CHANT GRAVITATIONNEL

Jeanne Gumy

Travail de bachelor

Manufacture – Haute école des arts de la scène

Promotion C – Mars 2019

Bienvenue dans mon mémoire !

Voici les pistes qui m'ont menées à la représentation du mercredi 20 février 2019.

Chuter, c'est quoi ?

Les émotions // la peur

Ce que les scientifiques m'en disent

Les sensations d'accélération

La vidéo // les sensations
Des bobos
La forme

Mon costume

L'influence de David Zambrano

Mon monologue intérieur

De la PCR

Un soin

Un rêve

Du Gaga

Un tissu

Du silence

Dramaturgie
Ce que je changerais aujourd'hui
L'art de marcher
Peut-on chuter autrement ?

Sisyphe

Chuter c’est quoi ?

Il y a la chute d’un arbre, sa mort, la chute des cheveux, la vieillesse et la chute des feuilles qui régénèrent le sol. La chute des tours jumelles et la chute d’un empire. On tombe amoureux. On tombe de haut. Dans un piège.

Et puis l’humain, l’unique bipède qui ne saute pas pour avancer, marche. Comme Rebecca Solnit le décrit dans son livre *L’art de marcher*, à chaque pas, on perd son équilibre pour avancer. « La déambulation du bipède humain a des allures de catastrophe potentielle, car seul le mouvement rythmé qui pousse une jambe puis l’autre vers l’avant l’empêche de se casser la figure. » « Rien dans le règne animal ne ressemble à cette colonne de chair et d’os constamment menacée par la chute, rien n’est comparable à cette tour fière et branlante. » La marche est une chute que l’on apprivoise jeune. On apprend à négocier avec la gravité: de petites chutes sont ponctuées de moments d’équilibre. Chuter est nécessaire pour vivre. Si l’on meurt dans sa ville natale, on sera autant monté en altitude que descendu, quelque soit l’amplitude de nos ascensions et de nos chutes.

Pourtant, notre société ne laisse que peu de place à la chute. Elle est considérée comme un échec, une perte de temps. Les entreprises doivent faire du bénéfice et, chaque année, trouver un moyen de faire du profit. Elles voient le monde comme une croissance inévitable pour que le système continue de fonctionner. Or notre planète est finie. Nos vies aussi ont une fin. C’est donc « l’histoire d’une société qui tombe et

qui au fur et à mesure de sa chute se répète sans cesse pour se rassurer: jusqu'ici tout va bien, jusqu'ici tout va bien… L'important n'est pas la chute, c'est l'atterrissage. »[1]

La peur de chuter est profondément ancrée en nous. Pourtant, nous devons chuter à chaque pas pour avancer. C'est un chemin à explorer qui amène d'autres expériences. Cela ne va pas de soi lorsqu'on regarde notre système sociétal. Nos peurs nous paralysent et nous empêchent d'aller vers le bas et d'apprivoiser la chute.

---

[1]Entendu dans l'émission *Les pieds sur terre* de France inter. *C'est l'histoire d'une société qui tombe...* 2011.

https://www.youtube.com/watch?v=YM0kBkrRaJ4

Tout au début de mon projet, parallèlement à la recherche sur la chute, je me suis intéressée aux émotions. Ces émotions que l'on ressent et que l'on exprime. Cette envie est née d'une observation faite dans la rue. Dans mon journal, le 21 septembre, j'ai écrit : « j'observe les gens et leurs émotions. Je suis choquée de la passivité des gens dans la rue, je les vois vides pour la plupart, occupés par leur apparence, leur argent et leur travail. Je me pose la question : nous sommes des êtres émotifs, nous ressentons toujours une émotion, même si nous peinons à l'identifier ou à la définir, alors pourquoi sommes-nous devenus si mornes, vides et désincarnés ? » Je voulais alors montrer et dénoncer cela en faisant un travail tout à l'opposé, dans l'expression exagérée des émotions.

J'ai essayé de me concentrer sur les réactions de mon corps pour chaque émotion. En me mettant totalement dans l'émotion, comment est-ce que mon corps réagit ? Et inversement, si je sens que mon corps est de cette manière, puis-je en déduire mon émotion ? Les théories scientifiques existent dans les deux sens. Pour ma part, je pense que les deux sont complémentaires.

Ma recherche s'est portée sur les sept émotions fondamentales de Paul Ekman (celles qu'il a pu identifier chez tous les peuples humains observés, et donc faussement imaginées comme innées). Bien que sa théorie soit aujourd'hui dépassée, elle m'a servi de point de départ. Avec des petites fiches et des exercices de remémoration d'expériences personnelles durant lesquelles j'ai fortement ressenti une émotion, j'ai exploré la joie, la colère, la tristesse, le dégoût, la surprise, le mépris et la peur. Par la suite, je n'ai retenu que cette dernière, l'émotion qui, selon moi, est la plus liée à la chute. C'est donc la peur que je vais développer ici. Les autres fiches sont en annexe.

Au niveau de l'expression du visage, la peur est décrite par une légère ouverture de la bouche, un soulèvement des sourcils, et une grande ouverture des yeux. Au niveau corporel, lorsqu'on a peur, on passe sur le système sympathique. Le corps est en alerte, toute notre énergie est mobilisée : l'augmentation du rythme cardiaque et du débit ventilatoire se fait sentir, le sang est redirigé du système digestif aux muscles, aux poumons et au cerveau, l'acuité visuelle et cérébrale est accrue, l'adrénaline et la transpiration sont fortes… On devient plus compact, on se tient prêt à courir, à se battre, à se paralyser ou à faire le mort.

Là où cela devient intéressant, c'est que généralement on a peur du vide et dès le moment où l'on tombe, toute cette réaction se met en place. Je comprends que ça a eu son avantage évolutif, pour réagir vite si on est en danger de mort ou se rattraper avant de tomber d'une falaise. Cependant, les personnes qui chutent de haut et qui y survivent sont celles qui s'évanouissent. Sans opposer de résistance, le corps a une souplesse telle que les os ne se brisent pas, que les organes ne se déchirent pas.

Ce que les scientifiques m’en disent

Mon inspiration principale pour la recherche de la technique corporelle de mon travail était les explications de vulgarisations des scientifiques sur la gravité. Afin d’affiner ma compréhension des lois de la gravitation, j’ai regardé beaucoup de visioconférences d’Etienne Klein, puis de Bruce Benamran. Il s’agit évidemment d’une inspiration pour moi, et je ne prétends pas imiter ces explications, mais les utiliser comme un modèle remis dans un autre environnement. Grâce à cette recherche plus théorique, j’ai appris à sentir la gravité différemment.

Galilée a compris, par une « expérience de pensée », que tous les objets tombent à la même vitesse dans le vide et donc que la gravité fait tomber tous les objets de la même façon. Il a contredit ce qui prévalait jusqu’alors et qui nous venait d’Aristote : « plus un corps est massif plus il tombe vite.» La présence de l’air nous permet de jouer avec cette règle comme par exemple faire tomber une pierre ou une pierre à laquelle on accroche un parachute.

Ensuite, il y a cette idée qui nous vient de Newton et qui stipule que tous les éléments (atomes) sont très légèrement liés entre eux. Chaque atome de mon corps est attiré un tout petit peu à chaque atome de la terre. Comme la terre est massive, je suis très attirée par la terre. D’ailleurs, tous les êtres humains ressentent cette même force exercée sur eux, c’est en cela qu’elle est démocratique. La terre attire également chaque millimètre carré de mon corps. Prendre conscience de cela m’aide à une déhiérarchisation corporelle où mon visage est attiré de la même manière que mon avant-bras vers le centre de la terre. J’ai aussi pu détendre des parties du corps simplement en laissant la gravité exercer sa force. Si je m’éloignais de la terre, je ressentirais de moins en moins cette force.

Plus tard, Einstein aura « l’idée dont il dira plus tard qu’elle a été la plus heureuse de sa vie. Il comprend que si il était en chute libre, alors

il ne sentirait pas son poids. Ce qu'il a voulu dire par là c'est que si vous tombez en chute libre dans le vide, évidemment la cause de votre chute c'est votre poids. Mais en même temps que vous tombez, si vous tombez avec un autre objet, par exemple si vous tombez avec cette boule, vous la lâchez et comme elle tombe à la même vitesse que vous, ce qu'avait démontré Galilée, et bien par rapport à vous, elle ne tombe plus, et donc elle est en apesanteur. »[2] Cette idée est vertigineuse, je n'ai pourtant pas chuté de suffisamment haut pour faire l'expérience de ce vol.

La force qui fait tomber les objets sur la terre est la même qui fait tourner les planètes autour du soleil. L'implication instantanée des équations de Newton (dépendant de la distance et de la masse mais immédiate) ne plaît pas à Einstein, ce qui le poussera à développer ses théories qui nous permettent depuis de comprendre la masse comme énergie (E=mc2). Le sentiment de pesanteur peut donc être décrit par une accélération. Il propose une « expérience de penser » : si on met quelqu'un dans une boîte qui ne permet pas de voir l'extérieur et qu'on place la boîte sur terre, ou n'importe où dans l'atmosphère où il n'y a pas de force de gravité notable, et que l'on accélère cette boîte à la vitesse d'accélération g, il est impossible pour la personne de deviner si elle est sur terre ou dans l'atmosphère. C'est le principe d'équivalence. Bruce Benamran le décrit comme suit : « La gravitation est similaire à une accélération. Ce que ça signifie c'est qu'avec une accélération on peut annuler les effets d'une gravitation ou on peut au contraire simuler une gravitation »[3].

---

[2] Etienne Klein, *La chute des corps expliquée par Etienne Klein - Matière à contredire,* 2018. citation à 4:30 https://www.youtube.com/watch?v=dIDWHIX-c5M

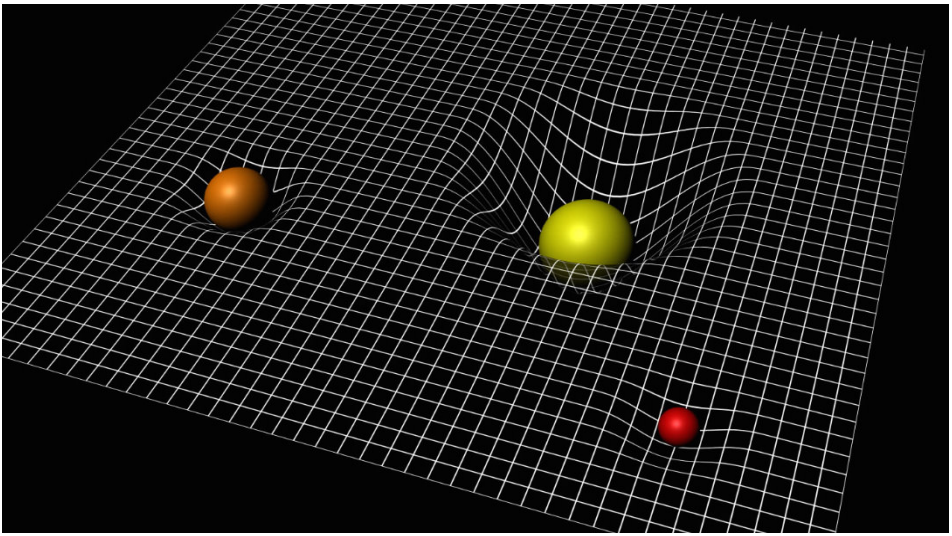
[3] Bruce Benamran, *La relativité générale - Ep.22 - e-penser*, 2014. Citation à 10:25 https://www.youtube.com/watch?v=6JLgWX9iqgo&t=1450s

Dans l’espace-temps de mon solo, je peux dessiner l’accélération comme un vecteur et le placer n’importe où dans l’espace pour créer du mouvement. Cette force, à laquelle mon corps réagit est là parce que j’imagine une planète ici ou là. C’est cette idée-là que j’ai utilisée pour proposer une autre gravité, l’inverser ou la placer à l’endroit de mon choix.

Dans sa théorie sur la relativité générale, Einstein décrit un espace déformé par les masses qui le composent. La masse dicte comment l’espace-temps doit se courber et la courbure de l’espace-temps dicte le comportement de la masse. La terre ne tourne plus autour du soleil, elle tombe en ligne droite (mouvement inertiel) dans un espace-temps courbé par la masse du soleil et indépendamment de la masse de la terre.

Dans mon solo, j’ai réutilisé cette idée de ligne droite finalement courbée. J’ai expérimenté la projection d’une extrémité de mon corps dans une direction et à une vitesse déterminée, en laissant le reste de mon corps s’adapter, suivre le mouvement. C’est ce qui m’a permis de tourner. Si j’envoyais rapidement mon pied en ligne droite dans une direction, je finissais par laisser le champ libre à la trajectoire du pied en tournant sur moi-même. J’imaginais les chemins, les routes possibles, des cylindres fermés sur eux-mêmes en ellipse dans un espace en trois dimensions. Une partie de mon corps décrivait ce chemin à une grande vitesse pour trouver le mouvement d’adaptation du reste de mon corps.

[4]Ce qui me frappe dans la relativité générale, c'est la déformation de l'espace-temps. C'est quelque chose qui me dépasse mais qui m'inspire beaucoup. J'ai découvert un nouvel espace de créativité, cela a ouvert mon imagination concernant l'espace autour de moi et permis d'y imaginer des formes géométriques à l'intérieur desquelles il y a un sens et une vitesse prédéterminés. Au niveau de mes sensations, ce sont de nouveaux mouvements que j'ai explorés. Par exemple en donnant intentionnellement beaucoup de poids à une partie de corps ou en me laissant guider vers une planète imaginaire. Cela m'a aussi permis de délier mon corps en n'emmenant par exemple qu'un seul point très précis vers le ciel et en relâchant tout le reste.



Les sensations d'accélération

Il y a des actions qui nous permettent de faire corporellement l'expérience de la gravité : prenons des exemples d'accélération. Lorsque j'ai pris l'avion cette année, j'ai fait particulièrement attention à mes sensations corporelles. D'abord au décollage : si je ferme les yeux, j'ai l'impression que ce qui m'attire le plus va dans le sens d'une diagonale basse entre le dossier et le coussin du siège. A l'atterrissage, j'ai pour la première fois eu l'impression que les cellules de mon visage allaient plus vite que moi vers l'avant tandis que l'avion freinait. (Image ci-dessous) Dans ce cas, je peux imaginer placer « la gravité » devant moi parce que je suis attirée, happée vers l'avant. C'est aussi cela que soutiendrai plus tard dans cet écrit lorsque je décrirai mon monologue intérieur. Quand je place la gravité à ma gauche à partir de ma colonne vertébrale, j'entends faire regarder toutes mes cellules de la gauche de mon corps vers la gauche, comme si elles étaient accélérées dans cette direction.

Plus particulièrement la sensation de la gravité dans la chute se ressent de trois manières différentes selon trois moments de la chute que je distingue.

Le vertige est la transition de l'aplomb au moment où le poids n'est plus ressenti. On ne ressent pas la chute mais le passage de la stabilité à la chute est celui qui est vertigineux. Cette accélération soudaine. C'est la sensation que vous avez peut-être déjà ressentie lorsqu'un ascenseur qui descend démarre un peu rapidement ou lorsqu'il s'arrête brusquement à la montée. J'en ai fait une forte expérience dans un parc aquatique. C'était une attraction où le participant commence debout, appuyé contre une paroi légèrement inclinée vers l'arrière. Visible à travers une plaque transparente située sous les pieds, un tube part à la verticale vers le sol. Brusquement, la plaque se retire et c'est le vertige de l'accélération à 9,81 m/s^2.

Le vol, celui avant de toucher le sol, c'est le moment d'apesanteur. J'ai pu en faire l'expérience lors d'un vol en parapente. C'est aussi le moment de l'idée la plus heureuse de la vie d'Einstein, celui où le poids n'est pas ressenti. Ici, c'est un moment d'ivresse, celui qui est recherché par ceux qui font par exemple du saut à l'élastique ou en parachute. C'est l'instant qui veut toujours être allongé. C'est planer, comme le connaît Lol V. Stein du roman de Marguerite Duras. Le moment absurde de déconnexion avec la réalité, d'impersonnalité, d'étrangeté face au monde.

Finalement, il y a l'atterrissage. C'est le moment le plus redouté. Il correspond au moment du réveil si l'on est en train de rêver. La mort de l'extase. L'énergie de l'accélération du corps est arrêtée d'un coup par le sol. C'est une nouvelle répartition de la masse du corps, inhabituelle car elle ne repose pas sur les pieds. Plus la chute se déroule sur une grande surface, plus le corps est détendu et plus nous sommes en confiance, moins elle est douloureuse.

La vidéo // mes sensations

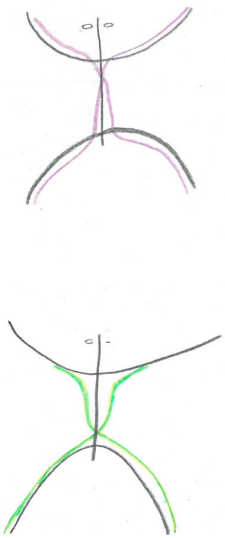
Travaillant en solo et face à mon travail de recherche corporelle sur la chute, la vidéo s'est imposée. Tout d'abord, j'ai fait des séances où je notais chaque mouvement qui m'intéressait. Et puis je me suis rendu compte que je perdais beaucoup de matière si je ne la filmais pas. J'ai alors placé directement mon ordinateur, le seul médium ayant suffisamment de place pour contenir les fichiers, et j'ai enregistré mes improvisations. C'est ainsi que s'est déroulée ma première partie de recherche.

Mes premières improvisations se sont concentrées sur la chute d'un membre ou d'une partie du corps soit vers le sol, soit en imitant le rythme et, si possible, la sensation de la chute dans n'importe quelle direction. J'ai essayé, par exemple, de me pencher en avant avec le dos parallèle au sol et les bras en croix dans le prolongement de mon dos et de ressentir ce que cela faisait de lâcher mes épaules et de laisser mes bras se rejoindre. Avec cette sensation en mémoire, j'ai reproduit cela debout ou en diagonale. Pour mes jambes, j'ai beaucoup travaillé couchée au sol, levant une jambe et la laissant tomber vers le sol en position retirée. J'imprimais alors la sensation de ramener mon bas de jambe rapidement de n'importe quelle position. J'ai utilisé d'abord la gravité pour m'apprendre une sensation, et ensuite j'ai appliqué cette sensation dans un autre contexte spatial.

J'ai également travaillé avec beaucoup de musique forte, du rock et notamment Dave Grohl… cela m'a donné beaucoup d'énergie et m'a permis de facilement lancer un membre ou un autre, de le laisser en place quelques secondes alors que je m'occupais d'une autre partie de mon corps. Ce fut un travail qui m'a demandé beaucoup de contrôle et qui en même temps a donné une impression de grande expansion à mon corps.

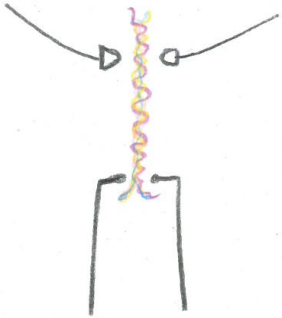
Jusque-là, j'avais filmé mes cessions et j'en regardais parfois des extraits, mais c'était surtout pour avoir une trace de mon travail et pouvoir y revenir. Après avoir surmonté ma première difficulté que je vais décrire ici, ma relation avec la vidéo a changé.

Le premier obstacle auquel je me suis confrontée est le suivant : on ne croit pas à mon évanouissement. Les chutes que je fais à ce moment-là sont trop maîtrisées, il n'y a pas la prise de risque qui donne le vertige, aussi parce que mes chutes ne me font pas peur. En effet, lorsque je chutais, ma colonne vertébrale restait verticale par rapport au sol et je tombais d'abord sur les fesses avant de laisser mon torse s'écrouler. J'ai donc dû revenir en arrière, repartir de zéro avec une recherche honnête. D'où est-ce que je tiens mon corps quand je suis debout ? Suivant la façon dont je prends appui sur le sol avec mes pieds, sur le bord externe ou interne par exemple, le centre de croisement des forces est à un endroit différent (image ci-dessous). Il s'agit d'une sensation. Dès que j'ai identifié cet endroit, je pars de là pour lâcher doucement et précisément la chair. Pour lâcher, il faut y apporter un peu de mouvement afin d'en avoir la sensation et de savoir si la détente s'opère réellement.



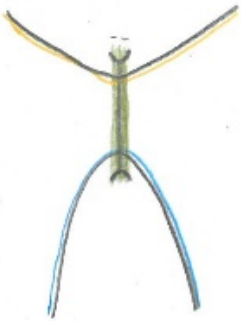
Croisement des forces selon l'appui au sol

J’ai passé beaucoup de temps à me concentrer sur des espaces qui bougent moins chez moi. Je me suis vite rendu compte qu’avec mon passé corporel, passant par des techniques classiques puis modernes avec du Limon, Cunningham et Graham avant d’aller vers des techniques plus contemporaines en passant par du release, que si les articulations de mes pieds, chevilles, genoux, hanches et bras étaient très mobiles, je n’avais travaillé ma colonne vertébrale pratiquement que dans une approche d’élongation avec, parfois, une mobilité homogène. Aussi, grâce à l’indication de Géraldine concernant ma nuque qui bougeait peu, je me suis rapprochée de ma colonne. Il m’est plus aisé de détendre la périphérie que la chair très proche des os. C’est avec beaucoup de concentration que j’ai essayé de mobiliser séparément chacune de mes vertèbres. Les mouvements étaient très petits. Peu à peu, j’ai trouvé plus de possibilités de mouvements. C’était comme si le chemin était ouvert pour que l’information passe. Les mouvements sont devenus plus fluides.



le support des bras
et des jambes
permet de libérer
la colonne

J'ai progressivement trouvé une qualité de mouvement qui me permettait de lâcher une tension quelque part dans mon corps et de libérer un mouvement ailleurs, en écho à la détente. J'appelle ce phénomène des « mini-chutes ». C'est comme si je libérais de l'énergie potentielle à un endroit, et que l'énergie kinesthésique qui en découlait pouvait apparaître à un autre endroit grâce à la mobilité acquise. Ma colonne vertébrale est devenue l'autoroute de transmission d'énergie dans mon corps.

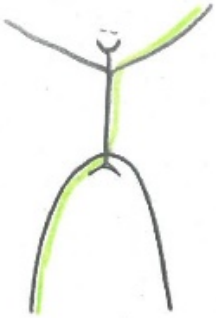


les chemins de force
avec lesquels je joue.
Si je libère de
l'énergie en un
point de la chaîne,
un autre la reçoit
et la transforme
en mouvement.

entre les doigts de
la main gauche à la
main droite

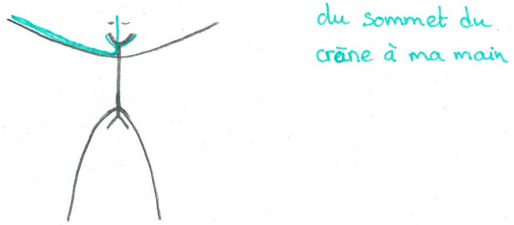
du sommet du crâne
aux ischions

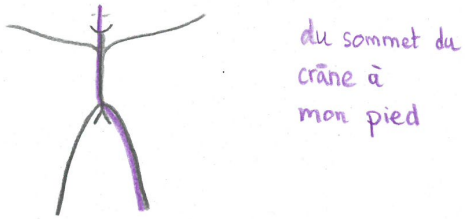
du pied gauche au
pied droit



du pied gauche à la
main gauche

du pied gauche
à la main droite





J'ai également enregistré ces sessions minimales. A ce moment-là, ma relation avec la vidéo a changé. J'ai commencé à me construire un petit vocabulaire de mouvements qui fonctionnent avec une « mini-chute ». Pendant mes improvisations, lorsque je trouvais un mouvement qui me plaisait mais que je n'arrivais pas à en retrouver le chemin, je m'arrêtais et je stoppais immédiatement la vidéo. Ainsi, je pouvais retrouver le mouvement que je venais de faire mais qui m'échappait. Ce système m'a aussi permis de retrouver certains mouvements intéressants à la fin de chaque vidéo, ce qui était très utile car la plupart de mes vidéos font plus de 30 minutes. J'ai également beaucoup visionné mes vidéos, ce qui m'a parfois permis de retrouver un mouvement qui me plaisait et que je pouvais reproduire. Le défi était de retrouver la sensation du mouvement.

En parallèle à ces « mini-chutes » et à la découverte de cette nouvelle qualité de corps, j'ai commencé à rechercher les « grandes chutes ». Ce sont celles qui me font passer de la position verticale à celle horizontale en un mouvement. A ce moment, j'ai beaucoup utilisé la vidéo pour voir si ma chute fonctionnait ou si mes fesses se posaient d'abord au sol. Il m'a fallu trouver le chemin de mes chutes. Pour la

chute de côté, il a fallu essayer. Je m'en souviens très bien, j'étais dans un studio des masters avec le sol en bois brut. Je marchais et je me disais « maintenant, laisse-toi tomber ! ». Et parfois mon corps y allait et j'avais mal et parfois je piétinais et mon corps refusait d'y aller. C'est là que je suis entrée dans une période de négociations entre chorégraphe et danseuse. La vidéo a pu en être le médiateur : un jour, au lieu de m'en vouloir personnellement (à la danseuse) quand je n'aimais pas ce que je voyais, il fallait que je m'explique mieux ce que je voulais.

Je vous propose de voir quelques extraits de mes improvisations à l'adresse suivante : https://vimeo.com/325889324 avec le mot de passe : Mémoire.

Des bobos

Si pour la chute de côté, j'ai mis du temps à en trouver une forme convenable, elle a rapidement cessé de me faire trop mal à chaque fois. Je l'ai assez vite apprivoisée. Cependant, j'ai trouvé le chemin de la chute en arrière en une séance. Je suis d'abord partie de très proche du sol, les jambes pliées et le dos cambré. Je me lâchais de 50 cm au-dessus du sol, la colonne à plat. Petit à petit, j'ai pu remonter et me lâcher de plus haut. C'est étrange comme la secousse que cela provoque dans le corps est agréable. D'être accueillie ainsi par le sol détendait tout mon corps. Le lendemain de ma découverte du chemin de la chute en arrière, j'avais un peu mal à la tête, rien d'insupportable. J'ai donc fait ma séance normalement avec la recherche de la chute en avant et la continuation de celle de côté. Vers la fin, je me disais « Allez, essaie au moins deux fois cette chute en arrière » et je savais que je n'en avais pas envie. Finalement, je me suis forcée. Et je me suis fait mal. Méchamment. Une fois, je me suis violemment abîmé le coude. « Allez réessaie, mieux cette fois, tu te souviens comme hier, on lâche partout en même temps ». Et la deuxième, ce fut le choc irradiant de la colonne vertébrale. J'ai senti mon crâne et tout le système nerveux sous stress. Je suis restée à terre quelques minutes.

C’est là que j’ai commencé à apprendre : pour ce travail, je dois accepter avant de faire. Dès lors, j’ai concentré mes séances de chutes entières sur un seul moment dans la journée. Me forcer n’était plus possible. Lorsque, pour me reposer de mes chutes, je ne travaillais pas durant tout un week-end, je retrouvais le nuage de brouillard autour de la tête dès la première chute du lundi matin. C’était comme si, dans ma conscience et ma perception, j’étais en permanence un peu distante, un peu sourde au monde qui m’entoure. La chute à ce moment avait un effet saoûlant sur moi. Petit à petit, à force de concentrer mes moments de chute et aussi grâce à la répétition et probablement à une habituation corporelle, ces effets se sont dissipés.

Pendant un temps, j’ai apprivoisé ma chute, j’ai appris à mieux accepter avant de tomber, ce qui me permettait d’avoir la chair la plus relâchée possible, et mon corps trouvait de mieux en mieux son chemin pour répartir la masse qui arrivait au sol. Si ma technique s’améliorait de plus en plus grâce à la répétition et au travail physique, l’acceptation mentale pour permettre la détente est venue principalement de mes méditations. Je commençais chaque jour par une séance de méditation d’environ vingt minutes. Cela m’a permis de me concentrer et d’accepter, au jour le jour, mon état.

La forme

Lors des vacances de Noël, j'ai participé à une audition où il fallait improviser selon quelques règles. Habituellement à l'aise avec ce type d'exercice, le stress m'a fait perdre tous mes moyens. C'est là que j'ai décidé que je préférais avoir une chorégraphie écrite, afin de ne pas passer à côté de ce que je souhaitais montrer. J'ai écrit dans mon journal : « Je pense écrire, en tout cas une partie de mon solo pour le « lécher » ». J'avais décidé de définir ma chorégraphie afin de pouvoir préciser chaque mouvement. Italo Calvino écrit dans *Leçons américaine*s : « La légèreté s'associe pour moi à la précision et à la détermination, non au flou et à l'abandon au hasard. » Petit à petit, phrase après phrase,, sensation après sensation, j'ai commencé à l'écrire.

Arrivée à une écriture définie, j'ai été confrontée à un autre problème : la forme. Mon travail était prêt, mais l'essence, le chemin de ma recherche, tout ce qui était intéressant, avait disparu. Il a fallu redonner vie à cette forme, ne plus chercher à faire tel ou tel mouvement fini. Je suis revenue à la source première de mes improvisations pour y retrouver le moteur de chaque mouvement. Comme en parle Tim Ingold « traiter la forme comme émergente du sein des processus vitaux. » Pour chaque instant, j'ai imaginé une déformation de l'espace autour me moi, comme du vent ou un fort courant dans l'eau qui m'aurait affectée, une force à laquelle je me suis adaptée. J'ai enlevé la forme en retrouvant les directions et en m'incluant parmi l'environnement au lieu de me voir seule sur le plateau. Chaque jour, le rythme de chaque mouvement variait. Je me suis permise de salir mon travail. L'image mentale de l'espace était plus claire et la réaction de mon corps beaucoup plus libre.

Mon costume

Le choix de mon costume a fait partie de ma réflexion sur le sens de la chute. Ma pensée ici est plus sociétale. Partons de mon costume. Il s'agit d'un justaucorps de danse classique et d'un voile. J'ai choisi ce justaucorps à cause du motif courbé à l'avant qui me rappelle la chute du tissu en arrière scène. Au lieu du tutu classique, mon bas est un pantalon voilé. Le justaucorps, que je voulais d'abord porter intact, est coupé. Il n'en reste que le haut pour évoquer le classicisme. Le choix de couper un habit de prestige était en fait d'abord pratique : un justaucorps, ça plaque le corps. J'en ai d'ailleurs porté pendant seize ans. Seulement, ma recherche qui consistait en partie à lâcher et permettre du mouvement là où il n'y en a pas en danse classique, n'est pas possible dans un body. Le corps y est trop compressé. Les possibilités de mouvement sont réduites ou alors il faut plus de force pour faire un mouvement, ce qui m'éloignait également de ma recherche. C'est pour cela qu'il a fallu le couper. En plus, c'était très jouissif de couper un justaucorps.

Je me suis construite avec la danse classique. C'est, pour beaucoup, un art noble. Les gens qui vont voir des ballets font souvent partie des classes aisées qui ne prennent pas beaucoup de risques. Ils savent que ce qu'ils verront sera bien. Pas besoin de beaucoup réfléchir, admirer la virtuosité des danseurs et la jolie musique leur suffit. C'est aussi ceux qui profitent le plus du système capitaliste qui s'imprègnent de cette danse qui travaille à faire oublier la gravité. Dans la danse classique, la verticalité est très importante. On se hisse vers le haut sur des pointes. Cela demande d'ailleurs beaucoup d'efforts et une grande force dans les jambes. Pourtant, le résultat doit paraître léger, facile. Cette danse va rarement au sol, il y a des sauts et des déplacements avec une colonne vertébrale très étirée. La terre est loin du danseur

classique. Lorsqu'il la touche, c'est pour un rapport de poussée. Il faut « enfoncer les talons dans le sol », « articuler les pieds pour vite repartir lors d'un saut ». « C'est comme si le sol était bouillant », « pousser le sol pour plus grandir ». Les pieds ne touchent quasiment pas le sol, si ce n'est sur pointes, ou sur demi-pointes. Demandez à un danseur classique où se trouve son centre et il vous indiquera probablement une région proche du plexus. Posez la même question à un danseur contemporain, il vous dira probablement proche du nombril, plus proche de la terre.

Par un souci de rééquilibrage, c'est ce monde d'en haut que je souhaitais métaphoriquement faire tomber. Je voulais voir ce que cela pouvait provoquer de faire le contraire de l'emploi d'un costume. Quelque part, ça n'a pas vraiment fonctionné car personne ne m'a dit avoir vu cela. Je pense que le fait que le justaucorps était coupé n'a pas permis aux gens de le reconnaître comme tel. Au fond, c'était plus pour moi ce costume. J'ai pu revenir proche de quelque chose qui m'a formatée, en étant ailleurs au niveau de ma danse, loin de la forme. Je suis venue à la Manufacture avec la volonté de casser certains schémas, j'en sors avec un travail qui évoque ce parcours.

L’influence de David Zambrano

Si ma recherche a été de m’affranchir de certains patterns de mon passé, j’ai aussi pu utiliser des savoirs accumulés au fil de mes années de danse. Il y a dans mon corps les traces de l’influence d’un nombre incalculable de personnes. Les professeurs de danse ont une grande place ici et je crois que ce qui m’a été transmis est bien mélangé et remanié légèrement à travers moi. Je pense que ceux dont le travail parle de chute ou de rapport avec la terre sont plus facilement discernables, étant plus proches de ma thématique.

David Zambrano a développé une technique qui va au sol et en ressort : le *flying low*. Le chemin pour aller à terre et hors du sol est très dessiné. C’est une méthode tout en douceur, fluide, sans arrêts. Avec lui, pas de plat, pas de boom-par-terre. On glisse sur le sol et on descend régulièrement son centre vers le sol avant d’étaler le torse à l’horizontale. En ce sens, c’est très différent de ma recherche. En revanche, en ce qui concerne sa technique, il explique comment se faire moins de bleus, comment se faire moins mal. Il donne l’exemple d’un poing serré très fort que l’on roule sur le sol sur les phalanges ; cela produit un bruit et on ressent fortement la pression. Avec une main relâchée, le bruit disparaît et la sensation devient agréable. Lorsque les os ne sont pas serrés par la tension musculaire, la décomposition du mouvement est facilitée. Dans mon travail, j’ai pu réutiliser le délié du mouvement, le relâchement de la chair afin que mes chutes soient plus douces.

Lors de la simple marche, David commence par aller « à l’intérieur de la terre » (into the earth), en pliant légèrement les genoux et en déplaçant les talons, avant de faire quelques pas « à l’extérieur de la terre » (out of the earth). Au fil de ma pratique, j’ai commencé à voir cela comme une manière de me centrer (ground myself) en envoyant mon énergie vers le sol avant chaque action. J’envoie d’abord mon énergie vers la terre avant un mouvement, que ce soit vers la terre ou un autre déplacement. Avant chaque « grande chute », j’envoie mon énergie vers le sol, me vidant de mes tensions, diminuant l’énergie potentielle et me permettant de moins me faire mal.

Mon monologue intérieur

Lors de la générale, je suis passée à travers ma chorégraphie en remarquant que j'étais parfois soit dans le passé, soit quelques secondes en avance par rapport au présent dans mon esprit. J'étais également assez nerveuse ce qui m'a empêchée de vivre pleinement ma recherche, le plus important dans mon travail. Sans pouvoir me concentrer totalement sur le moment et mes sensations, je me demandais également ce que pensaient ces gens qui me regardaient bouger sur cette scène, sans musique pour les toucher s'ils s'ennuyaient. Pour la première, je me suis constitué un mantra que je me suis répété avant de monter sur scène. J'ai d'abord dansé seule dans un studio en me le chantant pendant quarante minutes, puis sur scène pendant l'entracte. « Je le fais pour moi. Je suis à l'écoute de mes sensations. Chaque pas compte. Je prends mon temps. Je les emmène avec moi. Je suis prête à tomber. Je le fais pour moi. Chaque seconde compte. Je prends mon temps pour chaque instant. Ici et maintenant. Je vis ces 15 minutes pleinement. Chaque mouvement compte, Je suis à l'écoute… » Je me le suis répété plusieurs fois, avec quelques variations et cela tournait en boucle. D'abord, à haute voix et chanté lorsque j'étais seule dans le studio, puis dans ma tête sur le plateau et chuchoté dans les coulisses. Et c'était la première fois que j'étais aussi incarnée et sur scène. J'ai habité la scène plus que je ne l'ai occupée.

Voici mon parcours intérieur :

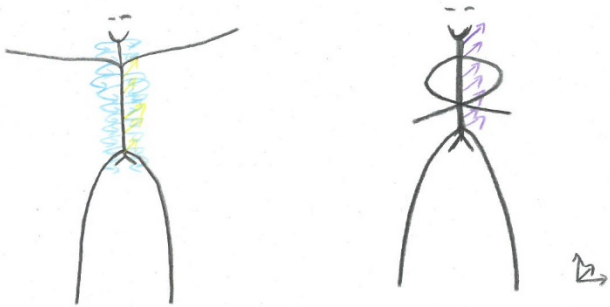
J’entends le public qui entre dans la salle. Quand les lumières se baissent, il se calme. Le bruit des néons qui s’allument capte leur attention. Je respire, j’attends que le son se termine. Un pas et je monte sur scène. Calme. Je m’approche de mon tissu. Je sens le tissu avec tout mon corps. Je l’effleure en avançant. Je suis là, avec le tissu, doux au toucher. Encore un pas et mon regard passe au-delà du tissu, balaie le public qui ne voit pas encore mon visage. Mon regard vers la diagonale, je lâche mon énergie vers le sol et me laisse tomber dans le tissu. Le tissu ne m’empêche pas de tomber, mais il amortit ma chute. Je me laisse le temps de sentir l’écho de ma chute. Peut-être que ma pièce s’arrête là. Doucement, je me redresse. Le tissu s’envole vers le haut, je le rattrape. J’enroule mes bras dedans et me laisse à nouveau tomber sur le côté alors que je suis sur mes genoux. L’élasticité du tissu fait se balancer mon corps. Le faisant glisser autour de mes bras, je suis la courbe du tissu. Celui-ci va vers le haut, je me lève une première fois. Je reste connectée au tissu par ma main qui le suit, et les cellules de mon visage tournées vers lui.

La lumière m’ouvre le chemin. Je lâche le tissu. Mon corps accueille, reçoit la salle. J’avance de quelque pas en ligne droite vers le public. Je m’arrête. Le regard en creux. Le regard qui se laisse regarder. Je chute intérieurement vers le sol. Je lâche l’énergie qui tient mon corps. Celui-ci vacille et choisit un côté. J’accepte. Pas de résistance. J’étire ma chute. J’ouvre mon genou au dernier moment et je lâche complètement ma chair. Ça me fait du bien de sentir l’écho.

J’abandonne ma masse à la terre. Je continue de voir la salle. J’aime être au sol. Ne plus rien faire. Peut-être laisser mon solo ici. Ne plus rien faire ? Je respire. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. (https://vimeo.com/324936173 mot de passe: Mémoire) Simplement, je me relève. Regard en creux vers le public, je fais quelques pas. A nouveau, je lâche mon énergie vers le sol et je laisse mon corps choisir un côté, mais cette fois, je redirige l’énergie vers l’avant, en utilisant le pied au-dessus duquel de l’espace se libérait (opposé au côté choisi pour chuter). Quelques pas, jusqu’à ce que je sente les projecteurs face à tout mon corps. Dès mon arrivée, chute rapide. Je respire 1,2,3,4,5. Je me relève. Je lâche à nouveau mon énergie vers le sol pour faire un pas, sur la gauche cette fois, je marche plus rapidement proche du public, vers cour. En une fraction de seconde, je lâche mon énergie pour tomber tête vers le public. Je respire 1,2,3. Je me rassemble pour me lever. Quelques pas.

Depuis ma tête, je lâche mon énergie vers le bas, mais arrivée au niveau du cœur, je la laisse se rediriger vers l’arrière. L’impulsion me fait reculer de quelques pas tout en envoyant mes bras dans le sens contraire. Mon épaule droite relâche ce qu’elle tenait de la gravité vers le bas. Mon bras droit tombe et continue jusqu’à se retrouver à l’opposé du gauche. Il emmène avec lui une partie de mon corps, prise entre ce nouveau vecteur et la résistance de l’ancien. Depuis mon ventre, je lâche vers le sol. Mes jambes cèdent et je me retrouve à terre. Je respire 1. (https://vimeo.com/324936498 mot de passe: Mémoire) Je relâche et j’étire toute la partie gauche de ma colonne vertébrale. Je laisse l’écho se faire ; ma tête bouge, mon torse aussi… De l’espace se créé dans ma hanche gauche. Je place alors la gravité en direction de mon pied gauche. Ma jambe est attirée. Elle se tend progressivement et attire mon corps entier qui suit. Sans laisser de silence à mon arrivée en position assise, je lâche dans le milieu et le bas de ma colonne pour permettre au sommet de mon crâne d’être attiré comme par un aimant en courbe vers le ciel. Mon regard passe par le public sans s’y arrêter. Mon petit doigt droit est soudain attiré par

la même force et rejoint le mouvement vers le ciel. Arrivée au bout du mouvement, c'est ma colonne vertébrale qui se désolidarise et retourne à la gravité terrestre en emmenant mes genoux. Puis ce sont les orbites de mes yeux qui sont attirés par une gravité placée dans le public. J'arrive à quatre pattes. Je lâche dans ma colonne vertébrale depuis ma tête jusqu'au bassin pour laisser mes jambes partir sur la gauche. Mes orteils du pied gauche sont alors attirés par une gravité à jardin. Le reste de mon corps laisse faire. Puis c'est mon ischion droit qui est attiré vers le plafond. Le corps suit, seul mon visage résiste. Lorsque mon talon rejoint le sol, c'est la tête qui lâche et qui donne l'élan au bassin de redresser le corps. Lorsque la vague a atteint les côtes, elle rebondit dans l'autre sens en passant par la colonne, le bassin et à travers la jambe gauche. Dès que l'énergie a atteint le pied gauche, celui-ci est projeté en arrière et fait pivoter mon corps.



Je me retrouve alors les bras et les jambes à la seconde. Puis c'est l'espace de la salle que je plie en deux à partir de ma colonne vertébrale. Je l'imagine comme un cylindre qui s'ouvre de l'arrière et se replie des côtés vers l'avant (dessin ci-dessus). Cela rebondit et mes mains sont projetées vers le ciel. Mes genoux lâchent vers l'avant car ma colonne est attirée vers l'avant au sol. Je me retrouve à genoux et déroule sur l'avant. Je respire 1. Le milieu de ma colonne est attiré vers le ciel, je replie mes jambes. Puis c'est mon crâne qui est attiré vers le point 2, je lâche la tension dans mon bassin et ma colonne se détend pour avancer. A peine arrivée, c'est le coccyx qui est attiré vers

le sol : mon dos se courbe et je pousse sur mes mains pour arriver sur mes pieds. Je détends progressivement la partie gauche de ma colonne vertébrale après avoir relâché mon bassin pour transférer mon poids sur la jambe gauche. Je lâche ma nuque pour donner l'énergie à ma jambe droite de monter, emmenée par mon petit orteil droit. Attiré par une gravité à cour, mon pied part et le reste du corps suit. Je vois le tissu, je tombe sur le côté gauche. (https://vimeo.com/324936844 mot de passe : Mémoire) Immédiatement, je détends et étire le côté droit de ma colonne et laisse mon petit orteil chercher le ciel. Je relâche à nouveau la même partie pour cette fois dégager la tête. Je laisse mon omoplate gauche partir en arrière pour prendre appui sur mon coude. Je lâche complètement une troisième fois la partie droite de ma colonne ce qui fait descendre les extrémités levées et me donne l'élan de me rassembler accroupie.

Les bouts des doigts de ma main droite sont projetés vers une diagonale basse à ma gauche. Mon corps s'enroule et se déroule sur cet axe. Je le répète, plus vite, avec plus de force.

(https://vimeo.com/324937381 mot de passe: Mémoire) La quatrième fois, je reste dans la tension du croisement. Je fais alors le mouvement inverse autour du cylindre de la colonne vertébrale. Je ferme l'espace autour de moi du côté vers l'arrière et j'ouvre l'avant. Je me retrouve en plié en première position sur demi-pointe. Lâcher rapide de l'énergie de la nuque au bassin, main droite main gauche sur les oreilles.

J'en suis environ à la moitié de ma chorégraphie et je choisis de m'arrêter là quant à la description de mon monologue intérieur. Au fil de relâchements et de réponses, mes mouvements se complexifient. Je finirai par emmagasiner de l'énergie dans le calme de mon drap, avant d'en sortir, de rebondir pour un grand saut et, d'accepter enfin ma chute finale, de dos, face au drap. C'est la fin. J'accepte ce qui est, ce qui a été.

De la PCR

Été 1998, c'est une fête foraine. Tard le soir. Il fait nuit. Je m'accroche à l'animal en plastique. Les lumières clignotent. Ça tourne. J'aime ça. La musique du vieil haut-parleur crépite. Fin du manège, on me porte. On me dépose plus bas. Je n'ai pas vu la marche. Ma tête tombe en premier. Du sang, une dent cassée. La première fois qu'on ne peut rien pour moi. J'ai mal, ça tape. Je suis portée de bras en bras et il y a un gobelet sous mon menton. Je bois et recrache rouge. J'ai la sensation que c'est interminable. Douleurs. Peur et abandon, grande solitude dans ma chute première.

C'est ce souvenir-là que je suis allée décharger en PCR, une technique en psychologie qui consiste en un tapotement sur les jambes de gauche à droite assez rapide. Je me concentre d'abord sur la situation et sur les émotions qui en ont découlé plus tard. Au fil des tapotements, je vois les images qui en résultent en laissant faire. A chaque pause, je décris là où j'en suis, parfois c'est dans la même soirée et parfois ce sont des situations bien éloignées dans le temps, attachées quelque part à ce souvenir. On continue jusqu'à dérouler l'état de choc sur des souvenirs agréables. Si je me perds, je reviens à la situation initiale. C'est de plus en plus facile. Au final, le sentiment de désarroi est grandement diminué lorsque je repense à la situation initiale.

Je pense que cette technique, accompagnée par les médiations quotidiennes, m'a aidée à dissiper la crispation mentale qu'il y avait avant de me lâcher pour tomber. Cela a aussi participé à une sorte de guérison, me libérant d'une peur.

Du soin

Après ma représentation, les retours qui m'ont été faits étaient « apaisant, calme, ouvert ». Tout d'abord, l'ouverture de mon visage permettait que l'on me fasse confiance. Et puis les gens n'avaient pas peur pour moi car mes chutes ne me faisaient pas mal, le fait qu'ils n'aient pas peur leur permettait d'être dans le système parasympathique. Une émission sur Netflix, *Heal*, m'a rappelé ce principe simple : pour guérir, il faut passer en mode non-stressé. A prendre mon temps, à les laisser me regarder sans imposer et à lâcher plein de choses de mon côté, j'ai peut-être permis à certains de lâcher quelque chose de leur côté. Là où se cache le paradoxe, c'est que comme vu précédemment, la chute par essence provoque un état sympathique chez celui qui tombe. Je devais donc moi-même rester calme malgré des réactions naturelles de stress. Pour provoquer le calme chez les autres, je provoquais le stress chez moi. Qu'est-ce que cela dit du soin? Grâce à mon entraînement, ces effondrements ne me faisaient pas mal, je pouvais simplement continuer. Est-ce le fait que j'avais appris à lâcher mes tensions et que les chutes ne m'effrayaient plus qui permettait au public d'être serein ?

Il y a aussi le blanc. La couleur du milieu médical, hospitalier. Il y a des raisons d'hygiène à cette couleur. En termes de lumière, c'est aussi la couleur qui absorbe le moins, le noir étant la couleur qui absorbe le plus. Si le blanc posait ce décor, il permettait également moins au public de m'atteindre car le blanc forme une sorte de barrière. Pour ceux qui croient aux énergies au sens « magique » du terme, le blanc est la couleur de protection. Il y a un deuxième paradoxe : le blanc est la couleur du médical et les gens peuvent donc se projeter dans ce milieu ce qui, par un effet placebo, « pourrait les soigner ». En même temps, la couleur les empêche de tomber réellement avec moi et de « les soigner » par un effet de catharsis.

Un rêve

Le blanc participait aussi au côté onirique de mon travail, un voyage loin des problèmes habituels. Si la dimension du rêve est quelque chose que j'ai beaucoup entendu lors de mes retours, c'est en fait un lieu propice à l'expérimentation de la chute pour chacun. On y tombe et on se réveille avant l'écrasement fatal. Souvent, je pense que je peux me laisser tomber car je sais que je rêve, mais je suis surprise par le vertige que cela produit. Un soulèvement dans les tripes. Je sens réellement l'accélération et parfois, je panique.

Il y a des personnes chez qui je reconnais le corps qui accepte la chute. Un corps délié, où tous les chemins sont ouverts. C'est un corps travaillé. Le Gaga permet de travailler cela. A l'écoute de ces sensations, prendre conscience de la gravité qui traverse le corps, en extraire certaines parties et créer un étirement. Relâcher ces parties et, avant qu'elles ne soient complètement tombées, les rediriger vers une autre direction.

Je vois la chute chez chacun, même à la marche. Mais chez certains danseurs, la chute est disponible partout dans toutes les directions. C'est ce que j'observe chez Thomas Hauert et Ohad Nahrin. Si le travail est plus souvent musculaire et fait avec force chez Thomas, il y a chez les deux l'envie de dissocier le corps, de rendre chaque partie indépendante et capable d'agir. Il en ressort un groove multidirectionnel. Pas uniquement le groove du danseur hip hop, souvent dans un travail bloqué dans certaines parties du corps. Un groove irradiant partout dans le corps. « Groovity » pour l'assemblage entre groove et gravité, est un des mots du langage Gaga. Un mouvement de relâchement et de suspension vers la terre donne un sens de rythme.

Un tissu

Je voulais un grand tissu blanc élastique. J'avais envie de travailler la matière, de déformer le tissu, en faire des statues en me drapant dedans. M'envelopper de la matière qui quelque peu m'empêche de chuter et d'avancer. Au début de mon projet, j'imaginais une grande place pour ce tissu et toute une histoire pour en sortir, m'emmêlant à chaque fois que je tombe. Je le voulais accroché à cour et à jardin, formant un long rectangle et pouvoir courir dedans en fonçant vers le public. J'ai même imaginé utiliser de la peinture rouge vers la fin de mon solo (idée vite abandonnée à la vue des prix des tissus). J'ai appelé plusieurs endroits qui font ce type d'énorme toile. Il fallait trouver un tissu élastique, assez léger pour qu'il ne s'affaisse pas totalement sous son propre poids, mais suffisamment résistant pour supporter le mien.

Et puis il y avait un problème auquel les techniciens m'ont rendue attentive, le tissu allait s'affaisser au milieu. Après un moment de réflexion, je me suis dit que s'il devait tomber, autant qu'il parte de haut. J'ai donc décidé de l'accrocher en hauteur à jardin et au sol à cour, formant une chute dans le sens de la lecture. Ainsi, je pensais pouvoir toujours courir dans le drap et lui permettre de ne pas être totalement à terre.

Le travail avec le tissu n'était possible que dans la salle de spectacle, salle dans laquelle nous ne pouvions travailler qu'en dehors de l'horaire pour la technique (9h-18h) et que nous partagions entre tous … J'ai vite compris que je n'aurais pas suffisamment de temps pour développer ce que je voulais faire avec le tissu. Je dansais dans le studio en imaginant le tissu derrière-moi, et j'ai composé la « partie tissu » dans le peu de temps que j'ai eu.

Le tissu a eu une plus grande fonction de décor que prévu. Celui-ci me permettait de tordre l'espace. Je voulais pouvoir montrer un autre espace qu'une boîte. Et cela faisait écho à toute ma recherche et réappropriation sur la relativité générale et la déformation de l'espace-temps, en plus de l'évidente courbe négative. Mon tissu évoque la forme elliptique des planètes autour du soleil. C'est également à cause de l'imprégnation de mon travail dans les théories sur l'espace que j'ai été séduite par la lumière noire. J'aimais cette couleur un peu futuriste et plus concrètement, le fait que cette lumière disparaisse lorsque les autres lumières étaient présentes me rappelait la lumière du soleil qui empêche la vue des étoiles.

Silence

Au début, je voulais de la musique. Quelque chose de fort et rapide, c'était même l'un de mes buts : montrer que l'on peut utiliser de la musique commerciale sur scène car je trouve le répertoire de la musique avec la danse contemporaine très fermé et souvent élitiste.

Mais voilà, je n'aurais pas pu faire plus contemporain. Le silence. Il s'est imposé pour plusieurs raisons. D'abord cela m'arrivait souvent de travailler sans musique et j'y étais donc habituée. J'étais sans musique durant ces séances car il me fallait beaucoup de concentration sur un travail lent et la musique avait tendance à me faire accélérer. Au moment où j'ai essayé de mettre ma danse sur de la musique, le rythme corporel que j'avais trouvé, fait de beaucoup de surprises irrégulières, disparaissait. La qualité de chacun des gestes, qui demandait chaque jour un autre temps à cause de mes tensions corporelles, devait s'accorder à la gravité et non à une prédétermination musicale.

Ce silence m'a apporté une belle écoute de la part du public. Une sorte de pureté que ni moi ni les gens ne voulaient briser. Le silence a diminué les stimuli pour concentrer le spectateur sur le geste. Aussi un exercice de confiance pour moi, de savoir que cela suffit. Il n'y a pas besoin de musique : est-ce que je veux en ajouter une ? Non, pas cette fois.

Et puis c'était un bel exercice de gestion du temps. Un espace et un temps purs, libres. Comment aller y dessiner ? Comment écrit-on le temps ? Je crois que finalement c'est mon monologue intérieur qui décrivait ma temporalité. C'est grâce à cette écoute et confiance en chacun des relâchements que j'arrivais chaque fois environ à quatorze minutes trente. C'est la mise bout à bout de chaque instant qui a créé ma temporalité comme le dit Hisako Horikawa : « Moment, moment, moment… this creates time. »

Dramaturgie

Mon fil rouge, ma dramaturgie, est centré uniquement sur l'aspect physique de la chute. Comment, sans discontinuer, continuer à tomber, à relâcher? Je sais exactement ce que je fais physiquement à chaque instant. Je laisse délibérément la narration se faire dans la tête de chaque spectateur. En laissant tomber cet aspect, je le laisse totalement ouvert. C'est comme l'émotion, que je souhaite neutre pour que le spectateur puisse la charger ou non. La chose qui m'importait dans la construction de ma pièce était de donner à voir ma recherche corporelle, en la plaçant dans un cadre qui faisait sens pour moi. L'ouverture, la blancheur, la neutralité.

Retirer la narration, m'affranchir de la forme. Chuter partout, vers le haut aussi. Un vol, une liberté. Un soulagement pour moi et une responsabilité accordée à l'autre. Un partage de liens, grâce à la confiance en nos cerveaux fabricants de sens. Ne pas leur dire comment comprendre la chute, espérer qu'ils la sentent et peut-être qu'ils lui donnent un sens, tant que cela tombe. Un soulagement pour tous.

Lâcher aussi l'explicatif car il me semble inutile. Depuis trois ans, je vis un clash entre deux mondes : celui, libéralo-capitaliste dans lequel j'ai grandi, et celui socialo-artistique. Chacun prend la documentation qui lui convient, le bon journal ou téléjournal qui lui va. Les gens traînent avec leurs semblables, avec ceux qui partagent les mêmes idées… Et c'est compréhensible car les deux paradigmes sont complets et incompatibles. Il faut être un peu schizophrène pour accepter les deux. Ce qui me frappe des deux côtés, c'est la véhémence avec laquelle tout ce qui ne va pas dans le sens « choisi » est repoussé. C'est pour cela que je ne voulais pas créer une histoire et n'avoir aucune morale. Juste un travail physique autour d'un thème. Être à l'endroit où tous les possibles sont ouverts.

Ce thème contient en sa substance des mythes auxquels j'adhère personnellement comme le mythe de Sisyphe ou la leçon d'Icare. Je ne souhaitais pas raconter ces histoires de manière traditionnelle, classique, mais user de certains éléments placés à des instants précis. D'abord, il fallait que je tombe plusieurs fois au début afin que mon thème soit posé. Mettre le public dans un état où il pense qu'il n'y aura peut-être rien d'autre. Ensuite, comme je désirais introduire le fait que l'on peut tomber à chaque geste, dans toutes les directions, il fallait que le public s'attende à une chute qui s'est finalement transformée. C'est ce geste particulier lorsque je m'avance en ligne droite vers le public, que je tombe une première fois, me relève et perd l'équilibre à nouveau, mais que je ne chute pas, afin de continuer à marcher qui donne toute la clef au public pour qu'il puisse suivre le fil de ma recherche.

Il y a également deux autres éléments qui encadrent mon travail, il s'agit de la position couchée dos au public. J'ai cette pose de l'endormie tout au début et tout à la fin de mon travail également avec le tissu, qui fait penser aux draps de lit. Cela participe à la couleur de rêve de mon travail. Lorsque je m'enroule dans le tissu presque à la fin, cela m'évoque le mort dans son linceul.

Finalement, en parallèle à ces éléments précis évoqués, l'atmosphère créée est aussi un vecteur important pour transmettre mon message que je ne voulais ni explicatif ni moralisateur. Il y a une qualité de mouvement et de présence qui accepte ce qui est et qui chute volontiers. Le rythme joue aussi un rôle avec, de manière générale, une accélération sur toute la pièce (avec des temps de silence se raccourcissant et de plus en plus de mouvements dynamiques), mais qui reste dans une suspension et surprend par son timing.

Je sens derrière la dramaturgie de ma pièce, créée par l'écoute de mon corps, quelque chose qui va vers une augmentation du rythme et aussi de la complexité du mouvement. J'y mets fin de manière brutale à la dernière seconde. Au début, je suis dans une position entre debout et à terre ; vers le milieu, il commence à y avoir de la demi-pointe, puis un premier petit saut, puis des jambes plus hautes que ma tête. Avant la chute finale. Il y a un grand saut (plus ou moins un grand jeté en tournant classique). Une augmentation de l'amplitude et de la vitesse pour finir dans le rien, à terre.

Mes mouvements, pris un à un, font écho à la répétition de la chute et de continuel labeur. J'associe cela à Sisyphe. C'était mon fil rouge, ma recherche. À contrario, la totalité de ma pièce, en crescendo, vol à travers la chute continuelle et chute finale, résonne plus dans le récit d'Icare. Celui-ci est attiré vers le ciel, et il monte, insouciant, toujours plus haut malgré les recommandations de son père. Il finit par chuter.

Ce que je changerais aujourd'hui

Imaginons que je reprenne mon solo :

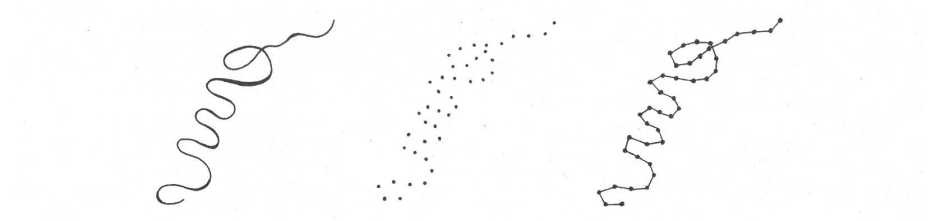
Je souhaite reprendre le travail corporel là où je l'ai laissé, c'est-à-dire aller vers encore plus de rapidité, tout en restant très intègre quant au lâcher-prise qui me permet de bouger. Vers la fin de mon travail, je commençais à voir cette possibilité d'augmenter la vitesse sans perdre en qualité et en confiance avec ma chute. Cela m'amènera par exemple à plus de spirales et de tours.

Afin d'arriver à un niveau plus concret et augmenter la « narration » politique que porte mon projet, je souhaiterais changer le contexte du costume, sol blanc, drap blanc. J'enlève le drap blanc. Pour le costume, je vois maintenant un jeans-t-shirt-baskets. Des lumières simples qui permettent de bien voir mon visage. Je place cela dans un milieu urbain qui touche les gens plus qu'il ne les fait rêver. Je souhaite ainsi voir si la dimension d'acceptation de la chute peut être plus proche du public. J'aimerais mieux les faire tomber avec moi, qu'ils aient cette expérience en s'identifiant plus facilement.

Et puis, j'aimerais introduire de la musique à quelques moments, sans que cela ne gomme ma qualité. J'aime beaucoup travailler avec de la musique forte et voir comment je peux jouer avec. Avoir beaucoup de mouvements très intenses avant une musique forte qui m'immobiliserait à terre et j'apprécie maintenant les longs silences qui ne me font plus peur.

J’en viens maintenant à une métaréflexion de mon travail. Si je pense qu’il peut contribuer à un soulagement voire à un soin personnel pour chaque spectateur, il n’en est pas moins une critique sociale. J’ai fait un constat et j’espère une prise de conscience générale : nos corps se sont atrophiés. Nos capacités ont diminué. On croit de moins en moins à nos possibilités. Quelle résistance ai-je aujourd’hui ? Quelle était-elle il y a 100 ans ? Et auparavant ? Les machines ont peu à peu transformé, puis remplacé, le travail manuel. Les ouvriers qui faisaient un travail physique avec la chaîne de production allaient à la campagne se promener pendant leur temps libre. Dans son livre *L’art de Marcher*, Rebecca Solnit parle de la diminution de notre liberté de marcher au fil du temps en prenant l’exemple des États-Unis. Les plus aisés, qui ont fui la pollution et la « dangerosité » des rues pour aller s’installer en bordure des villes, créant ainsi la banlieue, coupaient parfois le passage des ouvriers vers la campagne en érigeant des barrières. Il a fallu se battre pour maintenir ce droit, alors que les riches devenaient dépendants de leur voiture, pour les emmener vers leur lieu de travail. Le garage est également devenu le nouveau porche d’entrée d’une maison et dans certains buildings, il n’y a plus de porte, on entre par le parking. On a longtemps vu l’accélération des transports comme un progrès. On les voit maintenant comme indispensables. Et « la possibilité de regarder un film dans un avion qui vole à dix mille cinq cents mètres de la terre est sans doute l’exemple le plus abouti de la déconnexion entre l’être humain et l’espace, le temps, l’expérience. »

Au paroxysme, il y a le fitness. Alors qu'auparavant, les ouvriers dépensaient leur énergie sur les machines pour produire un bien, elle est aujourd'hui utilisée pour faire travailler le corps, le fatiguer, en augmenter les performances, y brûler des calories…. L'activité qui était perçue comme un travail productif s'est vidée de son sens pour devenir un loisir. Dans la salle de sport, on tente de maintenir une apparence, mais nos capacités ont réellement diminué. Notre ouïe et notre vue ont diminué sur de longues années, et cela s'accélère avec les nouvelles technologies. Celles-ci nous servent de prothèse quand notre corps, fragile, faible comparé à la perfection de la machine, ne tient plus le rythme. « Le corps sans ces prolongements est aujourd'hui l'exception, et le corps ainsi prolongé devient un organisme musculairement et sensoriellement atrophié. » La machine fait à notre place. Alors que le progrès nous permet aujourd'hui de relier deux villes rapidement, on gagne du temps, et le temps de loisir continue de diminuer. Les humains se sont habitués à cette mécanicité, à la régularité, la répétition, l'absence de surprise. Le fait de devoir se reposer, de manger, se changer les idées est vu comme une perte de temps, une apparente faiblesse du corps. Un échec.



5

Nous sommes devenus les champions du raccourci. Dans un article sur Tim Ingold, *Pour une écologie des lignes et des tissages*, Yves Citton parle de notre façon d'analyser les lignes, en faisant ressortir quelques points. On ne connaît plus la ligne avec le chemin de sa

[5] Image tirée de l'article : Yves Citton, *Pour une écologie des lignes et des tissages*, Revue des Livres, 2012.

courbe en son entier. L'homme contemporain « fragmente un mouvement continu pour le réduire à une série de points équidistants. » Et il se contente ensuite de terminer le dessin en reliant les points de lignes droites : le chemin le plus rapide. Tim Ingold parle de déconnexion sensorielle entre le transport et le chemin. « Ce qui compte, c'est le point de départ et lieu d'arrivée (en circulant le plus vite possible, puisqu'il n'y a rien à voir entre les deux). » C'est exactement le contraire avec la chute, on y recherche justement à profiter du moment de l'entre-deux, du moment du vol !

Avec « l'atrophie des gestes induite par l'extériorisation technologique de nos activités physiques et relationnelles » on a perdu en apprentissage d'habilités exigeant « du temps, de la patience, de l'imitation, de la répétition, de la co-présence, de l'attention et du soin ». On n'accepte pas cette réalité humaine du besoin de temps et de la courbure en toute chose. Chez l'humain, naturellement, rien n'est droit. Pourtant aujourd'hui l'homme rejette toute prise de temps non efficace. Il refuse la chute. Il est pris, assisté par un confort dont il croit ne plus pouvoir se passer.

Aujourd'hui, il n'y a même plus l'idée de progrès derrière la frénésie de nos vies. Ensemble, on participe à l'effort de croissance. Un mot vidé de son sens car il n'y a plus vraiment de progrès en vue pour les individus. On est en chute libre pour permettre à certains leur envol économique. Mais on a peur, alors on ne fait pas de vague. On oublie que si on regardait la réalité en face, il serait possible d'apprivoiser une chute. Une chute qui est OK. Parce que l'humain est un être capable d'adaptation. Il peut apprivoiser le froid, la faim, il peut vivre différemment. Ces dernières années d'essor n'effaceront pas les milliers d'années de progrès qui ont précédé. Méfions-nous quand on nous annonce qu'il n'y a qu'une seule route. N'ayons pas peur de faire des hypothèses qui ne réfutent pas toutes les autres.

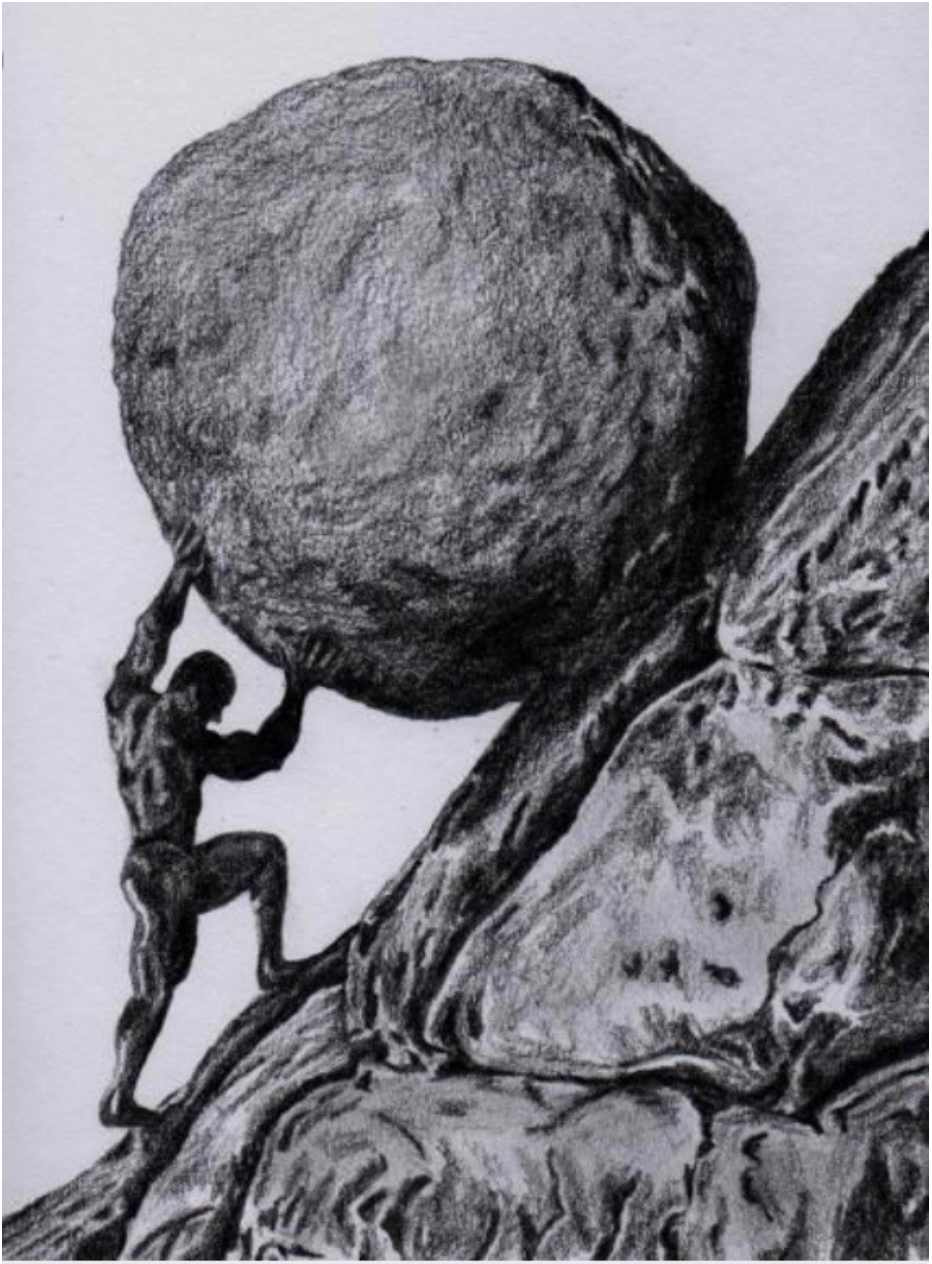
La planète a plus que jamais besoin d’humilité. Nous devons descendre de notre piédestal de bipède, regagner la liberté de vaciller, de tomber et de se relever, sans prendre aucune posture pour acquise. Ne plus compter sur la propriété privée. Parler plus de la décroissance qui doit compenser la croissance. Nous souvenir de notre mortalité.

Marguerite Duras nous donne un bel exemple de personnage qui a accepté sa chute : celui de Lol V. Stein. Lol accepte qu'on se déprenne d'elle. Elle vie attachée au moment du vol, celui de la très lente chute libre qui suit le moment où son fiancé tombe amoureux d'une autre femme. Elle flotte, comme portée par des événements auxquels elle est indifférente Elle devient anonyme dans le monde. Elle est légère, soulagée d'un poids. Rappelant un personnage camusien, elle devient en quelque sorte étrangère à son environnement.

Il raisonne à travers tout mon travail. La multiplication des expériences comme solution. Recommencer ceci ou cela. Refaire. Et accepter. La joie de la répétition sans achèvement qui compte. Être dans l'absurde, ne pas avoir choisi de vivre et être condamné à mourir, se révolter. C'est un événement sentimental qui découle de la découverte de la distance entre soi et le monde, du sentiment d'étrangeté. Pour s'en sortir, nous développons ce que Camus appelle des esquives. « Il s'agit de se détourner de ce que l'absurde a suscité. L'espoir est la grande esquive. Si la mort n'est pas le terme ultime de la vie, je suis délivré du sentiment de l'absurdité. »[6] On contourne l'absurde en prenant les réponses toutes faites des religions. On donne du sens à quelque chose alors qu'il n'y en a pas. L'autre extrême est le suicide. Décider que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue. Céder face à l'absurde. C'est en restant dans la révolte que l'on peut le mieux accepter nos vies sisyphéennes. Aller chercher les expériences sans s'attendre à grimper les échelons de la société. Cet escalier virtuel s'écroule parfois et c'est d'autant plus douloureux si on n'a pas l'habitude d'appréhender le monde avec humilité.

Cette chute fait peur au début, mais elle nous connecte à l'absurde.

[6] Baptiste Jacomino, *Apprendre à philosopher avec Camus*, Ellipses Édition Marketing S.A., 2012.



Georges Perec, dans son livre *Je suis né*, décrit un saut en parachute qu'il a dû faire lorsqu'il était dans l'armée. Plusieurs étapes sont intéressantes. Il parle d'une peur qui se construit dans une « attente, extrêmement lente » avant l'annonce de devoir s'équiper de ce lourd parachute avec lequel il est difficile de se mouvoir et dans lequel les parachutistes sont « véritablement condamnés, véritablement minimisés. » Et puis il y a la peur paralysante une fois dans l'avion en vol: « je n'arrive pas à me lever, je ne sais pas exactement ce qu'il y a, je ne sais pas ce qui se passe, mes jambes flanchent, j'ai l'impression que je vais abandonner, que je vais perdre absolument tout courage, que je vais être absolument incapable de faire ce geste qui ne signifie absolument rien, qui est celui de me lever, de prendre le mousqueton de mon parachute, de l'accrocher à la sangle, puis de sauter, enfin de m'avancer, de me préparer (…) il y a un doute. C'est exactement comme si tout était remis en question. » Dans ce passage on ressent bien un état second, celui d'être à côté de ses pompes ne pouvant même plus bouger, c'est le corps qui ne répond plus et l'esprit qui part.

« C'est à ce moment-là que se pose le problème du choix. Exactement le problème de la vie toute entière. C'est à ce moment-là que je sais qu'il va falloir faire confiance à des autres choses qui me sont tout à fait étrangères. » Et il parle ensuite des faits à ce moment précis dans sa situation et qu'il va les accepter. C'est principalement cette confiance qui me touche dans ce texte. C'est elle qui permettra un élan. « Et, au fur et à mesure qu'on avance, on perd peu à peu conscience. La seule chose qui reste c'est la volonté, cette volonté d'en finir … ». Il lui faut alors préméditer, s'inventer que tout va bien se passer, se persuader. « c'est qu'on doit à tout prix faire confiance à quelque chose. » L'optimisme devient « absolument nécessaire ».

Au moment du saut il y a cette drôle de confiance qui s'installe. Et je ne crois pas qu'il s'agisse d'une confiance qui voile la face, qui détournerait de l'absurde. Il est impossible de nier, de refuser la chute. « Je ne crois pas qu'il ne soit même possible d'intellectualiser ». Il s'agit de courage au « sens du dépassement continuel ». Perec exposait cette expérience à un groupe d'intellectuels afin qu'ils osent se lancer dans leurs projets. Extrapolons plus loin, jusqu'à ce point où la confiance en la vie peut nous propulser. Faire confiance à ce qui nous est étranger. Se convaincre qu'il faut sauter. Faire le pas. Consentir à la chute, pleinement. Pas de résignation. Ne plus être dans un désir infini. Jouir de ce que l'on a. Un oui total à la vie. Un travail sur soi. S'enlever du poids.

Je sors de ce travail changée, avec une façon plus durable de danser et un esprit différent. Ma conscience spatiale et géométrique est plus aiguisée grâce aux vulgarisations scientifiques. Mes réflexions sur la chute sont en ébullition sur de multiples chemins : la santé, la société, nos façons d'être au monde, notre économie. Je me réjouis de trouver plus de réponses quant à ce que j'essaie d'articuler. En acceptant de vous quitter, je vous laisse avec légèreté.

MANUFACTURE
photo: Gregory Batardon

Références :

- Livres :
    - Marguerite Duras, *Le ravissement de Lol v. Stein,* Éditions Gallimard, 1964.
    - Yves Citton, *Pour une écologie des lignes et des tissages*, Revue des Livres, 2012.
    - Rebecca Solnit*, L'art de Marcher*, Actes Sud, 2002.
    - Italo Calvino, *Leçons américaines*, Éditions Gallimard, 2017.
    - Albert Camus, *Le mythe de Sisyphe*, Éditions Gallimard, 2003.
    - Baptiste Jacomino, *Apprendre à philosopher avec Camus*, Ellipses Édition Marketing S.A., 2012.
- Vidéos
    - Etienne Klein, *La gravitation et la déformation de l'espace-temps*, 2016. https://www.youtube.com/watch?v=FEnnkkUAtvk
    - Bruce Benamran, *La relativité générale - Ep.22 - e-penser*, 2014. https://www.youtube.com/watch?v=6JLgWX9iqgo&t=1450s
    - Etienne Klein, *La chute des corps expliquée par Etienne Klein - Matière à contredire,* 2018. https://www.youtube.com/watch?v=dlDWHIX-c5M

- Images

  - déformation de l'espace-temps : https://zevengeur.wordpress.com/2017/10/31/histoire-de-lunivers-partie-5-grandeur-et-decadence-du-modele-standard-de-la-cosmologie/
  - Sisyphe : http://www.artofmakenoize.com/2016/06/le-mythe-de-sisyphe-de-camus-black.html

Merci à Claire de Ribaupierre,
Géraldine Chollet, Mark Lorimer ainsi
qu'à Ian Lecoultre, Céline Ribiero,
Ludovic Fracheboud, Leutrim Dacaj et
Belen Sampayo pour leur aide précieuse.

Merci à toute la promo C
Merci à ma famille
Merci à mes amis
Merci Guillaume

Merci à Frédéric Choffat pour les vidéos
Merci à Grégory Batardon pour les photos.

Et si on acceptait de chuter ?