la patience, l'empathie envers soi-même, etc. Il s'agit de méditations en mouvement qui à la fois demandent une attitude de présence attentive et contribuent à la développer.

La peinture, quant à elle, peut être pratiquée en adoptant différents buts et perspectives. Pour ma part, ayant une approche principalement expérientielle, j'aime travailler en m'immergeant dans l'instant présent et en laissant tout d'abord de côté mon esprit critique, qui entrave parfois le processus de création. En ce sens, j'adopte une attitude très près de celle préconisée par les pratiques contemplatives taoïstes, qui requièrent que le pratiquant soit centré, conscient de sa respiration, de son corps et présent à ce qui advient ici et maintenant. Celles-ci incluent d'ailleurs la peinture et l'écriture. En fait, en Chine, la calligraphie liait anciennement ces deux disciplines, puisqu'elles étaient toutes deux pratiquées à l'aide des mêmes médiums : l'encre de Chine et le pinceau. Les caractères utilisés pour écrire sont aussi beaucoup plus près du dessin que les nôtres. Sur les parchemins orientaux où figuraient des peintures à l'encre de Chine, on trouvait aussi traditionnellement un poème, le plus souvent un haïku.

Pour résumer, ma pratique de la peinture, du Qi gong et de la pratique réflexive sont liés par le développement et l'expérimentation d'un état de présence attentive. Les œuvres réalisées s'inscrivent dans les pratiques actuelles de la peinture, mais elles demeurent en lien avec la pratique contemplative sur le plan esthétique; bien qu'abstraites, elles sont inspirées de la nature et proches de l'idée de paysage, à l'instar d'une majorité d'œuvres taoïstes. Dans ces paysages, l'interprétation prime sur la représentation formelle; ils sont plus près d'un monde intérieur que du monde réel.

Ma peinture met en scène des polarités telles que l'ombre et la lumière, le plein et le vide, le proche et le lointain. Une combinaison entre des forces opposées, comme le yin et le yang ou la terre et le ciel, diraient les taoïstes. Je souhaite que les spectateurs puissent aussi éprouver un sentiment de présence attentive en regardant l'œuvre. Je prends soin de la laisser sans signification précise, répondant à ma fascination pour la polarité entre l'étrange et le familier, qui tend à aiguïser la curiosité et à forcer l'attention par l'ambiguïté qu'elle suscite.

#### 4. PEINTURE, QI GONG ET PRÉSENCE : LA RENCONTRE DES PRATIQUES

La quête : être un peu fou mais en recherche. Chercher comme une eau, tantôt calme, reflétant le ciel, tantôt bondissante comme le torrent que rien n'arrête. Chercher comme un souffle qui réveille les vérités endormies et secoue les croyances. Être en quête comme un feu qui couve sous la cendre. Brûler intérieurement devant la beauté simple. Puis, ne rien faire, rendre ses forces et attendre avec la patience du brin d'herbe et la puissance immobile de la montagne. ... Chercher dans le silence et se parler comme à un ami. Enseigner ce que l'on n'a pas compris. Chercher comme un arbre qui croît aussi bien dans l'ombre de la terre que vers les étoiles. Creuser le chaos et toucher la pureté. Comme un nuage solitaire, chercher encore, sans écraser autrui de ses propres certitudes. Essayer dix mille fois le geste idéal. Robert Faure, *L'esprit du geste*, (2004, p.34)

Les sages taoïstes pratiquaient la culture de soi, une pratique de développement global de l'être humain, qui comprend la calligraphie, la peinture, la poésie, les arts martiaux (incluant le Tai chi et le Qi gong), la musique et l'acupuncture, comme en témoigne ce passage du livre Guo Ruoxu, un écrivain chinois du XI<sup>e</sup> siècle : « Mon grand-père, malgré son poste élevé de *Situ gong*, était très heureux de mener une vie frugale et retirée pour se cultiver paisiblement, et, pendant les moments libres de ses travaux publics, il ne s'adonnait qu'à la poésie, la calligraphie, la cithare et la peinture. » (1994, p.47) Les sujets qui sont abordés dans ce chapitre vont en ce sens et peuvent donc s'appliquer autant à la méditation (statique, ou en mouvement comme le Qi gong), à la création, comme à l'évolution personnelle. La plupart sont des attitudes qui concourent à une meilleure connaissance de soi et à un détachement des émotions et de l'ego.

De septembre 2020 à octobre 2023, j'ai réalisé 176 œuvres, dont vingt et un grands tableaux d'environ 152 x 122 cm, vingt-deux de format 51 x 41 cm, soixante et un tableautins de 25 x 25 cm et soixante-douze petites œuvres sur papier. Parallèlement, j'ai pratiqué le Qi gong avant mes séances de peinture et en suivant des cours une fois par semaine (depuis l'automne 2022), je suis sortie en ski de fond autant que possible durant l'hiver; durant l'été, j'ai fait des randonnées et de la nage à la campagne et j'ai régulièrement utilisé la bicyclette en ville pour me déplacer. J'ai pris de notes sur mon processus de création tout au long de la production des œuvres, en ménageant néanmoins des pauses d'écriture – tantôt pour me reposer simplement, tantôt pour observer les effets de ces retraits sur mon processus de création. Sans les pauses, mon journal d'autoexplicitation du travail de peinture en atelier totalise 88 pages et couvre quatorze mois d'écriture de septembre 2020 à février 2024. Les questions que je me pose, selon la méthode de

l'autoexplicitation, sont récurrentes et ressemblent à : « Qu'est-ce que tu fais concrètement? Pourquoi as-tu pris cette décision? Comment-tu te sens en travaillant? Comment sais-tu que tu as réussi? Qu'elles pensées te viennent en tête quand tu peins? » Ces questions sont toujours mises en lien avec un moment de création ou un exercice très précis.

En replongeant dans les données de ce journal, j'en ai ensuite ressorti les principaux thèmes que j'abordais et les ai organisés en différentes sections. Cependant, je considère que le processus de création fonctionne plutôt comme un cycle, à l'image de la nature, reflétant ainsi le changement dans le non-changement, comme le diraient les taoïstes pour parler du concept d'impermanence, que transmet bien *L'esprit du geste* de Robert Faure. Chaque section n'est donc séparée des autres qu'en apparence, puisque chaque phrase de ce journal ne peut être compartimentée qu'au prix de la réduction de ses significations. Par exemple, la curiosité, en plus d'être reliée à la motivation, est aussi liée à l'attention, de même qu'à l'observation et à l'intention. La discipline, quant à elle, est inséparable de la patience, de la confiance et de l'intention. Les différentes étapes du processus de création ne suivent pas nécessairement un ordre linéaire, le doute peut survenir à chaque étape et la curiosité nous inspire à plusieurs moments. Dans un mouvement circulaire, chaque section renvoie donc aux autres pour former un tout, afin de proposer une vision plus holistique du processus de création, comme de son impact dans la vie de tous les jours.

#### **4.1 Le sensorium**

Le sensorium désigne l'ensemble des perceptions et des sensations qu'un sujet expérimente et à partir duquel il interprète l'environnement dans lequel il vit. En Qi gong comme en peinture, de multiples sensations ou émotions se manifestent en cours de pratique. Souvent, elles ne sont pourtant perçues par la pensée que si on y porte une réelle attention. Tout au long de cette analyse, j'aborderai différentes émotions et sensations, puisque le doute, l'acceptation ou la gratitude se présentent par une sensation et une émotion particulières repérables dans le corps-esprit et reliées au contexte dans lequel ils se manifestent. Apprendre à identifier ce qui se passe en nous peut nous aider non seulement à mieux nous connaître, mais aussi à mieux composer avec ce que nous ressentons et comment nous réagissons dans diverses situations. Shusterman (2008) soutient que :

[...] la conscience somatique et réflexive aiguë de soi sera toujours consciente de plus qu'elle-même. Se focaliser sur le fait de sentir son corps, c'est mettre ce dernier au premier plan sur fond de son

environnement, lequel doit être d'une certaine façon ressenti afin de pouvoir constituer un arrière-plan éprouvé. On ne peut se tenir assis ou debout sans ressentir la partie de l'environnement sur laquelle on se tient. De même, on ne peut se sentir respirer sans sentir l'air que l'on inhale. (p.20)

Shusterman reconnaît d'ailleurs sa « dette à l'égard d'autres disciplines qui promeuvent l'accroissement de la conscience somatique et l'harmonisation de l'esprit et du corps » (p.19), dont le Tai chi, qui est une discipline très parente avec le Qi gong, tant au niveau philosophique que pratique.

#### 4.1.1 L'énergie

Comme je l'ai expliqué en introduction, cet intérêt pour la relation corps-esprit a commencé chez moi par une blessure au dos dont je n'avais pas du tout alors saisi l'importance. *J'avais plongé dans un lac où je savais qu'il y avait une roche que nous devons éviter. Après trois ou quatre plongeurs, j'ai pourtant fait une pirouette tête première en direction de ladite roche. Presque un miracle que je ne me sois pas fendu le crâne, mais plutôt le milieu du dos. (31 mars 2021)*<sup>3</sup> Puisque j'avais souvent mal au dos par la suite, j'ai vu un guérisseur qui m'a remplacé plusieurs vertèbres. À ce moment-là, j'ai eu l'impression de respirer pour la première fois depuis de nombreuses années. Six ans s'étaient écoulés depuis la blessure. J'ai par la suite consulté plusieurs ostéopathes, puis des acupuncteurs. La gymnastique holistique, la table Penchéat, le pilâtes, le yoga, le Tai chi et le Qi gong m'ont beaucoup aidée à me prendre en charge et à travailler la musculature nécessaire à soutenir ma colonne vertébrale. À la longue, j'ai développé une grande sensibilité à mon corps et aux mouvements énergétiques qui le traversent.

Je suis donc devenue sensible aussi aux auteurs et aux artistes qui s'intéressent à l'énergie et à la relation corps-esprit. Étonnamment, ce sont d'abord des auteurs et des artistes occidentaux dont les œuvres m'ont attirée qui m'ont initiée à cette pensée somatique-holistique. Je ne savais pas au départ que leur travail avait été influencé par les philosophies taoïstes et Zen ou possédait de grandes affinités avec celles-ci. Je pense à la bioénergie de Lowen (dont les exercices ressemblent étrangement au Tai chi), à Jung (qui a écrit la préface de la traduction anglaise du Yi King, traduite en s'appuyant sur la traduction allemande faite par Wilhem), aux impressionnistes, tels que Van Gogh (pour son *Cerisier en fleurs*, en particulier), Monet (qui a construit un jardin japonais) ou

---

<sup>3</sup> Les passages en italiques sont tirés du journal d'autoexplicitation que j'ai rédigé de septembre 2020 à février 2024.

Bonnard, (qu'on surnommait le Nabi japonard), et aux automatistes, en particulier à Borduas, dont on sait qu'il s'intéressait à la peinture chinoise<sup>4</sup>.

Le mot chinois *chi* ou *Qi* est traduit généralement par énergie, mais aussi par souffle, il s'agit de la force vitale qui anime l'être humain, mais aussi la terre, les animaux et les plantes. Cette force est difficile à définir, ce serait la substance de base qui anime l'univers selon les taoïstes. J'ai appris à ressentir le *Qi* en effectuant les exercices du livre de Mantak Chia *Énergie vitale et autoguérison*. Après un an de pratique, quand j'ai finalement ressenti pour la première fois le *Qi*, j'ai été sidérée par la force avec laquelle il s'est manifesté, je ne m'y attendais pas du tout. Pour tout dire, j'ai eu peur et je n'ai pas voulu continuer seule. Plusieurs années ont passé avant que je m'y remette et que je trouve un guide. Cependant, la sensibilité à l'énergie que j'ai développée est restée et lorsque je méditais je continuais de la ressentir. Cela ne fait pourtant pas le même effet à tous. Dans mes cours de Qi gong, certains la ressentent et d'autres pas, même après plusieurs années de pratique. Maintenant, elle traverse aussi à l'occasion mes séances de peinture. *Parfois le chi accompagne mes élans créateurs, parfois non, tout comme quand je pratique le Qi gong. Quelques fois il se présente après mes sessions de pratiques, lorsque je relaxe. Mais chaque fois c'est comme un cadeau et les seuls mots qui me viennent à l'esprit sont : merci et j'aime. Il s'agit d'une sensation difficile à expliquer, mais très physique. On se sent porté par une force innommable. (24 septembre 2020)*

Pour être en adéquation avec la philosophie taoïste, je pratique le Qi gong avant mes sessions de peinture afin de me centrer et de stimuler la circulation de l'énergie, particulièrement au niveau des mains, puisque ce sont elles qui manient le pinceau et dirigent le mouvement sur la toile. *J'ai trouvé un exercice qui m'aide à sentir intensément le chi dans mes mains. J'ai fait ma routine de réchauffement puis j'ai terminé par un exercice qu'on appelle une position de charge. Les bras au niveau des épaules étendus sur les côtés et pliés aux coudes, paumes vers le ciel pendant quatre minutes. À tous les coups, je ressens une forte poussée de chi, surtout dans les bras. Après, on contracte le bas du corps pour conserver l'énergie. Je trouve important d'accumuler l'énergie dans les mains afin de pouvoir la transmettre sur la toile. (26 février 2021)* Cette posture me fait du bien à plusieurs niveaux et cela me met dans une humeur parfaite pour faire de la peinture. En

---

<sup>4</sup> Borduas, P.-E. (1997). *Refus global et autres récits*, Louiseville, Québec : Typo.

Qi gong, nous sommes constamment encouragés à prendre conscience des sensations que nous éprouvons, de notre posture et du Qi qui circule dans notre corps ou qui émane de la paume de nos mains. *Je remarque que cette méditation contemplative m'aide à me centrer et surtout à sentir l'énergie m'habiter, comme une chaleur qui monte le long de ma colonne, dans mes bras, mes jambes ou dans l'abdomen. Une sensation très agréable. Chaque fois, j'ai le sentiment aussi que cette énergie contribue à améliorer naturellement ma posture en plus de ma clarté d'esprit. (12 novembre 2020)* Une fois l'exercice terminé, je prends le temps de sentir les transformations dans mon corps. Une énergie chaude se diffuse dans ma poitrine, je la sens se dilater et je me délecte de cette sensation.

Souvent les sensations corporelles associées au Qi se manifestent quand je suis détendue et disponible, plus particulièrement le soir avant de dormir ou au réveil. C'est d'autant plus évident quand ma pratique du Qi gong est plus régulière. *Ce matin je suis restée au lit tranquillement avant de me lever, comme j'aime le faire, et prendre le temps d'apprécier mes sensations corporelles, mes idées naissantes, le lent réveil de ma pensée. Je suis généralement dans un état paisible en émergeant du sommeil, un moment béni où je suis si bien dans mon corps encore engourdi par la nuit. Je sens des micros-mouvements d'énergie me parcourir. Je lisais il y a quelque temps une entrevue avec David Lynch (2021) dans laquelle il partageait l'importance du rêve éveillé. Il racontait qu'il s'agissait pour lui d'une manière de pêcher de nouvelles idées. Je ne savais pas qu'il était aussi peintre. Il décrit la peinture comme un monde sans mots, au-delà des mots. (1<sup>er</sup> février 2021)* Le Qi gong est aussi pour moi un monde au-delà des mots, un monde de sensations diffuses, d'attention focalisée sur le corps. Les sensations sont quelques fois subtiles et d'autres fois plus intenses. J'expérimente parfois ce que certains appellent des *kriyas* (mouvements involontaires, tremblements ou spasmes du corps). La première fois que ça m'est arrivé, il y a quatre ans, je me suis vraiment demandé ce qui se passait. *J'avais intuitivement modifié un exercice proposé dans un livre, puis mon corps entier s'est mis à trembler, pendant près de quarante minutes. J'ai vu des lumières blanches, produit des sons bizarres. Puis, une chaleur a envahi ma poitrine, mes bras et mes jambes, je ressentais une sorte d'extase, un sentiment d'amour et de gratitude que je n'avais jamais senti. Pratiquement chaque fois, après les tremblements, je ressens une chaleur qui irradie mon corps et je me sens en union avec quelque chose de plus grand*

*que moi. Une force d'amour qui m'emplit de gratitude envers la vie. C'est réconfortant. (16 février 2021)*

J'ai beaucoup lu pour comprendre. Un des élèves de Maître Chia (1984) témoigne :

Au cours de mes séances, mon corps a des mouvements spontanés. La première fois je ne savais pas trop ce qu'ils signifiaient et je m'aperçus que je pouvais les arrêter. Cependant, me détendant à nouveau, ils reprenaient. Je compris alors qu'ils étaient commandés par mon corps, non provoqués par une décision du mental. (p.145)

En réponse, le maître explique qu'il s'agit pour le corps d'un moyen de défaire des blocages énergétiques et de se rééquilibrer, que c'est positif et que cela se manifestent de manière spécifique pour chaque individu. La plupart des explications viennent du yoga Kundalini, on en parle un peu dans le Qi gong, mais j'ai aussi possiblement trouvé des explications scientifiques à ce phénomène chez Peter Levine (2019), un psychologue qui a accidentellement contribué à stimuler cette réaction chez une patiente et qui y voit une réaction liée au nerf vague. Le nerf vague est le plus long nerf du corps, il s'étend des viscères à la base du crâne. Selon le chercheur, quatre-vingts pour cent des informations transmises par ce nerf partent des viscères vers le cerveau. En déclenchant des tremblements dans le corps, il agirait telle une sorte de « réinitialisation » (*reset*) qui aiderait l'organisme à se débarrasser des traumatismes restés coincés dans le corps. En effectuant des recherches sur les animaux sauvages qui, dans la nature, sont souvent soumis à des stress intenses, échappant parfois de justesse à la mort en étant la proie d'une autre espèce, Levine a pu confirmer que certains traumatismes provoquaient chez les animaux de tels tremblements de tout le corps. Berceci (2006), quant à lui, a conçu une méthode pour induire ces tremblements chez les humains de manière volontaire, les « Trauma-releasing exercises » ou (TREs). Cette méthode, nous explique-t-il, a été expressément conçue pour activer : « the primitive mammalian survival mechanism used to recover from a traumatic event » (p.158). Au moment où j'ai accidentellement fait l'expérience des tremblements pour la première fois, j'étais en colère depuis plusieurs mois en raison d'un événement personnel très déstabilisant. Après cette expérience, j'ai senti très nettement la paix se réinstaller dans mon corps-esprit, j'étais libérée de l'émotion.

Quand je peins, il arrive aussi parfois aussi que je sente l'énergie parcourir mon corps et le réchauffer, cela se produit de manière imprévisible, mais le plus souvent pendant ou après ma

pratique de Qi gong ou des séances d'acupuncture. *Pendant que je pose du blanc pour enlever le pont, je commence à sentir une chaleur dans ma poitrine, comme si un espace se formait en mon centre. Je respire un peu plus profondément, je m'étire. Je commence à composer une couleur bleu-gris pour camoufler le ruisseau blanc qui me dérange. Je m'apprête à la poser sur la toile, pendant que je regarde le tout, une sensation se manifeste dans mon cou, je sens une énergie chaude s'écouler de chaque côté de mon cou et s'étendre jusqu'à mes épaules, qui me semblent maintenant très légères et détendues comme cela ne m'est jamais arrivé. Puis l'énergie irrigue à présent ma tête, elle part des vertèbres cervicales, montent jusqu'au sommet du crâne et redescend à la fois par le front et le nez, mais aussi par d'autres chemins, des petits vaisseaux sanguins du visage qui partent du coin des yeux et du nez vers les oreilles et les côtés du cou. Des larmes coulent sur mes joues, je suis très émue. (30 novembre 2022)* Je sais qu'à cette occasion le changement est dû au traitement d'acupuncture que m'a spontanément prodigué une de mes étudiantes en peinture. Elle m'informe d'ailleurs que la circulation est vraiment bloquée au niveau du cou, que mes épaules et mon diaphragme sont extrêmement tendus et que c'est relié à ma blessure au dos, ce qui ne m'étonne pas puisque j'ai aussi un nodule de trois centimètres sur la thyroïde. Je suis émue par sa générosité, car je sais qu'elle est sans abri en ce moment même. J'ai cherché si longtemps à défaire ces tensions, j'ai vu beaucoup de thérapeutes. J'ai fait des exercices toute ma vie et de toutes sortes. Je me sens soulagée physiquement, mais aussi comprise émotionnellement, parce qu'elle comprend ce que ces tensions supposent comme mal-être physique et psychologique.

#### 4.1.2 Le vide et le plein

Les différentes parties d'un tableau sont vues par les peintres taoïstes comme une projection du corps humain et de la relation entre les différents organes. De la même manière qu'en acupuncture ou en Qi gong on cherche à ce que l'énergie circule dans le corps, on recherche en peinture à ce que l'énergie circule dans le tableau. Quand l'énergie ne circule pas, l'œil est entravé dans son parcours, il ne se promène plus, ou seulement à certains endroits. Le tableau peut aussi manquer d'unité ou d'équilibre, ce qui pose le même problème : l'attention est divisée et l'œil n'arrive plus à se poser ou à circuler librement.

Depuis quelques années, je m'inspire en peinture du thème du vide, riche parce qu'il est à la fois forme, image, sensation et concept. Sur la toile, l'énergie (le Qi) est mise en mouvement par le

biais du vide, qui peut devenir vent, brume ou eau, tous des éléments en quelque sorte invisibles. Je dois dire que mon approche, bien qu'influencée par la peinture traditionnelle chinoise, emprunte aussi des procédés de création issus de la culture occidentale. En fait, je travaille souvent par soustraction, en épurant la composition, ce qui implique que : *l'énergie du vide s'accompagne d'un certain deuil. On doit constamment laisser aller des formes, des couleurs, des manières de penser, de concevoir le tableau. Comme un ménage en soi et sur la toile. Avant de soustraire des éléments, il y a une réflexion préalable, parfois difficile à vivre. (30 novembre 2022)* Cette réflexion m'amène à prendre conscience d'une difficulté à lâcher-prise et en même temps d'une invitation à prendre des risques, puisqu'il n'y a pas de retour en arrière possible. Travailler avec le vide suppose aussi une certaine forme de retenue, afin de ne jamais surcharger le tableau. Le geste reste spontané, mais la parcimonie est de mise. Je cherche ainsi à suggérer un sentiment d'espace, de vastitude, comme lorsqu'on regarde un ciel sans nuages. Le geste est investi, mais avisé, pertinent. Moins il y a des traits sur la toile, plus ils prennent de l'importance, cela demande un grand discernement et une attention entière, calme et bienveillante, comme si on écoutait un murmure à peine discernable. Le peintre Michael Biberstein travaille lui aussi par soustraction : « Par un travail minutieux de réduction à l'essentiel, qu'il soit iconique ou mental, l'artiste choisit de soustraire plutôt que d'ajouter. Il soustrait, dans ses œuvres, la recherche de la forme, la hachure, le contour, il soustrait la figure, la narration. » (Guida, 2023) L'artiste cherche également à représenter un espace habité par des forces invisibles :

Les paysages éthérés de Michael Biberstein, épris d'astrophysique, sont des vibrations de l'espace, respirations chromatiques et résonances du silence. L'espace atmosphérique de l'œuvre est une architecture construite qui *rend visible* une cosmologie empreinte d'éternité et d'infini. L'absence de contours suggère des formes et le flux de couleurs est continuellement changeant en fonction de la lumière. (Site web de la galerie Jeanne Bucher Jaeger, consulté le 12 mars 2025)

Philoména Boreka est aussi une artiste qui travaille à mettre en valeur les forces agissantes associées au vide par ses recherches sur la représentation du souffle en dessin, mais aussi par des performances et installations. Son exposition, *Le souffle des pensées silencieuses* (2024) à la Galerie nationale de Prague, va en ce sens : « Avec cette sculpture, dira-t-elle, je voulais partager mon expérience du souffle, grâce à une œuvre qui est pénétrable, dans laquelle on peut entrer et entendre le souffle des autres. » Son propos, comme elle le souligne, repose aussi sur des valeurs anticapitalistes : « Nous sommes tous égaux devant le souffle, c'est la dernière chose que nous partageons gratuitement. Même le plus pauvre peut s'en servir, et le plus riche n'a aucune

échappatoire devant l'air pollué. L'air nous unit pour le meilleur et pour le pire. » (Dutel, 2024, en ligne)

Les idées d'indéfinissable et de vide sont aussi des concepts qui influencent le travail de Mélanie Authier. Dans le cadre d'une entrevue pour le magazine du Musée des beaux-arts du Canada (Rynor, 2016), elle évoque sa démarche picturale : « Je cherche dans chaque toile à communiquer le sentiment d'un espace insondable... » De ses œuvres sur papier elle mentionne. « qu'il est important de conserver pendant tout le processus des zones de papier blanc pur pour que celui-ci puisse représenter un fond. En même temps, ce fond est encadré par un contenu visuel qui lui permet simultanément d'apparaître comme des formes qui bondissent vers la surface. » D'après ses mots, je comprends que pour elle non plus, le vide n'est pas le rien, mais un espace habité.

On ne pourrait parler de la représentation du vide en art sans mentionner le travail d'Yves Klein, ceinture noire 4<sup>e</sup> Dan, dont la philosophie et la carrière artistique ont été fortement influencées par le judo. Deux de ses œuvres en particulier y font directement référence : *Sault dans le vide* (1960), où l'on peut voir une photographie (un des premiers montage photographique) d'un homme s'élançant dans le vide du haut d'un immeuble et l'exposition *Le vide*, présentée à la galerie Iris Clert en 1958 et titrée ultérieurement. La vitrine de la galerie est peinte en bleu et l'entrée est fermée par un rideau bleu. Cependant, les murs sont restés blancs et la galerie est entièrement vide, aucune œuvre n'est présentée. Klein va jusqu'à offrir aux invités un cocktail de gin et de Cointreau coloré au bleu de méthylène. Avec l'effet de substance, qui a tendance à colorer l'urine, les convives ont vraiment pu avoir l'impression d'avoir *absorbé* le bleu ambiant.<sup>5</sup>

Le vide a une symbolique forte dans la culture chinoise, puisque, selon cette cosmologie, tout serait né du vide, qui n'est pas vu comme le néant, mais comme la source de toute vie, possédant une intelligence organisatrice. Si, en peinture, le vide se nomme l'espace de rêve, c'est probablement parce que le rêve précède souvent la réalité ou qu'en rêve tout est possible. Sans le savoir, j'ai intitulé ma première série de tableaux inspirés du vide *L'espace de rêve* [fig. 4.1] Cela montre qu'une image peut véhiculer une philosophie dont on peut avoir l'intuition en l'observant. Je

---

<sup>5</sup> Ben-Shaul, D. (2022). Socio-metaphysical void: Yves Klein's textual and imagistic performance of Théâtre du vide. *Word & Image*, 38(4), 361–374.

considère cette série de petits tableaux comme le point de départ du travail pictural effectué au cours de ma recherche-crédation doctorale. Il est important pour moi que ces œuvres aient été réalisées avant d'avoir identifié une direction de recherche et sans idée préconçue de projet, en ce sens, elles ont émergé du mouvement de création immanent qui est la question même de ma thèse.



4.1 Bélanger, J. (2017). *L'espace de rêve 1, 2 et 3*, acrylique sur toile, chaque élément 25,4 x 25,4 cm

Faure (2004) résume bien la symbolique du vide dans la peinture taoïste :

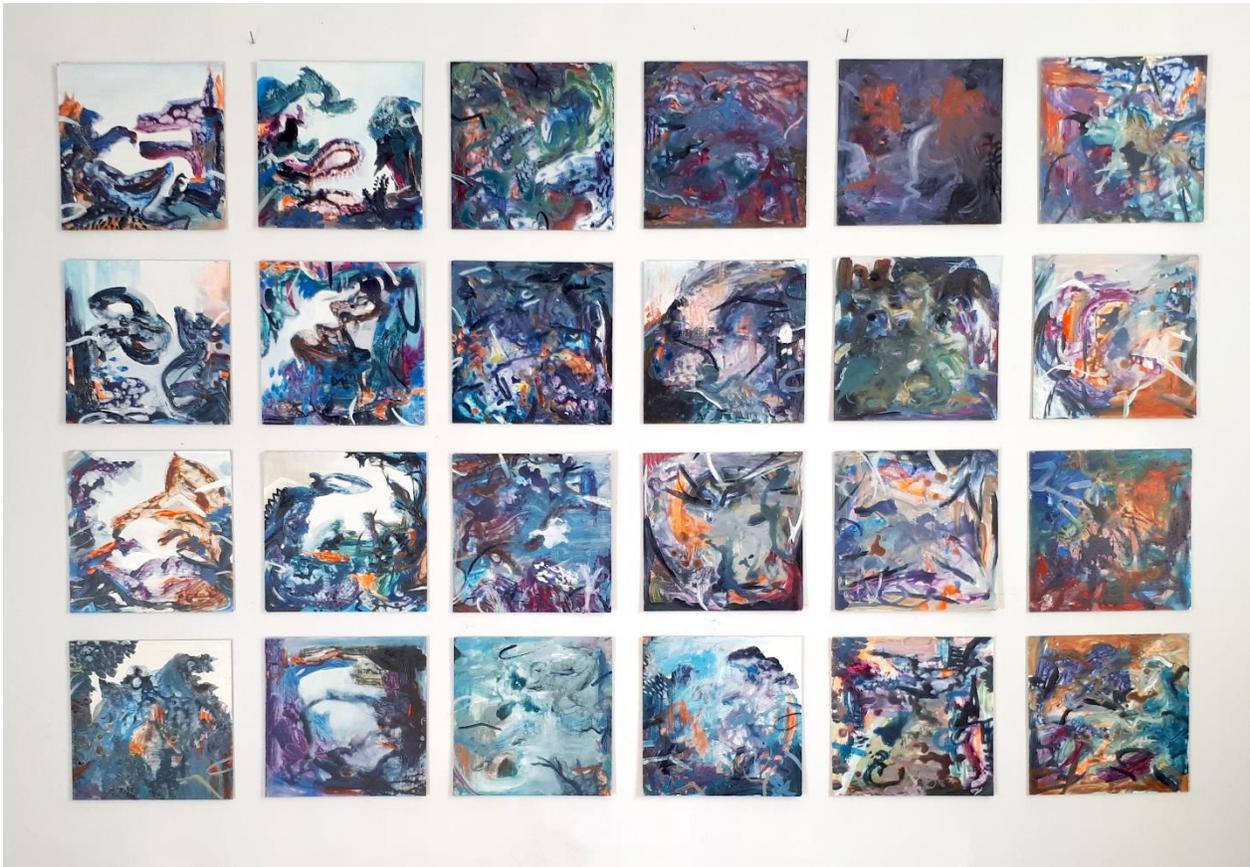
Le blanc est le vide. Le vide est disponibilité. [...] Le blanc n'est pas le signe d'un inachèvement, mais un espace de liberté. Cet espace va permettre une respiration, un silence préservé. [...] Les espaces blancs vont rappeler le sans limites. Selon leur agencement, ils vont établir des relations, des ponts entre les divers tracés. Il va s'en dégager une sorte d'heureuse conversation, un rythme entre les blancs et les tracés chargés d'encre, comme entre les silences et les notes d'une musique. (p.18)

L'énergie du vide peut être appréhendée par un effet de contraste avec son opposée, celle du plein. La peinture chinoise s'intéresse d'ailleurs à la relation entre les deux, afin d'atteindre une forme d'équilibre. Chaque polarité peut être abordée en termes d'équilibre. On pourrait voir cela un peu comme une respiration, où inspiration et expiration font partie d'un même mouvement en recherche d'équilibre. Cheng (1979) nous explique que :

... les couples Yin-Yang et Vide-Plein ont des liens si étroits que, dans bien des usages, ils sont confondus. C'est ainsi que, très tôt, dès le *Livre des Mutations*, alors que l'idée du Plein peut être suggérée par le trait plein -, signe du Yang, celle du Vide peut l'être par le trait brisé - -, signe du Yin. Ce dernier trait brisé - - est assez significatif en soi : deux unités séparées par un espace, qui n'est autre qu'un « vide » et qui, dans l'optique du *Livre des Mutations*, suscite la transformation. (p.32)

Après trois ans de travail autour de l'idée du vide, en novembre 2022, j'ai voulu faire l'expérience d'une démarche inverse. J'ai décidé de travailler sur l'idée du plein pour faire changement (même

si ces polarités font partie d'un couple insérable, il peut y avoir une prédominance de l'un sur l'autre). [Fig.4.2]



4.2 Bélanger, J. (2022). *L'énergie du plein*, installation, acrylique sur toile, chaque élément 25,4 x 25,4 cm

*Je mets deux ou trois couleurs sur mon pinceau, deux d'un côté, une ou deux de l'autre. Je trempe le pinceau plein de couleur dans l'eau et je pose une première touche sur le carré de bois blanc en tournant mon pinceau dans un sens puis dans l'autre. Je passe rapidement au second carré, et laisse une trace spontanée. Je passe d'un canevas à l'autre, jusqu'à ce qu'il y ait des couleurs sur chacun. Je travaille vite, sans réfléchir. Je suis emballée, excitée par toutes ces formes et couleurs, par mon élan qui me pousse à ajouter encore et encore des signes ou des détails dans un sentiment de pure anarchie créatrice. Le tout est quelque peu chaotique. Je suis fascinée par le foisonnement d'impressions que me suggèrent ces petits tableaux. (30 novembre 2022) Il y en a plusieurs qui peuvent être vus dans plus d'un sens. Lorsqu'on le retourne, on doit laisser au cerveau un certain temps pour s'adapter, pour laisser aller l'image qu'on s'en était faite, puis une nouvelle*

interprétation de l'œuvre surgit. Je suis tellement enthousiaste que le lendemain je retourne acheter deux paquets de six planches. Je pose une première série de six sur la table et je recommence le processus de manière assez semblable. *Je travaille si vite qu'il m'est impossible d'en rendre compte dans les moindres détails, surtout que j'en travaille six à la fois, dans une démarche très intuitive et spontanée, comme si j'étais affamée de création. Celles que j'aime moins, je les repasse en accumulant encore plus de formes, de couleurs et de matière. Il n'y a rien à retrancher dans cette série...* Pendant une semaine, je suis tellement obnubilée par cette soif de création que je retourne deux ou trois fois encore au magasin. *Je ne peux plus m'arrêter. À mesure qu'ils sont finis, je les étale sur le plancher de la cuisine et je regarde, plus il y en a, plus c'est beau. Je réalise que cela pourrait faire une belle installation. (30 novembre 2022)* De cette frénésie qui m'habite, je finis par produire quarante-neuf petits tableaux. J'en place vingt-quatre sur le mur de l'atelier, quatre rangées de six, qui tiennent comme par miracle avec de la gommette bleu. Au moins le temps de prendre les photos.

Je réfléchis à ce que je viens de vivre, je suis surprise d'avoir un élan de production artistique d'une telle ampleur. Je réalise que de travailler sur le plein m'amène complètement ailleurs que de travailler sur le vide. Le plein m'amène en à faire plein. Je viens de vivre l'expérience du plein. *Le travail par accumulation procure une énergie puissante, très différente que celle que me procure l'expérience du vide, que je travaille par soustraction. Il y a lâcher-prise aussi dans le plein, mais un lâcher-prise qui s'accompagne de vitesse, de spontanéité brute, de je-m'en-foutisme, plus anarchique, frénétique, enivrant. (30 novembre 2022)* Peut-être que cet écart si grand entre ces deux énergies créatrices est aussi dû au fait que depuis trois ans je travaille un peu en retenue, dans un processus plus intérieur où je dois laisser aller, faire le deuil de certaines formes ou composition. *Le plein se rapproche plus de la glotonnerie, de l'orgie de couleurs, de formes. Moi qui travaille depuis longtemps avec le concept d'énergie, je suis stupéfiée de constater à quel point on peut contacter des énergies si différentes en travaillant la matière, juste en adoptant des procédés qui sont en polarité. (30 novembre 2022)*

Non seulement l'énergie associée à chaque démarche fait naître des émotions diverses, mais mon corps se meut aussi différemment. Lorsque je travaille le plein, les gestes sont plus impulsifs, moins réfléchis, plus rapides, exécutés avec plus de force, tandis que je suis plus calme, plus réservée lorsque je travaille avec l'idée du vide. Je vais plus lentement, je prends mon temps, je suis posée,

plus détendue. Si certains gestes sont énergiques, ils sont parcimonieux. Le tableau, dans son ensemble, évoque la douceur et la sérénité. Cela produit en somme des œuvres très différentes qui suggèrent des perceptions presque opposées.

#### 4.1.3 Le geste

Je bouge quand je peins. Ce n'est pas seulement mon bras et ma main qui sont en mouvement, mais mon corps en entier. Parfois, je m'assois par terre et d'autres fois je travaille debout ou encore sur une chaise. Cela est d'autant plus vrai lorsque je peins de grands formats et que j'installe souvent ma toile à plat sur le plancher du salon. *Je suis en petit bonhomme, un genou par terre, et je tourne autour du canevas au besoin, pour arranger une ligne, renforcer un contraste ou manipuler l'eau pour qu'elle s'écoule harmonieusement. Je cherche à organiser le chaos auquel je viens de donner naissance. Je me lève, quarante minutes ont passé. (18 février 2022) Je place maintenant le tableau sur le chevalet et je m'assois par terre en indien devant pour travailler le bas, sans regarder le haut. Cela m'aide à peindre plus instinctivement et à ne pas trop analyser ce que je fais. (18 février 2022) Et il n'y a pas que moi qui bouge, je déplace aussi les tableaux, du salon au couloir, ou à l'atelier, et quelques fois dans la salle à manger ou sur la terrasse. Dans l'atelier pour profiter du chevalet, dans le salon pour l'espace au sol quand je peins à plat, dans la salle à manger pour les petits formats, dans le couloir pour des retouches rapides et dehors sur la terrasse lorsque la température le permet. Ces postures peuvent parfois être exigeantes pour le corps et il est donc important d'être en forme, c'est pourquoi le Qi gong est un allié précieux pour m'aider à récupérer de mes sessions de peinture. J'entre dans ma pièce de travail, la veille j'ai laissé la peinture sécher par terre. Deux heures de travail en petit bonhomme à côté de la toile m'ont laissé des courbatures intenses dans les jambes. À moitié assise à moitié debout, je laisse couler de l'eau colorée sur une partie de la toile. (8 février 2022)*

Le geste est plus lié à la main et au bras, et comme le mouvement du corps entier, connecté à une intention particulière. Ainsi, quelques fois je désire peindre d'un geste ample, en douceur ou vigoureusement et d'autre fois je pose des touches légères. *En me servant du blanc et d'un gros pinceau rond pour faire des frottis sur la toile, je trace à grands coups de pinceau vigoureux des cercles avec mon bras entier. (18 février 2022) Une forme qui ressemble à une montagne s'élève rapidement et je poursuis en travaillant surtout le bas du tableau, à coup de touches légères,*

*j'effleure la toile de mon pinceau. Ayant pris soin de mettre plusieurs couleurs sur celui-ci, je le tourne de temps à autre pour obtenir des effets imprévus. (8 mars 2022)* Le geste peut aussi être effectué dans le vide, sans peinture, seulement pour m'aider à imaginer ce que je vais faire, pour l'entraîner, pour sentir sa fluidité. *J'essaie d'imaginer le geste que je vais poser, le mouvement que je désire imprimer sur le canevas. Je pense aux couleurs, à la composition. Je monte sur la chaise afin de profiter d'une perspective différente. Je mime le geste pour m'en imprégner, pour le ressentir physiquement. Une idée se forme graduellement dans mon esprit, je me sens inspirée. (8 mars 2022)* Pour Faure (2004) :

Apprendre le geste, c'est apprendre à tout harmoniser : la spontanéité et la rigueur, l'enthousiasme et la patience, la douceur et l'énergie. C'est encore relier l'insouciance et la précision, la liberté et le sens des limites, le projet et la finalité. Selon l'expression à traduire sur le papier, le geste est arrondi ou acéré comme un sabre, léger comme la brume, pesant, retenu ou énergique... (p.44)

Au cours des années, j'ai appris et développé différentes techniques picturales et chacune peut être utilisée au moment opportun. En fait, c'est mon intention qui me suggère la technique à employer et qui m'invite à décider quel savoir-faire mettre en œuvre afin d'atteindre un objectif. *J'opte pour un pinceau rond et large qui se termine en pointe pour travailler en frottis avec un pinceau plutôt sec. Pour commencer, je prends du blanc. Je travaille le passage entre la couleur posée la veille et le vide coloré, afin que le dégradé soit subtil et sans démarcation. (8 février 2022)* Mon outil de base est le pinceau, en second viennent les couleurs acryliques, puis l'eau. Il y a un nombre incalculable de façons de combiner leurs effets. *J'aime mettre plusieurs couleurs sur mon pinceau, les motifs créés sont intéressants. Le pinceau dont je me sers au début s'appelle un indispensable. Il porte bien son nom. On en trouve en quincaillerie, ils servent à peindre les moulures et rosettes de plafond. Ils sont ronds et pointus, un peu comme les pinceaux chinois. Cela permet d'avoir une bonne marge de manœuvre, entre la pointe plus fine et le corps plus large du pinceau, qui s'élargit quand on le presse sur la surface. (12 mars 2021)* Ce pinceau s'adapte bien aux mouvements circulaires ou organiques. Ma main est aussi un outil, elle sert avant tout à manier le pinceau, mais un entraînement du geste est indispensable pour bien y arriver. *Que je peigne de petits ou grands formats, je remarque que j'ai toujours tendance à mettre les mains dans la peinture. À tremper un doigt dans mon pot d'eau, puis à atténuer un contraste instinctivement. Le chemin de la main au cerveau est plus rapide que par l'intermédiaire de la guenille ou du pinceau. (16 avril 2021)* Il en est de même pour Wang Yan Cheng : « dont, l'atelier est aux dimensions humaines d'une pièce de

son appartement, le mouvement du corps, du bras, des mains, restent attentifs à la manifestation de l'esprit. L'espace est simultanément le lieu de l'émergence picturale et celui de son épiphanie. » (Harambourg et Qiang, 2007, p.26)

Lorsque je pratique le ski de fond ou le Qi gong, chaque geste a son importance pour ne pas se blesser et pour profiter de la séance. *Je termine ma session en position de l'arbre, les deux bras levés à la hauteur des épaules, les coudes pliés et les paumes vers le ciel. Cette position est difficile à tenir longtemps. Je change mon point d'ancrage pour adoucir certaines tensions. Je baisse une épaule en y portant plus d'attention, je rehausse le dos, qui a tendance à s'arrondir, je redresse la tête, comme si elle était soutenue par un fil invisible qui étirait mon cou et guidait sa position. Je relève légèrement mes bras, qui ont l'habitude de s'affaisser à mesure que le temps passe. À force de changer mon attention de place, j'en oublie à la fois le temps qui passe et les tensions qui causent la douleur. (18 février 2022)*

Je ne suis pas la seule artiste à m'intéresser au corps et à l'activité physique, en fait, pour ceux qui font de la performance ou de la danse, cela va de soi. Ma professeure de Qi gong était d'ailleurs danseuse professionnelle avant que le Qi gong ne prenne le pas sur la danse et qu'elle change de métier, l'amie qui m'a conseillé son école est elle aussi artiste en arts visuels. En lisant *Vie artistique de David Milne* (Ninacs, 2024), j'ai constaté avec intérêt que ce peintre accordait une grande importance à l'exercice physique, qu'il pratiquait non seulement régulièrement la marche, la natation, mais aussi, comme moi, le ski de fond :

Que ce soit en marchant, en skiant ou en pagayant, dès qu'il le peut le peintre *se rend à son travail* par une bonne distance à parcourir grâce à un exercice vigoureux qui ouvre son appétit créatif, le déleste de tout ce qui n'est pas nécessaire à sa pratique picturale, et lui permet de commencer sa tâche avec un esprit vif et attentif. (Ninacs, 2024, p. 287)

La fascination de Milne pour les chutes d'eau, visible dans ces tableaux, m'a aussi touchée, puisqu'en plus de les évoquer dans mon travail pictural, j'adore depuis toujours aller m'asseoir sur le bord des cascades de longues heures pour les contempler ou me baigner dans les bassins après une marche en forêt.

Bien que j'accorde une grande importance aux gestes du corps dans l'acte de peindre, je considère pourtant qu'il s'agit surtout d'un travail d'observation attentive, qui appartient à la famille des

gestes plus subtils. Dans *Attention et vigilance*, Depraz (2014) conçoit elle aussi l'attention comme une geste à part entière. Je dis souvent aux étudiants de mes cours de peinture que c'est notre œil que nous devons entraîner, car il ne faut pas travailler avec notre mémoire, mais arriver à être complètement présent à ce qui se trouve devant nous. Avant de m'intéresser à l'abstraction, j'ai entraîné mon regard pendant de nombreuses années en peignant d'après observation. Lorsque nous sommes complètement présents à ce qui est, le geste est naturellement investi et cela se sent dans l'œuvre. Je suis heureuse de lire chez Ninacs (2024) que David Milne en arrivait par sa pratique au même constat : « L'entraînement à percer d'un œil confiant le monde des apparences jusqu'à avoir raison de ses propres préconceptions n'est pas ici une métaphore, puisque Milne a mis en place au fil des années, en soutien à sa peinture, un ensemble très concret de pratiques de l'attention. » (p.290)

## **4.2 L'expérience quotidienne du travail à l'atelier**

Je remarque qu'une séquence se crée d'elle-même. Tout commence par l'intention, vient ensuite le choix d'une technique, puis se manifeste un sentiment de doute ou de satisfaction à l'égard du résultat, le doute entraîne à son tour le lâcher-prise ou la prise de risques, tandis que la satisfaction signe l'arrêt du travail ou sa poursuite, si l'on sent que l'œuvre n'est pas complète. Il s'agit d'un cycle qui se répète, jusqu'à ce que l'on soit satisfait du résultat et qu'on considère comme final.

### **4.2.1 La curiosité**

La curiosité est souvent le moteur derrière la motivation à entreprendre un projet ou une activité. Je me suis rendu compte que c'est elle qui m'a amenée à créer : une curiosité qui cherche à voir et à observer diverses créations, en peinture en particulier, une curiosité qui veut découvrir une nouvelle technique et regarder ce qui adviendra. La curiosité me pousse à expérimenter, juste pour le plaisir de savoir ce qui se passera, en moi et hors de moi. Comment telle couleur s'harmonisera-t-elle près d'une autre? Comment une matière réagira-t-elle en la manipulant ou en l'amalgamant à une autre? Sans une bonne dose de curiosité, je n'aurais jamais entrepris ce doctorat ni la rédaction de cette thèse. La curiosité suppose une forme d'excitation des sens, une stimulation assez forte pour nous motiver à commencer et à poursuivre une recherche dont nous ne connaissons pas l'issue. La curiosité est la manifestation de l'appétit de l'esprit. Borduas (1997) l'exprime en ces mots : « Le désir de connaître n'a jamais cessé d'être magique. » (p.161)

Si la curiosité, en tant qu'élan, me permet de faire des découvertes et de m'émerveiller, elle devient aussi en quelque sorte une qualité qui s'applique aux œuvres elles-mêmes, car je m'intéresse aux œuvres qui « piquent ma curiosité » et aux œuvres « curieuses », voire étranges.

D'après le Grand Robert de la langue française (1990), l'étymologie du mot curiosité vient du latin *curiositas* « soin », de *curiosus* « curieux », qui lui-même vient de *cura* « cure ». Et son sens passe, à travers le temps, des soins de la médecine à l'indiscrétion, à l'interrogation, jusqu'à la curiosité telle que je la perçois dans mon travail, à savoir une « tendance qui porte à apprendre, à connaître des choses nouvelles. Appétit, avidité, soif (de connaître), intérêt. Inspirer de la curiosité. Attirer, éveiller, exciter la curiosité de quelqu'un. » On parle alors de curiosité littéraire, scientifique et même de curiosité amoureuse. Le mot possède un quatrième sens qui m'est très familier, le « caractère de ce qui éveille l'intérêt [...] Caractère curieux, insolite, étrange (de quelque chose) ».

Mondzain-Baudinet (2017) rappelle que le dictionnaire français-latin de Trévoux (1771) décrit la curiosité en trois mots : *curiosus*, *cupidus* et *studiosus*, qu'elle définit comme l'attention, le désir, la passion du savoir. Je dois reconnaître que ces sens, a priori très différents les uns des autres, sont récurrents dans les définitions que j'ai lues et qu'ils résument bien l'ambiguïté du terme.

Dans la vie quotidienne, cette curiosité s'exprime par l'idée d'exaltation, de hâte. J'écris dans mon journal : *Je suis heureuse de retrouver l'atelier. C'est aussi toujours excitant de débiter un nouveau projet, même si je ressens une pointe de fièvre à l'idée de me mettre à l'ouvrage. J'adore ces premiers moments passés avec une nouvelle œuvre, le point où tout est encore possible. (16 octobre 2020)* Elle peut aussi se manifester de manière plus complexe, en renvoyant d'un même élan à d'autres pratiques, telle que la patience : *Je ne peux lever la toile, je dois attendre qu'elle sèche. J'ai hâte de voir. (18 février 2022)*

La curiosité est pour moi associée à ce que Gosselin et al (1998) nomme la *phase d'ouverture*, c'est-à-dire le moment où se manifeste l'inspiration. En effet, l'ouverture est l'attitude caractéristique de la personne curieuse. Il importe de souligner que leur modèle suppose une dynamique non linéaire entre les différentes phases du processus de création. Ainsi la sensation d'ouverture – de curiosité – peut être présente et bénéfique à plusieurs étapes du travail.

#### 4.2.2 L'intention

L'intention est, après la curiosité, le moteur qui dirige nos actions. C'est d'après mon intention de départ que je choisis une technique appropriée à mettre en œuvre afin d'atteindre un objectif, bien qu'il ne soit pas toujours précis. Dans le contexte sociopolitique actuel qui m'est anxiogène, je ressens en premier lieu le besoin de créer des espaces plus sereins qui incitent à la contemplation en favorisant un sentiment de présence attentive. Malgré la difficulté d'agir pour protéger le vivant, je constate que le fait de créer des œuvres qui vont à l'encontre de la négativité ambiante et qui ont le pouvoir de nous ressourcer en faisant appel à nos sens me fait d'abord du bien à un niveau personnel en me permettant de vivre des émotions positives. Ce faisant, mon objectif est que ces œuvres aient le même effet sur les spectateurs. Face à cette obscurité, je m'identifie au contremouvement qui préconise de cultiver une attitude de paix, d'harmonie et d'unité et je cherche à transmettre ces valeurs à travers mes tableaux.

J'ai pris beaucoup de notes sur mes intentions, certaines sont subtiles alors que d'autres sont plus générales et, finalement, je me rends compte que je me répète souvent, car quelques-unes d'entre elles reviennent incessamment, comme celle-ci. *J'ai beaucoup retravaillé le fond, afin de réaliser des dégradés subtils et flous. (26 février 2021)* Je m'applique à rendre le centre vide du tableau de manière floue et vaporeuse dans la plupart de mes œuvres de cette série. Je cherche ainsi à créer une ambiance mystérieuse en estompant les contours et en réalisant des transitions douces entre les couleurs. On appelle cette technique le *sfumato*, mot italien qui signifie enfumé, rappelant ainsi l'idée de brume ou de fumée qui brouille l'horizon. Il y a aussi le dosage des contrastes auquel je m'attarde dans toutes mes créations picturales. *Je débute souvent en accentuant certains contrastes, cette étape m'aide à visualiser plus clairement les enjeux à l'œuvre. J'ai retouché les formes en haut à gauche pour ajouter du contraste et pour harmoniser le côté gauche avec le côté droit qui attirait un peu trop l'attention. (26 février 2021)* L'idée d'harmonie est toujours un objectif qui me guide quand je travaille, de même que celles d'unité et d'équilibre. Et, enfin, je cherche toujours à ce que l'œil voyage à sa guise en explorant le tableau, sans qu'un endroit retienne l'attention au détriment des autres. *Je cherche à atténuer le contraste avec l'espace vide, pour que l'œil glisse plus facilement. J'utilise aussi l'eau en travaillant à plat. Je cherche à créer une ambiance fluide, floue, une sorte de chaos que je pourrai maîtriser, ou ordonner à mon goût. En ajoutant de l'eau, je cherche à travailler avec le hasard. Je ne veux pas contrôler le geste. Je veux travailler avec*

*l'imprévisible, avec l'impermanence, loin de la certitude et du confort qui ennuie. Je veux me déstabiliser afin de retrouver l'équilibre. Un équilibre interne, qui se manifeste à l'externe. (1<sup>er</sup> octobre 2022)*

Le traitement de la couleur fait aussi partie de mes préoccupations générales, de même que l'idée de suggérer plus que de montrer clairement. *Je m'applique à mettre du bleu céruléen sur le gris de Payne, afin de l'illuminer, de donner une certaine rondeur aux formes. Illuminer la matière en quelques touches bien placées. Couleurs vives et vibrantes sur fond obscur. Un effet qui assouplit le caractère fougueux de ce tableau et lui procure plus de douceur. Je transforme quelques contours dans le but de suggérer des animaux, sans qu'on les identifie précisément. (13 avril 2021)*

« L'œil du peintre, nous dit Faure (2004), est entraîné à percevoir les lignes de force d'un arbre, d'un bouquet de fleurs, d'un paysage afin d'en "écrire" l'essentiel. » Il cite à cet effet les propos de Lin Yu T'ang : « Il vaut mieux exprimer l'énergie de survie d'un saumon remontant à sa source que de pouvoir compter les écailles sur son dos ». (p.18)

Je retrouve des intentions similaires chez d'autres peintres, tels que Mélanie Authier, qui décrit ici quelques-unes de ses intentions :

À travers une approche métaphorique du paysage, située dans l'expérience perceptuelle, j'essaie de répondre à l'insaisissable, à l'insaisissable, l'éphémère et l'indéfinissable, créant des enregistrements psychogéographiques alternatifs qui émergent des résidus de genres, d'histoires et de méthodologies passées. J'explore le moment où une peinture commence à décrire une qualité d'espace insondable et intangible, un monde au-delà du sien. (Site de l'événement *Pictura Montréal 2024*, en ligne)

Certaines de mes intentions concernent plus particulièrement le type de traits que je désire effectuer sur le tableau. *Je laisse mon pinceau imbibé de gris de Payne et de terre de Sienne brûlée traîner afin que la trace laissée soit inégale et que le blanc du canevas la transperce, créant un effet de légèreté. (6 novembre 2022)* Selon Cheng (1979), il existe :

Deux types de traits qui impliquent particulièrement le Vide interne : 1. *Kan pi* (pinceau sec) : le pinceau est imbibé de peu d'encre. Le trait qu'il trace, en équilibre entre présence et absence, entre substance et esprit, crée une impression de discrète harmonie, comme imprégné de vide. 2. *Fei-pai* (blanc volant) : les poils du pinceau, au lieu d'être concentriques, sont écartés en sorte que le trait tracé rapidement comporte du blanc au milieu. L'effet en est l'union de puissance et de légèreté, comme si le trait était troué par le souffle. (p.49)

J'affectionne particulièrement ces types de traits, mais parfois j'essaie surtout que le trait soit à peine perceptible. *Je pose délicatement la couleur en effectuant des rotations avec le bras pour éviter les marques de pinceau. J'essuie avec une guenille l'excédent afin que le dégradé soit le plus doux possible. (8 février 2022)* Le travail des dégradés, particulièrement, demande une attention soutenue et de la patience pour qu'il semble naturel. *J'agrippe la grande toile et la penche d'un côté, puis de l'autre, mon intention est que la couleur recouvre le bas du tableau et enlève la séparation entre la montagne et le vide, de manière à ce que l'on ne sache pas où elle commence réellement. Je cherche également à ce qu'il n'y ait pas de démarcation ni du côté de la montagne ni du côté qui ouvre vers le vide, je veux que le mouvement de la couleur soit fluide, le plus naturel possible, sans coups de pinceau apparents ou de marque de séchage dans la peinture. (8 février 2022)* De façon globale, j'aime que le tableau dégage une ambiance de mystère qui témoigne de son unité. *Je veux que l'espace soit habité d'un mouvement à peine perceptible, mais tangible, qu'on sente l'union entre les formes plus techniques aux intentions marquées et concrètes et l'espace indéfini, comme si l'un ne pouvait se concevoir sans l'autre. En somme, je cherche l'équilibre, l'harmonie et, finalement, l'unité du tableau. (18 février 2022)* J'ai rarement une intention précise de la signification que je désire transmettre par mes tableaux, puisqu'ils sont plutôt abstraits. Mon travail vise plus généralement à suggérer une émotion, un sentiment de calme et de sérénité. J'aime la distinction que fait Boutet (2023) lorsqu'elle mentionne que :

Certaines œuvres *disent* vraiment quelque chose, elles portent un « message » et, dans leur cas, on pourrait traduire *meaning* par « signification ». Mais d'autres, plus abstraites, vont plutôt évoquer une intuition ou une émotion, un sentiment, une atmosphère, ce qu'on ne peut pas traduire par « signification » : dans ce cas, le mot *meaningfulness* s'appliquerait mieux, au sens d'un « état d'être signifiant ». Je choisis donc d'utiliser *significance* dans ce sens. (p.31)

La signification s'applique mieux à mon travail, puisqu'il n'y a pas d'intention consciente de donner une signification à l'œuvre. Certaines intentions guident mon travail, mais il ne s'agit pas d'attentes. J'ai commencé la présente série vers la fin de 2017 [fig. 4.1], mais je ne savais pas encore qu'elle servirait de prémisse à l'élaboration de mon projet de doctorat. *L'espace au centre s'est créé lentement, à partir d'une nécessité intérieure, pour reprendre les mots de Kandinsky. Au départ, l'image laissait peu de lumière filtrer à travers le fouillis des formes enchevêtrées. Peu à peu cet espace a grandi, ouvrant en moi un espace intérieur similaire. Je sortais d'une relation où je me sentais étouffée. Mon besoin d'air, d'espace et de lumière s'est manifesté dans mes créations, prenant de plus en plus de place. Retrouvant ma place, ma paix d'esprit. Cet espace dans mes*

*tableaux résonne en moi comme un refuge paisible, un monde à inventer, en harmonie avec soi. (3 avril 2021)* Je n'ai pas fait ce constat rapidement, ce n'est qu'avec le recul que j'ai pu apprécier et comprendre le trajet que j'ai parcouru, autant dans mes créations que dans ma vie. Le sens est quelque chose d'intuitif, que nous devons prendre la peine d'examiner. C'est souvent impulsivement que nous créons, mais comme je l'ai compris en étudiant au microprogramme de maîtrise en art-thérapie, notre corps et notre inconscient recherche toujours à créer du sens, ce n'est qu'à nous d'arriver à le décoder. En étant de plus en plus conscient de nos pensées et de nos émotions, par le biais de la métacognition, le sens finit par émerger.

Le sens peut aussi recouvrir des dimensions moins générales, plus précises et reliées à une seule toile. *Je joue avec le gris de Payne surtout en ajustant certains contrastes, en affinant quelques lignes que j'assimile à des racines. Je pense à la symbolique des racines. Celles des arbres, qui leur permettent de garder l'équilibre et de communiquer avec la forêt entière, puis celles liées à notre famille, à nos origines comme individus, à notre pays. Je trace ainsi des liens entre diverses parties du tableau. Je crée un enchevêtrement de connexions, un réseau de communication entre les éléments que j'ai peints. (18 février 2022)* Parfois, une couleur peut susciter certaines pensées et évoquer pour nous une signification particulière. C'est encore plus frappant lorsqu'il s'agit d'une couleur que l'on vient juste d'intégrer à notre palette. *Orange fluo. Cette couleur me fait penser à la ville, aux traits tracés au sol pour circonscrire sur le béton un endroit où aura lieu une future intervention mécanique. Généralement, on découpera le béton à cet endroit pour réparer un tuyau brisé, par exemple. Elle me fait aussi penser à tous ces cônes orange que l'on rencontre et qui indiquent qu'il y aura de la construction sur une rue ou une route. Elle fait contraste avec les couleurs que l'on retrouve dans la nature. J'aime cet amalgame entre le naturel et le fabriqué, entre la ville et la campagne. Il me rappelle que j'habite la ville autant qu'elle m'habite. Que les signes présents autour de moi façonnent mon imagination autant que mon intérêt pour la nature. (6 novembre 2022)*

Le sens et l'imagination sont liés. Quand nous regardons un tableau, nous cherchons sans nous en rendre compte à créer du sens, nous nous demandons ce qu'il signifie, nous cherchons à mettre des mots sur ce que nous percevons. Les êtres humains sont faits pour chercher le sens partout, il s'agit d'une question de survie. Bohler (2020) affirme que le cortex cingulaire tend à trouver un sens pour se sécuriser : « Observer, prédire, anticiper les événements futurs, diminuer l'angoisse : tout cela

participe de la notion de sens » (p.28) Ainsi, quand je regarde mes créations je fais des associations entre ce que je vois et ce qui pourrait être. *Il y a tous ces trous formés par les coulisses qui bariolent le tableau qui m'intriguent. Ils m'apparaissent comme autant de petites fenêtres par lesquelles on peut observer le monde d'un autre point de vue. Comme si on pouvait se trouver à l'intérieur de la montagne ou qu'elle pouvait être illuminée de l'intérieur. (15 novembre 2022)*

À un niveau plus profond, la question de l'intention est portée par la question « pourquoi créer ? » Quelle est cette intention qui préside derrière cette impulsion à laquelle je donne forme ? Je crois qu'il s'agit d'un défi personnel, d'un besoin de me mesurer à moi-même, de comprendre et d'observer la vie d'un certain angle. Cela me donne une prise sur quelque chose, si minime soit-elle, un sentiment de me réaliser, même partiel et volatil. Je me découvre en créant, autant de forces que de faiblesses, de folie que de sagesse, de résistance que de lâcher-prise. L'écriture est une alliée pour y voir clair. Mettre en mots ce que je vis intérieurement me permet de reconnaître les significations et les intentions plus profondes et de leur accorder plus d'importance. *Je projette mon chaos intérieur pour arriver à le dompter, à le comprendre et à l'aimer. Car c'est en l'acceptant tel qu'il est que je peux arriver à le transformer, à l'harmoniser. Le tableau devient une métaphore de mon propre corps-esprit. Je ne fais plus la différence, je vis en moi chaque étape de sa transformation plastique, parfois comme s'il s'agissait d'une question de vie ou de mort. Je sens une angoisse sourde qui se pointe, je ressens un vertige, je n'ose plus avancer. Je prends quelques jours à me décider à poser le prochain trait. J'ai peur de rater quelque chose, j'arrive difficilement à me rappeler qu'il s'agit simplement d'une toile de coton, que mon sort n'est pas lié à la moindre décision picturale que je prends. (1<sup>er</sup> octobre 2022)* Consciemment, je sais très bien que ces décisions ne sont pas si importantes, mais je suis happée par le processus comme dans une pièce de théâtre ou un drame se joue. Cela me permet de sonder mon inconscient et de comprendre ses désirs et ses peurs. Cette association ou cette perméabilité entre art et vie fera dire à Zao Wou-Ki : « Au fond ma peinture, c'est un peu comme un journal pour moi. Ma vie a traversé pas mal d'histoires, pas mal de drames et cela a marqué mes tableaux » (Daydé, 2018, en ligne)

J'ai réalisé, il y a quelque temps, que le vide blanc dans mes tableaux était probablement aussi, subconsciemment, influencé par ma pratique régulière du ski de fond. Quand je regarde mes œuvres, j'ai l'impression qu'on pourrait y skier sur les espaces blancs. En fait, la composition

ressemble à la vision que j'ai quand je suis en ski dans le bois. Tout est blanc devant moi et les arbres défilent de chaque côté sur mon passage.

#### 4.2.3 La discipline

La discipline est le moyen que l'on se donne pour atteindre un objectif. Une fois la curiosité éveillée, il faut se mettre à l'ouvrage, à défaut de quoi nos projets restent des paroles en l'air : *Je ris souvent intérieurement quand j'entends des gens dire que ça doit être passionnant une vie d'artiste ou qu'on me parle de talent. Si j'attendais l'inspiration avant de peindre ou de faire mon Qi gong, je n'aurais jamais réalisé grand-chose. Il faut à mon avis savoir se discipliner sans pousser trop. Si je me sens pressée ou obligée, je ne suis pas très créative, mais je dois tout de même me donner une petite poussée dans le derrière comme on dit! (15 mars 2021)*

Cette forme de discipline gagne à être mise en action à l'aide d'une routine, tel que je le fais en pratiquant le Qi gong avant mes séances de peinture afin de focaliser mon attention et d'amener l'énergie à habiter mon corps. Cela m'aide à rendre mon corps-esprit disponible à la création. Ces séances de Qi gong suivies de peinture ont lieu près de trois à quatre fois par semaine en périodes de création : *Même lorsque je ne suis pas vraiment motivée pour faire mon Qi gong, je prends mon courage à deux mains et je pose les gestes qui composent ma routine. Parfois, je me dis que je ne la ferai pas au complet, mais une fois lancée, je finis par poursuivre et y prendre plaisir. Mon corps est content! (11 mai 2021) Je remarque que c'est surtout de partir le mouvement qui demande beaucoup d'énergie, mais qu'une fois une habitude prise, cela devient plus facile et je ne la remets plus en question. (23 octobre 2020)* Les jours où l'on sent que c'est plus difficile, la méthode des petits pas peut être efficace; il suffit de ne pas se laisser aller au sentiment d'impuissance et d'agir là où on le peut, aussi petits soient les pas accomplis dans la direction souhaitée. « Quand vous êtes en cours de projet et que vous désirez avancer, faites un pas, un simple petit pas. C'est la clé pour avancer. Je suis sans cesse estomaquée par le pouvoir de cette simple pratique. C'est comme si l'action appelait l'action », explique Anne-Marie Jobin. (2018 p. 65)

Andrew Huberman (2020), donne une explication neuroscientifique de ce phénomène. Dans le cerveau des adultes en mode d'apprentissage, le fait de s'intéresser intensément à quelque chose et d'adopter une concentration focalisée ne génère pas automatiquement de la dopamine. Au

contraire, le premier effet est plutôt une tension inconfortable, un sentiment de confusion et une volonté de passer à autre chose. Pourtant, c'est justement cette tension qui, une fois dépassée, déclenche le processus de neuro-plasticité. À force de persévérer dans une tâche, le cerveau finit par générer la dopamine et la personne curieuse, engagée dans une recherche, se trouve ainsi autorécompensée. Ce qui l'incite à poursuivre sa tâche et à s'y consacrer. Ce n'est qu'à ce moment que le sentiment de non-effort ou non-action (le *flow* décrit par Csikszentmihalyi) peut advenir. C'est pourquoi le fait de travailler de manière trop espacée et peu disciplinée retarde le sentiment de plénitude associée à l'expérience créative.

Le besoin de discipline se manifeste également en pleine action, car c'est elle qui aide à ramener mon attention et ma présence sur la tâche à accomplir : *Je commence ma séance de Qi gong. En faisant les secousses d'or du coude, j'ai l'impression que c'est trop forçant, le courage me manque pendant quelques secondes. Je continue de compter 100, 101, 102, 103, 104... 270 me semble loin et hors d'atteinte, je poursuis tout de même. Je considère cet exercice comme un défi que je dois relever. Mon esprit vagabonde un peu même si je lui demande de compter. Je me rends compte que je peux faire plus d'une chose à la fois, mais je ramène mes pensées à ma respiration et au comptage, qui ont justement pour but de garder mon esprit présent à ce que je fais, à mes sensations corporelles. (18 février 2022)* Cette attitude est celle préconisée par les maîtres qui enseignent la méditation et qui montrent que l'important n'est pas de réussir à vider l'esprit, mais bien de continuellement ramener celui-ci à l'objectif de méditation choisi :

Cette discipline n'est pas une contrainte extérieure, ni une règle que vous vous imposez par suite d'un besoin intérieur de conformisme, d'imitation, d'obéissance, mais plutôt, le fait même d'apprendre à connaître quelque chose, n'importe quoi, cet état est soi-même une discipline. Si je me propose d'apprendre une langue cela nécessite un esprit discipliné; le fait d'apprendre implique une discipline; et en ceci il n'y a aucun conflit. (Krishnamurti, 1970, p.150)

Je bénéficie davantage de ma routine, lorsque j'y associe cette discipline subtile que les adeptes de la méditation appellent *l'esprit du débutant*, et qui implique le maintien d'un regard neuf, de la confiance, de la patience et de la curiosité. Jobin (2018) parle des *yeux du voyageur* : « Un regard frais, qui a le pouvoir de faire tomber le voile entre nos yeux et le monde, de nous faire ressentir intensément la saveur des choses, même celles qui auparavant nous apparaissaient des plus banales. » (p.173) Cela est essentiel, car la routine peut émousser la curiosité.

#### 4.2.4 La confiance

La confiance et son envers, le doute, font partie d'un tout, comme chaque polarité. Le vide n'existe que par rapport au plein; le bonheur que par opposition au malheur. Nous pourrions les comprendre comme des continuums entre zéro et dix, où zéro serait le doute pur et dix la confiance entière. Le doute est aussi utile que la confiance, puisqu'une confiance aveugle peut nous mettre en danger ou nous empêcher de remettre en question des choses qui en auraient besoin. *Il est bon se remémorer que la confiance se bâtit peu à peu. Il faut lui donner le temps de s'épanouir. (21 avril 2021) Il y a près de vingt ans, lors de mes premières expériences avec l'énergie, j'avais eu peur, je ne trouvais pas de guide et n'osais plus expérimenter librement. Aujourd'hui je n'ai plus peur, j'ai appris autant à contrôler qu'à laisser aller et me laisser guider par mon corps. Je fais confiance à cette force, parce je sens qu'elle est bénéfique, qu'elle me relie à l'univers. (31 mars 2021)*

Certaines stratégies favorisent la confiance, comme le fait de ne pas trop me comparer aux autres, surtout aux personnes qui ont beaucoup plus d'expérience que moi. Plutôt que de me comparer, j'ai appris qu'il vaut mieux observer et comprendre ce que ces personnes que j'admire ont fait, puis suivre leur exemple, avec confiance. Parfois, le fait d'adopter une manière de travailler particulière m'aider à me concentrer, ce qui en retour favorise la confiance en mes capacités : *Je travaille maintenant en me sentant un peu plus sûre de moi, du moins j'ai le sentiment d'avancer et non plus de reculer. Je sais maintenant que j'arriverai à mener cette œuvre à bon port. (25 septembre 2020) J'ai travaillé alternativement sur cette toile et la précédente. Je trouve que j'hésite moins ainsi, je me pose moins de questions, puisque pendant qu'une sèche, je passe à l'autre puis, quand je reprends la première, mon regard est plus neuf, car je me suis changé les idées. Ma concentration est meilleure. (18 octobre 2020)* De nombreux créateurs, selon Wallas (1926), remarquent la même chose : « We can often get more result in the same time by beginning several problems in succession, and voluntarily leaving them unfinished while we turn to other, than by finishing our work on each problem at one sitting. » (p.86)

Se faire confiance est aussi important que de faire confiance aux autres. Demander un avis sur son travail peut s'avérer déstabilisant, voire paralysant. Il est essentiel de bien jauger à qui je demande un avis et à quel moment dans la réalisation du travail je le demande, car je suis facilement perturbée par certains commentaires, lorsqu'une œuvre n'est pas terminée. Avec les années, l'avis

de ma fille est devenu une forme d'étalon. J'ai confiance en elle, puisque j'ai l'impression qu'elle comprend ce que j'essaie d'exprimer dans mon travail : *Certaines personnes me découragent par leurs commentaires, alors que d'autres savent être aidantes. Adrienne arrivait au même verdict que moi, trop foncé, ce qui m'aidait à passer à l'action. (16 octobre 2020) Je n'étais pas vraiment en désaccord avec l'avis d'Adrienne. Je pensais surtout qu'il était risqué d'en demander plus côté dégradé. J'ai pensé à une méthode pour réussir ce tour de force. J'étais un peu nerveuse, mais tout de même confiante. Une fois de plus j'ai posé la toile à plat dans le salon. J'ai dilué de la peinture blanche liquide avec de l'eau. En prenant soin de ne travailler qu'un seul côté du tableau à la fois, afin d'avoir une meilleure maîtrise. J'ai commencé avec les formes que je nomme les oiseaux. Avec mon pinceau indispensable – celui qui laisse le moins de traces et qui permet des frottis vigoureux – j'ai appliqué la couleur sur la région voulue, puis après avoir attendu quelques secondes que le liquide pénètre, j'ai essuyé la peinture en frottant avec un linge de coton. L'effet me plaisait, la forme paraissait encore, mais de manière plus subtile. Avec un peu plus de confiance, j'ai entamé les autres modifications. J'ai lavé le blanc et essuyé une grande partie de mon œuvre. Les couleurs au centre sont moins vives, mais le tout a gagné en cohérence et en subtilité. Le centre est habité de couleurs douces qui s'entremêlent joyeusement, laissant deviner la vie derrière le visible. La forme de « la baleine » n'a pas eu besoin de beaucoup de soins. J'ai plutôt accentué les contrastes autour d'elle, du gris de Payne en bas, du bleu aqua en haut, et ça fonctionne. (20 mars 2020) La confiance en l'autre est souvent associée à la prise de risque, puisque lorsque je suis confiante et soutenue, j'ose plus facilement en peinture, ce qui se transpose aussi dans d'autres domaines de mon existence.*

*Ce n'est pas toujours facile de faire confiance à ces processus pourtant des plus naturels et bénéfiques. Le courage c'est d'oser. La toile est le monde symbolique dans lequel je me projette. En acceptant de vivre les enjeux qui s'y jouent, j'apprends à faire de même dans ma propre vie. Le processus de création me renvoie au processus même de ma propre évolution. (6 novembre 2022)*

Selon Aristote, le doute est le commencement de la sagesse. Utilisé de manière positive, il m'amène à réfléchir et à faire des choix éclairés. Il peut s'avérer un outil efficace pour m'aider à me dépasser, mais seulement lorsque je ne le laisse pas m'envahir ou me paralyser. *Cette semaine, en reprenant le travail, j'ai eu de grands doutes sur la composition, toute la séance a été teintée d'un sentiment d'inconfort. Je ne savais plus où je m'en allais, ce que je devais changer, à quoi donner la priorité.*

*Il ne s'agissait pas des ruminations ou d'un manque de confiance en moi, mais bien de questionnements plastiques, de savoir comment redonner de l'unité à l'œuvre. Certains éléments ne cadraient pas avec les autres et je devais faire des choix. Ces choix me déchiraient, car je savais que je devrais sacrifier des parties que j'aimais pour ramener l'harmonie. J'ai amené quelques changements timides, sans avoir l'impression d'avoir vraiment trouvé de réponse à mes questions. Enfin, j'ai décidé de m'arrêter et de réfléchir plus avant de faire n'importe quoi. (18 septembre 2020) Rilke (1993), dans *Lettres à un jeune poète*, incite celui-ci à « éduquer » le doute :*

Votre doute peut devenir une qualité profitable si vous l'éduquez. Il faut qu'il devienne *savant*, qu'il se mue en critique. Dès qu'il s'apprête à vous gâcher quelque chose demander pourquoi cette chose est *laide*; exigez de lui des preuves, soumettez-le à examen [...] ne manquez pas d'agir en toutes circonstances en faisant preuve de vigilance et de rigueur; le jour viendra où, de destructeur il sera devenu l'un de vos meilleurs artisans. (p.121)

Quand on doute, on se retrouve quelquefois, le plus souvent sans le savoir, dans une situation de panique intérieure qui produit des réactions plus ou moins subtiles de défense (*figth*), de fuite (*flight*) ou de paralysie (*freeze*), typique de celles que génèrent les situations stressantes et les traumatismes. La solution, quand je me sens paralysée par le doute, est pour moi de passer à l'action, sinon de lâcher-prise et de m'arrêter consciemment afin de prendre une pause et de penser à autre chose. C'est parfois le moment idéal pour sortir prendre l'air et aller skier sur la montagne ou bien aller patiner. Ainsi, mon humeur change et je retrouve mon énergie, de même que ma capacité d'action. À d'autres moments, je préfère toutefois me confronter immédiatement au problème qui me tracasse : *Je l'ai longuement regardé, mais je n'arrive pas à passer à l'action. Je n'ose pas changer quoi que ce soit, tout en sachant fort bien que je dois le faire. Le vertige me prend maintenant à la gorge. Plus je regarde le tableau et plus je pense à ce que je veux faire, plus j'ai peur de tout gâcher. Si je ne fais rien, je ne peux rien gâcher. Je suis là, tétanisée devant une de mes créations. J'ai créé un monstre qui me terrasse. Je suis le bourreau et le sauveur à la fois. Il n'y a que moi qui peux me sauver, accomplir cette tâche, réussir à maîtriser le dragon. C'est un dragon de papier qui m'effraie, mais je me rappelle soudain qu'il n'est rien sans moi, que je suis le créateur tout puissant, que j'ai le pouvoir de prendre un risque et de donner le premier coup de pinceau qui le fera s'effondrer et tomber à mes pieds. (1<sup>er</sup> octobre 2022)*

La plupart du temps, quand j'ose enfin outrepasser mon émotion et passer à l'action, je me sens mieux, apaisée. La prise de risque est l'antidote par excellence. *Après plusieurs hésitations, j'ai*

*soustrait ces éléments et je sens que c'est pour le mieux. Étrangement, même si j'hésite beaucoup et que je doute longtemps, je crois n'avoir jamais regretté d'enlever un élément de la composition. Au contraire, j'éprouve souvent un soulagement une fois l'acte accompli. Je suis satisfaite d'avoir osé et je me sens mieux quand je me projette dans le tableau. (12 novembre 2020)*

Il arrive cependant que je ne doute pas nécessairement de la composition ou de l'harmonie d'un tableau, mais que je doute de moi-même; je doute d'avoir le talent nécessaire et je me décourage : *J'ai l'impression que mon travail est sans valeur, qu'il n'intéresse personne. Mon esprit est tourmenté par le manque d'argent, par la nécessité de trouver de nouveaux contrats. Mon humeur se balade entre les espoirs et les déceptions. Mon corps se crispe sans que je m'en rende compte. Je fronce les sourcils. Je suis découragée et j'ai l'impression de n'arriver à rien. (20 octobre 2022)*

Dans ces moments, le remède que j'ai trouvé, c'est de me rappeler que mes émotions sont impermanentes, que si un jour je sens que mon travail est sans valeur, il y a d'autres jours où j'ai l'impression qu'il est excellent, que l'objectivité, à proprement parler, n'existe pas et que mes humeurs vont et viennent à leur guise. Bref, que je ne dois pas leur accorder trop d'importance, puisque mes émotions ne me définissent pas. Je me rappelle que tout ce qui compte, c'est d'avancer, aussi petits soient les pas que l'on pose dans la direction de son aspiration.

#### 4.2.5 La patience

Dans le silence de l'attente tout est présent, rien n'est orienté. La conscience se cherche, la hâte n'existe pas. L'attente réussie est une capacité à demeurer [...] L'attente est patience.

Robert Faure, *L'esprit du geste*, (2004, p.30)

La patience demande de prendre le temps nécessaire pour travailler efficacement, sans chercher à sauter d'étapes. C'est l'attitude opposée au fait d'être pressé d'obtenir des résultats. Je distingue la patience à court terme liée à la réalisation d'un tableau, de la patience à long terme que demande la rédaction d'une thèse de doctorat, par exemple. Pourtant, dans une situation comme dans l'autre, une bonne dose de discipline est nécessaire pour prendre le temps requis par la tâche et arriver à travailler de manière optimale. Quand je ne brûle pas d'étapes, je ne suis pas pressée d'arriver à un résultat. Je me laisse le temps de savourer le moment présent et d'accepter ce qui se passe dans la matière comme dans mon esprit. Je suis ainsi plus détendue et disponible. Cette disponibilité fait

que je me donne le temps d'observer avant de décider hâtivement de faire un changement que je pourrais regretter et que je ne suis pas frustrée quand mon travail n'avance pas aussi vite que je l'aurais cru.

Le manque de patience, lui, se manifeste souvent par un sentiment d'irritation : *Ma concentration était bonne, mais j'ai eu tout de même quelques moments d'impatience et d'irritation, je n'arrivais pas à fondre les couleurs ensemble telles que je le désirais et j'ai dû m'y reprendre à plusieurs reprises. Effaçant avec une guenille mon travail, modifiant un peu la couleur et recommençant mes dégradés pour la troisième ou quatrième fois. Ce n'est pourtant pas stressant, il faut juste être patient et respirer par le nez. (2 mars 2021)*

Avec le temps, je remarque que je suis de plus en plus patiente, parce que je sais d'expérience que cette attitude intérieure aura un effet positif sur la réalisation du tableau; cette pensée m'aide à demeurer centrée et à garder ma bonne humeur devant les obstacles qui se présentent : *C'est toujours plus long que je le crois, plusieurs couches sont indispensables et je dois laisser sécher entre chacune. Ne pas s'obstiner à vouloir sauter des étapes... c'est encore plus long, car la peinture n'adhère pas bien si elle est encore humide. (12 mars 2021) Ce ne sont pas de si grands changements tout compte fait et tous les petits détails finissent par avoir un impact. Ils donnent le sentiment de se trouver devant une œuvre achevée. Même en rencontrant une certaine adversité, je constate que je suis de plus en plus sereine en travaillant. (19 mars 2021)*

Même le fait de méditer ou de pratiquer le Qi gong demande de la patience, car les effets bénéfiques qu'ils procurent ne sont visibles qu'à long terme. Je constate qu'il est important de dépasser le sentiment d'inconfort que je ressens. Car cette patience au long cours cultive la confiance sur laquelle repose mon travail de création. *Tout comme la peinture, le Qi gong m'apprend la patience, l'endurance et la confiance. La patience d'attendre le nombre de secondes que je m'étais fixé pour l'exercice, l'endurance pour réussir à être patiente et la confiance que je suis capable d'arriver à mon but et même de me surpasser. La confiance naît de l'expérience, de la répétition de celle-ci, et de la reconnaissance du travail accompli. En peinture, j'ai apprivoisé le grand format. Après en avoir travaillé plusieurs, je me suis sentie de plus en plus à l'aise, mais il aura fallu être patiente non pas avant d'arriver au résultat souhaité, mais avant de me sentir confiante. La confiance se bâtit peu à peu. (21 avril 2021)*

Parfois, la patience consiste simplement à prendre conscience que mes yeux sont fatigués, que je ne vois plus clair et qu'un sentiment de confusion s'installe et qu'il est temps de faire une pause. Il est sage de savoir s'arrêter quand la concentration défaille. *J'essaie de ne pas trop pousser mes capacités d'attention en peignant plus longtemps que je le peux ou si je vois que je ne sais plus où je m'en vais. (12 novembre 2020)* Dans ces moments, s'arrêter, observer et ne rien faire est une option profitable.

La patience est en ce sens une forme d'acceptation de ce qui se passe en soi ou dans son environnement. L'acceptation consiste à travailler avec ce qui est – une douleur physique ou émotionnelle que je ressens, un imprévu qui bouscule mon emploi du temps ou simplement le fait que les couleurs sur le tableau ne s'harmonisent pas comme je l'aurais souhaité. Accepter est la solution radicale qui me permet de garder mon calme et ma sérénité : *J'accepte que le travail évolue lentement. Je ne peux pas obliger les choses à aller au rythme que je veux. Un peu comme pour mon pied, que j'ai solidement ébouillanté dimanche soir et qui m'empêche de faire du ski ou de simplement prendre une marche. Accepter ce que je ne contrôle pas, comme la pandémie. (26 janvier 2021)* En peinture aussi, travailler avec ce qui survient est essentiel dans la mesure où aucune trace ne devrait être considérée comme une erreur, mais plutôt comme une manifestation spontanée du corps-esprit qui demande à être transformée avec bienveillance : *Ma concentration était excellente et je passais aisément d'une partie à l'autre du tableau. Aucune pensée intrusive pour me distraire. À la fin, par contre, j'ai remarqué que j'effaçais plus souvent ce que je venais de peindre. Pour moi, il s'agit d'un signal que je suis moins présente ou disponible, que mon œil est fatigué, ou que je ne sais plus où je m'en vais. Dans ces moments, je préfère m'arrêter. Je remarque que si je m'acharne, tout va de mal en pis et que je dois reprendre le lendemain mon travail de la veille. Bref, je m'obstine de moins en moins avec mon tableau et je l'accepte comme il vient! (15 mars 2021)*

L'acceptation mène naturellement au non-jugement. Quand j'accepte ce qui est, dans la vie comme dans la peinture, je l'accueille tout simplement, je ne cherche pas à trouver un coupable ou une victime ni à savoir si le travail est beau ou laid. Faure (2004) suggère qu'il faut : « Accepter sans construction de notre intelligence, sans discours ni conditions préalables. Accepter les choses, les instants, les souvenirs et les désirs tels qu'ils sont. Sans chercher à les définir, les juger, les comparer. Laisser apparaître ce qui apparaît. » (p.28) Cela ne veut pas dire qu'il ne faille rien

transformer, au contraire, puisque c'est en acceptant les situations extérieures, les gestes de création ou les émotions pour ce qu'ils sont que je suis à même de les transformer. En accordant toute mon attention au processus, sans juger ce qui survient ni m'attacher au résultat, je suis présente dans l'action et cette présence m'aide en fin de compte à créer certaines œuvres dont j'aimerais le résultat.

#### 4.2.6 La présence

Seule l'obéissance au meilleur de soi-même, au moment présent, est justifiable.

Paul-Émile Borduas. *Le Refus global et autres récits*. (1997, p.157)

La qualité de ma concentration et de ma présence fluctue constamment. Accepter cet état de fait m'aide à prendre les mesures nécessaires pour travailler la peinture lorsque je suis naturellement plus disponible de corps et d'esprit. Je maximise les moments les plus propices à la présence attentive en aménageant mon emploi du temps. *Même si au départ j'étais un peu nerveuse, j'ai assez facilement réussi à me connecter à ce que je faisais et à entrer dans un état de concentration attentive. Je préfère travailler sur de courtes périodes, car je trouve que mon attention est ainsi optimale. Après plus de trois heures, je sens que mon œil est fatigué et que je suis plus distraite. (9 septembre 2020)* Comme j'écris régulièrement tout en faisant de la recherche depuis plusieurs années, j'ai remarqué, au départ de ce projet doctoral, que cet état de concentration sereine m'était devenu plus facilement accessible en écrivant – ma thèse ou mon journal – qu'en peignant. En fait, bien que je peigne depuis plus d'une vingtaine d'années, je n'avais jamais apprivoisé la création systématique d'œuvres de formats aussi grands. Avec la pratique, maintenant que ma routine en peinture est bien établie, je suis heureuse de constater que je sens que cette concentration attentive s'installe de plus en plus facilement, que mon geste est plus délié, fluide et spontané. Je retouche de moins en moins la composition, et je me sens plus calme et détendue, même en réalisant de grands tableaux.

Néanmoins, je remarque que le fait d'écrire ma thèse ou de faire de la recherche intellectuelle n'alterne pas toujours bien avec mon activité de peintre. La première activité épuise mes facultés de concentration et je me sens vide d'énergie créatrice alors que je voudrais profiter de la journée pour peindre. J'ai conscience que la recherche alimente positivement mon travail artistique, mais

lorsque je me remets à la peinture, des réflexions en lien avec mes recherches m’envahissent l’esprit. *En fait je trouve difficile de travailler de manière interrompue comme je le fais dernièrement, idéalement si je pouvais peindre plusieurs jours ou mois d’affilés et de même pour l’écriture, je crois que ce serait plus profitable pour ma concentration. (23 octobre 2020)* Depuis ce constat, j’ai réaménagé mon emploi du temps pour laisser des plages horaires plus longues à chacune des pratiques et je sens que la qualité de mon attention et de ma présence s’est beaucoup améliorée. Je remarque maintenant que ces deux activités se renforcent l’une et l’autre. *C’est vraiment plus satisfaisant de faire un peu plus souvent de la création, mais surtout, de ne pas avoir de travail intellectuel en tête en peignant. Même quand je ne peins pas, j’ai souvent l’occasion de m’arrêter pour penser à mes œuvres, de les regarder. Je vois bien que je suis plus disponible. Tout se met en place plus facilement, comme si je savais plus intuitivement comment agencer les morceaux du casse-tête. Je suis moins angoissée par la création. J’apprivoise tranquillement la bête. En fait, la bête c’est peut-être moi plutôt que ma création. On est toujours confronté à soi-même finalement. (2 mars 2021)* En lisant les propos de Filoména Boreka, je me suis aperçue qu’elle partage un constat similaire au mien. Après avoir soutenu une thèse sur le souffle à l’Université Panthéon Sorbonne en 2023, elle affirme :

... au départ je suis plasticienne. J’ai fait des études d’art et de sculpture que j’ai poursuivies aux Beaux-arts de Paris. Par la suite j’ai ressenti le besoin d’ancrer mon travail dans la recherche pour lui apporter un contexte un peu plus large. Je pense que ces deux domaines se heurtent mais qu’ils sont en même temps très complémentaires. (Dutel, 2024, en ligne)

D’autres activités, différentes de la peinture ou de l’écriture, contribuent aussi à me ressourcer et à améliorer la qualité de ma présence. Il est bon d’en faire l’expérience pour apprendre à les identifier : *Le fait de sortir prendre l’air, de faire du ski de fond, de la randonnée en forêt ou du Qi gong me reconnecte à mes sens, me redonne de l’énergie et me réoxygène littéralement. J’ai lu que cela peut être dû à une activation du nerf vague par le biais de la respiration, qui serait commune à ces activités. Décidément, ce nerf vague, je n’ai pas fini d’en entendre parler et de m’étonner de son influence... (21 janvier 2021)* Selon Davis (2018) :

[...] the wide variety of physical movements combined with deep breathing and breath regulation, self-massage, relaxation, meditation and mindfulness, and qi cultivation based on principles of Traditional Chinese Medicine that are often included in taijiquan and qigong practice suggest that these practices ... components may have to strengthen vagal response and enhance autonomic flexibility... Strong vagal tone enhances positive emotions, health and longevity (p.222)

Lorsque je reviens à l'atelier, je remarque que je suis bien reposée et disposée pour laisser place à ma créativité de manière naturelle et productive. Dans *The art of thought*, Wallas (1926) raconte d'ailleurs que « A. Carrel, the great New York physiologist, is said to receive all is really important thoughts while quietly walking during the summer vacation in his native Brittany. » (p.89-90)

Rechercher un état de présence attentive ne veut pas dire contrôler les pensées ou ignorer les inconforts. Différentes traditions de méditation mettent d'ailleurs en garde les nouveaux pratiquants en leur expliquant que de ne penser à rien n'est pas l'objectif, mais bien l'attention totale, que celle-ci prend du temps et qu'on la cultive en observant sans les juger ni y adhérer les multiples pensées et sensations qui nous viennent à l'esprit. Gunaratana (2011) rappelle que : « L'attention est le plus important aspect de la méditation. C'est la chose primordiale que vous essayez de cultiver. Ainsi n'y a-t-il réellement aucun besoin de lutter contre les distractions. Le point crucial est d'être conscient de ce qui se passe, non de contrôler ce qui se passe. » (p.178) Il s'agit moins de réussir à se « vider » l'esprit, que de ramener l'attention à la respiration, à la contemplation ou à quelque autre objet de méditation. *Lorsque je peins, je ne pense pas vraiment en mots, je réfléchis en regardant et parfois mon esprit voyage plus librement, me détournant éventuellement de ma tâche. Chaque fois, je dois le ramener doucement à l'objet souhaité. Il y a donc un va-et-vient constant entre pensées floues et retour à la surface du tableau. Ce va-et-vient peut être plus ou moins intense selon ce qui se passe dans ma vie. (12 novembre 2020) Même si je conçois la peinture comme une méditation, je me rappelle que la méditation non plus n'est pas toujours confortable. On peut à certains moments être envahi de pensées, avoir mal au dos, aux jambes. En Qi gong également certaines positions sont difficiles et demandent beaucoup d'efforts, mais on en retire un grand bien-être. Cela peut sembler paradoxal. (24 septembre 2020) Kabat-Zinn (2012) conseille d'ailleurs de méditer sur l'inconfort et sur la douleur, et de les accepter :*

Aussi inconfortables puissent-elles être, ces sensations physiques sont à présent des enseignantes potentielles et des alliées dans la connaissance de soi. Elles peuvent vous aider à développer votre pouvoir de concentration, votre calme et votre conscience plutôt que d'être uniquement perçues comme des obstacles frustrants... (p.150)

Me préserver de certaines distractions possibles à éliminer est un autre moyen de maximiser ma concentration : *J'ai décidé de ne plus aller sur les réseaux sociaux pour quelque temps. Cela minait mon sentiment de calme intérieur. Trop de mauvaises nouvelles brouillent mon esprit et me*

*dépriment. La discorde que je lis partout m'angoisse. J'ai besoin de retrouver un sentiment personnel de paix pour travailler efficacement. Le climat ambiant est difficile en ce moment. J'ai aussi pensé à ne plus parler de politique avec qui que ce soit le plus possible, cela génère souvent des discussions peu harmonieuses où les gens ne s'écoutent pas. J'ai besoin de tranquillité et décidé d'en prendre la responsabilité en changeant quelques comportements. Il y a trop de division entre les gens présentement et je sens le besoin de me retirer, malgré que nous soyons déjà confinés et ne voyons pas beaucoup de monde. J'ai besoin que le peu d'interactions que j'ai me ressourcent. Je suis certaine que cela résultera en de meilleures conditions émotionnelles pour peindre, et que cela se reflétera dans mon travail. (28 octobre 2020)*

Pour autant, le silence n'est pas conditionnel à l'état de paix qui peut résulter de la présence attentive. *Au milieu des gens qui papotent, j'arrive facilement à entrer dans ma bulle et à me concentrer. Parfois je lève la tête pour ajouter un mot à une conversation que j'entends distraitement. À certains moments, j'attends que mes papiers sèchent, alors je reprends contact avec les gens qui m'entourent, puis quelques minutes plus tard, je me replonge dans mon univers personnel et griffonne des motifs sur le papier coloré. Ces instants sont pour moi précieux et ressourçants. Je me sens en paix, en communion avec les autres dans mon silence créateur. (22 mai 2021)* Cela me rappelle un ami qui, ayant fait une retraite de méditation en Inde, racontait qu'il fut surpris qu'il y ait autant de bruit provenant de l'extérieur, alors qu'il s'était imaginé un endroit calme et paisible, comme les centres de méditation en occident. Il constata avec surprise qu'il arrivait tout de même à se connecter à un espace de paix intérieure.

La curiosité, la discipline, la confiance, l'acceptation patiente de ce qui est et la qualité de présence et d'attention sous forme de grande concentration, sont toutes des attitudes que le bouddhisme et le taoïsme tentent de développer chez leurs adeptes. En fait, toutes les grandes traditions visant à s'approcher de la sagesse en font l'éloge, car ce sont des attitudes qui contribuent au détachement des émotions et des pensées et qui favorisent l'intimité avec notre être, au-delà des mots et des idées.

#### 4.2.7 Le regard neuf

Des chercheurs en psychologie cognitive et en éducation ont eux aussi identifié des formes d'expériences favorisant l'état de présence attentive. (Langer, 2004; Ritchart et Perkins 2000) Celles-ci sont ancrées dans un décloisonnement de la perception – le changement de perspective, l'attention aux détails, la nouveauté et l'introduction de l'ambiguïté et, bien que ces chercheurs n'aient pas fait ces découvertes en étudiant la manière de travailler des artistes, je remarque partout dans mon travail de peinture l'action de ces leviers attentionnels.

Le **changement de perspective** permet de porter un regard neuf sur une situation ou un objet. Dans ma pratique picturale, je change régulièrement de format de toile, afin de déstabiliser mes habitudes et de favoriser de nouvelles compositions. Je passe aussi souvent du papier à la toile, puisque ces matériaux réagissent différemment; cela me permet de faire des découvertes et de ne pas me répéter d'une œuvre à l'autre. [Fig.4.3]



4.3 Bélanger, J. (2023). *Chanter la vie*, acrylique sur toile, 41 x 51 cm

J'essaie aussi, littéralement, de varier les points de vue lorsque j'observe mes créations : *Parfois, puisque c'est un grand tableau, je monte sur une chaise. Je m'assois, je me lève et je cherche à voir ce qui m'émeut, ce qui me repousse, ce qui me chicote. Je me demande pourquoi, quoi changer, quoi ajouter, quoi effacer ? (24 septembre 2020)* Je change aussi l'orientation des tableaux pour voir ce que cela provoque : *J'ai placé la toile dans un autre sens, à l'horizontale. La composition me semblait ainsi différente. Je remarquais des formes que je n'avais pas perçues de cette manière, elles accrochaient spontanément mon œil, attiraient mon attention. Je leur accordais toute ma présence et les transformais doucement. (10 avril 2021)* J'aime aussi travailler dans différents espaces de la maison : *Aujourd'hui, je suis heureuse, car il fait très beau et je me suis installée sur la terrasse pour travailler dehors. (23 octobre 2020)* Je déplace aussi les tableaux afin de les observer sous une lumière et des angles différents : *Je déplace la toile à plusieurs endroits dans la maison, afin d'avoir des perspectives variées. Je l'ai aussi mise à côté d'une autre grande toile, pour voir si elles étaient harmonieuses ensemble. (11 septembre 2020)* Afin d'obtenir une vue d'ensemble, je prends aussi mes œuvres en photos, car, à une échelle réduite, la sensation d'unité ou le manque d'harmonie sont plus flagrants.

**L'ambiguïté** quant à l'identification de ce que l'on perçoit a pour effet de déclencher une attention accrue, qui aiguise la curiosité. J'aime produire ce sentiment d'hésitation en rapport avec l'interprétation de l'œuvre, afin de laisser celui ou celle qui regarde se forger sa propre histoire. *Il y avait une forme d'animal ressemblant un peu trop à une vache à mon goût, j'ai alors partiellement déconstruit la forme, pour qu'on doute un peu plus de ce que l'on voit. J'aime qu'il reste une certaine ambiguïté quant à ce qui est représenté dans le tableau, que cela intrigue le spectateur, que l'interprétation puisse rester ouverte et stimuler l'imagination de chacun. (16 octobre 2020)* Dans le tableau ci-dessous, j'ai voulu camoufler les formes d'oiseaux en haut à droite afin qu'elles soient plus subtiles, puis j'ai esquissé une baleine bleue à gauche, sans trop la définir, en allongeant une forme déjà présente, mais qui me semblait incomplète. [Fig.4.4]



4.4 Bélanger, J. (2021). *Éclaircie (détails avant-après)*, acrylique sur toile, 152,4 x 122 cm.

Je vois cette manière de faire comme l'écriture d'un poème où le sens n'est pas donné clairement et où il y a place à l'interprétation. Dans mon travail, le spectateur doit interpréter ce qu'il perçoit afin de créer du sens. *Je peins une forme qui ressemble à un petit arbre. Il se découpe comme une ombre dans la lumière diffuse qui l'entoure et crée une profondeur comme si l'on pouvait entrer dans une grotte sous la montagne. Je suis satisfaite du résultat, puisque le tout reste discret, mais favorise l'imagination. (25 février 2022) [Fig.4.5]* Comme Biberstein, je cherche à « créer des scénarios à mi-chemin entre un sentiment méditatif et un effort d'imagination qui prend forme dans l'œil, pour se frayer un chemin dans l'esprit et le dépasser. » (Guida, 2023, en ligne)



4.5 Bélanger, J. (2021). *Là-haut (détail)*. Acrylique sur toile, 152,4 x 101 cm

*J'aime que l'on puisse avoir l'impression de découvrir quelque chose sans savoir exactement de quoi il s'agit. J'aime que l'œuvre ouvre sur plusieurs sens possibles. (25 février 2022)* Quand les personnes qui regardent me racontent ce qu'ils voient, je suis souvent surprise et cela enrichit en retour ma propre vision de ce que je peins. Cela donne toujours lieu à un échange stimulant.

Toute création fait appel à **l'attention aux détails**. Même en adoptant une démarche automatiste qui fait plutôt appel à la spontanéité, on observe longuement les œuvres et on en explore, en général, les moindres détails. Ma peinture étant fondée sur une démarche semblable, je me sens parfois lassée de travailler rapidement afin de favoriser le premier jet, le geste pur. J'ai quelquefois l'envie de prolonger mon contact avec l'œuvre en y ajoutant de nombreux détails. Pour ce faire, je me place tout près du tableau en cours et je me concentre sur une petite partie de la surface au point d'en perdre la vue d'ensemble. *J'avance lentement, en me remémorant les petits détails sur lesquels j'ai prévu de travailler. Accentuer telle forme, mettre trois lignes à gauche et trois à droite, un peu plus haut. Je prends le temps de retoucher le fond blanc du centre afin de le fondre le mieux possible à l'aide de dégradés qui s'étendent vers le bleu sur les côtés. Parfois je m'assois pour regarder et repérer les endroits qui nécessitaient plus d'attention. (22 janvier 2021)* Cette manière de peindre est très relaxante, comme si le temps s'étirait doucement, et que j'en perdais toute notion. Je bénéficie ainsi d'une concentration qui se prolonge dans le temps. *Comme je n'ai pas une vue en plongée et que je ne vois pas l'ensemble, je travaille sur des détails qui sont face à moi. Ainsi, je ne peux pas me demander : Qu'est-ce que je fais ? Où est-ce que ça s'en va ? Qu'est-ce que ça donne? Cela m'aide à rester présente plus longtemps. Je suis concentrée, j'arrête de me poser des questions et je regarde juste un petit endroit à la fois. (Extrait d'un entretien d'explicitation du 21 juin 2021)* Quand je me lève et me recule pour contempler le travail accompli, tout semble différent. Ce qui importe pour moi, c'est de passer d'un mode d'attention à l'autre. Je prends plaisir à passer d'une attention élargie à une concentration focalisée qui m'amène à porter un regard neuf, comme s'il s'agissait d'une gymnastique particulière pour les yeux. Selon Citton (2014) : « L'attention est individuante dans la mesure où elle sélectionne ce que je serai demain en élisant ce que je vois et entends aujourd'hui. » (p.251) Choisir ce à quoi je porte attention devient ainsi primordial, car ces choix, à la longue, nous façonnent en profondeur, ma peinture et moi.

Enfin, **la nouveauté** aiguise la curiosité. Nous en faisons l'expérience en voyage, quand nous découvrons une architecture particulière, que nous entendons une langue étrangère ou goûtons des

plats inconnus : nos sens sont en éveil. Comme j'en ai discuté dans le texte *Les yeux voyageurs* (Bélangier, 2021), c'est alors notre regard qui change, et non les objets eux-mêmes. Porter un regard neuf sur la vie, c'est ainsi regarder différemment et remarquer des choses auxquelles nous n'avions pas porté attention auparavant, même localement.

Lorsqu'il s'agit d'introduire de la nouveauté dans ma démarche artistique, je ne cherche pas à tout changer, mais plutôt à apporter régulièrement des petits changements qui me forcent à rester alerte et m'empêche de répéter une recette usée. De quelle nature sont ces changements? Des changements très simples peuvent en effet avoir de grandes répercussions sur l'esthétique du tableau. Je suis heureuse, par exemple, quand je découvre un nouveau filon, une texture inusitée, un mouvement inédit, quand je prends un risque ou change de technique : *J'ai senti le besoin de faire différemment les choses, de modifier quelque peu ma gestuelle. Ainsi, j'ai versé plus d'eau sur la toile, et remis des couleurs pas dessus. J'ai aussi ajouté du blanc avant que l'eau ne sèche, ce que je fais rarement. (30 avril 2022)* Une palette de couleurs différente peut aussi générer une ambiance particulière et m'amener à explorer un style légèrement différent : *Je sais déjà qu'il y aura plus de couleurs que d'habitude. Je prépare ma palette en ajoutant du rouge et du fuchsia en plus de l'ocre, du bleu céruléen, du gris de Payne et de la terre de Sienne brûlée. Ces couleurs m'inspirent. (8 mars 2022)* Parfois, il s'agit d'une nouvelle manière de laisser des traces sur le canevas : *Au lieu d'utiliser le même pinceau pour tracer la première esquisse spontanée du tableau, j'en ai utilisé deux différents afin d'obtenir des effets variés. Les textures qui apparaissent ainsi sont très intéressantes et organiques. (31 mars 2021)* Cette fois, je veux expérimenter avec de nouveaux éléments organiques. *En plus du cèdre et du sel, je choisis des bouts de branches mortes, des glaieuls séchés et une feuille de palmier royal. Les branches sont disposées surtout dans le bas, à droite, tandis que le cèdre et le sel se retrouvent un peu partout. Sur le côté droit, vers le milieu, j'ai placé la feuille de palmier, qui semble sortir du cadre tout en pointant vers le côté opposé. (6 novembre 2022)* Quand une idée neuve surgit dans mon esprit, je suis enthousiaste et motivée à la mettre à l'épreuve, à expérimenter. Certaines idées, plus importantes que les autres, pourront être qualifiées d'épiphanies. J'y reviendrai lors de l'analyse des ressentis.

#### 4.2.8 L'abandon du contrôle

Au cœur des principes fondamentaux du taoïsme, qui coïncident parfois avec ceux du bouddhisme, se trouve des pratiques qui favorisent la présence attentive et qui toutes vont à l'encontre de notre propension à faire, à saisir et à contrôler les phénomènes extérieurs comme intérieurs. Lâcher-prise, spontanéité, improvisation, impermanence, non-effort, non-désir et non-savoir sont autant de dispositions qui invitent à aborder la création à partir d'une forme d'abandon du contrôle.

Le besoin de **lâcher-prise** survient souvent après avoir éprouvé des difficultés, au moment où je doute de moi ou de ce que j'ai créé. C'est un sentiment d'inconfort qui m'amène à prendre une décision consciente. Si l'inconfort est circonscrit, je lâche prise en me changeant les idées ou en effectuant une action ressourçante, parfois aussi minime que de m'attarder à des détails qui semblent plus faciles à travailler que ceux qui posent problème : *Je me suis une fois de plus embourbée. Je n'arrivais pas à faire ce que je voulais. J'ai attendu que la peinture sèche comme il faut et me suis consacrée à d'autres parties du tableau. (29 janvier 2021)* Il m'est aussi possible d'être plus radicale lorsque la contrariété est plus forte : *Je me suis retrouvée à transformer un élément bleu en sous-marin bizarre. C'était nul. Je l'ai effacé. En frottant fort. Je ne me suis pas impatientée. Je me suis reprise en esquissant une baleine. Trop grosse. Elle me dérangeait. J'ai lâcher-prise. J'ai pris une pause... Je suis allée chercher ma bicyclette au sous-sol dans l'espace de rangement, afin de faire honneur à la belle journée de 10 degrés Celsius. J'ai mis de la graisse sur la chaîne, de l'air dans les pneus et fait le tour du pâté de maisons. Retour à l'atelier une heure plus tard. La pseudo-baleine me semblait moins pire. Elle était trop ronde, je l'ai amincie et lui ai peint quelques picots jaunes sur le dos. Bizarrement, c'est une des parties du tableau que mon amie préférerait! Personnellement, il vient un moment où je n'ai plus d'opinions. (18 mars 2021)* La sensation de se trouver dans une impasse impose de faire des choix. Soit prendre un risque fort, soit lâcher-prise complètement. Le tableau m'aura sûrement appris quelque chose même si je ne le conserve pas : *J'ai l'impression d'avoir tout gâché et d'avoir perdu mon temps. Je comprends aussi que c'est ma première déception avec cette œuvre, et donc que ce n'est pas si grave ou important. J'ai décidé de m'arrêter là et de ne pas m'obstiner avec elle. Laisser aller est parfois une bonne chose lorsqu'on n'arrive pas à nos buts. (29 janvier 2021)* Je passe carrément au gesso le triptyque du mois d'avril. *J'ai envie de repartir à zéro. Je ne commence pas avec une idée*

*préconçue, mais j'aspire à faire un diptyque et je me dis : tant pis si ça fait deux œuvres au lieu d'une. (1<sup>er</sup> octobre 2022)*

Il est aussi salutaire de lâcher-prise sur nos attentes et nos désirs. Les œuvres ne se développent pas toujours comme on l'avait espéré; un peu comme des enfants, il est préférable de les laisser s'épanouir selon leur nature, que nous devons apprendre à reconnaître, et de les suivre : *Avec les petits formats, je travaille de manière intuitive et je n'ai pas le temps de me poser des questions. Je trouve très agréable de créer sans me soucier du résultat. (2 février 2022)* Mettre de la musique est occasionnellement un moyen qui m'aider à lâcher-prise sur mes émotions : *J'ai remarqué que le temps passait plus vite et que cela m'aidait à m'absorber dans le travail. Aussi, comme j'étais triste cette semaine, la musique agissait tel un baume réconfortant, me dégageant du cercle vicieux de mes pensées. (26 février 2021)*

Mais lâcher-prise veut aussi dire être à l'écoute de mes besoins et prendre le temps pour chaque chose – lâcher, donc, les objectifs et les attentes de résultats –, car le travail artistique demande une disponibilité difficile à atteindre en situation de stress : *J'ai eu besoin de créer sans écrire, de réagir sans scruter mes gestes. Un besoin de liberté que je me suis permis d'assumer. Tout le mois de mai, j'ai corrigé mon texte pour l'examen de projet doctoral. J'étais stressée. En juin, j'ai préparé l'exposé oral, trié les toiles à présenter, pris des photos. Enfin, en juillet et août j'ai complètement décroché. Je sors de la ville, je me baigne, j'écoute des spectacles de musique, je joue de la clarinette, je fais du catamaran. Je me sens en vacances. Je laisse les attentes derrière moi. Je vis au jour le jour. (1<sup>er</sup> octobre 2022)* Cette liberté d'être et cette écoute de mes besoins me permettent de revenir ensuite à la peinture et à l'écriture en étant bien disposée et sereine. Wallas (1926) précise :

... in the case of the more difficult form of creative thought, the making for instance, of a scientific discovery, or the writing of a poem or play... it is desirable not only that there should be an interval free from conscious thought on the particular problem concerned, but also that that interval should be so spent that nothing should interfere with the free working of the unconscious or partially conscious process of the mind. In those case, the stage of Incubation should include a large amount of actual mental relaxation. (p.87)

Le Qi gong m'enseigne par le corps ce mouvement intérieur de relâchement, car il demande lui aussi une forme de lâcher-prise pour laisser la respiration et l'énergie nous traverser sans se raidir

ou avoir peur : *Je ressens des mouvements de calme intérieur, de chaleur bienfaisante dans l'abdomen. Je me sens souvent portée par une grande énergie que je ne maîtrise pas. Bien au contraire, j'ai l'impression qu'elle sait mieux que moi ce que je dois faire, sans toutefois vraiment le comprendre. J'apprends à savoir lâcher-prise. (12 mars 2021)*

La **spontanéité** est en lien avec le lâcher-prise, mais aussi avec l'intuition. Pour être spontanée, je ne dois pas avoir d'attentes très précises, je dois être prête à travailler avec l'imprévisible. Les décisions sont prises rapidement, intuitivement : *Sur le papier, ma main fait ce qu'elle veut, elle est plus libre. Elle bouge sans que j'y pense, elle s'attarde ou elle en sent le besoin, sans mon consentement éclairé. Mon instinct prend le dessus et me guide. Je ne me préoccupe pas du résultat. De plus en plus, j'arrive à me rapprocher de cette attitude même dans le grand format, parce qu'en fait, je crois que pour être vrai, pour communiquer intensément une émotion, il faut lâcher-prise, laisser advenir l'œuvre sans contrôle excessif. (21 avril 2021)* La peinture chinoise taoïste accorde une place prédominante à la spontanéité, le geste doit être investi, mais pas réfléchi. Il doit être juste, mais pas calculé. Il imprime sa marque sur le support si rapidement que le cerveau n'a pas le temps d'y réfléchir de manière intellectuelle. Ce geste est pourtant entraîné par une longue pratique avant de pouvoir atteindre cet idéal. Il s'agit d'un savoir implicite qui passe par le corps, comme c'est le cas pour un sportif professionnel : En peinture comme en Qi gong, le geste entraîné devient connaissant, son savoir implicite nous guide de manière intuitive, parce que le geste a été répété maintes fois : *Je prends conscience que je peins surtout à l'aide de mes mains, que ce sont elles qui me guident. Le savoir-faire devient instinctif, comme lorsque je pratique les arts martiaux. (25 septembre 2020)* Dans *L'esprit du geste*, Faure (2004) explique :

Une simple ligne tracée au pinceau contient à la fois une technicité et une philosophie. La technicité apparaît dans l'aisance et la détermination du geste, la facilité et la fermeté du tracé. La philosophie d'un tracé se révèle dans la pensée de l'auteur qui a préparé l'exécution : la prédisposition de son esprit, l'accalmie de ses pensées, l'apaisement de ses émotions. C'est pourquoi réussir un simple trait revient à décocher une flèche au milieu d'une cible à cinquante pas : comme le tireur à l'arc, le peintre-calligraphe exécutera de nombreuses gammes en apprenant à "décocher" ses traits des centaines de fois. (p.79)

Je débute mes toiles à plat, comme les peintres chinois, et je commence à tracer des formes organiques par des gestes impulsifs : *Je bouge spontanément mon pinceau, toujours en accordant une prédominance de la couleur sur les marges latérales. Je laisse des traces fluides où les couleurs s'entremêlent joyeusement, parfois avec un peu plus de matière et une intensité de couleur*

*accrue. Je jette ensuite de l'eau sur le tout. Je bouge la toile en la soulevant d'un côté, puis de l'autre, pour faire circuler l'eau de façon à ce que l'eau voyage en laissant des traces intéressantes. Je cherche à créer des dégradés fluides et subtils. J'aime qu'on y sente le mouvement, la spontanéité et l'aisance. (8 mars 2022) J'aime peindre sans penser, juste à laisser mes mains guider le pinceau et parcourir la page en posant des touches de couleur de manière aléatoire. (26 mars 2021).*

Parfois, une idée prend forme dans mon esprit et je la mets spontanément en action, sans attentes, pour le simple plaisir de jouer avec la peinture, les formes et les couleurs et de voir l'effet qu'elles produiront : *J'apprécie de faire des allers-retours entre continuité et expérimentation dans mon travail. À la maison, une idée singulière me vient en tête il y a deux semaines. Je saisis une toile vierge, j'applique plusieurs couleurs sur le pinceau et je trace un geste impulsif. Puis j'empoigne le sac de compost qui repose sur le comptoir de cuisine et le déverse morceau par morceau sur le canevas humide, en étalant les objets suivant mon intuition esthétique, cherchant à créer des effets de texture ou de motifs organiques. (26 avril 2022)*

Cependant, comme le mentionne Shusterman (2008) :

S'il est bien sûr possible d'accomplir une action familière de façon plus rapide et plus fiable par le biais de l'habitude inconsciente que par celui de l'attention somatique consciente de soi, une telle conscience est importante pour acquérir de nouvelles compétences, et nécessaire pour identifier, analyser et rectifier adéquatement nos habitudes corporelles problématiques. (p.27)

**L'improvisation** est un moyen fort d'échapper au contrôle rationnel tout en revenant à la conscience somatique, puisqu'il y a une part d'imprévisibilité dans le geste posé. L'improvisation en peinture est une technique souvent inspirée de la peinture chinoise, le travail sans dessin préalable implique que l'encre noire posée par touches sur le papier ne peut pas être effacée ni corrigée, de sorte que le peintre doit travailler avec ce qui advient. Bien que peignant moi-même à l'acrylique, j'aime travailler en me laissant guider par la réalité phénoménologique des matériaux : *J'ai enduit la surface avec de l'eau pour créer des effets au moment où le pinceau glissera sur la surface. J'ai versé de l'eau sur le tout, pour semer la confusion, pour ajouter un facteur imprévisible que je ne contrôlais pas. Un peu comme le destin, comme toutes ces choses avec lesquelles on doit apprendre à "faire avec" et qui nous forcent à accepter ce qui est. (31 mars*

2021) Même lorsque leurs œuvres sont en couleur, les peintres taoïstes continuent de privilégier l'improvisation; ils ont d'ailleurs développé une technique qui produit des effets en ce sens; celle-ci consiste à mettre trois couleurs à la fois sur le pinceau : une sur la pointe et les deux autres de chaque côté du corps du pinceau. *J'aime utiliser cette technique pour obtenir des dégradés de couleur improvisés et fluides (16 octobre 2020)*, puisque j'apprécie moi aussi le fait d'apposer la couleur intuitivement, pour m'amuser et contempler le résultat, sans attentes.

*J'avais envie de rudoyer le tableau. J'ai fait basculer l'eau colorée d'un bord à l'autre, puis en diagonale. Je ne savais pas vraiment ce que je cherchais, mais je voulais bousculer mes habitudes, jouer avec les éléments et les couleurs, sans réfléchir, sans avoir peur de mal faire. J'ai foutu le bordel sur la toile comme dans mon salon. Je ne sais pas si c'est profitable, mais j'avais envie d'essayer et ça m'a fait du bien. (30 avril 2021) Pour aller plus loin dans l'improvisation, j'ajoute des aiguilles de cèdre que je jette dans la peinture humide, puis du sel. (6 novembre 2022)* Ce mode de création au gré des matières constitue pour moi une manière non seulement de représenter la nature, mais de m'assurer que le mouvement de la nature soit partie prenante de la fabrication de l'œuvre, qu'on y sente l'altérité et l'action des éléments organiques eux-mêmes.

Plusieurs peintres contemporains utilisent l'improvisation comme moyen de favoriser des compositions variées comportant une gestuelle forte, dont Authier (2024, en ligne), qui décrit ainsi sa démarche :

Ma pratique en studio commence par une approche improvisée guidée par des paramètres évolutifs que je m'impose. Travaillant sans imagerie source ni croquis préliminaires, mes peintures sont des conduits abstraits de mouvement qui se développent chacun comme une conversation entre moi-même et les mouvements qui se déroulent à la surface du tableau.

J'aime aussi parfois convoquer le **hasard** dans mon travail en intégrant dans mes œuvres des éléments qui se retrouvent de manière aléatoire dans mon environnement. Par exemple : *un morceau de filasse est tombé accidentellement du troisième étage sur ma terrasse et je l'ai utilisé dans ma composition picturale. Quelques semaines plus tard, des amis m'ont donné un bouquet de fleurs et, alors qu'il commençait à flétrir, je m'en suis servi pour réaliser des empreintes. Ou encore, par un bel après-midi d'été où je travaillais à l'extérieur, il s'est mis à pleuvoir alors que je ne m'y attendais pas. Au lieu de me précipiter pour ranger le tableau, j'ai laissé la pluie le*

*transformer. (25 février 2024)* Cet intérêt pour le hasard est manifeste dans le Yi King, le livre des transformations, un classique de la culture traditionnelle Chinoise, qui propose l'interprétation de tirages divinatoires effectués avec des tiges d'achillée millefeuille. Clarke (2000) nous apprend que Jung s'intéressait beaucoup à ce livre :

He saw its central conception as virtually synonymous with his own idea of synchronicity and believed that its focus on the chance connections between simultaneous events rather than on linear causality anticipated his speculations concerning meaningful coincidences between events which are not causally related. (p.61)

John Cage s'est lui aussi inspiré du Yi King pour élaborer le concept de musique aléatoire :

Dans *Music of Changes* (1951), Cage utilise pour la première fois de manière systématique le Yi King, recueil d'oracles de la Chine ancienne dont la traduction anglaise, *The Book of Changes*, explique en partie le titre de la pièce pour piano. Le hasard est ainsi étendu à l'ensemble des paramètres musicaux (hauteurs, durées, intensités, temps), les tirages au sort réalisés à partir des hexagrammes chinois décidant de la structure de l'œuvre dans son ensemble aussi bien que dans le détail. (Troche, 2012, p.99)

Les matériaux compostables que j'incorpore dans mes peintures y déposent une empreinte, puis s'en vont. Leur passage sur la toile me rappelle l'**impermanence** inhérente au cycle de la nature, de la vie, qui est l'enseignement primordial de la philosophie taoïste et bouddhiste sur l'absence de contrôle : tout n'est que mouvement de transformation. *Les empreintes sont magnifiques. Le cèdre a imprimé sa couleur presque dorée sur le canevas. Les branches ont laissé des traces très foncées, d'une précision presque photographique et la feuille de palmier donne une impression naturelle et sensible. Je suis stressée, j'ai peur de tout gâcher, mais je sais pertinemment que je dois choisir d'enlever certains éléments. Je me rappelle que les formes sont impermanentes, qu'elles ont une vie éphémère, et qu'elles sont transitoires. Je dois accepter cette impermanence. Elles m'ont permis d'avancer jusqu'à un certain point et maintenant je dois les laisser aller, ne pas m'y attacher. Il s'agit d'un cycle naturel, un peu comme les feuilles d'un arbre qui tombent avant l'hiver. Cette impermanence se manifeste de plusieurs manières : lors du premier jet, c'est l'eau qui dissout certaines formes et les transforme, mais par la suite, c'est à moi de prendre des décisions délibérées qui me demandent de choisir ce que je veux laisser aller. Un peu comme avec certaines croyances qui nous ont accompagnées au cours de notre vie et qui maintenant nous retiennent et nous nuisent. Il faut savoir se débarrasser de ce qui nous entrave pour laisser place au nouveau, à l'imprévu. (6 novembre 2022)*

Parmi les peintres du passé qui ont influencés ma peinture, je sens une affinité de pensée particulière avec Bonnard, puisqu' « au-delà de l'esthétique des maîtres de l'ukiyo-e, Bonnard partage enfin leur pensée façonnée par le principe bouddhiste de l'impermanence des choses. » (Boittiaux, 2024, en ligne) Ma démarche entière tient aussi de l'impermanence en ce sens que je désire rester ouverte et ne pas me figer dans une simple répétition de ce j'ai déjà fait. J'aime que mon travail soit en transformation, qu'il ait une vie organique qui puisse laisser place au changement tout en gardant une certaine unité : *Pour la première fois, je réussis à marier ma palette habituelle à des couleurs fluo, à exprimer le non-changement dans l'éternel changement, comme le diraient les taoïstes. Ma palette de couleurs se transforme tout en étant en continuité avec mes anciennes toiles dans les teintes de bleus. Je sens que j'arrive enfin à sortir de mes « patterns » et à intégrer un peu de nouveauté tout en respectant mon intention de composer une toile où le vide est l'élément central. (6 novembre 2022)*

Tout comme la couleur de mes tableaux, mes émotions se transforment, changent de jour en jour et sont impermanentes, ce qui fait que mon opinion sur mon travail est inconsistante : *J'aime me rappeler que mon appréciation de mes tableaux varie énormément d'un jour à l'autre et qu'il ne sert à rien de m'attacher à une vision plus qu'à une autre. Elles sont toutes éphémères, elles ne me définissent pas comme gagnante ou perdante, comme bonne ou mauvaise peintre. Toute dualité est trompeuse par essence puisqu'elle met des concepts en opposition. En réalité, ils forment un tout indivisible, le vide n'existe que par rapport au plein. (20 octobre 2022)*

À l'image de la nature, nous dit Chang (1965) :

...creativity must also be understood in terms of another principle: the changeless within the ever-changing. Unity is both static and dynamic. In its static aspect it is Tranquillity reflected in Chinese painting the changeless; in its dynamic aspect it is the ever-changing. When the changeless remains within itself it is oneness, or nonbeing, the ground or reservoir of creativity. Changes are the manifestations of the changeless, which is boundless in space and endless in time, the primordial source of all potentialities in all things. (p.232-233)

Plusieurs concepts de la philosophie taoïste sont liés à une forme de non-manifestation; ils impliquent tous le fait de ne pas avoir d'attentes. Le « non-savoir », par exemple c'est agir, non motivé par une intention intellectuelle, mais par une sensation de justesse intérieure. Le « non-

désir », c'est de ne pas s'attacher à la réalisation du désir, mais de se rendre disponible à ce qui advient. Dans la peinture taoïste, nous explique Faure (2004) :

Il est souhaitable que toute séquelle d'urgence disparaisse. C'est à ce prix que le peintre devient véritablement réceptif. Il peut alors entrer en contemplation. Le "risque" qu'il court est encore plus grand : celui d'être transformé, voyant l'objet, la chose, la lumière, la forme telle qu'elle est, le contour, l'ensemble tel qu'il est. Sans jugement, sans critère, sans références ni préjugés. (p.36)

En se recueillant avant de poser un premier trait, le peintre prend contact avec son ressenti, il cherche à exprimer l'inexprimable en se mettant en relation avec sa nature profonde. La résonance intérieure (*qiyun*) nous apprend Rouxu (1200) : ... exige nécessairement une connaissance innée. Elle ne peut certes pas être obtenue par l'habileté, ni par une application minutieuse, ni avec le temps. Elle suppose un accord tacite, une communion spirituelle (*shenhui*), quelque chose qui survient sans que l'on sache comment. (p.70)

Similairement, pour Kabat-Zinn (1990), le lâcher-prise est étroitement lié au **non agir** ou **non-action** : « Le non agir est le lâcher-prise de tout. Par-dessus tout, il signifie la vision et le lâcher-prise de vos pensées, qui viennent puis s'en vont. Il signifie vous laisser être. » (p.594)

La non-action, ou non-agir, ne signifie pas ne pas agir, mais bien plutôt, à l'exemple de l'eau, qui épouse le contour des roches et des berges sans se laisser ralentir, d'agir de manière naturelle, sans forcer ou aller à contre-courant. Les bouddhistes utilisent le terme de non-effort pour décrire cette attitude, qui est repérable par une sensation d'absence de tension : « Un effort marquera une rupture de rythme, une arrivée intempestive de la volonté au détriment de la fluidité des gestes. Le délié du geste indiquera au contraire une bonne maîtrise du pinceau. Cette facilité résulte de l'union de l'aisance et de la fermeté. » (Faure, 2004, p. 17)

Lorsque je fais l'expérience de la non-action, la sensation perçue est d'être en parfaite connexion avec le tableau : *J'ai eu soudainement envie de peindre. J'ai rapidement pris mes pinceaux et commencé à détailler quelques formes qui m'inspiraient. Je me sentais portée par un calme intérieur, je savais instinctivement quoi transformer. Ma main passait d'un endroit à l'autre sans que j'aie à réfléchir, avec légèreté. Je me sentais en union avec le tableau. En harmonie. L'expérience a duré près d'une heure et m'a fait beaucoup de bien. (11 février 2021)* Le psychologue hongrois Csikszentmihályi (1990) utilise le concept de *flow* pour décrire ce sentiment

d'union entre l'œuvre et l'artiste où, durant un moment, la sensation du temps disparaît. L'inspiration semble nous pousser à continuer sans même réfléchir, comme si une énergie créative nous portait et que chaque action paraissait juste et appropriée : *Les décisions s'enchaînaient intuitivement sans effort précis. La composition me plaît de plus en plus. De nouvelles idées surgissent au fur et à mesure que j'avance dans la réalisation. (p.26) Chaque forme finit par trouver sa place, son espace et cela me rassure, comme s'il en était de même pour moi aussi. Je suis en symbiose avec mon œuvre. Il n'y a plus de distinction, plus de recul, seulement une matière qui prend vie, à laquelle je donne la vie. (18 février 2021)*

Le concept de non-action est central dans la peinture taoïste, il s'agit d'un idéal qui guide les adeptes depuis plusieurs millénaires. Pour ce faire, ils considèrent que le poignet doit être vide, disponible au souffle, au Qi. La préparation que l'artiste effectue avant de peindre a aussi pour but d'atteindre cette qualité de réceptivité. Selon les taoïstes, l'homme vit entre ciel et terre et est connecté à ces deux énergies, yang et yin. Si le peintre se recueille avant de peindre afin de se centrer, c'est aussi pour être connecté à plus grand que soi, puisque le processus de création lui apparaît comme une énergie à canaliser et non comme un objet à fabriquer; il laisse venir l'inspiration. François Cheng (1979) rapporte à cet effet les propos du peintre Shih-t'ao, né en 1642 :

Le "poignet vide" ne signifie nullement une main sans force lorsque le peintre tient le pinceau. Au contraire, c'est le résultat d'une grande concentration, du Plein tendu à l'extrême. Le peintre ne doit commencer à peindre que lorsque le Plein de sa main atteint son point culminant et cède soudain au Vide. (p.48)

En Qi gong, quand l'être est parfaitement aligné, seul un minimum de tensions persiste dans le corps afin de maintenir l'équilibre. C'est cela la non-action, suivre la voie de moindre résistance. Quand j'étais petite, avec mes sœurs, nous jouions à nous installer au centre d'un cadre de porte et, avec nos bras allongés près de notre corps, nous poussions le cadre de chaque côté, comme pour agrandir l'arche de part et d'autre. Après une minute, nous avancions quelques pas et nos bras se levaient sans effort, mus par une énergie cultivée mais contenue qui se libérait tout à coup, telle l'eau retenue par un barrage qui cède soudain.

#### 4.2.9 L'observation

*Je peux passer plusieurs heures à regarder, à porter attention à la manière dont mon regard se promène sur le tableau, ou à identifier les éléments qui me plaisent et les régions qui ont besoin de mon attention afin d'être transformées. (9 septembre 2020)* Pourtant, quand je pense à mon travail de peintre, je ne compte jamais l'observation dans mon emploi du temps. Elle advient sans que j'y pense, en regardant du coin de l'œil une œuvre en préparant le repas, ou en m'asseyant pour relaxer. Je suis donc surprise par le fait que ce soit sur ce sujet que j'aie pris le plus de notes. Je remarque que cette habitude me sert à prendre de l'information avant de continuer mon travail. *Je cherche à repérer les zones de rupture, les endroits où l'œil s'accroche trop longtemps. Je veux qu'il passe d'un point à un autre de manière fluide en explorant chaque parcelle. Après avoir posé quelques touches, je me recule, je me demande comment mon regard a changé, quelle est sa nouvelle trajectoire. (24 septembre 2020).* Cela va dans le sens de ma formation à l'entretien d'explicitation (Vermersch, 2019), où j'ai appris que chaque action est précédée d'une prise d'information, qui sert à identifier les éléments qui demandent à être transformés ou les futures actions à entreprendre. Je me rends compte que cela me sert également à préciser mes intentions, à vérifier si la composition et les harmonies de couleurs répondent à une certaine *résonnance intérieure*. Un concept important de la philosophie de la peinture chinoise. Pour le dire autrement : « nous reconnaissons nos appétits quand ils sont reflétés dans le miroir de l'art et, lorsque nous les reconnaissons, ils sont transfigurés. C'est alors que se manifeste l'émotion proprement esthétique. » (Dewey, 2021, p.144-145) Je reconnais mes *intérêts* dans le tableau, et l'image suscite en moi une émotion positive, qui me touche. Dewey poursuit : « Lorsqu'il choisit, un artiste est impitoyable. Il s'en remet à la logique de son intérêt en poussant ses dispositions sélectives jusqu'à une efflorescence ou une propension à "abonder" dans le sens ou la direction vers lesquels il est porté. » (p.172)

Observer est une activité en soi, même si elle est plutôt discrète, et elle requiert une attitude de présence attentive : *J'observe le tableau que j'ai laissé reposer, accoté sur le mur du couloir. Mon œil se promène au gré de sa curiosité. Certains espaces m'appellent plus que d'autres, ils stimulent mon imagination. J'y perçois des mises en abîme, des mondes du possible. Je me laisse bercer par ces idées naissantes et sans mots qui m'enchantent. (25 février 2022)* Krishnamurti (1970) précise :

... pour apprendre, pour voir, il faut le calme d'un esprit qui n'est pas morcelé, qui n'est pas tiraillé, qui n'est pas torturé. Si je me propose de voir quelque chose très clairement, un arbre, un nuage, le visage de mon voisin, de voir très clairement sans aucune déformation, il faut pour cela que mon esprit ne soit pas à bavarder, c'est évident. Pour observer, pour voir, l'esprit doit être très tranquille. Dans ce cas voir c'est agir et apprendre. (p.154)

Faure (2004) dit semblablement : « Il faut regarder silencieusement. Se taire, baisser nos bruits intérieurs. Parvenir au grand regard sans questions, sans mots, sans violence ni séduction. » (p.29)  
Dans mon expérience, c'est l'attention élargie qui s'en approche le plus. *Je sens le besoin de regarder plus longuement avant de poursuivre. Je préfère prendre mon temps et laisser mes idées venir au fur et à mesure qu'elles se présentent. Je ne prends aucune décision, je prends juste conscience de ce qui se passe en moi en observant, du mouvement de mon œil, des sensations diffuses qui m'habitent (28 octobre 2020)*

Zao Wou-Ki reconnaît lui aussi passer beaucoup de temps à observer : « “J’attends” avait coutume de dire Zao Wou-Ki. Lorsqu’il arrivait le matin à son atelier, le peintre commençait toujours par regarder “ le silence du blanc” de la toile pendant plus d’une heure. » (Daydé, 2018, en ligne)  
L’observation de la toile blanche devient ainsi une forme de méditation préparatoire lui permettant de se projeter dans l’espace du tableau.

*J'aime bien cette différence entre une peinture gestuelle et une peinture qui porte plus d'attention aux détails subtils. Cela me fait passer d'une attention élargie à une attention focalisée. Mon attention peut en fait être focalisée dans les deux approches, mais pour incorporer des détails de plusieurs styles différents, je dois souvent me reculer pour laisser les idées venir et mon imagination s'activer. Ce recul invite un style d'attention élargie, où je regarde à la fois la toile distraitement tout en rêvassant et où des idées spécifiques me ramènent à focaliser à nouveau sur les détails. (28 octobre 2020)* Andrew Huberman (2020) mentionne les bienfaits de l'attention élargie, qui, couplée à l'attention focalisée, favoriserait la neuro-plasticité du cerveau. *Je remarquais justement le fait que les toiles que je peins en ce moment me demandent de passer de l'une à l'autre, mais je prends aussi conscience du fait qu'avant de me lever le matin, je prends souvent 45 minutes pour sentir dans quel état je me réveille. Quelques fois des rêves me reviennent en mémoire, je prends conscience des bruits autour de moi, sans y accorder vraiment mon attention. Je laisse aussi les idées passer sans les retenir et porte attention à mes sensations. J'ai*

*toujours considéré cette pratique intuitive comme extrêmement ressourçante, je comprends maintenant que c'est probablement parce qu'il s'agit d'une forme d'attention élargie. Huberman m'a aussi révélé pourquoi j'aime autant le ski de fond. Il décrivait comment calmer le système nerveux; une des manières proposées est le mouvement rapide des yeux, connu sous le nom de méthode EMDR. En fait, cette méthode simule ce qui se passe quand on marche, court ou fait du ski... Ce serait donc le fait de bouger les yeux rapidement d'un côté à l'autre de la piste qui amènerait un sentiment de relaxation, et non seulement le côté sportif et l'environnement naturel.*  
(4 novembre 2020)

Il y a pourtant plusieurs façons d'observer, qui ont chacune des fonctions différentes. Citton (2014) prétend qu'une bonne santé attentionnelle, c'est de pouvoir facilement passer d'une forme d'attention à une autre. Je crois que c'est aussi leur variété qui stimule mon imagination. J'aime comparer l'attention à un outil. Si je veux construire une maison, je dois non seulement posséder les outils nécessaires, mais aussi savoir les manier de manière efficace.

### **4.3 Le sentiment de satisfaction**

Le sentiment de satisfaction s'exprime par une sensation interne qui peut prendre la forme émotive de la sérénité, de l'émerveillement, d'une épiphanie, d'une impression de connexion profonde; ou encore d'une perception de l'harmonie, de l'équilibre et de l'unité du tableau. Il s'agit souvent d'une sensation d'aisance intérieure qui entraîne un sentiment de gratitude. Toutes ces sensations plaisantes ne sauraient pourtant survenir s'il n'y avait pas au préalable une prise de risque.

#### **4.3.1 Prise de risques**

C'est en osant que j'arrive à atteindre un certain sentiment de satisfaction. Prendre un risque, c'est évidemment affronter ma peur d'être déçu du résultat, mais c'est en premier lieu reconnaître que le tableau ne me plaît pas, qu'il manque d'équilibre, que les couleurs ne sont pas harmonieuses ou que l'œil n'y circule pas librement. C'est porter un regard critique sur le travail accompli. Je cherche avant tout à créer une ambiance calme et sereine, épurée, où l'on sent le vivant sans que l'on reconnaisse un paysage trop précis. J'aime que l'on sente la brume, l'eau et le vent, de même que la présence de formes organiques suggestives. J'apprécie les dégradés subtils, le mélange de

couleurs fluo et d'une palette plus traditionnelle. Je souhaite que le tableau me touche émotionnellement, que je ressente, en somme, une forme de résonance intérieure. *J'ai pris encore quelques minutes pour observer et réfléchir et me suis lancée, à grands coups de blancs sur le côté gauche du tableau. Je suis bien contente d'avoir pris le risque, comme la plupart du temps. En fait, c'est indispensable de le faire, sinon on ne peut avancer efficacement. C'est une petite traversée du vide, un saut dans l'inconnu, mais c'est très libérateur de passer à l'acte malgré le malaise initial.* (7 octobre 2020) Oser avant tout. La peur et la crainte de tout gâcher n'apportent rien de bon et surtout pas la singularité. Se lancer est la seule attitude qui permette de faire une expérience de création au sens fort, et de cette expérience naissent l'apprentissage et le dépassement de soi. Selon Dewey, (2021) :

Il y a dans toute expérience... une part de passion, de souffrance au sens large du terme. Sinon, il n'y aurait pas intégration de ce qui a précédé. Car « l'intégration » dans toute expérience vitale ne consiste pas uniquement à ajouter quelque chose à la somme de ce que nous savions déjà. Elle implique un processus de reconstruction qui peut s'avérer douloureux. (p.89-90)

La prise de risque fait souvent suite à un malaise, une sensation de découragement ou d'oppression, il y a un risque parce que je suis figée ou mécontente de mon travail, mais que je doute, hésite et ne sais pas d'avance quelle solution fonctionnera, je dois essayer. *Je prends un air détaché, je fais semblant qu'il ne me fait pas peur et je me lance. Je trace une route de lumière qui passe entre les différentes formes afin de les définir ou de les laisser glisser dans la brume indéfiniment. Je choisis lesquelles vont vivre et lesquelles vont mourir en revêtant une cape d'indifférence empruntée, mais libératrice. Et voilà, je suis encore une fois fière d'avoir osé, osé affronter mes peurs, d'avoir bravé mes habitudes pour sortir des sentiers battus. Cette toile me fait du bien à présent. Je me sens en paix. Il n'y a plus de monstre. La sérotonine et la dopamine se donnent la main et me félicitent. Je me sens en harmonie avec l'univers, prête à bondir à nouveau et à jouer avec la vie.* (1<sup>er</sup> octobre 2022) Une fois la peur dépassée, *comme presque chaque fois je me sens récompensée d'avoir osé. En psychologie on appelle ça le défi optimal, celui qui nous fait progresser sans nous décourager.* (20 mars 2021)

Ce qui rend la prise de risque difficile, c'est aussi que je dois parfois sacrifier des éléments que j'aime pour améliorer l'unité du tableau. Plus ces choix me semblent déchirants, plus j'hésite, je procrastine. *Armée de mon pinceau, je sabre les éléments superflus, guidée par mon intuition. Je*

*crée de l'espace pour que l'énergie circule, à l'image de l'eau qui s'écoule. Avec regret, j'enlève une partie de la feuille de palmier royal, on la voit maintenant à peine, telle une ombre projetée sur la rivière. (6 novembre 2022)* En prenant une chance, je prends le risque de rater, mais aussi de réussir. Et c'est vraiment gratifiant en fin de compte. La tension laisse place à une sensation d'aisance intérieure. Toutes les émotions, autant le doute que l'émerveillement, se manifeste par un ressenti corporel, plus j'en suis consciente, plus j'ose faire les choix qui m'aideront à passer d'un sentiment d'inconfort à un sentiment de plénitude.

Même sans ressentir de malaise devant un tableau qui ne nous satisfait pas, on peut parfois avoir simplement l'envie de prendre un risque pour sortir de notre zone de confort. L'artiste Mélanie Authier en témoigne :

J'essaie toujours de me lancer un défi quand je commence une peinture. Je m'efforce d'aller à l'encontre de mes préférences habituelles. J'essaie de résister à mes premières impulsions pour éviter d'offrir une réponse convenue, prévisible, invariable. Mon défi peut être d'utiliser une couleur que je connais mal ou pour laquelle j'ai une aversion. Il peut aussi être de placer une forme dans un scénario compositionnel improbable. J'aime faire quelque chose de contre-intuitif qui m'oblige à faire preuve d'une certaine inventivité. (Rynor, 2026, en ligne)

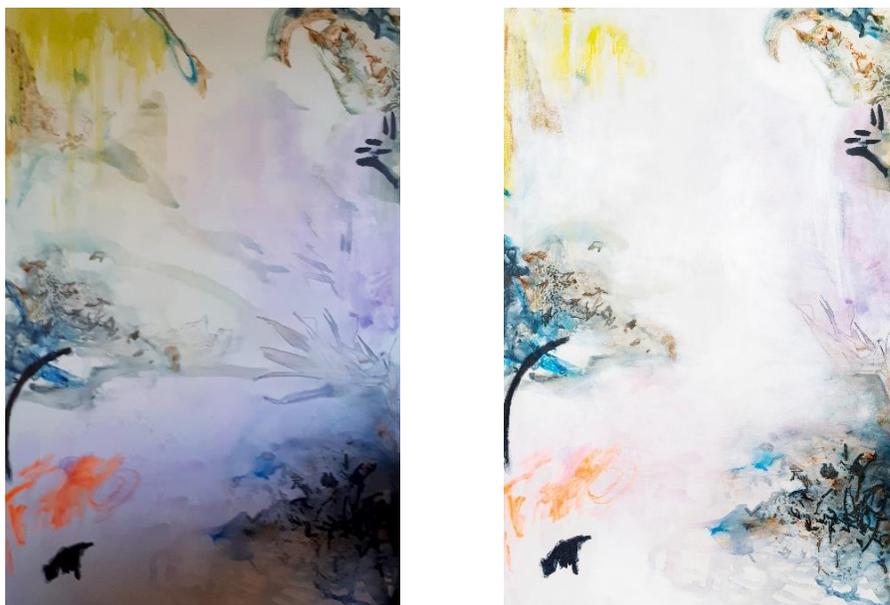
#### 4.3.2 Sensation d'aisance

Je suis satisfaite quand je réussis à dépasser une de mes peurs, mais aussi lorsque j'ai atteint mon intention de départ. *Je suis satisfaite, car la branche semble vivante et ronde. Pas trop droite, juste assez accidentée. Elle s'intègre parfaitement à la composition. Je ne sens aucune résistance. (8 février 2022)* C'est dans mon corps que je ressens si j'ai réussi ou non. Quand je ne ressens aucune résistance, cela veut dire que mon œil voyage librement dans la toile, que je me sens bien en me projetant dans l'espace du tableau, que les sensations internes sont plaisantes. Il y a parfois un long chemin à parcourir pour arriver à me sentir bien en regardant mon œuvre. *Quand je suis revenue à mes pinceaux, j'ai regardé la toile et j'ai eu l'impression de manquer d'espace. Je me sentais à l'étroit. Je me suis rendue à l'évidence que je devais élaguer. J'ai commencé par un grand ménage à grands coups de blanc. J'ai enlevé d'abord les éléments qui m'oppressaient le plus, même si, quand je les regardais un à la fois, je les trouvais intéressants. (23 septembre 2020)* Je dois apprendre à tolérer cet inconfort pour pouvoir le transformer. Je dois identifier ce qui me dérange et pourquoi afin de réaménager l'espace pour m'y sentir confortable. *Cette présence au tableau ne m'est pas toujours agréable, mais je me contrains à rester présente avec lui, à accorder mon*

*attention du mieux que je peux à ce moment. Certaines toiles coulent de source alors que pour d'autres il faut s'armer de patience. Parfois c'est mon état d'esprit qui résiste et parfois c'est la peinture elle-même qui ne se laisse pas apprivoiser facilement. Aujourd'hui, ce sont les deux. (24 septembre 2020)*

En m'armant de patience, en étant à l'écoute de ce qui se passe sur la toile, je goûte aussi des émotions plaisantes qui me font du bien et qui justifient ce parcours parfois difficile. *À l'aide de peinture blanche, je trace le contour d'une roche, puis j'illumine le centre bariolé du tableau. J'adoucis le rose trop présent, pas d'arc-en-ciel aujourd'hui. Je trace une coulée blanche entre les brumes roses et je dissimule quelque peu le vert fluo dans le haut. Je me sens apaisée. L'angoisse a cédé sa place à un sentiment de plénitude. Je suis libérée du doute et de l'indécision. Encore une fois, la peinture m'a appris à vivre avec détermination, courage et lâcher-prise. (5 novembre 2022)*

[fig.4.6]



4.6 Bélanger, J. (2022). *Songe aléatoire 2 (avant et après)*, acrylique sur toile 152,4 x 122 cm

Même en ski, j'éprouve cette satisfaction à dépasser mes peurs et je ressens intérieurement la qualité de ma performance. *Je m'apprête à descendre. Un petit vertige m'accompagne. Je lâche prise, je me fie à mon instinct. Une descente parfaite! Ces mots résonnent dans ma tête et aussitôt je me demande pourquoi c'est parfait. Je me réponds : rien n'accroche, je glisse sans encombre.*

*Je comprends en même temps que c'est la même chose que je me dis quand je sens en peinture que ma composition est harmonieuse et témoigne d'une certaine unité. Je me souviens aussi au même instant que ce sont les mots que ma fille a employés quand je lui ai demandé de participer à une entrevue d'explicitation et qu'elle a décrit la réalisation du taillage d'une pierre semi-précieuse. Elle a dit rien n'accroche, le mouvement est lisse, continu et je le sens dans mes mains, avant même d'avoir regardé. (25 février 2022)* C'est qu'en fait toute activité qui fait appel à la dextérité et aux sens permet une rétroaction spontanée qui nous incite à nous réajuster ou à comprendre que l'on a réussi un défi. Pour Shusterman (2008) : « La réussite d'une action voulue dépend d'une efficacité somatique qui, à son tour, dépend de la justesse de la perception soma-esthétique. » (p.166-167) Et lorsque nous arrivons finalement à prendre un risque et à sentir cette justesse, nous ressentons un sentiment de bien-être intérieur. Cela se produit d'ailleurs aussi quand je pratique le Qi gong. *Je me sens bien, mes mains sont chaudes et je sens le sang qui palpète dans mes veines. Je souris sans raison. Mon corps est détendu, revigoré, prêt à peindre un nouveau tableau. (18 février 2022)*

En peinture, trois notions particulières contribuent à favoriser le sentiment d'aisance intérieure : l'équilibre, l'harmonie et l'unité. Ce sont des notions sur lesquelles nous avons une prise afin de diriger la composition du tableau, et quand nous arrivons à bien les utiliser, à coup sûr, des sensations agréables émergeront spontanément, telles que la sérénité, l'émerveillement, ou la gratitude.

L'**équilibre** est un concept clé de la philosophie chinoise, car l'objectif même de la culture de soi et du Tao est de trouver l'équilibre afin de favoriser le bien-être et la santé. Celui-ci est personnel et il revient à chacun de trouver ce qui lui permet de l'atteindre, tant au niveau de la circulation de l'énergie dans le corps que dans la vie en général, que ce soit par le biais de l'alimentation, de l'exercice physique, de la respiration ou de la gestion des émotions. Dans la peinture chinoise et dans les arts martiaux, on peut sentir l'importance de ce concept. Équilibre entre le vide et le plein, le yin et le yang, ou équilibre dans la posture, dans le mouvement.

En Qi gong, l'équilibre permet de rester debout sur une jambe plus d'une minute et d'effectuer des suites de mouvements sans tomber. On porte particulièrement attention à la posture, puisque quand la colonne vertébrale est droite et que le corps est en équilibre, il y a moins de résistances, moins d'énergie à dépenser pour rester assis, debout ou effectuer des déplacements. Selon Grassi (2017) :

On retrouve ici l'alternance entre les deux polarités de yin et yang, et le qi demande justement un équilibre tensif entre l'activité chaude du mouvement masculin (yang) et la passivité froide de la passivité féminine (yin). Du point de vue des émotions, le qi demande équilibre entre le feu des passions (colère, joie, etc.) et le détachement « froid » de la légèreté ironique. Dans le corps et dans l'espace, l'énergie du qi est fluide, en mutation continue, tenant toujours en équilibre les diverses polarités. (p.224)

L'équilibre n'exige pas d'être statique, il y a toujours un mouvement subtil et naturel qui persiste, il n'y a aucune rigidité, mais une disponibilité fluide. Cette fluidité, c'est aussi ce que je recherche sur mon tableau, quand je veille à ce que l'œil ne soit pas entravé dans son parcours, tout en appréciant chaque partie.

On se prépare aussi à réaliser une œuvre en recherchant l'équilibre en soi afin de le transmettre sur le papier. Le fait de se centrer avant de commencer témoigne de cette recherche. Dans un tableau, on peut aussi avoir l'impression d'un équilibre ou d'un manque d'équilibre. Il arrive parfois qu'un côté ne soit pas équilibré par rapport à l'autre, comme si, à l'aide d'une balance imaginaire, on pouvait voir qu'elle penche d'un côté plus que de l'autre. *Il y avait d'après moi un déséquilibre, car j'avais investi plus de temps d'un côté que de l'autre et quand j'observais, mon œil ne se promenait plus dans le tableau, il restait dans la partie gauche. (11 septembre 2020)* À d'autres moments, ce sont les couleurs qui ne semblent pas équilibrées, elles peuvent manquer d'harmonie, ou être mal distribuées sur la toile. Dewey (2021) cite Matisse à cet effet : « Il faut que les signes divers que j'emploie soient équilibrés de telle sorte qu'ils ne se détruisent pas les uns les autres. Pour cela, je dois mettre de l'ordre dans mes idées : la relation entre les différents tons s'établira de telle sorte qu'elle les soutiendra au lieu de les abattre. » (p.233-234)

Un surplus d'informations peut aussi engendrer un déséquilibre en brouillant la lecture de l'œuvre. *Je travaille surtout à nettoyer sur le canevas les taches que je ne désire pas et qui me semblent interférer avec la composition. J'essaie de ne pas altérer le dégradé de couleur dans le haut puisque je trouve parfait tel qu'il est. J'attends que le tout sèche. Je répète l'opération plusieurs fois, jusqu'à obtenir une surface où l'œil glisse sans anicroche. (8 mars 2022)* Comme j'amalgame une conception orientale de la peinture à une conception occidentale contemporaine, je me permets de retoucher le tableau et de travailler par soustraction, bien que je privilégie une gestuelle juste et spontanée. L'important pour moi est que l'œil puisse visiter chaque parcelle du tableau intuitivement. Il est surprenant de voir à quel point les yeux de chacun font le même trajet en regardant une œuvre, comme j'en ai souvent fait l'expérience en donnant des ateliers. Dewey

(2021) croit d'ailleurs que : « C'est grâce à l'élimination de tout ce qui ne contribue pas à l'organisation et à l'agencement mutuels des facteurs liés à l'action et à la réception, et parce que, seuls, sont retenus les aspects et les traits qui contribuent à leur interpénétration, que le produit est une œuvre d'art esthétique. » (p.101)

L'**harmonie** est une sensation subtile qui peut être perçue par le corps. On sent par exemple un certain bien-être en regardant le tableau. On a envie de le contempler, on se sent quelques fois transporté comme devant un paysage sublime. *Quand il y a une harmonie qui se crée avec les couleurs, cela m'amène un sentiment de bien-être spontané. Je souris naturellement. J'arrange telle petite forme, puis une autre, et je me rends compte que je ne vois plus le temps passer. C'est là que je décroche un peu de ce que je veux faire, de ce qu'il faut faire. Je suis juste concentrée sur un endroit à la fois. (Extrait d'un entretien d'explicitation, 21 juin 2021)*

Comme pour beaucoup de concepts, c'est par la différence entre un ressenti positif et un ressenti négatif que nous arrivons réellement à reconnaître sa présence ou son absence. Après tout, si on n'a jamais connu le malheur, comment reconnaître le bonheur. L'absence d'harmonie, ou de bonheur, est parfois difficile à cerner, mais nous sentons un malaise. Ce malaise se manifeste comme un nœud dans la poitrine, comme une angoisse sourde qui nous paralyse. *C'est parfois subtil, comme un inconfort dans une conversation. On ne peut pas dire quelle phrase nous a fait réagir, mais nous nous sentons mal. (Extrait d'un entretien d'explicitation, 26 novembre 2022)* Pour réussir à passer par-dessus ce malaise, nous devons chercher à l'identifier, de même que l'émotion qui y est associée.

Je parle souvent d'harmonie en lien avec les couleurs, soit parce que je suis heureuse de leurs interactions, soit quand je constate qu'elles ne vivent pas bien ensemble : *Une fois satisfaite du résultat, je m'arrête un instant et je regarde le tout. La composition me semble harmonieuse : les couleurs sont bien balancées et se rehaussent l'une l'autre. (6 novembre 2022)* Parfois, c'est la sensation de manquer d'espace qui m'amène à sentir qu'il manque d'harmonie : *Je blanchis doucement tout le fond et sur le côté gauche, dans la montagne, je trace un chemin blanc qui camoufle les trous laissés par les éclaboussures. Je les aimais bien, mais elles ne servent pas l'ensemble. Il y a trop de contraste un peu partout et cela amène un sentiment d'inconfort, de trop-plein. (30 novembre 2022)*

Dans tous les cas, l'harmonie est pour moi en opposition au chaos, qui s'exprime par la sensation que l'œil ne sait où regarder, qu'il y a un surplus d'informations sur la toile qui demandent que la composition soit élaguée. En physique quantique, selon Capra (1985), on prétend que le chaos possède une intelligence organisatrice. Peut-être que c'est ainsi que je travaille, en m'inspirant de l'intelligence cachée, mais organisatrice, des premiers fragments posés sur la toile. Peut-être que cette forme d'intelligence particulière me guide afin de cheminer vers l'harmonie. Borduas (1997, p.254) l'explique ainsi :

Notre connaissance sensible est déterminée par la somme de nos perceptions sensibles, par leurs qualités, par notre possibilité relationnelle... Comme les matières sont multiples, les sensibilités sont infinies. Chaque être à la sienne propre. C'est l'union de la matière et de la sensibilité qui crée l'harmonie, la beauté plastique. »

*J'ai toujours mon tableau en tête, il m'habite plus qu'il n'habite avec moi. Comme un conflit à résoudre, une énigme à déchiffrer, une solution à trouver. J'ai quelquefois le sentiment de me réparer à travers mes œuvres, comme si je cherchais l'harmonie en moi pour pouvoir la transmettre sur la toile. (26 janvier 2021) J'ai l'impression de dompter le chaos et cela me procure un grand plaisir, comme le fait de démêler un nœud de corde. Quand j'arrive à créer l'harmonie à partir d'un fouillis, c'est comme si je triomphais en donnant un sens au désordre. Un sentiment presque amoureux. (22 janvier 2021) Quand je réussis à me sentir en harmonie avec mon tableau cela se manifeste comme un sentiment d'union ou de fusion, un sentiment qui peut disparaître aussi rapidement qu'il est apparu. Ehrenzweig (1974), à l'instar de Freud ou de Jung, parle du sentiment océanique pour décrire cet état, qu'il considère comme une phase du processus de création. Milner (1976) évoque quant à elle le sentiment amoureux : « Il semblait ainsi que l'expérience de coïncidence de l'extérieur et de l'intérieur, que nous subissons de façon aveugle lorsque nous tombons amoureux, est provoqué délibérément dans les arts, par l'acceptation du "comme si" de l'expérience et la manipulation consciente d'une matière malléable. » (p.192) Je me sens ainsi parfois en état de profonde connexion et d'unité avec l'univers. C'est une sensation interne d'être en communication avec la toile, comme s'il n'y avait plus de différence entre mon espace intérieur et l'espace que je crée sur la toile. Nous sommes en harmonie. Il s'agit d'un sentiment physique, qui n'est pas réfléchi, comme une intuition, un sentiment qui fait que je suis bien en me projetant dans l'espace du tableau. Je me sens paisible, comme si je respirais dans la toile. (Extrait d'un entretien d'explicitation, 21 juin 2021)*

En faisant des recherches en lien avec l'art de la composition, j'ai découvert que la presque totalité de mes tableaux suit un type de composition picturale qui se nomme « *porte d'harmonie* » [fig.4.7, 4.8, 4.9] dont la dénomination a été popularisée par Paul Sérusier, en 1921. Moins connue que le nombre d'or, ce type d'organisation de l'espace est aussi basé sur une formule mathématique et en lien avec la règle des tiers. J'ai été très surprise de constater que je répète cette formule de manière intuitive depuis longtemps.



4.7 Della Francesca, P (1460). *La flagellation du Christ*, huile, 58 x 81 cm.

4.8 Battista Tiepolo, G. (1752). *Allégorie des planètes et des continents*, huile sur toile, 185,4 x 139,4 cm

4.9 Bélanger, J. (2021). *Éclaircie*, acrylique sur toile, 153,4 x 122 cm

Si la composition est équilibrée et harmonieuse, elle gagnera généralement aussi en **unité**. Ehrenzweig (1974) soutient que : « Les grands maîtres du passé ont appris dans leur maturité à ignorer la fragmentation de l'apparence superficielle et à faire confiance à la logique inconsciente de la spontanéité. » (p.243)

Quand il manque d'unité, mon tableau ne semble pas former un tout, il peut paraître divisé ou fragmenté : *Je veux transformer le centre, puisque la composition manque d'unité. On ne sent pas le mouvement, l'œil ne se promène pas assez dans l'œuvre, qui apparaît comme divisée en deux entre le haut et le bas, presque au milieu, ce qui est généralement à éviter. Je ne trouve pas la solution. Je me rappelle d'être patiente, de prendre mon temps. Je dois réfléchir! Je décide de m'arrêter. (26 avril 2022)* Les peintres taoïstes considèrent les différents éléments d'une œuvre comme un corps, dont chaque partie doit être en relation avec les autres. Cheng (1979) précise : « Cette comparaison avec le corps humain nous rappelle en outre que la peinture, au lieu d'être un exercice purement esthétique, est une pratique qui engage tout l'homme, son être physique comme son être spirituel, sa part consciente comme sa part inconsciente. » (p.43) Dans cette tradition, c'est le vide qui relie les diverses parties et qui favorise une circulation fluide entre elles, de la même

manière que l'eau lie les deux rives d'une rivière en épousant les formes des roches et des berges. Cheng poursuit : « le vide intervient à tous les niveaux, depuis les traits de base jusqu'à la composition d'ensemble. Il est signe parmi les signes, assurant au système pictural son efficace et son unité. » (p.43) Le sentiment d'un manque d'unité peut ainsi s'exprimer par une ambiance trop statique qui manque de fluidité, par une impression que la composition ne semble pas « couler de source ». *Le mouvement est entravé : chaque côté forme une sorte de bloc qui empêche la communication entre les deux. Il manque d'espace, le tableau est trop rempli. On dirait qu'un ruisseau descend de la montagne pour rejoindre la rivière, mais l'énergie ne circule pas, l'œil hésite à se poser, son attention est divisée entre le ruisseau et la rivière, comme s'ils ne se rejoignaient pas de manière naturelle. Je le laisse reposer, le temps de savoir comment réorganiser le tout et rendre le mouvement plus fluide. (6 novembre 2022) : Dewey (2021) explique que « Sur le plan formel, la relation qui caractérise un travail artistique consiste en ce que les parties sont mutuellement adaptées les unes aux autres de manière à former un tout [...] Comment chaque partie est-elle dynamique, autrement dit comment joue-t-elle un rôle actif de manière à constituer un genre de totalité. » (p.231-232)*

Parfois, pourtant, quelques modifications suffisent à améliorer l'unité de l'œuvre. *Je cherche à changer de place la ligne de transition entre le haut et le bas pour qu'elle soit plus dynamique, plus vaporeuse, qu'on sente moins la ligne d'horizon. J'y arrive en mettant plus de blanc à l'aide d'un gros pinceau rond et en effectuant des frottis circulaires, mais aussi parfois en passant un linge humide sur la surface fraîchement travaillée pour que la peinture s'étale de manière plus homogène. Je remonte la première forme blanche de deux pouces, en touchant à peine à la seconde. Je blanchis graduellement le haut de cette dernière afin que l'on distingue à peine où elle finit et où elle commence. L'effet commence à paraître. Je sens que j'ai plus d'espace dans le tableau. Mon œil voyage à sa guise. On sent souffler du vent qui se lève. L'imagination est réactivée, puisqu'on imagine une scène sans être certain de ce que l'on voit. Il y a peut-être trois ou dix montagnes, on en perd le compte et c'est bien. S'agit-il de neige ou de nuage, de vent ou de poudrerie, sommes-nous l'été ou l'hiver ? Le tableau me plaît. Il a gagné en unité et en harmonie. En unité, car les différentes parties fonctionnent comme un tout et en harmonie, car je ne sens plus de résistance en moi quand je le regarde. Il ne restera que quelques ajustements. (26 avril 2022)*

Équilibre, harmonie et unité fonctionnent comme un tout; elles jouent l'une sur l'autre, comme le fait remarquer Dewey (2021) dans ce passage :

...quand les masses s'équilibrent, quand les couleurs s'harmonisent et que les lignes et les plans s'entrecroisent avec justesse, la perception se fait sérielle en sorte qu'on saisisse un tout, et chaque acte séquentiel accroit et renforce ce qui le précède. Le moindre coup d'œil s'accompagne du sens d'une unité qualitative. (p.234)

Quand on réussit à créer l'unité dans le tableau, un sentiment de soulagement se manifeste, suivi d'une sensation d'émerveillement, de sérénité ou de gratitude. L'angoisse fait place à la reconnaissance, à la plénitude, « la résistance qui met à contribution la pensée engendre la curiosité et la sollicitude attentive et, une fois surmontée et mise à profit, elle débouche sur une profonde satisfaction. » (Dewey p.118)

#### 4.3.3 Ouverture du cœur

Selon Dewey, « Pour acquérir une dimension proprement artistique, le savoir-faire doit se conjuguer à de "l'amour"; le talent doit s'accompagner d'une profonde affection pour le sujet sur lequel il s'exerce. » (p.100) De manière similaire, Borduas (1997) affirme : « La mer nous attend, rendons-nous sur la grève. Là, graduellement, par la vue, prenons-en possession. De profondes résonances s'éveilleront en nous. Nous l'aimerons, nous la contemplerons » (p.152) Je crois que c'est justement cette profonde affection pour ce que j'observe qui me permet de dépasser les peurs et les doutes et de ressentir des émotions positives lorsque j'arrive enfin à créer l'équilibre, l'harmonie et l'unité dans l'œuvre. *Quand j'ai fini le premier jet et que je me relève, ce que j'aime, c'est que je revois la vue d'ensemble. Je n'ai pas vraiment d'opinion, parce que la toile est toujours à plat et qu'elle n'a pas fini de sécher. Mais, même si je n'arrive pas vraiment à porter un jugement, c'est un moment que j'adore : je vois les couleurs encore brillantes et scintillantes, pleines d'eau. C'est un moment qui m'émeut toujours. Je regarde les couleurs briller et cela m'émerveille.* (Extrait d'un entretien d'explicitation du 21 juin 2021)

L'**émerveillement** procède d'une ouverture du cœur, d'un amour bienveillant pour ce qui est là, ici et maintenant. De simples moments de création parviennent à le provoquer. Dans le calme de l'atelier ou en peignant à l'extérieur, quand je suis disponible et présente, cette brève sensation me ravit et me donne envie de créer plus souvent. L'émerveillement est lié à mon état d'esprit, à une

envie de jouer avec les éléments, à ma curiosité. C'est le regard neuf comme celui d'un enfant que je porte sur ce qui m'entoure qui suscite cette réaction. C'est mon ouverture à être touchée par ce qui s'étale devant mes yeux : *Je m'émerveille en regardant les couleurs se faire absorber par le papier. J'adore observer comment ce qui apparaît stimule mon imagination. Le papier permet des effets différents que ceux de la toile de coton, les couleurs restent plus pures et la surface plus fragile m'amène à travailler plus doucement. Ce moment de création me fait du bien. (3 février 2021)* Bien que je travaille souvent avec le papier, la toile et la couleur, je ne cesse de prendre plaisir à observer les interactions entre les couleurs et les formes. Comme j'utilise aussi l'improvisation et que je convoque le hasard, le résultat toujours différent me surprend et me stimule. *Comme les dernières fois, je débute le travail à plat au sol sur un grand plastique, afin de pouvoir jouer avec l'eau sur le canevas. Je crois que c'est la partie que je préfère, la plus spontanée. Tout est encore possible. Les couleurs sont vives, brillantes et inspirantes. Je les regarde s'entremêler joyeusement au rythme des mouvements ondulatoires que j'inflige au tableau. L'eau colorée se répand, glisse et se laisse tranquillement absorber. (12 mars 2021)*

Alors que l'émerveillement constitue une sensation fugace qui ne dure jamais plus que quelques minutes, la **sérénité** est la sensation tout aussi merveilleuse de la conscience paisible. Ce sentiment peut émaner sans que rien ne se passe de particulier, juste parce que je suis, ce jour-là, disponible, présente, à même de goûter pleinement mes ressentis et mon environnement. Il peut aussi être provoqué par la pratique d'une activité qui me ressource, telle que le Qi gong, puisque c'est un entraînement à se concentrer sur ses sensations corporelles, sa respiration. *Je suis rassurée à mesure que je progresse. Je suis heureuse et calme. Je sens bien que c'est une excellente mise en forme comme prélude à la peinture et je sens dans l'action que cela me met parfaitement en adéquation avec la philosophie taoïste de la pratique de la peinture, puisque je sens l'énergie qui m'habite, qui parcourt mon corps et le réveille doucement. (8 février 2022)* Toute sensation se manifeste d'abord dans le corps avant qu'on en prenne conscience. Quand le corps est détendu et l'esprit libre de tracasseries, notre état naturel est la sérénité. En calmant le corps et l'esprit par le biais de la concentration et du mouvement, nous laissons place à l'émergence de ce sentiment. L'expression « les mains occupées, l'esprit libre » traduit bien ce fait.

En pratiquant la peinture, je ressens également cette émotion à l'occasion : *Quel plaisir que de me trouver dehors avec mes pinceaux. J'apprécie le calme que je ressens en peignant, la chaleur*

*extérieure et les gestes qui s'enchaînent naturellement. Je me sens en paix. (7 mai 2021)* Le fait de travailler sans pressions, sans attentes précises, en étant ouverte à ce qui advient facilite aussi la sensation de sérénité : *Je me sentais paisible en travaillant. Assise par terre devant ma nouvelle grande toile, je prenais plaisir à gribouiller des lignes, des courbes ou à simplement travailler la mise en relief d'un motif. (21 janvier 2021)* Si je désire exprimer la sérénité à travers mes œuvres, il est primordial, en premier lieu, de la ressentir, d'être à même de me connecter à cet état. Comme le mentionne Borduas (1997) : « L'idée générale qui se dégage du tableau est une conséquence de l'unité d'état dans lequel le tableau est fait, et cet état n'est jamais choisi, mais accepté. » (p.242)

Vers la fin de l'été 2023, au lieu de passer du temps à écrire, j'ai décidé de poursuivre la création de tableaux. En revenant d'un cours intensif que je donnais à la campagne, je me sentais remplie d'énergie créatrice. J'ai fait le ménage dans l'atelier; plusieurs tableaux ne me plaisaient plus vraiment assez pour les exposer, je les ai démontés et roulés. J'ai acheté de la toile brute et je l'ai montée sur les faux cadres libérés afin de les préparer au gesso. Puis je me suis mise à peindre. *Cette série est sortie naturellement; je me sentais portée, en confiance. Mon geste délié et fluide se mouvait avec aisance sur la toile. Heureuse de travailler à l'intérieur comme à l'extérieur. Je me sentais remplie d'une sensation de calme et de sérénité. J'étais complètement disponible. Tout advenait sans effort. Très peu de retouches étaient nécessaires. Un deux semaines de création magnifique, dont j'aime vraiment le résultat. (13 août 2023).* Quatre grands tableaux en sont sortis, mais un seul d'entre eux a pu faire partie de l'exposition [fig. 4.14], faute d'espace. Ce fut d'ailleurs le plus apprécié par les visiteurs. Cette période fut aussi l'occasion d'essayer une de mes idées et de prendre plusieurs photos du processus de création en cours en le cadrant sous certains angles. *J'étais emballée par ce que je percevais, comme si je voyais le tableau avec un regard différent. Une sensation de plaisir et de calme naissait en moi et me procurait un grand bien-être. En triant les photographies par la suite, ce sentiment de bonheur persistait, ce qui me faisait sentir intérieurement que j'étais sur la bonne voie. (13 août 2023)*

La peinture comme le Qi gong me prédispose à la sérénité en me permettant d'effectuer des activités que j'aime qui demande toutes deux une grande concentration et une ouverture du cœur. Le temps que je passe en nature à la campagne est aussi une exquise manière de me connecter à cet état de sérénité et de me ressourcer. Pour reprendre les mots de Borduas (1997) : « La nature nous invite, avec ses milles beautés indiscutables, à une désintoxication. Devant ses merveilles,

oublions un moment notre mémoire surchargée. » (p.152) Pour cultiver cet état de paix, il est aussi important de se détourner des conflits, de la discordance, des relations énergivores et des récriminations. Le maître de Verdier, Huang Yuan, explique à plusieurs reprises que les qualités du cœur sont essentielles pour que le peintre arrive à communiquer la beauté de la nature dans son œuvre : « Le mieux est de suivre les appels de ton cœur » (cité dans Verdier, 2003, p.217) « Le tracé sur le papier est l’empreinte de ton cœur et y transparait, pour qui sait le lire, ta personnalité morale. » (p.228-229) Faure (2004) soutient semblablement que : « C’est l’intelligence du cœur qui fait le lien entre le regard et la main, entre le monde extérieur et la trace déposée sur le papier. » (p.32)

La sensation d’**union** qui est au cœur du concept taoïste de non-action est l’un des plus gratifiants. *Je suis ma toile, nous ne faisons qu’un. Nous passons par les mêmes processus. Quand il manque selon moi d’harmonie dans le tableau, je sens un nœud dans mon corps, dans mon centre, notre sort est lié de manière viscérale. J’ai besoin d’équilibre sur la toile pour trouver l’équilibre en moi. (1<sup>er</sup> octobre 2022) Je prends plaisir à ajuster les contrastes, affirmer certaines formes et établir des liens plus harmonieux entre les différentes parties du tableau. On sent la vie dans ce tableau et je me sens heureuse en le regardant, comme en union avec celui-ci. (22 janvier 2021)* Quand nous suivons le courant, nous participons de l’intelligence de la nature et de la vie – c’est l’équilibre, l’harmonie, l’unité suprême. Pour les peintres taoïstes, ce concept s’exprime dans le fait de ne faire qu’un avec le pinceau, avec la toile. Cheng (1989) explique qu’il : « importe qu’en peignant l’artiste n’interrompe point le courant vital et que, chez lui, l’œil et la main ne fassent qu’un. » (p.52), car « seul celui qui garde intact en lui l’esprit divin et se concentre tout entier sur son unité intérieure fait de la vraie peinture. » (p.24)

Ce sentiment de connexion atteint souvent son apogée au moment où nous arrivons à créer l’harmonie à partir du chaos. « L’idéal vers lequel tend la peinture chinoise est une forme de totalité : totalité de l’homme et totalité de l’univers, solidaires et ne faisant, en vérité, qu’un. » (Cheng 1979, p.99)

Lorsque je me sens sereine, cela provoque souvent en moi un sentiment de **gratitude**. Ce sont des moments de plénitude, où la vie apparaît sous une lumière différente, paisible et ressourçante. En peignant, bien que rien d’extraordinaire ne se produise, je goûte quelquefois des sensations de paix

intérieure qui m'amènent à éprouver de la gratitude. *J'apprécie le calme de l'atelier, la chance que j'aie de pouvoir me consacrer à la création. Je suis reconnaissante d'avoir du temps pour faire ce que j'aime. (26 janvier 2021)* C'est plutôt le processus de création en lui-même qui produit cette réaction et non le résultat ou l'œuvre terminée.

Parfois, il peut aussi s'agir d'expériences plus importantes, comme une prise de conscience ou une transformation intérieure. La pratique du Qi gong provoque de telles expériences. Dans ces moments, je me sens remplie d'amour et de gratitude. *J'ai été surprise par une chaleur dans mon dos qui s'est étendue doucement jusqu'à mes bras. Je me suis endormie. En me réveillant, je sentais encore la chaleur au niveau du torse, mais aussi jusqu'au ventre et même dans mon cou, puis la sensation a gagné ma tête. Ce n'était pas étourdissant, je me sentais allumée, complètement présente, reconnaissante, aimée. Tellement détendue. J'avais l'impression de retrouver ma demeure. Des larmes ont coulé sur mes joues. (1<sup>er</sup> avril 2021)* La gratitude qui fait suite à une prise de conscience, qu'elle soit déclenchée par le Qi gong ou par l'expérience artistique, me fait sentir que je touche au but souhaité, que je saisis quelque chose d'important dans mon travail, que je suis sur la bonne voie. *Je vois soudainement ce qu'il faut faire. L'eau de la rivière ne doit pas s'écouler vers le bas, mais vers le côté gauche. Le ruisseau n'a pas sa raison d'être, la montagne doit être pleine, mais plus floue et pâle en s'approchant du centre. Je suis maintenant certaine de mon idée. Il faudra aussi enlever le pont et couper un peu le rocher, ainsi la rivière aura toute la place dont elle a besoin, sans aucune contrainte. Je réfléchis au vide, au fait qu'il est habité par le chi, que c'est lui qui aide à relier les différentes parties du tableau. L'eau le vent ou la brume sont des forces qui agissent de manière invisible, n'ayant pas de couleur réelle, comme le vide ou le chi. (30 novembre 2022)* Bien que j'aie cherché la solution consciemment de longues heures, lorsqu'elle survient, cela me prend par surprise.

En peinture, quand une idée soudaine illumine mon esprit et me fait entrevoir de nouvelles avenues possibles, je ressens une immense gratitude, je me sens transportée et en union avec la vie. Ces instants particuliers, je les nomme des **épiphanies**. Je crois que tous les artistes en ressentent parfois en créant. Pourtant, je pense que le fait de pratiquer la présence attentive et le Qi gong m'amènent à prendre conscience plus précisément des émotions et des ressentis qui y sont associés, car il s'agit d'un moyen de développer ma sensibilité somatique. Si l'émerveillement, la sérénité et la gratitude procèdent d'une ouverture du cœur, je pourrais dire que les épiphanies procèdent d'une ouverture

du cœur-esprit, d'une disponibilité intérieure qui rend possible la venue d'une idée qui répond à mes préoccupations créatrices, le plus souvent dans un moment où j'étais occupée à autre chose, lorsque je marche en forêt, par exemple. Pour Wallas (1926), il s'agit d'ailleurs d'une des phases du processus de création qu'il nomme « l'illumination », celle-ci fait suite à la phase d'incubation, qui se produit généralement alors que l'esprit de l'artiste ou du scientifique est au repos explique-t-il.

L'épiphanie est souvent traduite par le mot eurêka, qui signifie « *j'ai trouvé* ». Au cours du processus de création, ce sentiment se manifeste quelquefois et nous en ressentons une grande joie, puisque nous avons la sensation d'avoir saisi profondément un concept, une idée ou réussi à réaliser un effet recherché. En peinture, une des grandes découvertes que j'ai faites m'est venue comme un éclair. Elle a changé ma démarche tout en étant en continuité avec le travail précédent : *J'entrevois une approche féministe de l'art où je réinvestis le domaine domestique en le récupérant à même ma démarche artistique. En fait, j'ai cherché toute l'année des manières de m'inspirer du territoire, de la nature et du monde organique. Une réflexion m'arrive soudainement et je réalise que mon territoire le plus constant, c'est mon appartement, et que ce qu'il y a d'organique, à part mes plantes, c'est mon compost. Une ressource inépuisable... J'aime bien ce petit tableau. Le concept est encore à travailler, mais j'y vois une avenue prometteuse. (26 avril 2022)* Le compost me permet d'imprimer l'altérité et la sensibilité des plantes et des résidus organiques sur la toile. Il s'agit pour moi d'un symbole de transformation, de cycle et d'impermanence, au même titre que la forêt. [Fig. 4.10]



4.10 Bélanger, J. (2022). *Test avec compost*, acrylique sur toile 41 x 51 cm.

Cette première idée a été réinvestie dans les tableaux suivants et a donné lieu à d'autres épiphanies, telle une roche lancée dans l'eau qui provoque des ricochets : *Je cours dehors chercher du cèdre dans le bac à plantes. Je coupe au passage une feuille de palmier royal – malheureusement une fourmilière y a élu domicile, je devrais donc le laisser mourir de froid dehors... Je me souviens à cet instant qu'une amie m'a apporté des raisins de sa vigne pour faire des empreintes. Ils sont au frigo et menace de pourrir sur le champ, c'est le temps ou jamais de les utiliser. Je lance du sel et du cèdre sur le canevas, puis des petites branches que je dépose surtout dans le bas à droite, je pose ma feuille de palmier sur la gauche, un peu en bas. Je saisis également des grains d'aneth qu'on m'a donnés pour faire des cornichons. Tant pis pour les cornichons... Je les lance comme si je semais un jardin sur la toile. Enfin je choisis les grappes de raisin les moins pourries et je les place dans le bas à droite, un peu en haut des petites branches. On dirait une recette! Je m'amuse à voir les effets des différents condiments. Je trouve que c'est beau ainsi, avec la peinture brillante et humide et toutes ces substances organiques en trois dimensions qui croupissent dans la peinture.* (14 novembre 2022)

Quelques mois plus tard, en rentrant d'une foire d'art contemporain où j'ai remarqué l'omniprésence des œuvres imprimées, une idée me vient en tête. Je sens qu'elle sera importante, singulière. Je retourne pour voir les photographies que j'ai prises de certaines œuvres en cours de

production, alors que les éléments organiques se trouvent encore sur la surface. Je recadre une des photos pour vérifier mon idée. Eurêka! L'effet m'intéresse, je vais pouvoir imprimer une photo du processus comme œuvre à part entière, une œuvre qui témoigne plus que les autres encore de l'impermanence. [Fig. 4.11]



4.11 Bélanger, J. (2023). *Test photo-peinture*, photographie numérique

Les raisins ressortent particulièrement bien. Je devrai à l'avenir prendre de meilleures photos, avec une résolution supérieure. J'ai hâte de voir quand ce sera imprimé en grand format! Cette idée provoque en moi un sentiment de gratitude, car j'ai l'impression d'avoir découvert une nouvelle piste de travail qui me rapproche de mes intentions de création. Je sens qu'il s'agit de la bonne direction à prendre.

Quelques autres épiphanies concernent des découvertes en lien avec la philosophie de la peinture taoïste. Par exemple, j'ai intitulé *Espace de rêve* ma première série de tableaux petit format où le centre est vide de motifs. Un cahier chinois dans lequel j'ai écrit des rêves sur une période de vingt ans m'avait inspiré ce titre : il comportait des marges ornées de dessins, laissant le centre libre pour l'écriture. Quelques mois plus tard, mon père m'offre le livre *L'esprit du geste*, portant sur la peinture à l'encre de Chine. Quelle ne fut pas ma surprise en le lisant de découvrir que l'espace vide au milieu de ces encres est nommé par les taoïstes « l'espace de rêve ». Une épiphanie

semblable concerne la découverte qu'un nom existe dans la peinture occidentale pour désigner le type de composition que j'effectue. On les appelle des *portes d'harmonie*. J'en ai été d'autant plus surprise que je considérais les œuvres de cette série comme des sortes de « portails ».

En Qi gong, après un cours, je me suis sentie vraiment étourdie. En parlant ensuite avec ma professeure, j'ai fait une découverte importante, que j'ai ressentie comme une épiphanie. Nous avons travaillé tout le cours sur la respiration naturelle. Elle m'a mentionné que je respirais peut-être à l'envers. J'ai commencé par lui dire non, puisque j'ai fait des exercices toute ma vie et que je les fais selon les directives données. Elle m'a ensuite fait remarquer que, lorsque je levais les bras, je levais aussi les épaules. J'ai dû me rendre à l'évidence que, même si je faisais correctement les exercices, lorsque je vaque à mes occupations quotidiennes, ma respiration est souvent superficielle et restreinte à la poitrine. Pendant les trois semaines suivantes, j'ai observé ma respiration et le mouvement de mon diaphragme. Je n'arrivais plus à penser à autre chose et je me suis concentrée à rééduquer ma respiration. Je crois bien avoir réussi, et encore maintenant, j'y porte plus souvent attention. Le fait de comprendre en détail le fonctionnement de mon diaphragme et d'arriver à le sentir a tout changé. Depuis près de vingt ans, je consultais des ostéopathes qui deux ou trois fois par année me remplaçaient le diaphragme, et personne ne m'avait appris son fonctionnement. J'étais très touchée et reconnaissante de la présence attentive dont avait fait preuve Marie-Claude, puisque je comprenais maintenant comment faire pour me sentir mieux dans mon corps par moi-même. Elle nous a aussi montré un exercice qui vise à débloquer le diaphragme, puisque la respiration naturelle est impossible s'il est bloqué.

En lisant François Cheng, dans *Vide et plein : le langage pictural Chinois*, j'ai appris que les peintres taoïstes ont depuis deux millénaires écrit sur leur pratique, qu'il s'agit d'une tradition fortement ancrée dans leur culture. Je trouve intéressant de me rendre compte qu'en écrivant sur mon propre processus en lien avec la peinture orientale, je me place en continuité avec cette tradition. Je suis touchée de voir que je saisis intuitivement des concepts en lien avec une philosophie qui m'inspire. Je comprends maintenant qu'une image transpose une philosophie. D'ailleurs, en Chine « l'art est supposé traduire la vérité d'un esprit, sans faux semblant. » (Verdier, 2003, p.68) Le fait de prendre des notes sur mon processus de création m'amène à m'observer, à adopter une attitude de métacognition, comme en méditation lorsque nous prenons conscience de nos pensées, de nos émotions et de leur mouvement. Cela provoque à la longue une sorte de

détachement par rapport à celles-ci. En prenant conscience de ce qui se passe en moi quand je crée, je fais des liens entre mon processus de création et ma vie de manière plus générale. Ainsi, j'ai pu mettre en lumière les intentions qui guident mes actions et le sens que j'accorde à ce que je peins. J'en avais une conscience diffuse, implicite, que j'ai pu clarifier. Cela m'a permis de faire certains constats sur ma pratique de la peinture, de même que sur celle du Qi gong, sur les liens qui les unissent et de comprendre comment ces pratiques s'insèrent dans ma philosophie de vie et m'aident à évoluer en tant que personne.

#### **4.4 Exposition *La traversée du vide : le souffle du Tao***

##### 4.4.1 Lieu

J'ai mûrement réfléchi l'endroit où je souhaitais tenir mon exposition doctorale : je désirais avant toute chose qu'elle prenne place dans un lieu de diffusion professionnel et reconnu, et non dans un espace en location. Il m'importait en effet que ma peinture, exposée depuis longtemps dans une certaine marge, commence à s'inscrire dans les réseaux officiels de diffusion de l'art actuel et qu'elle soit soutenue par une institution. J'ai fait plusieurs démarches à cet effet, notamment dans le réseau des maisons de la culture de Montréal, auprès de la galerie Mc Clure et du Centre des arts actuels Skol.

Le 31 mars 2023, j'ai rencontré pour la première fois André Laroche, directeur de la galerie Laroche-Joncas, située dans l'édifice Belgo. Je trouvais l'exposition en cours magnifique et je lui ai posé quelques questions. Nous avons échangé nos impressions, je lui ai parlé de mon intérêt pour le Tao. Nous avons discuté de philosophie et d'art, nous avons plusieurs intérêts communs. Après une discussion stimulante, je lui ai demandé s'il était possible d'occuper sa galerie pour y présenter mon exposition doctorale. Sa réponse a été positive et enthousiaste. Il me laisserait volontiers son espace pendant son absence en janvier 2024. Nous l'ignorions au moment de faire connaissance, mais il avait récemment vu mes tableaux au Centre des arts actuels Skol, alors exposés dans la galerie Passage des membres (mars 2023) et les avait vraiment appréciés. Son aide pour l'exposition était donc sincère et informée.

Pour plusieurs raisons, la situation a cependant évolué, si bien que dans une volonté de décroissance André et son partenaire, Louis Joncas, ont décidé de fermer leur espace au Belgo et d'installer la galerie dans un appartement de la rue Saint-André, près de l'UQAM. À la mi-juin, nous avons convenu que l'exposition s'y déroulerait. Il me proposait maintenant d'en assurer aussi la promotion; son soutien grandissait. Bien que moins spacieux que je l'avais espéré pour mes nombreux tableaux, l'espace me convenait : la grande pièce double en entrant représentait un emplacement particulièrement propice à l'installation de quelques grands formats et l'endroit, très intime, permettait une rencontre complètement différente avec le public, beaucoup plus personnelle.

À l'automne 2023, j'ai appris que l'exposition aurait lieu du 9 au 25 novembre 2023. Malgré le fait que je me sentais bousculée par ce changement soudain et stressée de devoir tout organiser plus vite que prévu, dans un délai si court, je savais que c'était la meilleure chose à faire. Ma peinture était prête, néanmoins beaucoup de points restaient en suspens pour organiser l'exposition et je devais clarifier le tout avec André. Je n'ai pratiquement pas dormi pendant des semaines, l'angoisse me rendait incapable de relaxer; ni les bains ni le Qi gong ne m'aidaient et je sentais constamment un nœud dans ma poitrine. Cette exposition de doctorat n'était pas une exposition parmi d'autres et je désirais justifier tous mes choix. Après plus de quatre ans de travail, je ne pouvais pas laisser aller les choses de manière plus ou moins aléatoires. Bien que j'aime travailler avec le hasard dans ma pratique picturale, ce n'était pas l'occasion d'improviser.

#### 4.4.2 Sélection des œuvres

Évidemment, je n'ai présenté qu'une infime partie de ma production de 176 œuvres lors de l'exposition. J'ai surtout conservé les tableaux les plus récents parce qu'ils étaient plus riches et déliés, parmi lesquels j'ai ensuite sélectionné l'ensemble le plus cohérent. Avec Anne-Marie, nous nous sommes rencontrées afin d'effectuer une sélection des œuvres en fonction du plan architectural de la galerie. Au préalable, j'ai imprimé toutes les photographies des œuvres que je souhaitais présenter en les reproduisant à l'échelle les unes par rapport aux autres. Je savais que je disposais de plus d'œuvres que d'espace disponible. Plutôt que de choisir objectivement celles qui me plaisaient le plus, j'ai favorisé les liens les plus intéressants possible. Il fallait parvenir à la cohérence tout en exposant la diversité des approches que j'avais travaillées.

En plaçant les tableaux les uns à côté des autres dans leurs proportions respectives, leur harmonie ou disharmonie sautait aux yeux. Soit les couleurs et les textures se rehaussaient, soit elles s'éteignaient. Des tableaux trop remplis surchargeaient vite les plus aérés. Une des grandes œuvres que je préférais a été écartée, car ses couleurs ne s'harmonisaient pas avec celles des autres tableaux. [Fig. 4.12] Nous étions le plus souvent de la même opinion, je me sentais rassurée, je commençais à relaxer un peu.



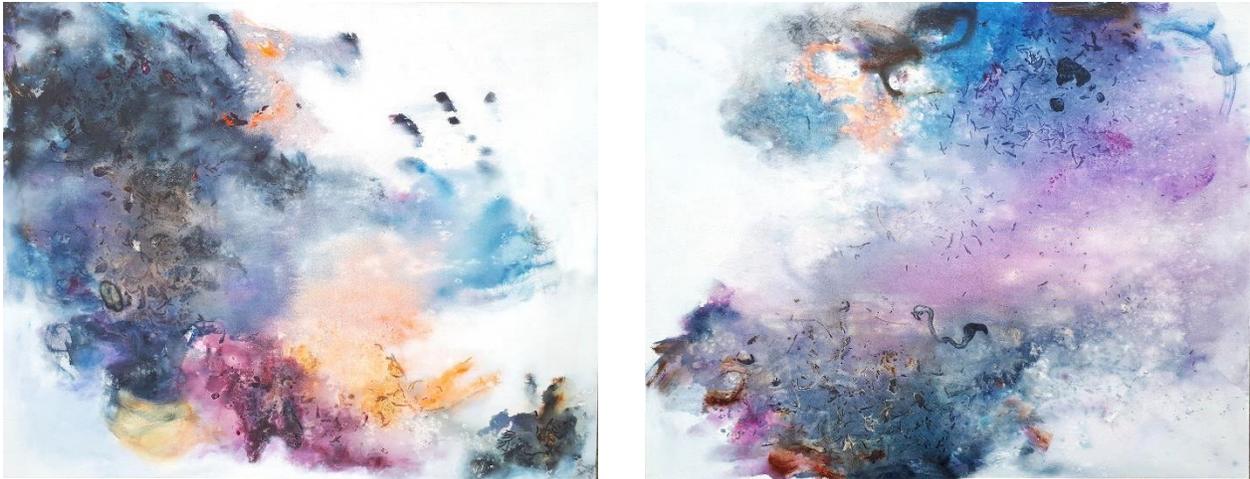
4.12 Bélanger, J. (2023). *Un peu de pluie*, acrylique sur toile, 152,4 x 122 cm

Les plus grands tableaux semblaient s'insérer naturellement dans le salon double. Je pensais placer le diptyque de 154 cm x 183 cm sur le mur du fond, mais Anne-Marie a proposé de l'installer sur le plus grand mur, de manière à ce qu'il soit suivi d'un autre avec lequel il s'harmonisait vraiment bien, créant ainsi en quelque sorte un panorama, et de laisser le mur du fond vide afin de favoriser la sensation d'un espace aérée. J'ai été conquise par son idée. Les deux derniers grands formats iraient dans les pièces du fond, alors que les œuvres sur papier, plus petites et exigeant moins de recul, paraissaient très bien fonctionner dans le couloir qui conduisait d'un espace à l'autre, qui plus est, elles effectuaient une transition. En les voyants imprimées, il devenait évident que deux

d'entre elles vivaient bien côte à côte, tandis que la troisième devait être présentée à part. En bout de piste, onze œuvres qui ont été retenues.

Parmi celles-là, André Laroche avait manifesté sa préférence pour deux ou trois œuvres sur papier à faire encadrer, sans insister. Il proposait de choisir un cadre blanc et un cadre noir afin de rappeler l'idée du yin et du yang, et j'ai considéré son idée. C'est toutefois la réalité de l'encadrement qui a tranché : le cadre noir mettait définitivement mieux en valeur le gris de Payne dans les œuvres que le blanc. Un passe-partout à huit plis viendrait rehausser le fait que la peinture acrylique sur le papier aquarelle était parfois appliquée en couches plus épaisses et ne pas trop serrer l'œuvre en laissant voir le papier blanc tout autour la laisserait respirer. Toutes ces décisions, prises en collaboration avec l'encadreur, s'accordaient avec l'esprit à la fois dynamique et serein que je désirais pour l'exposition.

Le fait que la date de l'exposition ait été devancée et que l'espace était relativement petit a fait que plusieurs grands formats n'ont pas pu être exposés. Ils ont pourtant tout de même fait partie du processus de création que j'ai exploré par le biais de la pratique réflexive. Certains de ces tableaux sont d'après moi aussi intéressants que ceux présentés. Deux d'entre eux n'étaient pas totalement terminés et je n'avais ni le temps ni l'espace pour que cela soit constructif de m'y attarder. Un troisième ne semblait pas s'agencer avec les autres. En fait ces trois tableaux vont très bien ensemble. Ils font partie de ceux qui m'ont demandé le moins d'*efforts*, ils ont été créés de manière plus spontanée et fluide, et cela se sent lorsqu'on les contemple. Le geste est plus délié et plus brut. En fait, je sens de plus en plus d'aisance en travaillant et ce que je cherche à exprimer sort plus facilement. Je commence à me rapprocher de l'idée de non-effort suggéré par le Tao. Je suis, au fond, déçue de n'avoir pu les présenter. [Fig. 13]



4.13 Bélanger, J. (2023). *Diptyque*, acrylique sur toile, chaque élément 122 x 152,4

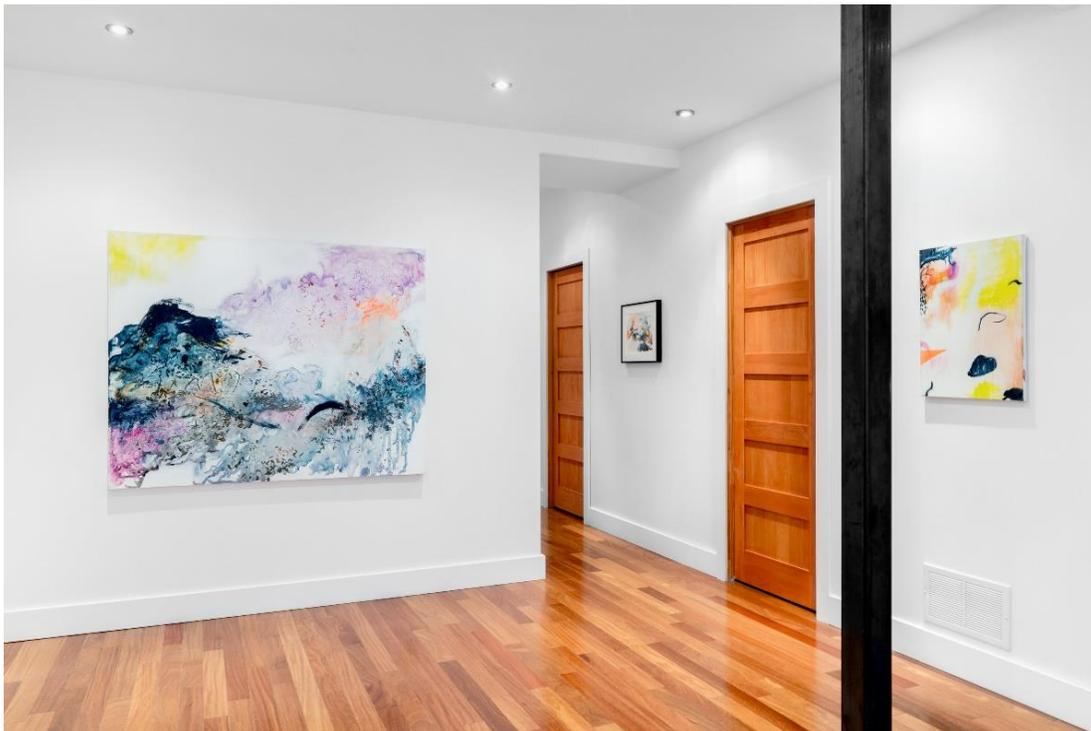
#### 4.4.3 Mise en espace

L'installation s'est faite à trois têtes, la mienne d'artiste, celle d'Anne-Marie avec son expérience de commissaire et celle d'André avec son bagage de galeriste – et en trois temps. Avec Anne-Marie, nous avons d'emblée disposé les œuvres dans les pièces où, sur plan, nous avions prévu de les installer. J'avais apporté quelques œuvres supplémentaires afin de nous donner une marge d'interprétation. Toutefois, j'ai appris sur place que je n'aurais pas accès à la pièce du fond, où j'avais pensé accrocher un tableau important, le dernier que j'avais réalisé. J'ai craint de devoir renoncer à l'exposer. Cela demandait de revoir sur le champ l'accrochage.

La réalité physique des lieux imposait aussi une certaine disposition. Par exemple, une poutre séparait le diptyque du troisième tableau avec lequel il s'harmonisait sur le grand mur du salon double et contrariait l'effet panoramique, l'échelle des grandes œuvres en souffrait, elles paraissaient plus petites. André s'est alors joint au processus. En regardant l'espace intérieur disponible, il proposa de rapprocher la toile séparée par la poutre du diptyque, créant ainsi en quelque sorte un triptyque. Anne-Marie en apprécia immédiatement le résultat. J'étais pour ma part hésitante, même si je trouvais l'idée intéressante. Les deux premiers tableaux étaient de même grandeur, alors que le troisième était un peu plus large, ce qui fait que je ne voulais pas les espacer de manière égale sur le mur et que j'hésitais à les disposer comme un triptyque. J'ai demandé à voir la composition en plaçant la troisième toile à gauche du diptyque. Tous préféraient la première

installation, trouvaient que le mouvement de l'œil était plus fluide, incluant Louis Joncas, qui l'a exprimé en disant : « ça danse mieux ». Il a même mentionné que le triptyque lui rappelait les *Nymphéas* de Monet. Son commentaire m'a fait vraiment plaisir, parce que je voulais créer un effet d'absorption dans l'espace pictural; afin que le spectateur se sente immergé dans le paysage suggéré, mais je ne savais pas toujours comment y parvenir. Si l'ensemble évoquait l'œuvre de Monet, c'est que j'avais réussi à atteindre mon objectif. Pour la première fois de ma vie d'artiste, j'avais avec moi trois professionnels expérimentés pour faire une installation. J'étais ravie et j'ai beaucoup appris en les écoutant travailler ensemble et en les regardant tester différentes options. Celle-là était valide : ils avaient raison, l'œuvre et l'exposition gagnaient en puissance. [Fig. 4.14] J'ai ainsi changé le titre de la troisième toile que nous venions de rapprocher pour mieux refléter ce que suggérait l'installation : le diptyque qui avait pour titre *Songe aléatoire* serait maintenant suivi du tableau *Songe aléatoire 2*.

Et puisque la partie du grand mur après la poutre était dorénavant vide, j'ai pu accrocher sur le mur du fond *C'est le bouquet*, une grande œuvre récente à laquelle je tiens, puisque qu'elle a émergé spontanément et que le mouvement qui s'en dégage paraît naturel. [Fig. 4.15] Elle y trônait parfaitement tout en laissant suffisamment d'espaces blancs dans la pièce. Puisque je travaillais sur le thème du vide dans les tableaux, il était important pour moi qu'on le sente également dans la disposition des œuvres, que le rythme des vides et des pleins semble naturel et en harmonie avec l'ambiance des tableaux eux-mêmes. J'ai donc fait en sorte que le « vide », exprimé par les murs laissés vacants, alterne aisément avec les « pleins », que représentaient les tableaux.



4.14 Bélanger, J. (2023). Vue de l'exposition *La traversée du vide : le souffle du Tao*, présentant *Songe aléatoire 1 et 2*, acrylique sur toile, 152,4 x 183 cm et 152,4 x 101 cm

4.15 Bélanger, J. (2023). Vue de l'exposition *La traversée du vide : le souffle du Tao*, présentant *C'est le bouquet*, acrylique sur toile, 152,4 x 122 cm, et *Jumeaux non identiques 2*, acrylique sur toile, 61 x 46 cm

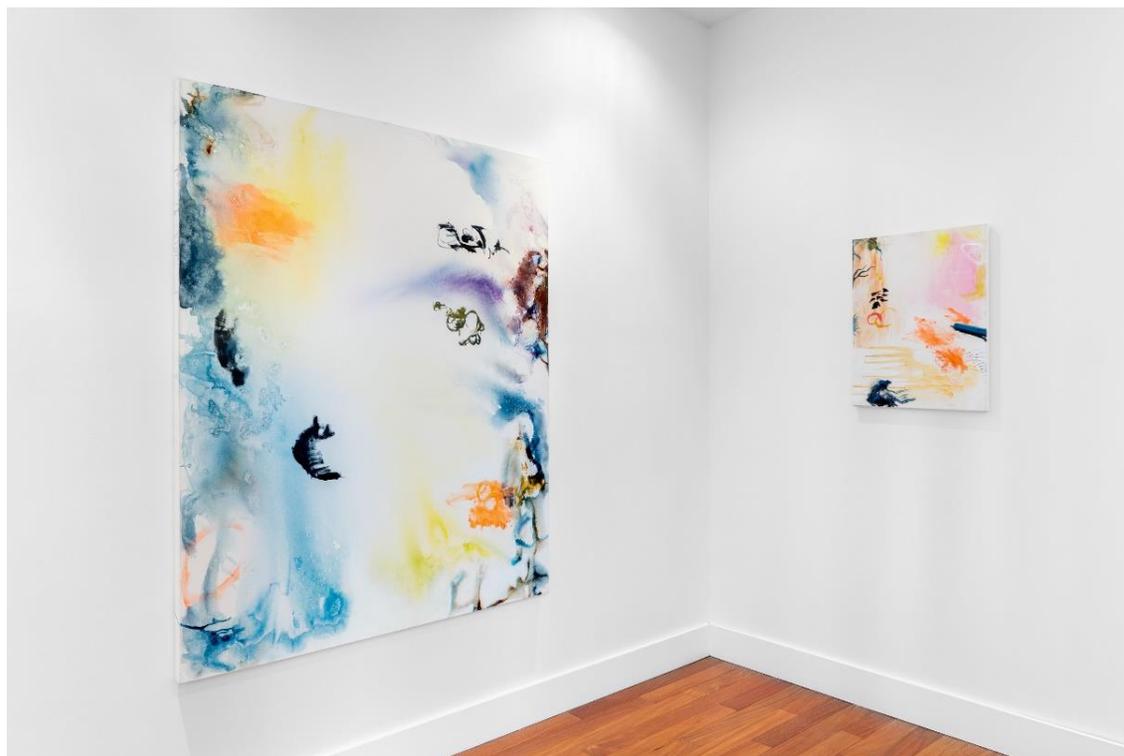
Avec Anne-Marie, nous avons pensé mettre les *Jumeaux non-identiques* dans le couloir face au salon double. Cependant, sur place, l'effet n'était pas celui auquel nous nous attendions. De plus, dans l'espace du fond, le plus petit tableau, *Ouverture-aventure* [Fig.4.16] ne s'harmonisait pas comme prévu avec le plus grand, *Désirs secrets*, placé dans l'angle perpendiculaire. Les questions d'échelles étaient en cause. Le petit semblait trop rempli et massif pour la légèreté aérienne du grand.



4.16 Bélanger, J. (2022). *Ouverture-aventure*, acrylique sur toile, 51 x 40,6 cm

Nous ne savions plus où l'installer, ce qui posait problème, parce que c'était l'œuvre que j'avais choisie avec André pour l'invitation à l'exposition. Qu'à cela ne tienne, il valait mieux travailler avec ce qui fonctionnait réellement dans la matérialité de l'espace disponible. De toute manière, le hasard ne faisait-il pas partie de mon processus de création ? Un processus qui se poursuivait encore en cours d'installation. Je ne me souviens plus qui a eu l'idée de séparer les *Jumeaux* pour en placer un à l'endroit resté vacant par *Ouverture-aventure*, mais le résultat était convaincant : ce tableau venait de trouver sa place sur le plan esthétique, couleurs texture et atmosphère s'harmonisaient. [Fig. 4.17], et son jumeau semblait respirer mieux, seul sur le mur du couloir [fig. 4.15]. De surcroît,

la séparation installait un jeu de perception pour le spectateur; on ne pouvait plus facilement les comparer. En fin de compte, ne trouvant pas d'espace adéquat au mur pour l'œuvre sur l'invitation, nous avons convenu de la poser simplement sur une petite table basse placée discrètement dans la salle à manger.



4.17 Bélanger, J. (2023). Vue de l'exposition *La traversée du vide : le souffle du Tao*, présentant *Désirs secrets*, acrylique sur toile, 152,4 x 183 cm, et *Jumeaux non identiques 1*, acrylique sur toile, 61 x 46 cm

Comme le bureau n'était finalement pas disponible pour y accrocher des œuvres, *Prendre son envol* n'avait toujours pas de place. André l'a posé instinctivement sur le mur de bois. L'effet était intéressant : le bois faisait ressortir les teintes de terre de Sienne brûlée du tableau. J'étais ravie. [Fig.4.18]



4.18 Bélanger, J. (2023). Vue de l'exposition *La traversée du vide : le souffle du Tao*, présentant *Prendre son envol*, acrylique sur toile, 51 x 40,6 cm

J'ai apprécié de travailler avec plusieurs personnes expérimentées, puisque cela m'a permis d'obtenir différents points de vue. Nous avons essayé plusieurs options. Seule, j'aurais probablement cherché à mettre trop d'œuvres et j'aurais hésité à laisser des murs entiers vides. Je retiens de cette expérience de montage l'idée de ne pas m'attacher à ce que j'avais prévu, de rester ouverte à ce qui se passe dans l'instant, dans l'espace. Cela en sachant qu'il vaut quand même la peine de bien se préparer, tout en gardant en tête qu'il est plus profitable de laisser tomber de bons tableaux afin de privilégier la cohérence et l'harmonie de l'ensemble.

#### 4.4.4 Titres des œuvres

J'ai établi la liste finale des œuvres une fois l'installation terminée. En donnant les titres, j'ai voulu éviter de suggérer une orientation à l'interprétation des tableaux. J'avais auparavant l'habitude de choisir un titre qui répondait à l'idée que je me faisais de l'œuvre, mais je me suis rendu compte qu'en procédant ainsi j'en limitais l'interprétation. J'aime les titres poétiques, parfois comiques ou énigmatiques, qui contribuent à éveiller la curiosité des visiteurs.

*Songe aléatoire* [fig.4.14] est le titre de la plus grande œuvre, un diptyque qui est devenu en cours de travail un triptyque « en deux parties », puisque deux panneaux qui sont installés de manière plus rapprochée que ne l'est le troisième. Ce titre évoque le monde du rêve ainsi que le hasard. Il est en quelque sorte emblématique de ma démarche puisque je l'avais déjà utilisé pour ma petite exposition individuelle présentée en tant que membre au Centre des arts actuels Skol, où seul le troisième panneau figurait, accompagné d'une petite œuvre, *Ouverture-aventure*. [Fig.4.16]. Si elle a trouvé une place marginale dans mon exposition doctorale, cette petite œuvre s'avère très importante pour moi puisqu'elle constitue, par son ouverture sur une nouvelle gamme de possibilités formelles et chromatiques, la charnière entre les œuvres précédentes qui étaient dans des teintes de bleu et tenaient davantage du clair-obscur, et les œuvres finales présentées chez Laroche/Joncas, qui sont beaucoup plus colorées, où on sent une gestuelle plus déliée et dans lesquelles j'ai intégré des empreintes végétales.

*Jumeaux non identiques* quant à lui, fait référence à deux toiles de même format exécutées l'une à la suite de l'autre. Ce titre m'amuse, car les tableaux ne se ressemblent pas, mais il s'en dégage le même esprit de légèreté. En choisissant ce titre, je cherchais à amener le spectateur à comparer les œuvres afin de saisir leurs points communs, au-delà de la représentation formelle.

*Désirs secrets* [fig. 4.17], évoque la parenté entre le taoïsme et le bouddhisme, qui incitent à se libérer de nos attachements et à tendre vers le non-désir, afin de cultiver le détachement. Comme c'est difficile à accomplir et que nous avons finalement tous des petits désirs secrets, il s'agit donc d'une référence discrète à ces philosophies.

La grande œuvre placée sur le mur du fond face à l'entrée a été nommée *C'est le bouquet* [fig.4.15], puisque j'y ai carrément déposé un bouquet de fleurs défraîchies dans la peinture encore humide, afin qu'elles laissent une trace de leur passage.

Les œuvres sur papier, *Instant suspendu* et *Savoir écouter* [fig.4.19] font référence au Qi gong et à la méditation, puisque ces pratiques nous amènent à suspendre le mouvement de nos pensées ou du moins à le ralentir et à être à l'écoute de ce qui se passe en nous. Ces œuvres ont été exécutées en prenant soin de poser le moins de touches possible sur le papier tout en recherchant le geste le plus juste. Afin de produire l'effet voulu, il m'était indispensable d'être dans un état de calme

profond, complètement présente à ce qui se passe dans l'instant; elles témoignent de ce moment. La troisième œuvre sur papier, placée sur l'autre face du couloir, a pour titre *Destination inconnue* [fig. 4.20], en référence au processus d'improvisation qui guide ma démarche picturale, mais aussi dans le but de faire un clin d'œil au titre de l'exposition, qui laisse supposer une trajectoire sans la définir.



4.19 Bélanger, J. (2023). *Instant suspendu* et *Savoir écouter*, acrylique sur papier, chaque élément 28 x 38 cm  
4.20 Bélanger, J. (2023). *Destination inconnue*, acrylique sur papier 28 x 38 cm

Enfin, un seul des tableaux que j'avais apportés afin de composer au mieux avec l'espace disponible a été exposé dans l'entrée, comme s'il annonçait l'exposition : on y distinguait l'empreinte d'un pot de peinture en cours de travail qui s'intégrait au résultat final. Il a été laissé sans titre afin de ne pas orienter la lecture des œuvres qui suivaient. [Fig. 4.21]



4.21 Bélanger, J. (2023). *Non titré*, acrylique sur toile 25 x 25 cm

#### 4.4.5 Titre de l'exposition

Depuis le début de mon du projet de recherche-crédation, je travaillais avec le titre provisoire, *Autour du vide*, mais je savais qu'il s'agissait plus d'un thème que d'un titre. Quand j'ai pensé à *La traversée du vide*, quelques mois avant l'exposition, j'ai tout de suite senti que cela correspondait à ce que je cherchais. La traversée implique une action, un mouvement, ce terme invite autant le regardeur à entrer dans un espace aéré et à en faire l'expérience, tout en faisant référence à mon propre cheminement : le trajet effectué en créant cette première série de tableaux dans lesquels j'explore consciemment l'influence de la peinture chinoise sur mon travail et grâce auquel j'ai considérablement ouvert mon horizon de création. La traversée, c'est également le chemin très concret parcouru dans le cadre du doctorat, puisqu'avant de rencontrer Anne-Marie, je ne savais plus très bien ce que je désirais accomplir. Mon projet repartait donc à zéro avec elle, tout était à redéfinir. J'étais face à une autre forme du vide.

Le vide constitue le point de départ d'un nouveau cycle; il nous permet de nous reconstruire et de nous ouvrir à tous les possibles. Ainsi, la traversée du vide nous permet de dépasser nos peurs et de nous réinventer en choisissant avec soin ce que nous désirons conserver pour poursuivre notre voyage. Ce n'est moi-même qu'après avoir accepté de poursuivre les pistes ouvertes en peinture [fig.4.1] que j'ai compris la pleine portée de l'influence de la peinture chinoise sur mes œuvres picturales. Je pratiquais alors assidûment le Qi gong depuis un an et demi, mais la philosophie

taoïste me fascinait depuis longtemps. Dans la philosophie taoïste, le vide représente la naissance de toute chose, il est souvent relié au chaos, on pourrait d'ailleurs dire que l'univers émerge du potentiel infini du Tao, qui contient à la fois le vide initial et le chaos. Dans les œuvres chinoises traditionnelles, le vide est toujours présent et mis en relation avec le plein. Ils forment un tout, tels le yin et le yang. Lors d'un très beau passage dans *Passagère du silence* (2003) le maître de Fabienne Verdier l'invite à « essayer de pénétrer l'ordre secret des choses et prendre pour modèle le Ciel. C'est un modèle de grandeur, de vide et un générateur d'absolu. » (p.217)

« Suis, toi aussi, le principe cosmique pour donner vie à ta création. Comme le Ciel, crée à partir du chaos. Suis ton intuition et débroussaille l'informe pour aller, à travers les formes, au-delà de celles-ci. Transmets l'esprit des choses... ..elles ont une âme, et c'est le Ciel qui leur a donné. La forme naît de l'informe : il ne faut pas avoir peur du chaos. Prends un pot, par exemple : c'est le vide qu'il renferme qui crée le pot. Toute forme ne fait que limiter du vide pour l'arracher au chaos. » (p.226-227)

Sur un plan personnel, ce titre évoque aussi cinq années de célibat volontaire et de pratique du Qi gong. Il s'agit en outre pour moi d'un parcours initiatique. Un moment où j'ai pu « réinitialiser » ma vie et choisir ma trajectoire en me laissant guider principalement par mon intuition. La pratique de la peinture, du Qi gong, de la réflexivité et l'absence de relations intimes sont d'ailleurs valorisées dans la philosophie taoïste comme des conditions de vie favorisant le cheminement spirituel. À Verdier (2003), le maître mentionne d'ailleurs souvent l'effet néfaste des émotions liées aux relations amoureuses et lui conseille de rester centrée sur ses objectifs d'apprentissage de la calligraphie et de la peinture : « Le sentiment est perturbateur, on s'y embourbe dans des attachements – sources de tracas, d'excitation, de colère – et ces états-là éloignent de la voie du peintre. » (p.174)

Même si je trouvais mon titre très beau tel quel, pour André Laroche, directeur de la galerie qui présentait l'exposition, la référence à la philosophie chinoise n'allait pas de soi et il pensait que d'ajouter le mot Tao rendrait cet aspect du travail plus explicite. Je lui ai donc proposé le sous-titre : *le souffle du Tao*, qui me convenait parfaitement, parce qu'il venait affirmer l'importance du souffle en peinture comme en Qi gong.

#### 4.4.6 Réception de l'exposition

L'exposition a été présentée du 9 au 25 novembre 2023. Le vernissage a eu lieu le jeudi 9 novembre. André a créé un événement Facebook que j'ai partagé à des clients, amis et collègues. Il était écrit : La galerie Laroche/Joncas présente *La traversée du vide : le souffle du Tao*, une exposition de Julie Bélanger, vernissage le 9 novembre 2023 de 15h à 20h. [Fig. 4.22] web du regroupement des artistes en arts visuels du Québec (RAAV).



#### 4.22 Exposition *La traversée du vide : le souffle di Tao*, invitation Facebook et invitation sur le site du RAAV

Dans l'entrée, un texte d'une douzaine de lignes présentait l'exposition en français et en anglais et une liste des œuvres avec leurs photographies, titres et dimensions l'accompagnait. Le jour du vernissage, une cinquantaine de personnes se sont déplacées, malgré la première neige de l'année qui s'invitait et le nouvel emplacement de la galerie.

Beaucoup de commentaires reçus m'ont indiqué que mes intentions étaient bien perçues : plusieurs personnes m'ont parlé de l'effet de sérénité et de calme qui se dégageait des œuvres. L'aspect contemplatif a aussi été mentionné de manière récurrente – à cet effet, nous avons placé un divan sur le mur opposé au grand triptyque. Le sentiment de se trouver devant un panorama en nature était manifeste pour de nombreuses personnes. Beaucoup de gens étaient impressionnés de voir les œuvres ainsi mises en espace, puisque mes grands formats sur photos ne donnent pas cette sensation d'espace, de vide, et les empreintes végétales n'y sont pas aussi visibles. Concernant ces empreintes, quelques personnes ont dit qu'elles leur rappelaient l'art rupestre. L'harmonie et la

« zénitude » de l'ambiance générale ont été rapportées par plusieurs, de même que la facture orientale qui émanait des tableaux. Je suis très satisfaite de la réception des œuvres par le public; parce qu'elle révèle que l'attitude qui a habité mon processus de création est perceptible dans les tableaux achevés.

Un ami a tenté de comprendre quelles traces avaient été posées en premier afin de comprendre le processus de création de l'œuvre dans le temps. J'ai trouvé son approche intéressante, mais ces présuppositions n'étaient pas justes et j'ai fini par lui donner les réponses. Un autre a proposé que les taches de couleur orange fluo structuraient non seulement les tableaux eux-mêmes, mais aussi leur mise en espace, puisque l'œil rebondissait d'une œuvre à l'autre dans une sorte de danse abstraite. J'ai trouvé l'idée amusante et assez juste.

En général, le tableau le plus apprécié des visiteurs fut *C'est le bouquet*, qui était aussi la plus récente, possiblement parce qu'elle était d'ailleurs placée sur le mur le plus visible en entrant et le plus en évidence. André m'a toutefois rapporté qu'on appréciait sa fluidité et le fait qu'elle semblait couler de source, comme si elle avait été conçue sans effort. Effectivement, elle s'est construite spontanément. Je me rends compte que c'est de plus en plus le cas. Avec le temps, mes créations se font avec de moins en moins d'effort, le geste y est plus délié et brut et j'y apporte de moins en moins de retouches. Je remarque que les gens préfèrent souvent celles sur lesquelles j'ai le moins travaillé. Elles paraissent probablement plus naturelles, plus fluides. C'est en fait aussi ce qui m'intéresse dans la philosophie de la peinture chinoise. Je sens de plus en plus que je m'approche du but recherché.

En lisant Bryson (1983), après l'exposition, j'ai compris une des différences fondamentales entre la peinture orientale et la peinture occidentale. Dans *Vision an painting : The logic of the gaze*, il explique que traditionnellement, en Occident, les marqueurs déictiques (indication de la situation d'énonciation, du temps, du lieu, des circonstances, etc.) sont effacés de la composition finale, c'est-à-dire qu'on ne peut plus voir les traces du travail du peintre, tels que les coups de pinceau, les « erreurs » ou les différentes étapes nécessaires à la réalisation finale du tableau. Bryson affirme que le fait d'effacer ces marques finit par rendre le corps du peintre absent de la peinture : « Western painting is predicated on the *disavowal of deictic reference*, on the disappearance of the body as site of the image; and this twice over : for the painter, and for viewing subject. » (p.89) En

conséquence, nous dit Bryson, l'art occidental (particulièrement avant l'époque moderne) active le *gaze*, un regard duquel le mouvement du corps du spectateur est absent et qui pour cette raison crée une sorte de fascination. On se trouve devant une réalité impossible à voir dans la vie courante, hors de notre temps : « What is removed from the world is its duration : the bodily posture and gesture are frozen at points which normal vision is unable to immobilise, which can never be seen by the glance... » (p. 95) Alors que dans les œuvres orientales, sans savoir nécessairement quelles traces ont été posées en premier, on peut tout de même avoir un aperçu du processus de création de l'œuvre par un corps situé dans le temps et l'espace. Bryson explique : « Painting in China is predicated on the acknowledgement and indeed the cultivation of deictic markers [...] landscape is certainly the subject, but equally the subject is the work of the brush in 'real time' and as an extension of the painter's own body. » (p.89) C'est peut-être pour cette raison qu'en Chine, certains maîtres, comme celui de Verdier (2003), affirment qu'en regardant une œuvre on peut déceler les qualités morales du peintre à travers son geste. Je reconnais bien, à tout le moins, dans cette description ma propre motivation picturale et c'est peut-être pourquoi mon ami cherchait tant à saisir la séquence qui avait présidé à la création des œuvres. Son intérêt était activé plutôt par le *glance*, le coup d'œil typique de l'art oriental, qui permet de saisir une réalité furtive, un moment pouvant se dissiper rapidement et qui nous pousse à regarder à nouveau du coin de l'œil.

#### 4.4.7 Retombées et suite

L'exposition a eu de nombreuses retombées directes. La galerie *John A. Baird* de Toronto m'a proposé de faire partie d'un catalogue en ligne ayant pour titre *Landscape*. J'ai reçu une invitation à faire partie d'une exposition collective d'œuvres de grands formats intitulée *D'une montagne à l'autre* qui circulera à travers le Québec et qui débutera à l'automne 2025. Il est prévu qu'un catalogue imprimé accompagnera l'exposition. J'exposerai au *LM Studio* de Hyères, en Provence; cette exposition, *L'alchimie des éléments*, sera accompagnée d'une résidence de recherche-crédation du 27 mai au 23 juin 2024. *La traversée du vide* sera présentée à l'été 2024 au *Centre d'art du domaine Trinity* à Saint-Jean sur Richelieu.

Je travaille également sur un nouveau projet photographique dont j'ai déjà parlé brièvement alors il ne s'agissait que d'une épiphanie. Il s'agit de photos de mon processus de création, au moment où différents éléments organiques crouissent encore dans la peinture encore humide. J'ai

commencé à réaliser ces captations durant le processus de création des quatre derniers grands tableaux (dont un seul figurait dans l'exposition, *C'est le bouquet*); je prends des angles de vus particuliers, ou de simples des fragments de l'œuvre qui laissent place à l'imagination. Je vais collaborer avec Les centres d'artistes *L'imprimerie et Sagami* pour la concrétisation de ce projet que je prévois encadrer dans des boîtes lumineuses rondes en métal ou en bois. [Fig.4.23]



4.23 Bélanger, J. (2024). *Univers éphémère*, photographie numérique

## CONCLUSION

J'ai abordé mon parcours au doctorat comme un parcours initiatique de découverte de soi par la création et le Qi gong, point de vue qui s'accorde avec la conception taoïste de la création et des arts martiaux. Ce cheminement m'a amenée à mieux me connaître et à examiner plusieurs de mes croyances afin d'en saisir l'origine et d'en questionner la pertinence. À de nombreuses reprises, je me suis réalignée sans compromis sur mes objectifs personnels de développement en tant qu'artiste, en faisant confiance au processus de création comme guide dans ma vie, même si cela allait parfois à l'encontre des conseils prodigués par mon entourage. J'ai agi ainsi parce s'il en avait été autrement je n'aurais vu aucun intérêt à poursuivre un travail si demandant en termes d'énergie vitale et de sacrifices monétaires. J'ai voulu explorer mon processus de création en ne sachant pas du tout où il allait me conduire, tout en me disant que chaque trajectoire qu'il ouvrait m'amènerait forcément quelque part. Cette quête m'a été possible parce que je suis restée centrée sur ce qui était important pour moi, mariant toutes mes passions en un tout cohérent, qui s'est organisé de lui-même en suivant le fil ténu de ma curiosité, de ma créativité. Ce voyage en territoire inconnu aura transformé au passage la vision que j'ai de moi-même et de mes possibilités. Il a de même changé ma peinture, que je sens plus libre, plus forte et plus singulière.

Cette recherche-crédation m'a permis de réaliser d'importants apprentissages pour la suite de ma démarche, que je tiens ici à résumer.

**L'effet inhibant de la division de l'attention** : Si au départ j'écrivais la thèse une semaine sur deux, en alternance avec l'activité artistique, je me suis rendu compte que cela était contre-productif. Au moment où je désirais travailler à l'atelier, des pensées concernant la méthodologie remplissaient mon esprit et m'empêchaient d'être complètement disponible à la création. En peignant quelques semaines sans faire de recherche ni écrire, j'ai remarqué que les idées créatives s'enchaînaient naturellement et que, même au repos, je continuais de me sentir habitée par mes œuvres puisque de nouvelles idées se présentaient à moi. Depuis, non seulement cette focalisation sur une activité à la fois durant de plus longues périodes favorise-t-elle mon processus créatif, mais il en est de même pour l'écriture, puisque je lui laisse ainsi l'espace d'incubation propice à son développement harmonieux. Je me sens moins divisée et plus productive. Pourtant, ces deux activités sont complémentaires et s'alimentent l'une l'autre. À plusieurs moments, des idées de

création m'ont été inspirées par des lectures ou par des œuvres que je découvrais en faisant de la recherche. Les notions même d'impermanence et de non-action m'ont aidées à trouver de nouvelles avenues en peinture. Pour que cette combinaison de pratiques soit la plus bénéfique possible, je dois leur accorder à chacune l'espace nécessaire pour qu'elles ne se heurtent pas.

**L'effet d'une philosophie sur la composition d'un tableau :** Derrière la conception d'une peinture, je trouve toujours une intention, consciente ou non de ma part, puisque je crée à partir d'une position philosophique particulière qui traduit ma vision du monde. Au cours de cette recherche doctorale, en me laissant inspirer par la philosophie de la peinture chinoise, ma manière de peindre a évolué, de telle sorte que certains de mes procédés ont changé. Au départ, j'effectuais le premier jet en plaçant la toile à plat au sol et en ajoutant de l'eau, mais pour les toiles que j'ai présentées à l'exposition, j'ai commencé par tracer des signes de couleur foncée et des marques orange fluo en maintenant la toile à la verticale, pour ensuite, une fois la peinture sèche, revenir travailler au sol avec de l'eau. Il faut dire que ces signes et ces marques apparaissent comme étant plus près du spectateur. En lisant le mémoire de Lise Boisseau (1988), j'ai appris que les peintres chinois peignaient en commençant par l'avant du tableau pour ensuite aller vers le fond, contrairement aux Occidentaux. Je suis surprise d'avoir ainsi saisi intuitivement une caractéristique de la peinture chinoise. Il semble qu'adopter une manière de penser est aussi adopter une manière de peindre et vice versa.

**L'effet miroir de l'art :** En atelier, le processus de création devient le miroir de mes états d'esprit fluctuants et, lorsque je prends conscience de ce mouvement, cela m'aide à m'ancrer, à me tenir plus près de mon intuition et à me lier à quelque chose de plus grand que moi. Organiser l'œuvre, c'est donc organiser mon esprit, mettre de l'ordre dans mes idées, ramener l'harmonie au sein du chaos. L'activité artistique, comme le rêve, me montre aussi souvent ce que consciemment je refuse de réaliser. Le fait que l'art laisse place aux projections de mon inconscient me permet d'analyser mes tableaux, de comprendre des enjeux qui se jouent dans ma vie et de les percevoir sous un nouvel angle. Si je suis ouverte à me regarder le plus possible telle que je suis vraiment et à faire l'expérience de ma propre imperfection en plongeant en moi-même afin de tirer parti des projections inconscientes que je dépose sur la toile, j'accepte de me rendre disponible à ma propre évolution. Tout comme Boutet (2023), je crois que « l'œuvre d'art n'est pas la finalité de l'art, elle

est le médiateur d'autre chose, elle est la machine servant à opérer une transformation existentielle ». (p.32)

En observant mes œuvres au quotidien en atelier, je m'aperçois que je suis en fait rarement surprise par une prise de conscience importante quant à leur signification, puisqu'en travaillant régulièrement, je ne crée pas dans un but thérapeutique et que les formes qui surgissent sous mon pinceau sont souvent récurrentes. Je développe plutôt une conscience des émotions qui se présentent et je cherche à ce qu'elle me guide dans le but de transmettre sur la toile une émotion particulière. Cette sensibilité, ce miroir, devient aussi une sorte de boussole qui me guide afin de faire des choix esthétiques.

**L'effet de l'alchimie** : Ma professeure de Qi gong explique qu'une émotion est un état passager qui peut être assez subtil ou très intense et qui se manifeste dans le corps en réaction à une pensée ou à ce qui se passe dans notre environnement. On ne peut éliminer les émotions. Nous pouvons les fuir de plusieurs manières – en consommant, en nous distrayant, en travaillant, etc. –, mais le Qi gong m'apprend que nous pouvons aussi les transformer, puisque e-motion signifie énergie en mouvement. Il s'agit d'une des fonctions thérapeutiques du Qi gong que l'on nomme l'alchimie intérieure. Pour cela, nous devons accepter de ressentir les émotions, les identifier et les laisser aller. En peinture non plus, je ne peux pas les éliminer. Les émotions surgissent lorsque j'observe mon travail, elles me renvoient à mon manque de confiance, à ma peur d'être jugée, rejetée, envahie ou même à l'idée d'être vue telle que je suis, c'est-à-dire vulnérable. Une fois que je me mets à l'écoute de l'émotion qui se présente et que je l'identifie, j'arrive à la ressentir et à l'accepter; ainsi le doute, par exemple, se transforme naturellement en lâcher-prise ou en prise de risque, ce qui engendrera à son tour une nouvelle émotion, souvent plus agréable, comme la sérénité, le calme, l'émerveillement ou la gratitude. Dewey (2021) confirme avec justesse ce que je ressens souvent en peignant: « Alors que le peintre dispose des pigments sur la toile ou qu'il imagine leur disposition, ses idées et ses sentiments sont simultanément ordonnés. » (p.141)

Le fait de porter attention à ce qui se passe dans l'action me permet de me détacher de mes émotions et d'avoir une prise sur elles. En prenant toutes les petites décisions qui parsèment le processus de création et en m'observant, j'apprends à faire de même pour les grandes décisions de la vie. J'apprends à lâcher-prise et à accepter mes émotions telles qu'elles se manifestent, sans m'y

attacher, en gardant à l'esprit qu'elles sont en mouvement, donc transitoires et impermanentes. Le fait que le résultat de mon travail me plaise est moins important pour moi que le fait de créer. Ce constat m'aide à ne pas avoir d'attente.

Le mot alchimie me parle de transformation, de soin attentif, de temps, de patience et de quête. Ce sont tous des attributs qui s'appliquent à mon processus de création. Dans le même esprit, chez Borduas, « le chant est la vibration imprimée à une matière par la sensibilité humaine », et c'est cela qui, d'après-lui, « rend cette matière vivante. C'est de là que découle tout le mystère d'une œuvre d'art : qu'une matière inerte puisse devenir vivante. » (p.242)

En peinture, sur la toile, les empreintes végétales, les pigments colorés et l'eau travaillent ensemble et se transforment doucement en séchant. En combinant ces éléments divers, je les convie à un nouveau devenir. Les résidus organiques impriment leurs formes sur le tableau, y laissent une trace de leur passage. Si l'univers qui se dégage de mes tableaux évoque la sérénité et portent à la contemplation, les photographies du processus, en complément, viennent mettre à jour des préoccupations écologiques et accompagnent les œuvres peintes en élargissant leur signification. Ces deux facettes du travail se complètent, ce qui était invisible devient visible. Le spectateur a maintenant accès à la genèse de l'œuvre. Le lien à la nature devient plus concret puisqu'on peut voir les éléments compostables qui ont servi à créer les empreintes. Dans le même ordre d'idée Borkeka confie : « Je cherche une complémentarité, comme dans l'alchimie j'essaye de lier des principes opposés. » (Dutel, 2024, en ligne)

En photographiant des résidus organiques, je tente de les magnifier, de montrer l'importance que j'accorde à bien choisir ce que j'ingère, autant pour ma propre santé que pour celle de la terre. Une réflexion quant à la gestion de ces résidus ressort en filigrane. Comment les percevoir comme faisant partie d'un cycle de transformation naturel plutôt que comme déchets ? Puisque choisir ce qui nous consommons, nourriture physique comme intellectuelle, participe de la construction de soi. La décomposition des aliments et plantes devient ainsi une sorte d'alchimie, tant au sens figuré, comme parcours initiatique qui nous amène à une plus grande conscience de notre impact sur la survie du vivant, qu'au sens littéral : une matière qui change d'état pour passer de déchet à engrais. N'est-ce pas l'équivalent de changer le plomb en or ?

**L'effet du cycle de la vie sur l'art** : Rien ne se crée, rien ne se perd, tout se transforme (Lavoisier). Dans la réalité de la nature, qui me rend réceptive à ce qui m'habite, je comprends que mes bonheurs comme mes malheurs se transforment et se compostent comme la matière. Nous suivons des cycles. Au cœur des principes qui régissent la nature, l'impermanence des saisons me rappelle que ce que je suis change aussi, ainsi je ne m'attache pas à une vision statique de moi-même ni de mes créations, j'apprends à accepter en moi et hors de moi le cycle perpétuel de la vie qui se manifeste.

En incorporant une part de la nature dans mes œuvres par le biais d'empreintes, je cherche à me relier encore davantage à cette dimension du vivant; je regarde l'eau s'évaporer doucement, les feuilles flétrir, puis s'en aller en poussière. En tant qu'être humain, je participe du mouvement de la nature. Avec Miron (2021), je pense que « si celui ou celle qui crée prend conscience que ce processus est celui-là même du vivant, l'œuvre qui en émerge en garde certainement des traces ». (p.25) Tout comme Authier : « L'intention de mon langage pictural est de combler la dichotomie entre l'humain et le naturel, résistant aux modalités extractives qui considèrent la nature comme un sujet passif devant être « utilisé » par l'artiste. » (2024, en ligne)

Plus largement, en prenant des notes sur mon processus de création, j'ai constaté que mon énergie créatrice suivait des cycles. Je conçois à présent mon processus de création comme un cycle en quatre phases, comme les saisons : repos, incubation, activité et récolte peuvent être apparenté à hiver, printemps, été et automne. Une phase d'incubation est préalable à une phase d'activité, qui est suivie d'une récolte, correspondant à l'exposition des œuvres, puis d'une phase de repos. Pourtant, ces phases n'agissent pas de manière linéaire et n'ont pas des durées égales, de sorte qu'une phase d'activité peut être suivie d'une phase d'incubation, puis d'une nouvelle phase d'activité. Je remarque qu'elles vont et viennent suivant mon niveau d'énergie et de disponibilité.

**L'effet des pratiques l'une sur l'autre** : En dénouant les tensions qui parcourent mon corps, j'effectue également une action qui se répercute sur mon état d'esprit. Mon état d'esprit, mes pensées et mes émotions changent radicalement après une séance de Qi gong. Je remarque que si je crée dans un état de grande détente, mes œuvres sont plus fluides, que je sens moins de résistances en créant, que j'arrive à m'approcher de la non-action recherchée par les taoïstes. Les tableaux que j'ai créés l'été dernier vont dans le sens de ce constat. Ces tableaux créés sans effort

comptent parmi mes favoris. Je revenais d'un séjour d'une dizaine de jours au bord du fleuve avec une amie lors duquel je m'étais bien reposée. De plus, de retour à la maison, je n'avais aucune autre responsabilité que de faire ce dont j'avais envie; j'étais donc complètement libre et disponible pour la création. Les gestes s'enchaînaient naturellement et cela se sent dans les œuvres terminées. Ce sentiment de détente peut être favorisé par des vacances, mais le Qi gong est un moyen de dénouer les tensions qui m'est accessible en tout temps. Néanmoins, j'aime me rappeler que le fait d'être détendue et en état de présence attentive n'est pas suffisant pour qu'une œuvre soit réussie. Mon geste doit être entraîné pendant de longues années avant d'arriver à exprimer la spontanéité; l'expérience et la pratique me sont nécessaires afin d'obtenir un résultat intéressant et singulier.

De plus, les instants de grâce alterneront toujours avec des périodes plus difficiles. Pour reprendre les mots que Van Gogh (1990) adresse à son frère :

Je dois te prévenir que tout le monde va trouver que je travaille trop vite. N'en crois rien. N'est-ce pas l'émotion, la sincérité du sentiment de la nature, qui nous mène, et si ces émotions sont quelquefois si fortes qu'on travaille sans sentir qu'on travaille, lorsque quelquefois les touches viennent avec une suite et des rapports entre eux comme les mots dans un discours ou dans une lettre, il faut alors se souvenir que cela n'a pas toujours été ainsi et que dans l'avenir il y aura aussi bien des jours lourds sans inspiration. (p.186)

L'attention aux détails que j'ai développée en créant et en observant mes peintures au cours des années se répercute sur ma pratique du Qi gong en m'aidant à porter attentions aux micro-sensations corporelles. En peinture, particulièrement depuis le début de cette recherche, je me suis intéressée à prendre conscience des émotions qui surviennent lors du processus de création et à sentir leur présence dans mon corps sous la forme d'une tension, d'un sentiment de satisfaction ou d'ouverture du cœur. En Qi gong, chaque exercice demande de repérer le moment où les tensions sont réduites au minimum, où la posture demande le moins d'efforts possibles, afin que l'énergie circule librement. À force d'observer à la fois la nature et mes tableaux, je me suis entraînée à regarder avec une grande attention et il m'est donc plus facile d'imiter les mouvements de ma professeure. Dernièrement, il m'est même arrivé que cette sensibilité m'amène à sentir spontanément un méridien d'acupuncture s'activer dans mon corps en visualisant son trajet sur un schéma.

En Qi gong comme en peinture, nous nous servons de l'imitation, que ce soit en reproduisant la nature, un modèle ou les mouvements corporels du professeur. Ces processus finissent par se

renforcer l'un l'autre. Les deux pratiques, avec le temps, contribuent à réduire l'anxiété en dénouant des tensions ou en prenant conscience des pensées qui peuplent mon esprit, puis en les laissant aller afin de ramener mon attention au processus de création. Enfin, ces pratiques contribuent toutes deux à entraîner l'attention et, en y associant la pratique réflexive et la prise de notes, cela crée une forme de synergie. « L'attention est comme un muscle que vous entraînez. Plus vous exercez votre attention, plus vous devenez conscient de vos mécanismes et plus c'est facile de faire des choix différents. » explique Jobin (2018, p.157) En étant disponible pour accueillir des idées nouvelles, de tels choix différents se manifestent dans ma vie ou sur le tableau.

C'est par le biais de l'entraînement de l'attention que favorise autant la pratique du Qi gong que celle de la peinture que j'arrive à me dépasser, à voir toujours plus justement ce qui m'entoure, de même que ma nature profonde. En choisissant ce à quoi je porte attention et en observant comment je le fais, j'avance consciemment vers la vie que je désire afin de m'épanouir harmonieusement. Pour reprendre les mots de Citton (2014) : « l'effort attentionnel vaut d'abord pour ses effets d'individuation. Ce qu'il produit de plus important, c'est non seulement la *possibilité* de poursuivre l'individuation de notre être [...] mais surtout la *réalisation concrète* de cette individuation. » (p.248)

Au moment de terminer l'écriture de cette thèse, le souvenir d'un rêve fait autour des années 2000 me revient en mémoire : un cadeau chinois descend du ciel afin de m'empêcher d'avoir le cancer du cerveau. Il s'agit d'une petite boîte comme on en voit au quartier chinois, attaché avec un ruban et une boucle rouges. Cela s'est passé un an avant que je ressente pour la première fois l'énergie curative du Tao en circulation dans mon corps. Cela peut paraître bizarre, mais dernièrement, dans mon cours de Qi gong, nous avons appris l'exercice de la tortue. Une rotation de la tête de l'avant vers l'arrière et vice versa. Il s'agit en fait d'un massage des cervicales afin d'irriguer le cerveau. Le travail d'écriture à l'ordinateur bloque souvent les cervicales et le Qi gong aide à faire circuler le sang et l'énergie dans tous les organes, y compris le cerveau. J'ai l'impression de venir de déballer ce cadeau. Depuis l'exposition, du fait que le stress soit retombé et d'avoir appris à mieux respirer, j'éprouve une sensation de sérénité au réveil. Cela dure depuis quelques mois. Je me sens vraiment paisible, mon esprit est plus calme et je me sens bien dans mon corps. Des sensations physiques agréables se manifestent spontanément.

Cette découverte sensitive des mouvements d'énergie devient une manière de me connecter à mon corps encore plus profondément et d'élargir ma compréhension de celui-ci. En acupuncture, le thérapeute connaît les méridiens et les stimule à l'aide d'aiguilles. Pourtant, Mantak Chia (1983) explique que c'est à chacun de découvrir comment ouvrir ses propres canaux. Il mentionne aussi que, quand l'énergie s'équilibre dans le corps, les pulsions destructrices disparaissent d'elles-mêmes. Je me rends compte que cet ancrage est de plus en plus présent en moi et je me sens émotionnellement plus résistante, plus résiliente. Je me laisse moins perturber par ce qui se passe autour de moi et par les émotions négatives des gens qui m'entourent. Je me sens de mieux en mieux dans mon corps-esprit. Mes enfants sont devenus grands et autonomes, après près de vingt-huit-ans de maternité. Le doctorat se termine, mon énergie et mon temps m'appartiennent entièrement depuis peu. J'ai plusieurs projets en perspectives. Et je me sens reconnaissante.

La traversée du vide, c'est donc aussi ce voyage que j'ai entrepris, en me laissant porter par le souffle du Tao. Ce voyage ne s'arrête pas avec la fin du doctorat, puisqu'il n'a pas de fin. Je sens plutôt que « je suis arrivé à ce qui commence » pour reprendre un vers de Gaston Miron (1998, p.19).

Dans ce voyage au cœur du processus créatif, il y a la création de soi, le processus d'individuation à l'œuvre. La peinture, toute comme le Qi gong et la présence attentive m'ont permis de cheminer, de mieux me saisir comme personne, comme artiste et de transformer graduellement mon rapport au monde et à la vie. J'ai pu prendre conscience que ma pratique picturale m'aidait à ouvrir des circuits énergétiques dans mon corps, que regarder n'est pas un acte passif comme on pourrait le croire. Toutes ces années à apprendre à observer le monde ont fait de moi une personne différente, qui porte un regard particulier sur son environnement. Lorsque j'observe, je me projette dans un environnement imaginaire et, en même temps, je l'accueille en moi et le laisse me transformer. En Qi gong, j'observe ma professeure et, en l'imitant, j'accueille les sensations qui se présentent en moi. Ces processus d'attention conjointe ont favorisé la présence attentive et vice-versa, dans un mouvement organique qui opère dans un but de croissance de l'être à travers le faire. Un faire qui me modèle, telle une argile souple et ancrée dans la terre.

## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Authier, M. (2024). Événement Pictura Montréal, publication Instagram. Récupéré de : [https://www.instagram.com/p/DDAOyFDRP\\_o/?img\\_index=1](https://www.instagram.com/p/DDAOyFDRP_o/?img_index=1)
- Bass, J. (2005). *Smile of the Buddha: Eastern philosophy and western art from Monet to today*. Berkeley : University of California Press.
- Bass, J., Jacob, M.J. et al. (2004). *Buddha mind in contemporary art*. Berkeley : University of California Press.
- Beinfeld, H. et Korngold, E. (2013). *Between heaven and earth: A guide to Chinese medicine*. New York : Ballantine Wellspring.
- Bélanger, J. (2018). *Pour une approche d'enseignement des arts visuels favorisant la présence attentive chez les adultes en milieu communautaire* (Mémoire de maîtrise). Université du Québec à Montréal.
- Bélanger, J. (2021). *Les yeux voyageurs*. Dans Miron, I. (dir.), *L'État nomade*. Montréal : L'instant même, 210-214.
- Ben-Shaul, D. (2022). Socio-metaphysical void: Yves Klein's textual and imagistic performance of *Théâtre du vide*. *Word & Image*, 38(4), 361–374.
- Berrios, G.E. (2018). Historical epistemology of the body-mind interaction in psychiatry. *Dialogues in clinical neuroscience*, 20(1): 5-13.
- Berceli, D. et Napoli. M. (2006) A Proposal for a Mindfulness-Based Trauma Prevention Program for Social Work Professionals. *Complementary Health Practice Review*, 11 (3) 153-165.
- Bodhi, B. (2011). What mindfulness really mean: A canonical perspective. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 19-39.
- Bohler, S. (2020). *Où est le sens?* Paris : Robert Laffont.
- Boisseau, L. (2008) *Initiation au langage des arts visuels*. Presses de l'Université Laval.
- Boisseau, L. (1988). *Les cultures occidentales et orientales comme modèles de représentation picturale dans mon travail de création*. Mémoire-crédation, UQAM.
- Boittiaux, I. (2024). Bonnard et le Japon : une folle histoire d'amour et de peinture. *Beaux-Arts*. Récupéré de : <https://www.beauxarts.com/expos/bonnard-et-le-japon-une-folle-histoire-damour-et-de-peinture/>
- Borduas, P-E. (1997). *Refus global et autres récits*. Louiseville, Québec : Typo.
- Boutet, D. (2023). *L'intelligence de l'art : Regard sur les principes organisateurs de l'expérience artistique*. Gatineau : Presse de l'Université du Québec.
- Bryson, N. (1983). *Vision and painting: The logic of the gaze*. Yale University Press.

- Bucher-Jaeger, J. (2025). Site web de la galerie. Récupéré de : <https://jeannebucherjaeger.com/fr/artist/biberstein-michael/>
- Capra, F. (1985). *Le tao de la physique*. Paris : J'ai lu.
- Centre de ressource textuelles et lexicales (CNRTL). Récupéré de : <http://www.cnrtl.fr/definition/>
- Chang, C. Y. (2011). *Creativity and Taoism: A study of chinese philosophy, art and poetry*. Philadelphie : Singing Dragon.
- Chevarie-Lessard, G. (2016). *La voix, entre l'audible et le visible : Le processus de création comme mode de connaissance du sujet*. (Thèse de doctorat) Université du Québec à Montréal.
- Cheng, F. (1991). *Vide et plein : Le langage pictural chinois*. Paris : Seuil.
- Chia, M. (1984). *Énergie vitale et autoguérison*. St-Jean de-Braye, France : Dangles.
- Citton, Y. (2014). *Pour une écologie de l'attention*. Paris, Éditions du Seuil.
- Clarke, J.J. (2000). *The Tao of the west: Western transformations of taoist thought*. Londre : Routledge.
- Colzato, L.S., Ozturk, A., Hommel, B. (2012). Meditate to create: The impact of focussed-attention and open-monitoring training on convergent and divergent thinking. *Frontiers in Psychology*, 3(116), 1-5.
- Cotton, S. (2012). Le feu sacré : la pratique *in spiritu* : Éclairages en fondus sur l'art et la spiritualité. *ETC*, (96), 40-43.
- Cotton, S. (2021). *Esprit de corps, la présence à l'œuvre dans un projet d'art action : Onze constats phénoménologiques*. (Thèse de doctorat) Université du Québec à Montréal.
- Crawford, M. (2016). *Éloge du carburateur : Essai sur le sens et la valeur du travail*. Paris : La découverte.
- Csillik, A., Tafticht, N. (2012). Les effets de la *mindfulness* et des interventions psychologiques basées sur la pleine conscience. *Pratiques psychologiques*, 18, 147-159.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper and Row.
- Da Nobrega, T.P., Schirrer, M., Legendre, A., Andrieu, B. (2017). Sentir le vivant de son corps : trois degrés d'éveil de la conscience. *STAPS : Revue internationale des sciences du sport et de l'éducation physique*, 117-118 (3), 39-57.
- Davis, D. D (2018). Meditation, taijiquan, and qigong: Evidence for their impact on health and longevity. *Journal of Daoist Studies*, 11, 207-230.
- Daydé, E. (2018) : Zao Wou-Ki : Peindre ce qui ne se voit pas, le souffle, la vie, le vent. *L'Officiel Art*. Récupéré de : <https://www.lofficiel.com/art/zao-wou-ki-peindre-ce-qui-ne-se-voit-pas-le-souffle-la-vie-le-vent>
- Dellucci, H. (2009). Les neurones miroirs : une nouvelle clé pour comprendre les traumatismes transmis? *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux*, 2 (43), 197-216
- Deneault, A. (2021). *Comment « l'industrie culturelle » use et abuse de l'art* [conférence vidéo]. Récupéré de : <https://vimeo.com/644052590>

- Depraz, N. (2014) Modulation : l'attention-vigilance comme augmentation d'être. Dans *Attention et vigilance*. Récupéré de :  
<https://www-cairn-info.proxy.bibliotheques.uqam.ca/attention-et-vigilance--9782130620280-page-143.htm>
- Dewey, J. (2021). *L'art comme expérience*. Paris : Gallimard.
- Dictionnaire universel françois et latin, vulgairement appelé Dictionnaire de Trévoux contenant la signification & la définition des mots de l'une & de l'autre langue, avec leurs usages : avec des remarques d'érudition et de critique* (1771). (Nouvelle édition). Paris : Libraires associés.
- Ding, X., Tang, Y.Y., Deng, Y., Tang, R., Posner, M.I. (2015). Mood and personality predict improvement in creativity due to meditation training. *Learning and Individual Differences*, 37, 217-221.
- Dubé, G. (2016). L'autoethnographie, une méthode de recherche inclusive. *Présences*, 9, Université du Québec à Rimouski.
- Dujarier, M. (2017). Les cadres du capitalisme. Dans Dujarier, M., *Le management désincarné : Enquête sur les nouveaux cadres du travail*. Paris : La Découverte. 93-134.
- Dutel, M. (2024). *Avec l'artiste Filomena Borecká, écouter le souffle des autres pour entendre le sien*. Récupéré de : <https://francais.radio.cz/avec-lartiste-filomena-borecka-ecouter-le-souffle-des-autres-pour-entendre-le-8812665>
- Edwards, B. (1989). *Drawing on the right side of the brain: A Course in enhancing creativity and artistic confidence*. Los Angeles : J. P. Tarcher.
- Ellington, L. (2017). *Embodiment in qualitative research*. Abingdon, U.K : Routledge.
- Ely, B. (2009). *Change and continuity : The Influences of Taoist philosophy and cultural practices on contemporary art practice*. (Thèse de doctorat) Université Western Sydney.
- Ehrenzweig (1974). *L'ordre caché de l'art*. Paris : Gallimard.
- Faure, R. (2004). *L'esprit du geste*. Tours, France : Du Chêne.
- Fogassi, L. (2012). Les neurones miroirs. *Motricité cérébrale* 33, 143–148.
- Fortin, S. et Houssa, E. (2012). L'ethnographie postmoderne comme posture de recherche : une fiction en quatre actes. *Recherches qualitatives*, 31(2), pp. 52-78.
- Godfrey, T. (2010). *La peinture aujourd'hui*. Paris : Phaidon.
- Guida, M. (2023). *Beyond, Micheael Biberstein*. [Exposition]. Récupéré de : <https://jeannebucherjaeger.com/fr/beyond/>
- Goldberg, N. (2005). *Writing down the bones : Freeing the writer within*. Boulder, Colorado : Shambhala.
- Gordon, W. et Prince, G. (1961). *Synecitics, the development of creative capacity*. New York : Harper and Row.

- Gosselin, P., Gingras, J-A., Potvin, G. et Murphy, S. (1998). Une représentation de la dynamique de création pour le renouvellement des pratiques en éducation artistique. *Revue des sciences de l'éducation*, 24(3), 647-666.
- Grassi, V. (2017). Le Qigong ou de l'énergie des émotions : Analyse symbolique d'une pratique d'écologie corporelle. *Corps*, 1(15), Éditions CNRS, 223-231
- Grégoire, S. & al. (2016). *La Présence attentive (mindfulness) : état des connaissances théoriques, empiriques et pratiques*. Presses de l'Université du Québec.
- Guanaratana, H. (2011). *Méditer au quotidien : Une pratique simple du bouddhisme*. Paris : Robert Laffont.
- Guilhon, B. (2008). Division du travail cognitif et quasi-marché de la connaissance. *Revue économique*, 59(2), 241-264.
- Harambourg, L. et Qiang, D. (2007). *Wang Yan Cheng*, Paris : Cercle d'art.
- Hardy-Baylé, M.C. (2002.) Sciences cognitives et psychiatrie. *L'Évolution psychiatrique*, 67(1), 83-112.
- Hergenhahn, B.R. (2007). *Introduction à l'histoire de la psychologie*. Montréal : Modulo.
- Horan, R. (2009). The neuropsychological connection between creativity and meditation. *Creativity Research Journal*. 21(2-3), 199-222.
- Huang, X. (2022). The influence of Japanese ukiyo-e on western painting art in the 19th century. *BSP Social Sciences & Humanities*, 20, 304-310
- Huberman, A. (2020). *Change Your Brain: Neuroscientist Dr. Andrew Huberman* [Vidéo]. Rich Roll Podcast. Récupéré de : [https://www.youtube.com/watch?v=SwQhKFMxmDY&ab\\_channel=RichRoll](https://www.youtube.com/watch?v=SwQhKFMxmDY&ab_channel=RichRoll)
- Jobin, A-M. (2018). *Créez la vie qui vous ressemble*. Montréal : Les Éditions de l'Homme.
- Johnson, B.D. (2023). La couleur de l'encre. [Documentaire] Récupéré de : <https://ici.tou.tv/la-couleur-de-l-encre>
- Juliet, C. (2007). *Entretien avec Fabienne Verdier*. Récupéré de : <https://www.franceculture.fr/oeuvre/charles-juliet-entretien-avec-fabienne-verdier>
- Jung, C.G., Von Frantz, M.-L., Henderson J.L., Jacobi, J., Jaffé, A. (1964). *L'homme et ses symboles*. Paris : Robert Laffont.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*. Paris, France : J'ai lu.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness based interventions in context: Past present and future. *Clinical Psychology : Science and Practice*, 10, 144-156.
- Kandinsky, W. (1989). *Du spirituel dans l'art et dans la peinture en particulier*. Mayenne, France : Denoël.
- Krishnamurti, J. (1968). *Au seuil du silence*. Paris : Le courrier du livre.

- Lafleur, V. (2012). *Qi gong créateur : Potentialité du Qi Gong comme outil de création au théâtre*. (Mémoire de maîtrise) Université Laval, Québec.
- Langer, E., Grant, A. M., Falk, E., Capodilupo, C. (2004). Mindful creativity. *Creativity Research Journal*, 16(2-3), 261-265.
- Langer, E. (2005). *On becoming an artist*. New York : Ballantine Books.
- Lao Tseu (1967). *Tao tö king*. Paris : Gallimard.
- Lebuda, I., Zabelina, D.L., Karwowsky, M. (2016). Mind full of ideas : A metaanalysis of the mindfulness-creativity link. *Personality and Individuals Differences*, 93, 22-26.
- Legault, M. (2009). Les symbolisations non verbales en recherche qualitative : Une méthodologie de l'indicible. *Expliciter*, 80, 34-41.
- Lestage, P. (2021). *Approche de la conscience par Francisco Varela : Sciences cognitives et bouddhisme*. In Vannereau, J. (2021). *Éducation et cognition. Année de la recherche en sciences de l'éducation 2020*. Paris : L'Harmattan, 185-199.
- Levine, P. (2019). *Réveiller le tigre : Guérir le traumatisme*. Paris : Inter éditions
- Levine, P. (2016). *Guérir par-delà les mots : Comment le corps dissipe le traumatisme* [vidéo]. Récupéré de : <https://www.youtube.com/watch?v=JnOordVQyBE> consulté le 17 mars 2024
- Locatelli, K. (2024, 9 janvier). Trois souhaits contre la précarité des artistes en arts visuels au Québec. *Le Devoir*. Récupéré de : <https://www.ledevoir.com/opinion/lettres/804975/trois-souhaits-contre-precarite-artistes-arts-visuels-quebec>
- Lynch, D. (2006). *Catching the Big Fish*. New York : Tarcher.
- Lynch, D. (2021). *Daydreaming is so important to me: How David Lynch fishes for ideas*. [Entrevue par Simmoni, R.] récupéré de : <https://artreview.com/daydreaming-is-so-important-to-me-how-david-lynch-fishes-for-ideas/>
- Milner (1976). *L'inconscient et la peinture*. Paris : Presses universitaires de France.
- Miron, G. (1998). *L'homme rapaillé*. Montréal : Typo.
- Miron, I. (2021). *L'état nomade*. Dans Miron, I. (dir.) *L'État nomade*. Montréal : L'instant même.
- Mondzain-Baudinet, M. J. (2017). *Encyclopædia Universalis*. Récupéré de : <http://www.universalis-edu.com.proxy.bibliotheques.uqam.ca:2048/encyclopedie/curiosite-histoire-de-l-art/>
- Morizot (2020). *Manières d'être vivant*. Paris : Actes Sud.
- Mouterde, P. (2023) *Les stratèges romantiques* [Conférence]. Centre des arts actuels Skol.
- Ninacs, A-M. (2024). *Vie artistique de David Milne : Une analyse critique*. Montréal : Presse de l'Université de Montréal.
- Nepote, F. (2013). L'« indivision des savoirs » en question (XVI<sup>e</sup> et XVIII<sup>e</sup> siècle). *Littératures*, 67. Récupéré de : <https://doi-org.proxy.bibliotheques.uqam.ca/10.4000/litteratures.226>

- O'Donnell, A. (2015). Contemplative pedagogy and the mindfulness : Developing creative attention in the age of distraction. *Journal of Philosophy and Education*, 49(2), 187-202.
- Orlowski, J. (réalisateur) et Coombe, D. (scénariste) (2020) : *Derrière nos écrans de fumée* [film documentaire]. États-Unis : Exposure Labs Argent Picture.
- Paillé, P. et Mucchielli, A. (2008). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales (2e éd.)*. Paris, France : Armand Collin.
- Ragot, X. (2003). Division du travail et progrès technique. *Revue économique*, 54(4) 725-742.
- Rey, A. et Tomi, M. (2010). *Dictionnaire historique de la langue française : contenant les mots français en usage et quelques autres délaissés, avec leur origine proche et lointaine* (nouvelle édition augmentée). Paris : Le Robert.
- Rhyne, J. (1984). *The gestalt art experience*. Illinois : Magnolia street publishers.
- Richardson, L. (2000). New writing practice in qualitative research. *Sociology of Sport Journal*, 17, 5-20.
- Rilke, R.M. (1993). *Lettres à un jeune poète*. Paris : Gallimard
- Ritchhart, R., Perkins, D.N. (2000). Life in the mindful classroom: Nurturing the disposition of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 27-47.
- Robert, P. et Rey, A. (1990). *Le Grand Robert de la langue française dictionnaire alphabétique et analogique de la langue française* (2e édition, entièrement revue et enrichie). Paris : Le Robert.
- Rosker, J.S. (2016). Mindfulness and its absence: The development of the term mindfulness and the meditation techniques connected to it from daoist classics to the sinicized Buddhism of the Chan school. *Asian Studies*, 4(20), 35-56.
- Roth, H. D, (1991). Psychology and self-cultivation in early taoistic thought. *Journal of Asiatic Studies*, 51(2), 599-650.
- Roux, S., & Roux, S. (2015). *Le corps et l'esprit : problèmes cartésiens, problèmes contemporains*. Paris : Éditions des archives contemporaines.
- Ruoxu, R. (1994). *Notes sur ce que j'ai vu et entendu en peinture*. Bruxelles : La lettre volée.
- Rynor, B. (2016). Entrevue avec Mélanie Authier. *Beaux-arts magazine*. Récupéré de : <https://www.beaux-arts.ca/magazine/artistes/entrevue-avec-melanie-authier>
- Salas, I. (2011). Entretien : Zao Wou-Ki, un Tao de la peinture ? *Critique*, 766, Paris : Éditions de Minuit, 205-218.
- Scott, A. J. et Leriche, F. (2018). Division du travail, développement spatial et le nouvel ordre économique mondial. *Annales de géographie*, 723-724, 635-657.
- Segal, Z., Williams, J. et Teasdale, J.D. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2e ed.). New York : Guilford Press.
- Shusterman, R. (2008). *Body consciousness: A philosophy of mindfulness and somaesthetics*. Cambridge University press.

- Shusterman R. (2010). Conscience soma-esthétique, perception proprioceptive et action. *Communications : Langages des sens*, 86, 15-24. Récupéré de [https://www.persee.fr/doc/comm\\_0588-8018\\_2010\\_num\\_86\\_1\\_2532](https://www.persee.fr/doc/comm_0588-8018_2010_num_86_1_2532)
- Simonnet et Monier (1998). *La peinture est la religion des Chinois*. Entretien avec François Cheng. Récupéré de : [https://www.lexpress.fr/informations/la-peinture-est-la-religion-des-chinois\\_630718.html](https://www.lexpress.fr/informations/la-peinture-est-la-religion-des-chinois_630718.html)
- Sommer, E. (1954). *Lexique français latin : Extrait du dictionnaire français latin de L. Quicherat : Revu et complété par Émile Chatelain*. Paris, France : Hachette.
- Souriau, E. et Souriau, A. (1990). *Vocabulaire d'esthétique*. Presses universitaires de France.
- Spatz, B. (2017). Embodied research: A methodology. *Liminalities : A Journal of Performance Studies* 13(2).
- Stiegler, B. (2006). Réenchanter le monde : la valeur esprit contre le populisme industriel. Paris : Flammarion.
- Tan, C. (2019). Rethinking the concept of mindfulness: A Neo-Confucian approach. *Journal of Philosophy of Education*, 1-15.
- Troche, S. (2012). Structure et méthode dans la musique de John Cage : une discipline d'attention. *Nouvelle revue d'esthétique* 1(9). Presses universitaires de France, 91-104.
- Trousselarda, M., Steiler, D., Claveriea, D., Canini, F. (2014). The history of mindfulness put to the test of current scientific data : Unresolved questions. *L'Encéphale* 40, 474-480.
- Trungpa, C. (1996) *Dharma et créativité*. Paris : Seuil.
- Verdier, F. (2003). *Passagère du silence*. Paris : Albin Michel.
- Wall, S. (2006). An autoethnography on learning about autoethnography. *International Journal of Qualitative Methods*, 5(2). Récupéré de [http://www.ualberta.ca/~iiqm/backissues/5\\_2/pdf/wall.pdf](http://www.ualberta.ca/~iiqm/backissues/5_2/pdf/wall.pdf)
- Van Gogh, V. (1990) *Lettres à son frère Théo*. Paris : Grasset.
- Varela F., Thompson E., Rosch E. (1993) *L'inscription corporelle de l'esprit : Sciences cognitives et expérience humaine*. Paris : Seuil.
- Vermersch, P. (1999). Approche du singulier, *Expliciter* 30,1-8.
- Vermersch, P. (2007). Bases de l'auto-explicitation, *Expliciter* 69, 1-31.
- Vermersch, P. (2019). L'entretien d'explicitation. Paris : ESF Science humaine.
- Westgeest (1998). *Zen in the Fifties: Interaction in art between east and west*. Londre, Royaume-Uni : Reaktion Books.
- Wallas, G. (1926). *The art of thought*. New York : Harcourt, Brace and Company.
- Wang, C.R. et Chen, Q. (2021). Eastern and western creativity of tradition, *Asian philosophy*, 31(4), 402-413.

Xin, Y.; Chongzheng, N.; Shaojun, L.; Barnhart, C. M.; Cahill, J.; Hung, W.; Yang, H (1997).  
*Trois mille ans de peinture chinoise*. Arles : P. Picquier.

Zhong-Mengual, E. (2022). *Un œil pour le vivant. Pour une histoire environnementale de l'art*  
[Conférence]. UQAM.