

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

PERCEPTION ET SENSATIONS DU TEMPS PRÉSENT  
VÉCU PAR L'INTERPRÈTE EN DANSANT

MÉMOIRE  
PRÉSENTÉ  
COMME EXIGENCE PARTIELLE  
DE LA MAÎTRISE EN DANSE

PAR  
STÉPHANIE FROMENTIN

AOÛT 2014

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL  
Service des bibliothèques

Avertissement

La diffusion de ce mémoire se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire *Autorisation de reproduire et de diffuser un travail de recherche de cycles supérieurs* (SDU-522 – Rév.01-2006). 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

J'aimerais remercier ma directrice de recherche Manon Levac et la codirectrice de ma recherche Manon Oigny, pour leurs intuitions et leur savoir faire, autant en ce qui concerne le questionnement sur la pratique artistique que pour l'approfondissement de la réflexion. Leur capacité à superviser tout en demeurant curieuses et à l'écoute sur tous les plans de ma recherche s'est avérée d'un apport indéniable. Je tiens également à offrir ma gratitude aux deux membres du jury, Danièle Desnoyers et Johanna Bienaise, pour avoir embarqué dans mon univers et l'avoir réciproquement nourri de pistes de pondération et d'exploration. Cette étude n'aurait pas été possible sans l'aide et l'enseignement rigoureux des professeures à la maîtrise du Département de danse de l'UQÀM, et je leur en suis très reconnaissante. Je retiens le soutien d'Alain Bolduc pour la direction et la prise en charge du côté production de la recherche, ainsi que la contribution d'Éliane Cantin et Marie-Chantal Legendre pour l'assistance technique. Un grand merci également à mes collègues étudiantes et à tous ceux et celles qui m'ont lue, relue et soutenue pendant cette aventure d'apprentissage. Enfin, mais ce n'est pas le moins important, je veux remercier Emily Gualtieri et David Albert-Toth pour leur volonté et leur disponibilité créative dans la mise en mouvements de mes pensées. Ils ont remarquablement su pousser les limites de mon étude avec une sensibilité incomparable et indispensable et je les en remercie vivement.

## TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS .....	ii
TABLE DES MATIÈRES .....	iii
RÉSUMÉ .....	vii
CHAPTIRE I	
INTRODUCTION .....	1
1.1 Une quête : à la recherche du temps présent .....	1
1.2 Parcours personnel : pourquoi le temps ? .....	2
1.3 Le temps en danse dans les écrits .....	7
1.3.1 Le temps et la musique .....	9
1.3.2 Le temps et l'espace .....	10
1.3.3 Le temps vécu .....	11
1.4 Question et sous question de recherche .....	13
1.5 Sujet : [re]trouver le temps présent .....	14
1.5.1 Positionnement envers le temps présent .....	16
1.6 Projet : vivre les sensations du temps présent .....	17
1.6.1 Aperçu de la méthodologie : le travail en laboratoire .....	18
1.6.2 Outils et méthodes d'analyse .....	20
1.7 Buts de la recherche .....	22
1.8 Les attentes d'une interprète-chercheure .....	22
CHAPITRE II	
CADRE CONCEPTUEL .....	24
Introduction .....	24
2.1 Le temps objectif : un chronométrage .....	25

2.1.1	Les images du temps .....	25
2.1.2	L'irréversibilité du temps .....	28
2.2	Le temps subjectif : un temps vécu .....	29
2.2.1	Les sensations générées par le temps .....	30
2.2.2	La perception du temps .....	32
2.2.2.1	La conscience dans l'instant.....	34
2.2.2.2	La perception dans l'action .....	36
2.2.3	La proprioception .....	38
2.3	Temps vécu dans le corps dansant.....	39
2.3.1	L'expérience optimale et le dépassement de soi .....	40
2.3.2	L'inconnu et l'incertitude .....	43
2.4	Résumé .....	46
CHAPITRE III		
MÉTHODOLOGIE .....		
47		
3.1	Méthodologie pour un regard de l'intérieur .....	47
3.1.1	Recherche qualitative et paradigme post-positiviste .....	48
3.1.2.	Une étude phénoménologique et autopoïétique .....	49
3.2	La contribution collective .....	50
3.2.1	Rôle de la chercheuse .....	50
3.2.2	Les collaborateurs .....	51
3.3	Déroulement du laboratoire .....	52
3.4	La collecte de données .....	55
3.4.1	La captation vidéo .....	56
3.4.2	Le carnet de pratique .....	57
3.5	Analyse des données .....	58
3.6	Considérations éthiques et limites de l'étude .....	60
CHAPITRE IV		
RÉSULTATS .....		
63		
4.1	Le temps présent au cours du laboratoire .....	63

4.2	Une sensibilisation au temps présent .....	65
4.2.1	Échauffements et exercices .....	68
4.3	Au cœur du corps .....	77
4.3.1	Le battement du cœur comme mesure d'un temps interne .....	78
4.3.2	La respiration comme mesure d'un temps interne .....	79
4.4	La notion de cycle en laboratoire .....	81
4.5	Une longue durée pour un autre vécu.....	83
4.6	La nouveauté et l'imprévu .....	86
4.6.1	Les différents temps ressentis .....	87
4.6.2	De nouveaux environnements .....	92
4.7	Résumé .....	99
CHAPITRE V		
DISCUSSION .....		102
Introduction .....		102
5.1	Les chronomètres corporeux comme temps objectif .....	103
5.1.1	L'irréversibilité des battements du cœur .....	103
5.1.2	La respiration : un cycle continu .....	105
5.1.3	L'incarnation du présent .....	107
5.2	Relier le mouvement et la perception du temps présent dans le corps .....	109
5.2.1	Le temps présent et l'inconnu .....	111
5.2.2	La perception à travers les états.....	113
5.2.3	L'intensification du présent .....	116
5.3	Le fond de la forme laboratoire .....	119
5.4	Le temps présent chez soi, chez l'autre .....	121
CONCLUSION .....		123

ANNEXE A IMAGES ET PHOTOGRAPHIES .....	129
ANNEXE B NOTES DU CARNET .....	136
ANNEXE C NOTES DU PROGRAMME .....	140
ANNEXE D AFFICHETTE .....	142
ANNEXE E TABLEAU SYNTHÉTIQUE .....	143
RÉFÉRENCES .....	145

## RÉSUMÉ

Le temps est un sujet qui touche à plusieurs domaines de recherche et de pratique. Moi-même curieuse de son effet sur la danse et sur l'interprète en mouvement, j'ai considéré cette étude comme une opportunité de créer un cadre temporel à partir duquel interroger les sensations et la perception du temps. Mon point de départ était de trouver des sensations spécifiquement liées au temps présent vécu en dansant, ainsi que de découvrir ma perception de ce dernier, et ce dans le but de les identifier et de les comprendre.

Afin d'habiter ces expériences sensorielles et de rendre les résultats de la recherche le plus proche possible du vécu, j'ai décidé de me positionner comme interprète-chercheuse. J'ai alors fait appel à deux chorégraphes pour m'accompagner en studio dans un laboratoire comprenant différents exercices, expériences et mises en situation. À partir de phrases chorégraphiques et d'un encadrement en improvisation, nous avons travaillé avec différents états physiques et états d'esprit afin d'observer les enjeux temporels qui ressortaient de ces expérimentations. Le résultat obtenu est un éventail de subtiles temporalités liées au vécu subjectif de l'interprète dans le temps présent et réel de l'instant. Outre le sentiment de ralentissement ou d'accélération du temps, les résultats se sont révélés plus spécifiques dépendamment de l'expérience. Les plus récurrents ont été, par exemple, un temps présent dilaté, un temps présent suspendu, un temps présent ancré ou un temps présent infini.

De nature phénoménologique et autopoïétique, cette recherche qualitative a fonctionné comme un laboratoire d'expériences. Avant d'entamer la recherche en studio, j'ai identifié certaines qualités et caractéristiques particulières au temps, dont notamment l'existence du temps objectif et le vécu du temps subjectif. Suite à ces distinctions, j'ai documenté mes observations, ma perception et mes sensations du temps présent au cours de trois mois de recherche en studio. Ce mémoire se veut le fruit de ma pensée autant physique que réflexive, au sujet de mes ressentis du temps présent pendant et autour de ces expériences.

Cette étude présente ma perspective individuelle d'interprète-chercheuse employant comme outil principal la danse contemporaine. Nous avons exploité plusieurs approches d'explorations qui ont abouti à des résultats multiples. Les données trouvées reflètent mon vécu subjectif, et ce faisant, associent l'étude à l'expérientiel. Ce mémoire propose des avenues d'approfondissement au sujet de la perception et de la sensation du temps présent à travers le mouvement dansé, ainsi que dans d'autres domaines.

Mots-clés : Danse contemporaine, interprète, temps présent, sensations, perception, conscience, inconnu, expérience optimale, dépassement de soi.

## CHAPTIRE I

### INTRODUCTION

*Le présent, lorsqu'il disparaît,  
laisse toujours une trace dans la conscience.*  
(Klein, 2010, p. 29-30)

#### 1.1 Une quête : à la recherche du temps présent

Le temps passe vite. Le temps s'étire. Le temps m'échappe. Je n'ai pas le temps. Ce sont des clichés caricaturés du temps, mais il n'en reste pas moins que nous pouvons tous nous identifier à une situation semblable. Le temps est élastique, sur cela on pourra compter, surtout en ce qui concerne la relation de ce dernier avec le corps humain. Notre corps ne possède aucun organe ni mécanisme unique dédié au chronométrage ou à la perception du temps, alors, comment ressent-on et mesure-t-on nos expériences dans ce même registre ?

La danse, le corps en mouvement, est un art vivant. Nous n'avons pas d'objet représentatif de la danse, même après l'avoir vue ou filmée. Car la danse n'appartient réellement qu'aux corps qui la vivent et est donc sujette aux changements et fluctuations que subissent ces corps. Cette qualité éphémère de la danse est due non seulement aux corps et aux mouvements fugaces, mais aussi au temps dans lequel elle se trouve située. Le temps et la danse sont tous deux impermanents. Leur fusion crée un moment unique et fragile.

Le danseur, souvent nommé « interprète » dans le monde de la danse contemporaine, est le seul individu qui peut jongler avec l'expérience de ces deux « éphémères ». Notons que le premier sens du mot « interprète » est « intermédiaire » (Robert, 2014). Ainsi le danseur est davantage dans une situation d'entre-deux, il devient médium reliant, mais parfois peut se positionner à l'encontre des deux. Le moment présent vécu de la fusion entre la danse et le temps se fait en fonction de la posture du danseur.

Cependant, nous ne saisissons pas réellement, de l'extérieur, ce qui se passe dans le corps et dans l'esprit de l'interprète en train de bouger. L'exigence et la nature englobante de la pratique ne permettent pas toujours de prendre le temps d'observer, voire de questionner et de réfléchir de l'intérieur notre propre vécu en tant que danseur. De plus, notre cerveau mesure le temps de deux manières : « prospectively, as it happens, and afterwards, retrospectively. » (Hammond, 2012, p. 81). Tout devient plus accessible en rétrospection, système de pensée indispensable permettant le regard *a posteriori*. Mais qu'en est-il de la perception active du temps, c'est-à-dire la perception pendant l'action ? « À la recherche du temps présent », pourrait-on suivre la trace que le temps inscrit dans la conscience comme le souligne la citation d'Étienne Klein au début de ce chapitre ? Voici ma quête et l'objet de ma réflexion à venir.

## 1.2 Parcours personnel : pourquoi le temps ?

J'ai été marquée par différents moments temporels lors de mon cheminement comme interprète jusqu'à présent. Mon premier constat s'est imposé pendant les présentations scéniques, durant mes études de danse contemporaine à l'Université Concordia, à Montréal. Ayant grandi entourée de danse et de théâtre, la scène était depuis toujours une deuxième nature pour moi. Par contre, la rigueur imposée par les études universitaires en danse a changé ma façon de recevoir les actions dans l'instant

en dansant sur scène. Être portée par un autre, porter un autre, se synchroniser avec d'autres dans une chorégraphie sans repères visuels, voilà des exemples de moments qui ont modifié ma conscience du temps présent. Le mariage entre une écoute hyper sensibilisée et la maîtrise de l'exigence corporelle a alors créé une expansion temporelle qui m'était nouvelle.

Durant toute cette période d'études ainsi qu'après avoir obtenu mon diplôme, j'ai été à plusieurs reprises interprète pour deux chorégraphes qui sont depuis devenus la compagnie Wants&Needs Danse. Andrew Tay et Sasha Kleinplatz aimaient jouer avec l'imprévu en chorégraphiant, ce qu'ils aiment toujours d'ailleurs. Ils incorporaient parfois au processus des musiciens en direct qui, tout comme nous, répondaient, improvisaient ou ajustaient leur contribution à l'aspect vif et changeant des répétitions et du spectacle. L'une des pièces de ces chorégraphes, *4 Spins*, a poussé plus loin cette notion d'imprévu en se basant principalement sur le hasard. Présentée en septembre 2003 au Studio 303, la création était structurée autour de plusieurs phrases chorégraphiques cousues avec des jeux au cours desquels l'une des cinq interprètes était choisie pour effectuer le solo, le duo, ou la section suivante. Jouer aux cartes, à la courte paille ou bien à la bouteille faisaient partie des modes de sélection en direct devant le public. Lors d'une présentation, j'ai été choisie à maintes reprises pour chaque nouvelle expérimentation, afin d'entreprendre le rôle en question. Ce qui a fait en sorte que j'ai dansé en permanence durant la chorégraphie. Au cours de cette performance, j'ai eu la sensation de vivre une durée dilatée, c'est-à-dire un vécu plus long que celui de la réalité et également plus chargé, comme dans un rêve. Est-ce que c'étaient le hasard et le côté imprévu qui avaient altéré mon vécu ? Ou est-ce que mon engagement corporel, plus exigeant que prévu, était la cause d'une durée vécue autrement ? Outre ces questions je me demande aussi si ce genre d'expérience pourrait être retrouvée sans son contexte spectaculaire. Comme un chef qui cherche à reproduire un plat qu'il a dégusté, je me demande quels ingrédients me mèneraient à recréer une expérience semblable.

Après mes études universitaires, j'ai déménagé à Paris où j'ai commencé à travailler avec un danseur américain du nom de Martin Kravitz. Ancien interprète pour la Batsheva Dance Company (Israël), actuellement danseur pour la compagnie Jean-Claude Gallotta (France) ainsi que d'autres chorégraphes, son approche corporelle est fluide et physique. En outre, il s'intéresse parallèlement à la parole du danseur, non limitée à la voix à partir du texte mais inspirée par des histoires, des chansons porteuses, des anecdotes qui appartiennent à la personne qui danse. Avant de rencontrer Martin, chanter en dansant était pour moi du domaine de la comédie musicale et/ou de la performance. J'ai découvert dans son travail une approche autobiographique qui faisait en sorte que je me promenais dans mes souvenirs tout en voyageant dans le présent. Même en exploration en studio je quittais souvent l'instant extériorisé pour me retrouver dans un moment à la fois passé et présent. Je n'ai jamais pu déterminer si ce ressenti était causé par l'utilisation de la voix ou plutôt la résultante de l'implication personnelle que les histoires amenaient. Mais, de tout cela, je me rappelle spécifiquement avoir vécu un dédoublement entre le passé et le présent. Depuis, plus le temps passe, plus je suis curieuse de savoir si je pourrais retrouver ce vécu dans un autre contexte de danse ou d'exploration; avec ou sans la voix.

Également à Paris j'ai eu la chance d'étudier avec la danseuse, chorégraphe et penseuse Odile Duboc pendant une semaine. En studio, mes impressions de ses œuvres étaient tout de suite affirmées; elle transmettait son savoir à partir d'une corporalité intelligible et profondément intérieure. Comme beaucoup de chorégraphes, Duboc était premièrement une danseuse, mais sa fascination pour la sensation et le vécu chez le danseur l'a menée à vouloir les partager avec le public. Elle outille le danseur en studio grâce à une compréhension de son propre vécu, qu'elle transmet. Ce faisant, elle donne par la même occasion la possibilité au spectateur de se servir de clés d'observation du moment vécu chez l'autre. Intégrer dans mon corps ce travail sur la sensation et

le vécu qu'elle recherchait avec ses propres danseurs a généré une véritable impression d'être dans le temps présent, un moment présent si accru qu'il était comme une aurore ou des antennes autour de moi. Il devenait presque palpable, en écho au contenu de son enseignement. L'approche de Duboc stimule les sens; pourrait-elle alors éveiller le temps présent lorsque nous dansons ? Le travail autour des sens pourrait donc être une porte d'accès à l'instant chez le danseur. Je me demande aussi si le fait d'être guidée dans ces expériences n'est pas pareillement une clé pour aller plus loin dans la recherche de l'instant. À quel point sommes-nous responsables de notre instant présent et jusqu'où peut on se laisser guider dans une expérience temporelle ?

À Berlin, en travaillant aux côtés du danseur-chorégraphe américain Jeremy Wade, j'ai découvert des états corporels très spécifiques et très individuels reliés à une sensibilisation éveillée et à une situation temporellement chargée. Travaillant davantage les plans émotionnels et biographiques, Wade adopte des manières de bouger comme on enfilerait un vêtement, se servant d'états d'esprits et d'états corporels pour créer des environnements uniques pour ses spectateurs et ses interprètes. Il s'inspire de son imagination ainsi que d'autres images (photographies, scènes cinématographiques, etc.) pour créer une sensation de temps vide au fond de lui, ce qui sert également à altérer sa perception de la réalité. Son but est d'isoler, pour ensuite amplifier, ses émotions en poussant ses limites préconçues. Après un travail d'exploration de deux semaines avec lui, j'ai pu être entraînée dans sa matière physiquement et mentalement. Cela s'est avéré un grand moment de clarté dans ma recherche personnelle car l'idée d'interroger et de déstabiliser sa propre réalité commençait à m'interpeller. Sa préparation en recherche exposait une façon de travailler plus autonome : au lieu de guider l'interprète dans son exploration tout au long de l'exercice, Wade lui propose des images, des situations, des mises en contexte avant d'entrer en action pour qu'il aille chercher l'état de perception ou la sensibilité que Wade explore physiquement. J'ai essayé de me souvenir de ses différentes approches et de mes expériences afin de pouvoir les

revisiter *a posteriori*. À présent, je me remémore ces moments pour expérimenter différentes explorations inspirées par lui, qui pourraient inciter un temps présent vécu différent en dansant.

Outre l'intérêt que j'ai développé pour ce sujet à travers ces expériences lors de ma pratique, je peux énumérer quelques moments m'appartenant en dehors de la danse qui font écho aux ressentis mentionnés ci-dessus. En effet, des événements survenus lors de mon passé proche ou lointain alimentent également les motivations à développer cette étude.

Un moment en particulier peut être considéré comme ma première sensation de temps présent suspendu. Quand j'étais encore assez petite pour m'asseoir dans un siège d'enfant sur un vélo, mon père m'a embarquée avec lui pour faire une balade en famille. À un arrêt, il est descendu de son vélo, le maintenant debout avec la béquille, pour aller s'assurer de la sécurité de mon frère et de ma sœur. Étant encore assise à l'arrière dans le siège pour enfant, j'ai eu l'impression de tomber à gauche avec le vélo mais sans que j'atteigne le sol. Je me rappelle la sensation de déséquilibre qui était plus longue que la normale puisque je continuais de tomber sans vraiment bouger. Je me sentais tirée entre deux forces opposées; la chute et la suspension. Je me souviens d'avoir eu envie de me redresser et des efforts que j'ai faits pour combattre la gravité et retrouver la verticale. Cette situation est restée imprégnée dans ma mémoire et dans mon corps depuis lors. J'ai également des souvenirs de moments suspendus lorsque j'ai été somnambule, tout comme la forte impression que le temps ralentissait quand j'avais la fièvre. Tous ces moments de vie sont vite devenus sources de fascination et de curiosité pour moi, en raison d'un temps présent intensifié. Ce sont aussi des moments communs, ou universels, mais ceux-ci ne sont pas souvent désignés comme tels puisqu'ils sont fuyants et flous. Il me semble que ce n'est pas pour rien que ces vécus m'accompagnent et m'interpellent encore.

Tout ce bagage pourrait être vu comme une carte temporelle qui m'a amenée jusqu'ici, maintenant. Chaque vécu décrit ci-dessus correspond à une différente expérience ressentie du temps présent. Ma fascination pour ce sujet est en quelque sorte due à la façon dont il m'affecte. En créant une situation où je peux réaliser différentes expériences du temps présent, j'envisage non seulement de vivre ces expériences, mais également de documenter et de suivre leur évolution dans mon corps. En m'appropriant systématiquement des éléments marquants parmi les différentes approches de ces artistes chorégraphes et mes expériences personnelles, je cherche à mettre en contexte et en action mon intérêt pour ce sujet. Ce faisant, je souhaite découvrir les expériences qui affecteraient le plus le temps présent chez l'interprète en dansant. Survolons maintenant les écrits et les recherches existant sur le temps en danse pour ensuite revenir au traitement du sujet en question.

### 1.3 Le temps en danse dans les écrits

Le temps se manifeste dans plusieurs styles de danse, mais laisse moins souvent ses effets expérientiels dans les écrits. Déjà documentée en danse contemporaine, l'auteure Geisha Fontaine a notamment étudié le processus de création chez plusieurs chorégraphes contemporains afin d'analyser leur approche dans sa recherche *Les danses du temps* (2004). Fontaine, également artiste, s'intéresse à la notion du présent dans son propre processus, allant jusqu'aux démonstrations *extra muros* pour jouer avec le concept de temps en dehors du studio; sujet directement lié au vécu du temps présent d'un danseur. Elle écrit : « Le désir de permanence de l'art devient un souci d'éternité, éternité garantie par la disparition du temps et, corollairement, du corps réel. Ce corps sans existence, comme serait celui du danseur, ne meurt pas. » (p.33).

L'écrivaine Laurence Louppe a aussi incorporé plusieurs couches de temps dans ses recherches. Son approche du sujet dans *Poétique de la danse contemporaine* (1997) et *Poétique de la danse contemporaine : la suite* (2007) soulève les moments fragiles du temps aperçu en danse esthétiquement parlant. Parmi ses intérêts, l'éphémère de l'instant et le présent partagé constituent quelques notions probantes. Louppe et Fontaine épurent des éléments sur le temps en danse. Or, leurs recherches sont surtout basées sur les observations faites en regardant et en analysant le sujet de l'extérieur. Elles ont étudié des chorégraphes ou chorégraphié elles-mêmes sur cette notion, mais n'ont pas visé à articuler l'effet physique qu'elle peut provoquer chez le danseur lui-même durant sa propre expérience.

S'ajoutant à la distance réflexive qu'une recherche analytique peut apporter par rapport à la représentation globale d'un travail chorégraphique, un récit provenant de l'intérieur d'un processus pourrait également contribuer à l'approfondissement du propos. Avec ce mémoire, je me propose de mettre l'accent sur une analyse interne du processus pour, d'une part, témoigner de la singularité d'une expérience et d'autre part, laisser des traces d'un vécu corporel même si la discipline est éphémère.

Moins récente au sein des écrits sur le temps en danse, mais incontournable en terme d'approches documentées, se trouve l'analyse du mouvement selon Rudolf von Laban, ou *Laban Movement Analysis*. Laban a créé, au début du 20<sup>e</sup> siècle, une grille d'analyse du corps en action à travers quatre catégories : le corps, l'espace, l'effort, et le *shape*. Le temps se situe parmi ces classifications analytiques comme descriptif du mouvement. Sous la catégorie d'effort, Laban qualifie le temps comme accéléré ou décéléré. À côté de cela, il a établi un système de symboles, *Laban Notation*, qui avait pour but la documentation du mouvement autant que son analyse. Il rédige ses catégorisations à l'aide d'un lexique qui ressemble à de la ponctuation. Un mouvement décéléré est représentée comme suit  $\_ /$  ou la version accélérée comme ceci  $\_ /$ . Une

phrase de mouvement impulsive se voit comme un arc de flèche ↗ alors qu'une séquence staccato ressemble à trois petites flèches >>>. Ce code pratiquement mathématique est utile pour transcrire un langage corporel qui n'a pas de partition reconnaissable, mais n'informe toutefois pas le lecteur de l'imagerie et de la sensation que le mouvement lui-même suscite à travers le corps; d'où ses autres catégorisations de mouvements, soit l'espace, le corps, et le *shape*. Cette analyse, dans son ensemble, parle de ce qu'on peut voir ainsi de ce qu'on peut ressentir dans le corps à travers le mouvement dansé. Cela dit, la manière dont le temps est présenté chez Laban est limitée par rapport aux subtilités et aux nuances de la sensation humaine. Cela m'amène à une catégorisation du temps plus générale et donc plus reconnaissable dans toutes sortes de danse, le temps comme rythme ou musique.

### 1.3.1 *Le temps et la musique*

Fréquemment, les artistes de la scène s'intéressent au temps comme rythme ou temporalité. Merce Cunningham est l'un des chorégraphes les plus connus pour ses recherches sur les divers rapports au temps. Il a collaboré étroitement avec John Cage, musicien pour la majorité de ses créations. Ce duo proposait ensemble un regard fondamental sur le temps. À travers leurs créations, le temps agissait en tant que structuration, déconstruction, même partenaire parfois. J'utilise le mot « agir » puisque les collaborateurs partageaient une vision originale : celle de la place du temps comme interprète ou comme troisième collaborateur capable de prendre des décisions et de changer la direction de leur processus sur le vif. Cunningham est connu dans le monde de la danse moderne pour ses « chance operations » qui incluaient des méthodes comme « to toss coins or roll dice to determine crucial aspects of a performance, as he did, for instance, in *Split Slides* (2003) » (Weinstein, 2011). Ces méthodes font écho à mes expériences antérieures sur scène, surtout pendant *4 Spins*. Je serais curieuse de savoir comment ce changement de temps pourrait être vécu de l'intérieur de l'œuvre, par l'in-

terprète, et non seulement à travers l'image donné au public et au chorégraphe, de l'extérieur.

De même, Anne Teresa De Keersmaeker, chorégraphe belge, a plongé à plusieurs reprises dans le monde musical de Steve Reich afin de sonder les subtilités de durée et de tonalité. Son duo *Fase* (1982), dansé par elle-même avec Michèle Anne De Mey et musicalement encadré par Reich, cherche à éloigner le spectateur de ses habitudes rythmiques en poussant et épuisant la profondeur et la longueur des sections et des répétitions.

Ces chorégraphes, Cunningham et De Keersmaeker, s'intéressaient au monde temporel et ont orienté leur travail, entre autres, vers les rythmes et la musicalité du temps, mais qu'en est-il du temps, du moment présent vécu par les interprètes ? À la place d'interroger les effets d'une pièce ou d'une expérience sur le spectateur, je me questionne sur la perception du danseur dans la durée et la répétition dansée, du point de vue de l'intérieur, du « dedans ». Plus récemment, De Keersmaeker s'est intéressée à une autre source d'inspiration autant en lien avec le temps, celle de l'espace. Regardons de plus près la relation entre ces deux notions.

### 1.3.2 *Le temps et l'espace*

L'espace et le temps peuvent se rencontrer, ou même se superposer, de différentes manières en création. Dans son œuvre *Cesena* (2011), De Keersmaeker a choisi de présenter sa création à l'aube et en plein air, en espace extérieur. Son intérêt à présenter une pièce dansée à un moment spécifique de la journée crée autant une expérience conceptuellement originale pour la chorégraphe et les spectateurs, qu'une expérience unique pour les interprètes qui, eux, vivent le temps différemment. Cependant, dans cet exemple, ce ne serait pas tant l'expérience vécue à travers le mouvement qui

créerait un moment différent pour le danseur que l'heure et l'environnement qui imposeraient une expérience autre. Il n'empêche que le danseur peut avoir un vécu de temps modifié en relation à ce moment précis de la journée, mais qu'en est-il de sa sensation de temps reliée au ressenti intérieur ? Comment perçoit-il son moment présent en dansant, même en studio ?

D'autres genres de danse traitent du temps dans son rapport avec la relation spatiale ou visuelle. Le Butô en est le premier exemple. Danse sur la lenteur, le Butô utilise à la fois des rituels, mais aussi l'état entre la vie et la mort (une référence au temps suspendu physiquement entre deux mondes) pour exprimer le passage du temps sur les corps. Le chorégraphe et danseur Ushio Amagatsu de la compagnie Sankai Juku efface tout temps linéaire dans ses œuvres, suscitant des espaces vides, mais non pas morts, pour son public. Les états de corps avec lesquels il travaille forment une immobilisation dans l'espace et dans le temps également. De la même façon, dans *Les danses du temps* (2004), Fontaine dédie un chapitre complet à l'artiste Hideyuki Yano et le concept du *Ma*, signifiant « espace-temps » au Japon. Cette notion se retrouve dans plusieurs aspects de la vie japonaise, non seulement l'art ou la performance. « Le temps japonais, le bouddhisme zen et le concept de *MA* sont tous intimement liés les uns aux autres – et il est parfois difficile pour un Occidental de comprendre ce type de relation. » (Edward T. Hall dans *La danse de la vie : temps culturel, temps vécu*. 1984, p. 111). Chaque culture aborde le temps différemment tout comme le font les différents types de danses et de chorégraphes. Quel serait alors le vécu temporel d'une interprète de danse contemporaine en quête du temps présent ?

### 1.3.3 *Le temps vécu*

Selon moi, avec le décès d'Odile Duboc en 2010, le monde de la danse contemporaine a perdu une personnalité qui revendiquait l'importance du vécu et de

l'expérience sensorielle du danseur. Elle explicitait ses propres notions de temps en disant que pour elle vivre le temps, c'est « récupérer l'instant présent, d'être dans son écho pour faire advenir l'avenir. » (in Aurore Després, 2000, p. 84). Son œuvre *Projet de la matière* (1993) incorporait à la danse des matières tangibles, inspirées des quatre éléments, avec lesquelles ses danseurs se trouvaient dans des états et des sensations d'écoute, provenant à la fois de leurs corps et du temps qu'ils vivaient grâce à leurs explorations<sup>1</sup> (Julie Perrin, 2007). Ses écrits, notamment *Les mots de la matière* (2012), parlent autant de ses intérêts chorégraphiques que de ses propres expériences physiques à l'intérieur de son travail. L'échange que j'ai eu en studio avec elle m'a éclairée sur le regard qu'elle portait sur le corps et ses ressentis, puis m'a donné davantage envie d'approfondir les nuances du temps présent dans le corps.

Une autre chorégraphe inspirée par son propre vécu autant que le vécu de l'autre est l'Américaine résidant à Bruxelles Meg Stuart. Plus spécifiquement, la notion d'état, à la fois corporel et émotionnel, la préoccupe. Dans son livre *On va où là?* (2010) elle écrit « l'état est une fenêtre donnant sur une réalité autre. (...) J'ai compris que pour explorer sérieusement les états, il fallait travailler avec ces états physiques et émotionnels involontaires. » (p. 20-21). Le mot *involontaire*, dans cette citation, vient me chercher parce qu'il évoque une sorte d'état de disponibilité. Comme si non seulement l'imaginaire nourrissait l'état physique ou émotionnel, mais nourrissait la réceptivité du danseur également. C'est un éventuel état de disponibilité, volontaire dans sa présence et involontaire dans sa réceptivité, qui m'intéresse comme ingrédient dans ma quête d'un corps cherchant le temps présent et comme piste de réflexion pour la notion de perception du temps présent chez le danseur.

---

<sup>1</sup> Le projet, si fertile, inspirera Anne-Karine Lescop, danseuse pour Duboc, à le recréer en 2008, 2009 et 2011 avec des enfants. Elle nommera la pièce *Petit Projet de la Matière*. (Lescop, Musée de la Danse).

D'autres artistes de la performance ou différentes disciplines corporelles qui travaillent sur le temps sont peut-être à ajouter à ma liste non exhaustive. Mais parmi ceux qui s'y intéressent, peu ont déjà écrit sur leurs expériences vécues, notamment en ce qui concerne le temps présent. Pour synthétiser ce qui a déjà été écrit ou traité par rapport au temps, nous pouvons catégoriser trois démarches principales : les analyses faites sur la présence du temps dans les processus créatifs des chorégraphes; les créations basées sur le temps comme thématique et les œuvres qui modulent l'espace-temps traditionnel de la discipline; et enfin, les chorégraphes qui génèrent du matériel physique à partir d'un discernement du temps. Creuser le sujet du temps présent vécu par le danseur vient de mon besoin de partager l'expérience directe de celui-ci. Préciser ce sujet et l'articuler est avant tout une nécessité pour assouvir ma curiosité et progresser dans mon apprentissage. De plus, c'est à partir d'une sensibilisation à l'expérience propre de l'interprète et d'une articulation de celle-ci que cette étude contribuera à l'ensemble de la discipline.

Afin de pouvoir réfléchir aux questions concernant ce processus interne et écrire sur le sujet, j'ai entamé une recherche en studio dans un cadre universitaire pour développer un lieu d'expérimentation. Le but de cette étude était de vivre le projet pour mieux l'examiner et l'analyser. Ainsi, mes questionnements se sont concrétisés de manière à me permettre d'investir et de préciser mon terrain de recherche.

#### 1.4 Question et sous question de recherche

Si je fonde ma quête sur le présupposé que l'interprète a une perception du temps vécu en dansant, ma première question de recherche serait donc : Comment l'interprète perçoit-il le temps présent en dansant ?

Ainsi, pour préciser cette dernière : Quelles sont les expériences qui favorisent la prise de conscience du temps présent en dansant ?

### 1.5 Sujet : [re]trouver le temps présent

À partir de ce bagage de souvenirs et de questionnements, j'ai remarqué que je voulais non seulement prendre conscience de ce temps présent, mais aussi le vivre dans le but de mieux le comprendre. Exposer un récit sur ce type de vécu est important dans le monde de la danse car les écrits sont rarement rédigés par la personne même qui habite la recherche corporelle. Les chercheurs demeurent la plupart du temps à l'extérieur de leurs études et agissent rarement comme participants. La poursuite du temps présent vécu paraît insaisissable, mais cela ne veut pas dire qu'elle ne peut pas être étudiée. Je souligne que c'est le caractère éphémère commun à la danse et au temps qui fait que le danseur se trouve en position d'intermédiaire. Ce statut lui donne un pouvoir de vivre ces deux éphémères et soutient par cela sa parole singulière. Comme dit Pierre Gosselin (2009), « pour le praticien chercheur en art, la 'complexité' à saisir est la pratique même dans laquelle il se trouve engagé. » (p. 28). Je souhaitais commencer par observer la perception<sup>2</sup> et les sensations<sup>3</sup> du temps présent d'une manière incarnée dans mon propre corps (pendant l'action) avant d'analyser les sensations ou la perception de ces dernières par la suite (en rétrospection).

J'aspirais ainsi à me servir des références autobiographiques et des expériences vécues, comme celle de la sensation de temps suspendu sur le vélo de mon père, afin de [re]plonger dans des états pour percevoir le temps présent à la fois physiquement (par mon vécu) et mentalement (en y prenant conscience). Étant donné que la

---

<sup>2</sup> Fonction par laquelle l'esprit se représente les objets; prise de connaissance, sensation, intuition. (Robert, 2014).

<sup>3</sup> Phénomène psychophysiologique par lequel une stimulation externe ou interne a un effet modificateur spécifique sur l'être vivant et conscient; état ou changement d'état ainsi provoqué, à prédominance affective (plaisir, douleur) ou représentative (perception). (Robert, 2014).

perception et les sensations sont, pour la conscience, aussi réelles que les objets le sont pour nos yeux, il a été primordial pour moi de prêter attention aux multiples écrits sur la perception. Sartre (1943), étant un des plus importants écrivains sur le sujet, a appuyé la nécessité de la subjectivité dans notre perception en écrivant :

Cette conscience (de) soi, nous ne devons pas la considérer comme une nouvelle conscience, mais comme *le seul mode d'existence qui soit possible pour une conscience de quelque chose*. De même qu'un objet étendu est contraint d'exister selon les trois dimensions, de même une intention, un plaisir, une douleur ne sauraient exister que comme conscience immédiate (d') eux-mêmes. (p. 20)

Le sentiment d'un temps présent vécu est, en effet, très subjectif, voire instinctif. Rendre ce sentiment réel chez soi, pour ensuite le réfléchir et l'écrire est une tâche hors du commun. La nature incommensurable d'une recherche sur la perception et les sensations reliées au temps présent en dansant permet la possibilité de différentes découvertes dans un champ peu exploré. Mes questions, si peu formulées en danse, ne sont pas inconnues au monde des philosophes. Henri Bergson (1927) parlait de l'intensité des états de la conscience et de notre subjectivité envers ces états dans *Essai sur les données immédiates de la conscience*. Il soulevait il y a presque cent ans, des questions encore très pertinentes :

Quand on avance qu'un nombre est plus grand qu'un autre nombre ou un corps qu'un autre corps, on sait fort bien, en effet, de quoi l'on parle. Car, dans les deux cas, il est question d'espaces inégaux (...). Mais comment une sensation plus intense contiendra-t-elle une sensation de moindre intensité? Dira-t-on que la première implique la seconde, qu'on atteint la sensation d'intensité supérieure à la condition seulement d'avoir passé d'abord par les intensités inférieures de la même sensation, et qu'il y a bien encore ici, dans un certain sens, rapport de contenant à contenu? (p. 2).

Le temps présent vécu n'est pas un sujet dont on peut déduire les résultats avec beaucoup de simplicité. Il faut alors se positionner clairement afin de tirer un maxi-

mun de détails dans le contexte que l'on crée. Dans mon cas, il fallait *être* le contenant pour en retirer du contenu.

### 1.5.1 *Positionnement envers le temps présent*

Face au besoin de retrouver et ressentir le temps présent, je me suis positionnée de manière à pouvoir le vivre intégralement. Je ne présumais pas pouvoir comprendre une sensation de temps présent ou des états de conscience du temps présent en observant, de l'extérieur, les œuvres ou les processus des autres. Mon intérêt de chercheuse demeure dans le vécu individuel et plus spécifiquement dans l'expérientiel. De cela m'est venu le besoin d'examiner le temps présent en tant qu'interprète. De l'intérieur de la recherche corporelle je voyais davantage de possibilités de vivre des microcosmes qui fourniraient une ou plusieurs sensation(s) du temps présent vécu. Afin de creuser jusqu'au cœur de ce travail, j'ai opté pour le statut d'interprète-chercheuse, pour finir par justifier, ou non, un ressenti de ce temps présent vécu par cette prise de position double.

Les expériences somatiques ont ouvert un accès aux expériences corporelles en tant que données ethnographiques en recherches qualitatives depuis peu (Jill Green 2004, Deidre Sklar 2001 *in* Sylvie Fortin 2005, p. 5). Les danseurs et chercheurs de pratiques physiques se sont mis à parler sur leurs propres expériences corporelles pour que les lecteurs puissent reconnaître ces expériences somatiques. Dans *Discours, techniques du corps et technocorps*, Isabelle Ginot (2009) situe les études somatiques dans un temps spécifique en disant :

Il faudrait donc lire les discours « somatiques » comme des discours performatifs, attachés à un contexte précis et visant une efficacité non moins précise. À ce titre, ils font partie intégrante de la pratique. Ils auraient une valeur non pas universelle, mais ponctuelle, et leur teneur en vérité ne se mesurerait qu'à l'effet qu'ils produisent sur un sujet donné, dans sa ren-

contre avec un contexte donné. Ils constituent des techniques du corps, au même titre que les pratiques dont ils émanent. (p. 278).

Le fait que cette recherche soit menée dans un temps précis, non changeable, comme le contexte précis mentionné par Ginot, souligne l'importance de la temporalité et de la subjectivité du processus. Il y a non seulement le temps présent qui était recherché dans le déploiement, mais aussi le temps impermanent qui joue sur ce caractère éphémère du processus. Pour cette raison, revisiter les données ou reproduire la même recherche après cette étude donnera toujours un autre résultat. Afin de valoriser davantage les expériences en danse (en cours ou au stade final) que seulement l'image de nos efforts, les écrits d'une recherche sensorielle sont majeurs pour l'avancement du témoignage de vécu entre danseurs.

#### 1.6 Projet : vivre les sensations du temps présent

La perception et les sensations de ce qu'on vit temporellement dans le corps en dansant étaient mes cibles pour le travail en studio. Avec cette étude je cherchais à préciser le sujet, d'un point de vue endogène, en visant le temps que j'appelle le *présent vécu* et la perception et les sensations de temps qui l'accompagnent. Croyant fortement que différents types de temps peuvent être vécus dans différentes situations, je m'intéressais à voir quelles sensations et quelles perceptions du temps présent pouvaient être observées en dansant. Comme interprète, ma vision était de chercher ces vécus par l'entrée en mouvement, la création d'environnements (corporels, imaginaires, sonores et autres) et l'exploration de différents états d'esprits<sup>4</sup> et états physiques.

Pour témoigner de mon vécu, j'ai choisi d'être accompagnée et dirigée par deux chorégraphes. Ceux-ci avaient comme tâches de non seulement me proposer

---

<sup>4</sup> Disposition particulière de l'esprit, mentalité. (Robert, 2014). J'emploie ce terme pour me rapprocher le plus possible de l'expression anglophone, « state of mind ».

des séquences chorégraphiques inspirées des notions au cœur de ma recherche, mais également d'encadrer des explorations improvisées qui pourraient renforcer ou amender le propos. Les chorégraphes, Emily Gualtieri et David Albert-Toth (co-fondateurs de la compagnie Parts+Labour\_Danse à Montréal), ont été choisis pour leur intérêt en recherche chorégraphique avec l'état à la fois athlétique et fragile chez l'interprète (le lecteur trouvera plus de détails sur les chorégraphes dans le chapitre 3 sous la section 3.2.2 : *Les collaborateurs*). Le choix de travailler avec ces chorégraphes m'a permis de sortir de mon approche personnelle en danse et de vivre le rôle de l'interprète adoptant le langage physique et l'univers chorégraphique de l'autre.

Le projet a pris la forme d'un laboratoire, construit par moi-même et ces deux chorégraphes. Ayant voulu fonctionner par explorations qui sollicitaient à la fois de l'improvisation et de la chorégraphie, nous avons cherché à créer un environnement fermé sur lui-même, un huis clos, permettant d'aborder un travail centré sur les sensations, l'incertitude et la dépense physique. Ces trois catégories ont émergé de mes interrogations relatives à la rencontre du temps avec l'expérience en danse. Le laboratoire, étalé sur trois mois, visait les moments de temps présent vécu par le biais d'essais dansés et un état de disponibilité porté par une écoute constante entre nous trois et le temps présent.

#### *1.6.1 Aperçu de la méthodologie : le travail en laboratoire*

En proposant un témoignage de l'intérieur d'un processus, je voulais non seulement aborder un temps ressenti, mais également observer la panoplie de ses effets dans différentes situations. Je proposais l'utilisation des sens, l'amplification et la privation sensorielle, pour démarrer la recherche en expérimentant des situations inhabituelles.

Je comparais les facteurs de hasard, de chance et d'écoute, que je mentionnais dans le travail de Cunningham mais également dans mes expériences avec Kleinplatz, Tay et autres, à l'inconnu et à l'imprévu en danse. Ce sont des principes de l'improvisation, qui, elle aussi, implique l'incertitude dans sa nature incalculable. Pour étudier plus concrètement ces idées, je me suis tournée vers des auteurs qui questionnaient ces mêmes notions en dehors de la danse. Dans *Épistémologie du risque*, l'auteur Seddik Larkèche (2011) écrit :

(...) il est indispensable de distinguer les deux grands types de risques fondamentaux, c'est-à-dire celui du risque calculable et celui du risque non probabilisable, appelé plus communément l'incertitude. Le premier, dispose d'une possibilité de mesure, une réponse grâce à la prévention en particulier par le système des assurances. Le second, ne présente aucun élément quantifiable et se fonde principalement sur une approche qualitative. (p. 20).

Tout comme Larkèche parle de *système des assurances*, le milieu de la danse est également composé de systèmes, variables et applicables à différents degrés de recherche pour de nombreuses raisons. Il y a des structures stylistiques employées par les chorégraphes, des méthodes d'écoute utilisées en improvisation ou en performance, des techniques physiques et imaginaires empruntées pour créer, des procédés proprioceptifs souvent exercés pour échauffer ou préparer le corps, et de nombreux autres. L'idée de créer un lieu, comme les laboratoires que l'on retrouve facilement dans d'autres domaines de recherche, où je pourrais expérimenter certaines incertitudes avec certains systèmes liés au temps présent, me paraissait la façon la plus juste pour accéder à ces sensations reliées à l'inconnu et à l'imprévu.

Que ce soit en représentation ou en studio, lorsque le corps est en dépense physique, il dégage, selon moi, une énergie temporelle clairement distincte de celle que nous connaissons quotidiennement. Depuis que je côtoie la rigueur de la danse contemporaine, je soupçonne que la dépense physique affecterait la sensation tempo-

relle en dansant. Cet intérêt pour les sensations reliées à l'effort n'exclut pas une curiosité de ma part pour ce qui émerge temporellement du calme physique. Néanmoins, observer le vécu à partir de l'angle de la dépense physique est une conséquence de mes expériences antérieures.

En prenant position à l'intérieur de la recherche comme participante, le projet souligne l'importance de la singularité dans l'expérience humaine. Au sujet de l'expérience individuelle et humaine Francisco Varela (1993), co-inventeur du mot « *Autopoïesis* », écrit :

A mesure que l'on pratique, la connexion entre l'intention et l'acte devient plus étroite, jusqu'à ce que, par la suite, le sentiment d'un écart entre eux disparaisse presque entièrement. On atteint ainsi un certain état qui, phénoménologiquement, donne l'impression de n'être ni purement mental, ni purement physique; il s'agit plutôt d'un type spécifique d'unité corps-esprit. (p. 61)

En énonçant les complexités de l'expérience humaine, Varela souligne l'importance du processus humain. Ses recherches aux côtés de Humberto Maturana soutiennent ce processus et s'y enracinent. En constatant que « notions of purpose, function, or goal are unnecessary and misleading » (Maturana et Varela, 1980, p. xix), ces auteurs ont renforcé l'idée que le but d'une recherche autopoïétique se trouverait dans le processus uniquement. Ma recherche se trouve aussi dans cette démarche singulière. La nature de mon étude, concentrée sur le vécu de l'individu également chercheur, s'emboîte aisément dans le cadre d'une recherche autopoïétique.

### 1.6.2 Outils et méthodes d'analyse

Différentes recherches vont faire appel à diverses collectes de données. Les chorégraphes avec qui je travaillais ont filmé et photographié plusieurs répétitions pour documenter le processus de l'extérieur, mais ces images n'étaient pas destinées à

être visionnées pendant les trois mois du laboratoire. Les enregistrements avaient pour but d'attester, post-processus, mes expériences vécues pour éventuellement les comparer avec mes propres perceptions. Voulant demeurer physiquement et mentalement à l'intérieur de l'expérience tout le long de notre laboratoire, avec la forte conviction que de me voir photographiée ou filmée me sortirait de mon vécu, je me suis privée de toutes représentations visuelles de la recherche (vidéo, photos, miroirs en studio...) jusqu'à ce qu'on achève le travail en studio.

Mise à part la captation vidéo, le principal outil pour récolter des données de ce processus était l'écriture. Tout au long du processus j'ai rédigé ma perception et mes sensations dans un carnet de pratique, sans jugement du contenu. Similaire à la technique d'écriture automatique, développée dans les années 1920 par les surréalistes pour accéder au subconscient, il n'y avait aucune analyse à l'écriture dans l'instant. Le but n'était pas non plus de laisser aller l'écriture dans un non-sens ou dans la durée, qui peut résulter de cette technique, mais de noter et d'inscrire ma perception du temps aussi vite qu'elles apparaissaient. L'analyse s'est faite *a posteriori*.

J'ai employé principalement l'*Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) comme méthode d'analyse de données à la lumière de la collecte de données faite en studio. Les auteurs de *Interpretative Phenomenological Analysis. Theory, Method, and Research*, Jonathan A. Smith, Paul Flowers, et Michael Larkin (2009) soulèvent l'importance du corps en recherche phénoménologique en se basant sur les principes de Maurice Merleau-Ponty dans leurs méthodes. Ils écrivent :

While different phenomenologists will give different degrees of priority to the role of, for example sensation and the physiological as opposed to more cerebral concerns, the place of the body as a central element in experience must be considered. The lived experience of being a body-in-the-world can never be entirely captured or absorbed, but equally, must not be ignored or overlooked. (p. 19).

Étant donné que la phénoménologie influence plusieurs directives de l'IPA, j'ai emprunté cette méthode d'analyse en m'inspirant également de certains éléments de la théorisation ancrée vue par Pierre Paillé (1994). Ce projet aura exploré des expériences temporelles à travers une approche intérieure et sensorielle, mais aussi extérieure et analytique dans une volonté de distancier et de théoriser les analyses pour mieux les comprendre.

### 1.7 Buts de la recherche

Notre laboratoire avait pour but de fournir autant de liens convenables, que ce soit un environnement, une corporalité, une perception, une sensation ou un imaginaire, pour me sensibiliser au temps présent vécu. À travers une meilleure compréhension de ce dernier, je voulais contribuer à une meilleure connaissance de l'interprétation en documentant le ressenti ou la disponibilité d'un temps présent vécu en dansant. Mon objectif personnel était d'équiper mon corps de marqueurs pertinents à l'expérience de la perception du temps présent vécu dans le but de dévoiler l'invisible chez l'interprète.

J'examine avec cette recherche les multiples temps observables pour voir quelles distinctions temporelles peuvent émerger ou se raffiner depuis l'intérieur d'un laboratoire d'expérimentation.

### 1.8 Les attentes d'une interprète-chercheuse

L'analyse de mes données pourrait offrir différentes approches pour aborder le temps présent vécu d'une perspective d'interprète dans un corps conscientisé. Par l'élaboration d'un laboratoire expérimentant les sensations reliées au temps présent, je souhaitais reconnaître la capacité du corps de l'interprète en mouvement, tout en soulignant les expériences uniques et intègres propres à un processus de recherche. Diffé-

rents états ressortis de la recherche pourraient offrir aux interprètes du milieu une ressource sur l'exploration du temps présent. Certains chercheurs dans d'autres disciplines, certains analystes de mouvement ou spécialistes en phénoménologie, pourraient également s'intéresser à des aspects de la recherche, comme son format ou les paramètres de notre laboratoire.

Dans le rôle d'interprète il y a beaucoup de choix, de nombreuses prises de positions et de multiples compromis faits à tout instant d'un processus de recherche. Dans le rôle de la chercheuse, la plupart des choix sont faits avant de se livrer sur le terrain de recherche. Jonglant avec les deux chapeaux d'interprète et de chercheuse, ma position est singulière. J'estime cette voix valide et porteuse d'indices exclusifs à l'intérieur d'une recherche en studio dans la recherche du temps présent vécu. Selon moi, la pertinence de cette recherche demeure dans l'authenticité des résultats, axés sur la subjectivité d'un vécu. La spécificité de ces derniers pourrait créer une référence d'expériences temporelles pour d'autres chercheurs à venir. En offrant le plus d'analyses possibles sur mes propres expériences vécues sur le sujet, je souhaite apporter au monde académique et artistique un discernement du ressenti dans le corps de l'interprète, et ce afin de décortiquer les systèmes qui s'offrent à nous, danseurs, dans la perception du temps présent en dansant.

La subtilité d'une approche intérieure est que le processus reste original et unique à l'environnement dans lequel il est mené. J'offre à la recherche plus qu'une expérience de danseuse. Je souhaite témoigner d'une expérience d'être humain, pris à l'encontre de situations délicates et éphémères.

## CHAPITRE II

### CADRE CONCEPTUEL

*The more memory you have of an event,  
the longer you believe it took.*  
(Eagleman dans Choi, 2007)

#### Introduction

Ce cadre conceptuel a pour but la présentation et l'éclaircissement des concepts les plus porteurs pour ma recherche sur la perception et les sensations du temps présent vécu par le danseur. La recherche aborde un éventail de domaines d'études : danse, philosophie (dont la phénoménologie), ainsi que psychologie et physique. Ce chapitre vise à guider le lecteur à travers les thèmes plus larges vers les concepts les plus pointus, allant d'un temps universel et commun pour tous vers un temps spécifique et ressenti dans le corps.

Les sections ci-après sont regroupées d'abord dans deux grands axes : le temps objectif et le temps subjectif. Le premier réunit quelques éléments incontournables sur la dimension du temps et ses qualités. Le deuxième verra plus spécifiquement notre relation avec le temps, suivi des différents enjeux que la perception, la sensation et d'autres systèmes du corps soulèvent. Le chapitre se terminera par une dernière section sur les vécus temporels des corps dansants. Commençons par regarder les facteurs caractéristiques du sujet pour définir plus clairement ce qu'est le temps qui nous entoure.

## 2.1 Le temps objectif : un chronométrage

Chronométrer veut dire « mesurer avec précision » (Robert, 2014). Lorsqu'un temps est chronométré, la durée fixe et terminée, il existe sans nous. Non variant, ce temps objectif est concrètement étudiable. Il s'agit d'existence invisible, mais tout de même observable par ses valeurs et divisions calculables. Nous avons pu comprendre ce phénomène à travers les caractéristiques et lois définies par des chercheurs qui nous ont précédés. Plus récemment, le physicien français Étienne Klein (2010) écrit sur ce temps : « Les relations strictement chronologiques, celles d'antériorité, de postériorité et de simultanéité entre événements, sont objectives et indépendantes de nous. Elles ne changent pas à mesure que le temps passe. » (dans *Pour la science*, p.31). Ces déclinaisons chronologiques dont parle Klein sont des précisions temporelles communément appelées le passé, le présent et le futur.

Le passé pourrait être considéré comme la plus objective des trois distinctions du temps étant donné qu'il s'agit de quelque chose qui n'est plus et ne peut être changé. Le temps présent peut être vu comme une composition mouvante du passé et du futur et aura donc tendance à être plus subjectif, même dans le domaine de temps objectif. Le présent est cette ligne fine qui laisse l'un (le futur) devenir l'autre (le passé). La science propose plusieurs images de cette transformation de temps. À présent, regardons en quelques unes.

### 2.1.1 Les images du temps

Une image des trois composantes distinctes du temps laisse justement le spectateur se rendre aux côtés de cette ligne fine qu'est le temps présent. *L'Univers-bloc*<sup>5</sup> est une des figures du temps en éternelisme, une philosophie démontrant et soutenant

---

<sup>5</sup> Voir l'image 1 sous l'annexe A.

l'existence du passé, du présent et du futur. Avancée par William James (Boutroux, 2010), ancien professeur en pragmatisme, cette image a ensuite été reprise et transformée par Albert Einstein à travers ses recherches sur la relativité. Il s'agit donc d'une image historique et porteuse dans l'évolution du temps. La minceur de la ligne noire dans cette image fonctionne à la manière d'une aiguille de compteur de vitesse, indiquant une constante fluctuation de temps. Tout comme le compteur, la vitesse de l'aiguille n'est pas constamment égale, mais à l'encontre de celui-ci, elle avance perpétuellement. « À mesure que le temps s'écoule, cette structure de passé fixé, présent immédiat et avenir ouvert se décale dans un sens, toujours le même. Cette structure est inscrite dans notre langage, nos pensées et notre comportement. » (Callender, 2010). Cette citation de Craig Callender soulève non seulement la notion de mouvement dans le temps mais également la conscience d'autres langages ou pensées en comparaison à « la nôtre ». Le lecteur peut noter que la majorité des théories, lois, et notions sur le temps dans ce texte ont été développées dans et par la pensée occidentale, mais cela étant dit beaucoup de philosophes et chercheurs s'intéressent à la pensée orientale, notamment à cause de cette différence temporelle. Dans *Le temps d'une culture à l'autre*, l'auteur Éric Navet (2010) écrit : « La plupart des langues indiennes n'ont pas de déclinaisons passées et futures, elles reflètent la réalité éternelle de l'instant. » (p. 130). Ce n'est peut-être pas une coïncidence que la seule danse sur le temps, le bûto, provienne de l'Orient. Navet nous rappelle que, parmi d'autres mœurs culturelles, le temps ne peut être perçu ou représenté, même objectivement, de manière universelle.

Compte tenu que l'image qu'emprunte l'éternalisme est visuellement et spatialement claire, est-ce que cela soutient l'existence du présent tout court ? « Tel qu'il est figuré sur la ligne du temps physique, l'instant présent a une durée nulle. Il se concentre en un point, qui symbolise notre connexion actuelle à la ligne du temps. Mais la perception que nous en avons n'est jamais aussi concentrée. » (Klein, 2010). Souvent les physiciens traitent ensemble le temps et l'espace. Klein fait référence dans ses

écrits et ses conférences à l'avancement du temps dans l'espace. À partir de cette notion, la nature du temps est souvent décrite comme étant une flèche, en direction de l'avenir. « Le temps est indissociable d'un continuum nommé espace-temps, et que cet espace-temps est une entité dynamique, qui bouge. » (Rovelli, 2010, p. 52).

C'est donc son mouvement qui met en question l'identification du moment présent. Cette transition d'aller vers se trouve ailleurs en nature et en physique. La psychanalyste franco-allemande Gisela Pankow (1986) fait référence à l'image d'un fleuve en parlant du mouvement temporel. Pour elle le temps est « une rivière: quand l'eau s'écoule, on peut définir le temps comme chemin parcouru; à l'inverse, sur un lac tranquille, rien ne se passe, rien n'est mesurable. » (p. 127-128).

*L'Univers-Bloc, la flèche du temps*<sup>6</sup>, une rivière, tout cela concrétise visuellement le passage du temps qui, hormis par l'horloge, n'a pas de représentation significative de sa conduite. Ce mouvement imagé vers l'avant est représenté également en art et se trouve pour moi dans les tableaux du peintre catalan, Joan Miró *Pour la Cellule d'un Solitaire I, II, et III*<sup>7</sup> (1968). Réalisés pour un reclus en exil, ces tableaux ont été commandés et conçus pour couvrir les murs de sa cellule. Leur évocation réaliste de la flèche du temps démontre une vision de ce dernier dans sa continuité liée directement au vécu temporel. Les subtilités des lignes, ses défauts et ses bosses, représentent pour moi les différences de trajet pour différentes personnes dans notre avancement commun. La finesse de cette réalité, capturée soigneusement dans ces tableaux, est ce qui crée l'authenticité de la proposition de Miró. Sa relation délicate au temps permet au solitaire de méditer sur la notion du temps et, ce faisant, m'apporte un portrait fidèle de l'écoulement du temps.

<sup>6</sup> Un terme anglais, « *the arrow of time* », provenant du physicien britannique Arthur Eddington (1928).

<sup>7</sup> Voir l'image 2 des trois tableaux, habituellement présentés côte-à-côte, sous l'annexe A.

Bien que ce mouvement du temps soit une caractéristique claire lui appartenant, d'autres caractéristiques, comme sa forme sans forme, contribuent à la fascination autour de ce sujet. Le temps est défini par son mouvement, lui donnant une direction par sa propre limite et ainsi imposant un caractère d'irréversibilité dans son avancement perpétuel.

### *2.1.2 L'irréversibilité du temps*

L'implacable irréversibilité du temps semble toutefois contredire la place du présent puisque le temps a une seule direction, vers l'avant. Sa trace, comme une étoile filante, fabrique une représentation de son passé mais, cependant, son mouvement reste irrévocable. Si son sens n'est pas changeable, est-ce que la perception de sa vitesse pourrait être malléable ?

Les arts scéniques ont souvent un cadre temporel leur étant associés; ce que nous présentons devant un public est temporaire. La durée d'une présentation publique, un processus de création, une exploration de mouvement, tout cela bouge dans une direction, comme la flèche, mais reste du domaine de l'éphémère. Ces capsules de temps portent en elles une durée mais ne comportent pas la notion d'éternité. On peut répéter un mouvement, une phrase, même une pièce, mais l'avancement du temps limite la permanence de la danse. Contrairement aux arts plastiques, qui ont plutôt cet aspect de continuité, les arts vivants présentent une ligne de durée fixe; ils ont toujours un début et une fin, même si ceux-ci varient en longueur et en prévisibilité. De ce fait, les arts vivants se rapprochent du phénomène du temps. La danse ne produit pas un art tangible, le corps n'est pas éternel et le temps n'est pas statique. Cette irréversibilité, comme la science la présente, est donc porteuse pour et dans cette recherche. Elle unit ma pensée et mon processus à quelque chose d'universel.

Ce qui est également universel, c'est la singularité de nos expériences vécues. L'intensité de notre vécu est ce qui crée justement une représentation de notre implication et nos sentiments attachés à une situation, comme nous souligne Eagleman au début de ce chapitre. Klein explique sur cela que : « notre estimation des durées varie notablement avec l'âge, et surtout avec la signification et l'intensité des événements qui se produisent. Notre temps psychologique est élastique. » (1998). Nous passerons maintenant de la notion de temps objectif à un regard sur le temps subjectif.

## 2.2 Le temps subjectif : un temps vécu

Ce qui est subjectif est en rapport avec un sujet, « qui concerne le sujet en tant qu'être conscient; qui est du domaine du psychisme. » (Robert, 2014). Le temps subjectif est ce que les scientifiques et les psychologues appellent « *mind time* », autrement dit un temps relié à notre conscient, ou notre psyché, qui répond en fonction de nos perceptions. Ainsi, le temps n'est plus objectif quand on le vit à travers nous-mêmes. Étant donné que la façon dont on ressent le temps n'est jamais uniforme, ce temps interne ne peut être mesuré ou chronométré universellement. « Il n'y a vraisemblablement pas deux personnes qui, dans un temps donné, comptent un nombre égal d'instants. » (Klein, 1998). Mis à part l'avancement perpétuel du temps, pour Klein le temps n'est pas constant. Il précise que la principale différenciation reconnaissable entre personnes est la façon dont on se positionne pour mesurer ce temps. Sur cela :

Il y a au moins deux sortes de temps : le temps physique, celui des horloges, et le temps subjectif, celui de la conscience. Le premier est censé ne pas dépendre de nous, il est réputé uniforme et nous savons le chronométrer. Le second, le temps que l'on mesure de l'intérieur de soi, dépend évidemment de nous et ne s'écoule pas uniformément : sa fluidité est même si variable que la notion de durée éprouvée n'a qu'une consistance très relative. (Klein, 1998).

Le temps subjectif est donc ce qui nous fait remarquer une différence expé-  
rientielle dans nos quotidiens temporels, qui varie d'une personne à l'autre. Qu'est-ce qui  
fait alors qu'une expérience est plus mémorable qu'une autre ? Comment comparer dif-  
férentes expériences dans une seule et même personne ? Gilles Deleuze (1981) dit,  
« C'est une différence d'intensité qui produit un phénomène, qui le lâche ou l'expulse,  
l'envoi dans l'espace. » (p. 33). Pour jauger l'intensité de ces expériences, nous nous  
référons premièrement à nos réactions instinctives, nos sensations.

### 2.2.1 *Les sensations générées par le temps*

Comment définir une sensation reliée au temps vécu ? Sur cela, Aurore Des-  
prés (2000) nous dit; « sentir définit des attitudes, des actes qui diffèrent non seule-  
ment d'un chorégraphe, d'un pédagogue, d'un danseur à l'autre, mais qui diffèrent aus-  
si, pour un même danseur, en fonction du moment. » (p. 6). Després lie les sensations  
au temps vécu en mettant en évidence la condition du moment comme facteur décisif  
dans le sentir d'un individu en danse. Parce que les moments sont constamment en  
train de changer, les sensations aussi, avant qu'elles ne deviennent perceptions ou ob-  
servations, vont fluctuer. Les sensations sont autant subjectives et éphémères que les  
perceptions; elles sont mouvantes. Després explique :

Le mouvement de la sensation et la sensation du mouvement sont des  
vibrations oscillantes entre deux pôles ou deux niveaux. En prélevant le  
moment précis de leur pointe acméique, le geste poétique fait émerger,  
l'espace d'un "instant", le sensible comme événement, et suspend cet  
"instant" d'une émergence fragile dans la présence d'une éternité. (p. 7)

Pour ressentir le temps, il faut passer par le mouvement qu'on ressent. C'est  
justement ce mouvement qui crée l'instant, l'événement de sa propre sensibilité. Les  
sensations sont la fondation à partir de laquelle on construit une perception d'une expé-  
rience temporelle. Cela nous permet de bâtir un temps propre, subjectif, qui peut jouer

avec nos réalités, ou nos perceptions de ces réalités. Comment juger alors ces mouvements entre eux, et les sensations qu'ils entraînent? Dans *Essai sur les données immédiates de la conscience* (1927), Bergson dit :

C'est esquiver la difficulté que de distinguer, comme on le fait d'habitude, deux espèces de quantité, la première extensive et mesurable, la seconde intensive, qui ne comporte pas la mesure, mais dont on peut dire néanmoins qu'elle est plus grande ou plus petite qu'une autre intensité. (p. 2).

Ce sont alors des qualifications personnelles qui marqueront l'individu face à ses sensations physiques et qui vont lui donner la capacité de comparer ou d'analyser leurs pertinences temporellement. Certains souvenirs d'enfance sont très persistants parce qu'étant jeune, nous n'avons pas d'autres références avec lesquelles faire des comparaisons; tout est nouveau. A-t-on donc besoin de nouveauté pour se sensibiliser au temps présent vécu ou pour nous dévoiler des sensations de temps modifié ?

Odile Duboc remémore une intensification des sens et de son temps présent pendant qu'elle se faufile, à contre courant, dans une parade à Aix-en-Provence. Elle écrit, « je n'étais que sens. Mon corps en résistance permanente se confondait avec l'espace dans lequel il se véhiculait. Ma peau semblait glisser sur des surfaces impalpables. Je percevais chaque son comme amplifié et mon champ de vision semblait s'élargir. » (2012, p. 29). Duboc était capable de se rappeler de sa perception de cette « épreuve du temps » (p. 30), comme elle le nomme, plus d'une vingtaine d'années plus tard. Il ne s'agissait ni d'un souvenir d'enfance, ni d'une menace à sa sécurité; cet événement a simplement marqué sa vie au point que sa perception de l'expérience en a été altérée dans le moment.

Henri Bergson (1968) regarde le temps comme une chose à vivre, impliquant la participation d'un être : « notre durée et une certaine participation sentie, vécue, de

notre entourage matériel à cette durée intérieure sont des faits d'expérience. » (p. 43). Nos expériences vont alors ancrer profondément ou superficiellement le temps en nous et non l'inverse. Ces expériences sont constantes et nous habitent à travers de multiples situations. Nos sensations d'expériences banales peuvent aussi fluctuer autant que nos sensations d'expériences exceptionnelles. Relier le mouvement à la sensation du temps vécu crée donc une perception d'expérience temporelle.

### 2.2.2 *La perception du temps*

L'environnement dans lequel on vit agit sur nos perceptions, voire les génère. Nous percevons cet environnement et il encadre réciproquement notre vécu temporel. Jean Piaget a écrit dans *Les mécanismes perceptifs* (1961) que « la perception du temps lui-même suppose avant tout un cadre ordinal et que c'est en fonction d'un tel cadre que s'organisent les perceptions des intervalles ou durées. » (p. 344). Ce cadre dont parle Piaget représente notre environnement, ou *Umwelt*<sup>8</sup> (notion philosophique sur l'environnement), mais le concept inverse, l'*Innenwelt*<sup>9</sup>, se retrouve également dans la perception.

L'*Innenwelt* se rapporte au vécu de l'individu, à ses perceptions, à ses sensations, et ce tissage intérieur crée l'expérience de l'individu. À cet égard : « The experience of time is actively *created* by our minds. Various factors are crucial to this construction of the perception of time – memory, concentration, emotion and the sense we have that time is somehow rooted in space. » (Hammond, 2012, p. 5). C'est donc possible que ce soit les émotions impliquées, la concentration, ou bien les souvenirs qui changent et contribuent à créer activement notre perception du temps présent.

---

<sup>8</sup> Le monde extérieur à un sujet en tant qu'il est pour lui un milieu. (Concept de Jakob Von Uexküll, 1864-1944. Armengaud, 2014. *Encyclopædia Universalis*).

<sup>9</sup> Le monde intérieur. (Concept de Jakob Von Uexküll, Armengaud, 2014. *Encyclopædia Universalis*).

Ce qu'a dit Hammond dans *Time Warped* (2012) sur la perception du temps pendant un évènement versus après un évènement c'est que « when the two perceptions – prospective and retrospective – fail to tally, time feels confusing. » (p. 7). C'est cette confusion que soulève parfois la réalisation d'une sensation de temps autre que sa durée réelle. Que ce soit l'échec d'une comparaison de temps (temps chronométré versus temps vécu) ou un déclic dans l'instant-même qui signale une manière différente de vivre le temps vécu dans le corps, le moment de se conscientiser au temps présent peut arriver n'importe où et n'importe quand.

Dans une expérimentation sur la sensation de tomber, l'auteur et scientifique Charles Q. Choi expliquait le phénomène de ressentir une durée différemment par la densité de l'expérience vécue. Dans *Why time seems to slow down in emergencies* (2007), il donne sa parole suivie de celle de son collègue Eagleman comme suit :

When a person is scared, a brain area called the amygdala becomes more active, laying down an extra set of memories that go along with those normally taken care of by other parts of the brain. "In this way, frightening events are associated with richer and denser memories," Eagleman explained. (Choi, 2007).

Nous allons étudier la notion de tomber et son rapport au temps plus tard dans la section 2.3.2 sur l'inconnu et l'incertitude. Cela étant dit, la notion d'expérience qui pourrait changer la perception d'une durée est au cœur de la sous-question de recherche : « Quelles sont les expériences qui favorisent la prise de conscience du temps présent en dansant ? ».

La mémoire aussi joue sur la perception et la sensation du temps vécu. Mon souvenir à l'arrière du vélo de mon père marque toujours une sensation physique et suspendue pour moi. En revisitant le passé, cette mémoire physique fait surface, soulevant son rôle important sur les sensations et la perception du temps dans le corps.

Mais à quel point les souvenirs joueraient-ils sur la perception du temps en dansant ? Tout comme mon attention a été captée par le travail de Martin Kravitz sur la voix et l'aspect autobiographique de sa recherche, je me demande ce que les histoires et les mémoires personnelles peuvent apporter à l'interprète en mouvement. L'expérience que l'on vit peut changer la perception du vécu d'une durée. Ainsi, différents degrés d'expériences en lien avec différents « temps présent<sup>10</sup> » vécus à travers l'exploration physique ou par la remémoration et l'imaginaire doivent exister. Quelle expérience alors pour quel vécu ?

La portion pratique de ce mémoire est le véhicule à travers lequel j'ai cherché à créer un cadre temporel, un environnement à soi, afin de pouvoir expérimenter l'empreinte que pourraient avoir la mémoire, la concentration et les émotions sur ma perception du temps présent en studio. Je cherchais à comprendre l'impact que pourrait avoir ce laboratoire dédié au temps présent sur le corps en action. Parce que, finalement, si la manière dont le temps agit sur mon corps et mon être n'est pas constant, en raison de ma perception et de mes sensations, son vécu pourrait être mesuré de façons incongrues. Pour en tirer davantage sur ces expériences, prendre conscience de l'instant présent fut nécessaire.

### 2.2.2.1 *La conscience dans l'instant*

Tout comme temps et espace sont intrinsèquement liés, l'instant et l'être sont également impliqués. Pour certains philosophes et la plupart des psychologues, la reconnaissance d'abord de l'existence de soi (phénoménologiquement) mène à une existence d'un instant spécifique (dans son *Umwelt*). Pour Gaston Bachelard (1992), la conscience de soi et l'instant sont entrelacés. Il dit : « la conscience est conscience de l'instant et la conscience de l'instant est conscience. » (p. 49). En danse, Després

---

<sup>10</sup> Bien qu'ici la grammaire demanderait du pluriel, j'emploie le terme « temps présent » au singulier tout au long de ce mémoire.

(2000) remarque dans le travail d'Odile Duboc que, « la conscience n'est (naît) que dans l'instant et non pas dans la continuité de la durée. Elle est ce moment qui suspend le temps ordinaire et chronique, et s'immisce comme un moment extraordinaire de sensibilité lié à une activité. » (p. 85).

L'hypothèse que la conscience de l'instant serait intimement liée au temps présent en danse est sous-jacente à la question de recherche : « comment l'interprète perçoit-il le temps présent en dansant ? » Cela n'implique pas qu'une telle conscience aiderait à ressentir le temps présent. Néanmoins, elle participerait peut-être, à manifester sa présence subjective dans l'instant. Després nous rappelle les liens entre la conscience et le mouvement en décrivant les propres définitions créées et utilisées par Odile Duboc :

Chez elle, la conscience est mouvement... contrairement à son sens classique qui la fait apparaître d'une rupture avec la contingence mouvante du monde. La conscience dans la philosophie traditionnelle coïncide en effet avec une fixation de cette mouvance, fixation sans laquelle sont tenus pour impossible l'analyse, le savoir, la connaissance et la conscience elle-même. (2000, p. 16-17).

Dans *Les mots de la matière*, Duboc (2012) fait appel aux écrits de Gaston Bachelard. Elle le cite de *L'intuition de l'instant*, « la mémoire, gardienne du temps, ne garde que l'instant : elle ne conserve rien, absolument rien, de notre sensation compliquée et factice qu'est la durée. » (Bachelard dans Duboc, p. 30). Dans cette œuvre, elle fait part de préoccupations qui croisent les miennes, en conversant parfois avec les mêmes auteurs que ceux de cette étude.

Une autre référence à la conscience de l'instant en danse peut se trouver dans les écrits de Dena Davida (2005). Elle mentionne dans sa thèse la notion de « *theatrical time* » par rapport au « *real life clock time* » (p. 301) dans le vécu du danseur sur scène. Les interprètes de *Luna* qu'a étudié Davida chez O'Vertigo (sous

la direction de Ginette Laurin) oscillent entre ces deux consciences de temps pendant la performance. Le temps théâtral, tel que décrit par Davida, correspond à la conscience éveillée dans un temps subjectif, et son temps d'horloge reflète le temps objectif et constant du corps. Puisque vivre le temps en danse n'est pas l'acte de se séparer de la réalité, mais d'aller encore plus profondément dans cette réalité jusqu'à la sentir modifiée.

Davida décrit cet aller-retour des danseurs entre temps objectif et temps théâtral alors qu'il pourrait être vu aussi comme une manière d'entrer et de sortir de sa conscience de soi et de son écoute temporelle. Davida constate deux temps des moments de représentation en danse, mais y en a-t-il seulement deux ? Comme une recherche en studio porte plusieurs stades d'exploration, ces stades devraient aussi inclure plusieurs strates de temps autre que le temps théâtral et le temps des horloges. Contrairement à Davida et Després, qui elles étaient aux limites des recherches de Laurin et Duboc comme observatrices, ma place à l'intérieur de cette recherche peut présenter d'autres possibilités d'écoute et de découvertes du temps. Afin d'aller plus loin que l'observation, il fallait entrer dans l'action comme interprète-chercheur.

#### 2.2.2.2 *La perception dans l'action*

La perception change pendant que l'on est en action. À cause de cela, Alain Berthoz propose dans *Le sens du mouvement* (1997) que la source de notre *Umwelt* est le mouvement même. Il dit : « La perception est donc indissociable de l'action; elle est prédiction du futur; elle s'est organisée au cours de l'évolution en fonction des propriétés naturelles du monde physique et des mécanismes biologiques. » (p. 277). Il créera ensuite la *perçaction* comme représentation du « lien fondamental entre perception et action » (2010, p. 11). Berthoz poursuit la vision de Maurice Merleau-Ponty (1945) qui avait dit, « le visible est ce qu'on saisit *avec* les yeux, le sensible est ce qu'on saisit

*par les sens* » (p. 13). Il souligne dans son discours que Merleau-Ponty a eu « l'intuition du caractère fondamentalement multimodal de la perception. On ne peut pas comprendre la perception par des études séparées des différents sens. Le monde réel et le monde perçu ne sont pas les mêmes. » (p. 10). C'est donc dans l'action que Berthoz situe la compréhension du monde perçu. Dans ses mots, il faut « supprimer la dissociation entre perception et action. *La perception est une action simulée.* » (1997, p. 17).

Dans son mémoire de maîtrise en théâtre, à l'UQÀM, l'étudiante Andrea Javiera Ubal-Rodriguez (2012) a traité de la mémoire du corps comme source pour la dramaturgie. Elle écrit : « les expériences vécues ne restent pas dans le passé. Le corps, à travers les sens, perçoit, devient un réceptacle de sensations et d'images, qui se transforment en engrammes, des traces mnémoniques inscrites dans le cerveau et dans le corps. » (p. 19). Lorsqu'une expérience est vécue, elle laisse sa trace dans le corps. Dans cette optique, la perception devient action, comme un archivage automatique d'expérience sauvegardé par le corps.

La danse crée par elle-même un accès direct pour la perception dans l'action. On peut même y observer des changements de perception qui mènent à des changements de réalités. À cet effet Odile Duboc a écrit, « aucune action, aussi magnifique soit-elle, ne trouvera d'intérêt si elle n'arrive et ne se fait au moment juste, en fonction de ce qui précède, voire de ce qui suit. » (2012, p. 31). C'est non seulement la conscience dans l'action qui lui est important, mais l'ordre séquentiel des événements qui affectent le déroulement de l'action dans l'instant. Percevoir en action est se conscientiser au temps présent, le temps venant « de ce qui précède » et allant vers « ce qui suit ». Duboc continue sur ce fil d'Ariane en disant : « Aucune pensée ne devait précéder l'action. Seul l'instant vécu comptait. Les sensations pouvaient se ressembler, elle

ne devaient jamais être les mêmes. » (2012, p. 34). Ne pas penser avant d'agir serait fortement semblable à percevoir et agir en même temps.

*La perçaction* de Berthoz pourrait donc être vue comme un outil d'observation pour le corps se percevant en action. Pour accéder à une perception fine en même temps qu'une globalité du corps éveillé, nous allons regarder de plus près la notion de proprioception pour son rôle littéralement porteur dans la gestion de l'ensemble du corps.

### 2.2.3 *La proprioception*

La proprioception représente un corps réfléchi dans son entièreté. Mais qu'est-ce que cela veut dire exactement ? Il s'agit d'une capacité d'observer et de comprendre le corps, temporellement et spatialement. Dans *La présence totale au mouvement* Maria Leão (2002) la définit ainsi :

Étymologiquement "capter soi", la proprioception est un sixième sens. (...) Véritable sens du mouvement, la proprioception permet de situer notre corps, ses mouvements et ses postures. Contrairement aux autres modalités perceptives qui sont relativement localisées, la proprioception est étendue à la globalité du corps grâce à des récepteurs spécifiques qui se trouvent au niveau de chaque muscle, articulation, tendon, et jusque dans la peau. (p. 179).

Puisque la proprioception se définit comme un sens non focalisé à une partie du corps, je la vois comme une perception corporelle, une fusion entre la perception et la sensation qui fournit au corps une perceptivité physique. Nous tenons pour acquis ce sixième sens. On constate l'importance de la proprioception chez les personnes qui sont en manque de ce système crucial. Finalement, on saurait mieux ce que c'est, sa vraie fonctionnalité, si on ne l'avait pas. Cherchons la provenance de la proprioception

d'encore plus loin. Oliver Sacks<sup>11</sup> (1998) dévoile les racines du mot en contrepoint à d'autres semblables. Il écrit :

Our hidden sense—had to be discovered, as it was, by Sherrington, in the 1890s. He named it 'proprioception', to distinguish it from 'exteroception' and 'interoception', and, additionally, because of its indispensability for our sense of *ourselves*; for it is only by courtesy of proprioception, so to speak, that we feel our bodies as proper to us, as our 'property', as our own. (Sherrington 1906, 1940). (Sacks, p. 43).

La proprioception permet à l'individu de mieux comprendre son schéma corporel ainsi que sa place dans l'environnement. C'est ce qui permet au corps de se conduire, de se commander, de faire fonctionner ses membres sans l'aide du regard. Percevoir de cette manière proprioceptive est donc très individuel; ça varie dans chaque corps, même ceux munis de la proprioception. Les différents degrés de proprioception sont ce qui crée des différences de vécus entre personnes. La proprioception agit-elle donc sur l'intensité du temps vécu d'un évènement ? Avant de savoir comment le temps peut être modifié dans le corps, il faut savoir comment atteindre une attention plus élevée au temps dans le corps. Cette attention, ou conscience élevée, va permettre la perception de nos expériences et, plus tard, les souvenirs de ces dernières.

### 2.3 Temps vécu dans le corps dansant

C'est à travers l'angle de l'utilisation du mouvement dansé que j'examine ces préoccupations corporelles et perceptives. Je cherche à savoir comment le corps dansant aurait un impact sur nos vécus temporels. J'emploie les mots « corps dansant » pour parler du corps dans le mouvement dansé pour cette recherche mais ce n'est pas restreint à des gestes codifiés ou à une chorégraphie écrite tout court; il s'agit plutôt

---

<sup>11</sup> Neurologue et spécialiste de patients exceptionnels tel qu'il a dénommé son livre *The man who mistook his wife for a hat*.

d'un corps éveillé et en dehors de sa présence quotidienne... dans un contexte d'explorations en danse.

La sous-question de ma recherche, « quelles sont les expériences qui favorisent la prise de conscience du temps présent en dansant ? » nécessite ce regard sur l'engagement proprioceptif du corps et la perception du temps. En comparant ces vécus, le corps peut commencer à observer son progrès, ou voir s'il éprouve des limites corporelles et expérientielles. Les connaissances accumulées et acquises dans le domaine corporel peuvent en effet produire des sensations d'expériences exceptionnelles ainsi que de réussite, ce qui nous mène à mon prochain point : l'expérience optimale.

### 2.3.1 *L'expérience optimale et le dépassement de soi*

L'expérience optimale, ou « *flow* » comme Mihaly Csikszentmihalyi (1990) l'appelle, est le dépassement de soi et la perception du temps l'accompagnant. Csikszentmihalyi a défini cette expérience en cherchant une manière de rendre le corps plus efficace et, par conséquent, plus satisfait dans sa fonctionnalité. De la même façon que Laban a étudié des travailleurs d'usine pour analyser leurs mouvements répétitifs, Csikszentmihalyi a observé des personnes qui travaillaient dans les chaînes de montage afin d'améliorer l'intégration de leurs actions répétitives. Ses observations lui ont fait comprendre que l'efficacité du corps qui accomplit une tâche simple était en relation avec sa capacité de se sentir absorbé par ses actions, donc utile et capable. Selon Hammond (2012) « [*flow*] means you become so absorbed in the task at hand that you think about nothing else and soon have no idea how long you might have been doing it... Your mind is completely focused on the activity at hand. » (p. 302). Cette faculté de se sentir englobé dans son travail par ses gestes a un impact porteur sur la perception du temps et les durées vécues. Le résultat donne souvent

l'impression que les durées sont plus brèves qu'en réalité. « The more absorbed you become, the faster time will go. » (p. 280).

De l'expérience optimale, je retiens plus particulièrement la notion de perception modifiée du temps. Les résultats de l'expérience optimale que Csikszentmihalyi estime « meilleurs » sont souvent liés à l'action qui crée l'énergie et la sensation ressentie de celle-ci. Il explique qu'un travail peut nourrir l'esprit plus facilement que le repos car, « like flow activities they have built-in goals, feedback, rules, and challenges, all of which encourage one to become involved in one's work, to concentrate and lose oneself in it. » (1990, p. 162). Il va plus loin en disant que certains emplois sédentaires d'aujourd'hui, la plupart assis et non engageant corporellement, ne peuvent pas nous faire vivre de la même façon ces sensations de succès et de « *flow* ». C'est la dépense physique chez un sportif—ou un danseur dans le cas présent—qui fait que son travail devient autotélique (Heutte), c'est à dire centré sur lui-même. Lorsque Csikszentmihalyi emploie le mot autotélique c'est vraiment dans le sens original de ses racines grecques; *autos* (soi-même) et *telos* (but). Cela étant dit, les objectifs physiques (allant plus loin que les tâches anodines) dépassent le domaine du sport. « Every person, no matter how unfit he or she is, can rise a little higher, go a little faster, and grow to be a little stronger. The joy of surpassing the limits of the body is open to all. » (p. 97). Les défis mentaux sont autant importants dans l'organisme humain que les exigences physiques. Comme dit Csikszentmihalyi sur les dépassements : « The best moments usually occur when a person's body or mind is stretched to its limits in a voluntary effort to accomplish something difficult and worthwhile. Optimal experience is thus something that we *make* happen. » (p. 3).

Il est donc possible de se dépasser physiquement ou mentalement de manière à générer une fierté, voire une confiance, ce qui permettrait de se sentir plus rapide, plus efficace, ou davantage en maîtrise de son corps. « The Latin motto of the modern

Olympic games—*Altius, citius, fortius*—is a good, if incomplete summary of how the body can experience flow. It encompasses the rationale of all sports (...) to break through the limitations of what the body can accomplish. » (p. 96). Viser plus haut, être plus vite et plus fort engendre le « *flow* ». Le mot « volontaire » est important dans son discours, car sans cet élément il en résulterait un stress qui risquerait de changer le moment. Un stress imposé n'est pas dans la qualité de pression que je cherche quand je parle de dépassement. Quand on trouve notre zone de « *flow* » on peut se sentir en expérience authentique, c'est-à-dire trouver sa conscience de l'instant et remarquer peut-être une sensation du temps vécu relié à l'effet de se surpasser soi-même.

La citation d'Isabelle Quéval (2004) « L'infinité est un caractère essentiel du temps » (p. 26) provient de son livre *S'accomplir ou se dépasser; essai sur le sport contemporain*. Il est certain que l'infinité demeure un caractère essentiel du temps comme Quéval le soulève, mais cette infinité est également un concept porteur pour le corps en action. Chez un sportif, les limites corporelles continuent à s'éloigner en s'entraînant, ce qui permet à une personne de se pousser jusqu'à l'extrême et de viser un dépassement de soi. Les sportifs savent également que l'efficacité de leurs corps permet l'économie et l'optimisation d'énergie, ce qui est très précieux en jugeant ses limites face à ses forces. La danse, notamment celle qu'incorpore la transe par exemple, est aussi confrontée à ces enjeux d'optimisation d'énergie. La notion d'infinité serait donc essentielle non seulement au temps mais également au corps en mouvement.

Je cherche à comprendre s'il peut y avoir une mise en situation, que ce soit en mouvement ou en préparation d'exploration, qui correspondrait à ces états physiques (le dépassement, le « *flow* », l'expérience optimale...) et qui porterait en elle diverses sensations du temps présent. Cela variera sûrement d'une personne à l'autre, mais je me demande si l'on pourrait arriver à un stade de recherche où, même en improvisation et dans l'imprévu, on pourrait se dépasser en dansant tout en ayant une conscience

du temps présent. La devise qu'emprunte Csikszentmihalyi, « *Altius, citius, fortius* » peut s'appliquer à différents aspects de cette recherche pour voir si, en essayant d'aller toujours plus loin dans le corps, on parviendrait à dépasser une limite, de manière physique ou temporelle. Se pousser, à la fois mentalement et physiquement, pour dépasser ses limites implique d'aller vers l'inconnu.

### 2.3.2 *L'inconnu et l'incertitude*

Le conscient juge l'ensemble des situations du corps pour s'assurer ou non de la sécurité ou de la précarité d'une situation. Le dépassement physique a pour objectif d'augmenter cette précarité pour repousser les limites corporelles ce qui peut accroître les possibilités de changement de sensation du temps présent. On peut se déséquilibrer en relation à la gravité ou même en rapport à ses propres sensations d'équilibre pour physiquement se mettre en situation d'instabilité. Alors, si le corps peut se mettre en déséquilibre lui-même, comment peut-on réellement sentir l'incertitude ? Si notre organisme n'est pas en réaction à une situation nouvelle, comment peut-il avoir la sensation qu'il l'est ? Sur les défis quotidiens d'un patient atteint de la maladie de Parkinson, Oliver Sacks (1998) écrit :

Parts of the inner ear are indeed physically—literally—like levels; the labyrinth consists of semicircular canals containing liquid whose motion is continually monitored. But it was not these, as such, that were essentially at fault; rather, it was his ability to *use* his balance organs, in conjunction with the body's sense of itself and with its visual picture of the world. Mr. MacGregor's homely symbol applies not just to the labyrinth but also to the complex *integration* of the three secret senses: the labyrinthine, the proprioceptive, and the visual. It is this synthesis that is impaired in Parkinsonism. (p. 73).

La complexité de la proprioception, en réponse aux stimuli visuels et aux équilibres internes, crée la finesse du corps intelligible. C'est pour cela que la sensation de tomber, même si on ne tombe pas, change notre perception de sécurité et de confiance.

Ce n'est pas le résultat d'une chute ou un danger qui affecte le corps autant que la sensation dans l'action qui change nos repères, entraînant avec ceci la perception de durée.

Després (2000) écrit sur cela :

Alors qu'une danse classique aseptise ce rapport à l'autre de tout ce qui est dénommé comme dangereux (les "sensations" en particulier), la logique de la danse contemporaine inscrit le corps dans son rapport risqué, inconnu avant qu'il ne s'effectue, et perpétuellement instable à l'autre. (p. 11).

Différentes actions peuvent donc engager le corps et le cerveau différemment. La danse contemporaine engage tout le corps au sol, debout, dans les airs et à l'envers, l'exposant facilement à l'inconnu et à l'incertitude. L'improvisation est un outil fréquemment utilisé en danse contemporaine pendant le processus de création, même en représentation devant un public, ce qui le prête davantage aux possibilités d'incertitude. Cet élément en improvisation sert également à décaler la temporalité d'un spectacle ou d'une recherche en studio. Sur cette méthode de travail Després (2000) présente la technique d'Odile Duboc en écrivant; « Le travail d'improvisation est justement, pour Odile, le terrain qui permet de 'vivre l'instant' de manière privilégiée. L'imprévisibilité est bien, en effet, une dimension élémentaire de l'événement. » (p. 87). La citation de Després soulève deux points importants en danse : l'instant et l'imprévisibilité. Ces deux facteurs ne sont pas réservés à l'improvisation uniquement, ils font partie de l'aspect vivant de l'art de la danse. Néanmoins, ils soulignent l'élément éphémère de notre art, appuyé par la faculté (de la danse contemporaine et autres styles) d'improviser et de changer l'instant à tout moment.

La danse n'est surtout pas le seul champ où l'on peut regarder de plus près la perception de l'instant en action. Plusieurs psychologues (Charles Q. Choi, 2007, David Eagleman et al. 2005) étudient la perception du temps étant altéré dans les situations physiquement extrêmes. Après plusieurs essais sur les montagnes russes, ou d'au-

tres activités liées aux grandes vitesses, ces chercheurs estimaient qu'une expérience plus radicale changerait excessivement les sensations de temps chez leurs participants, alors :

Scientists had volunteers dive backward with no ropes attached, into a special net that helped break their fall. They reached 70 mph during the roughly three-second, 150-foot drop. (...) Volunteers estimated their own fall lasted about a third longer than dives they saw other volunteers take. (Choi, 2007).

Le fait que les participants aient dû plonger de dos est important car les yeux agissent comme calculateurs de temps. L'inconnu, ce qui est derrière l'espace du dos, est imprévisible et représente une perte de repères temporels et spatiaux par le conscient. Cela nous ramène donc à la notion de la perception multimodale du cerveau. Le corps et ce qu'il subit sont des indicateurs de temps qui construisent la perception chez un individu. Dépendamment d'un événement, les attentes temporelles peuvent optimiser les mécanismes moteurs. L'état du corps est donc à la base de ces perceptions, cette notion d'incertitude le faisant agir selon le contexte d'un événement. « David Eagleman had demonstrated that time itself doesn't actually slow down when we're afraid, and nor does the brain's sensory processing speed up. What changes is our perception of time. » (Hammond, 2012, p. 29).

L'inconnu et l'incertitude se situent naturellement dans le dos, comme nous avons vu avec l'expérimentation d'Eagleman et al (2005). Comme Choi (2007) nous a expliqué, plus une situation nous a marqué (parce qu'elle nous a fait peur, par exemple), plus nous avons l'impression qu'elle a duré plus longtemps que sa durée réelle. On relie aussi l'idée de dépassement, qu'explique l'expérience optimale, parce qu'il existe des notions de nouveauté dans le dépassement de soi, et donc d'inconnu. Cette imprévisibilité attire notre attention ce qui peut nous emmener à percevoir, ressentir, ou vivre le temps différemment. Cela représente les sensations fortes.

## 2.4 Résumé

L'inconnu et l'incertitude, la confiance et le *flow*, le dépassement de soi et la *perçaction* de Berthoz sont tous des notions conceptuellement reliés au fond de la question de cette recherche : « Comment l'interprète perçoit-il le temps présent en dansant ? ». Ces concepts sont des clés pour la recherche faite en studio puisqu'ils entraînent le corps dans l'action, ainsi que la dépense physique, et pourraient donc affecter la perception du temps dans l'instant. Pour revenir au cœur du sujet, le temps présent, Klein (2010) nous dit « l'expérience que nous faisons du temps est marquée par le fait que ce qui arrive advient toujours au présent, et que la seule réalité, ou du moins la première réalité, nous semble être celle du présent. » (*Pour la science*, p. 31).

Toutes les lois et théories du temps objectif peuvent nous aider à déstabiliser nos temps chronométrés, tout comme les subtilités qui entourent des sensations et la perception peuvent nous rappeler que ce qui est subjectif n'est pas nécessairement imprécis. Nous viserons les précisions d'un tel corps dans le prochain chapitre en choisissant la modalité nécessaire pour cette recherche.

## CHAPITRE III

### MÉTHODOLOGIE

*Peut-on éprouver ce qui a été saisi  
par la conscience perceptive ?  
(Leão, 2002, p. 175).*

#### 3.1 Méthodologie pour un regard de l'intérieur

Ce chapitre exposera les méthodes de collecte et d'analyse de données convoquées avant, pendant et après ma recherche. Ce chapitre a pour but de clarifier également mon rôle dans le projet, la place des collaborateurs, ainsi que les considérations éthiques empruntées et les limites qui encadrent cette étude.

J'étudie dans cette recherche les différentes façons de ressentir le temps présent en dansant. Pour mener l'expérimentation à son terme, j'utilise parmi les moteurs de recherche l'improvisation et la dépense physique. J'ai donc observé l'étude du point de vue de mes propres expériences, c'est à dire à la place de l'interprète, également chercheur. Ce choix ne suppose pas une analyse exhaustive du sujet mais assume un besoin de compréhension de l'intérieur du sujet d'abord et avant tout. Comme dit Sylvie Fortin, chercheuse et professeure au département de danse de l'Université du Québec à Montréal : « si la personne qui mène l'investigation est indissociable de la production de recherche, pourquoi alors ne pas observer l'observateur ? Pourquoi ne pas se regarder soi-même et écrire à partir de sa propre expérience ? » (Gosselin, P., Le Coguiec, E, 2009, p. 103). Hammond (2012) nous livre l'exemple phare d'un chercheur étant son

propre sujet : Michel Siffre, un spéléologue français, a passé deux mois seul dans un glacier souterrain pour observer et écrire, sans repères chronométriques ou extérieurs, sur ses propres ressentis temporels. Sans plonger dans une expérience aussi extrême, j'ai quand même cherché à aller en profondeur dans la sensation de différents « temps présent » et dans ma perception de ces derniers. De cette manière, j'ai pu réellement observer les expériences au cœur du sujet pendant notre laboratoire.

### *3.1.1 Recherche qualitative et paradigme post-positiviste*

Étudier de façon subjective quelque chose comme le temps, qui est plutôt objectif, dessine une recherche qualitative qui porte en elle une certaine intangibilité. En revanche, mon projet ne vise aucun consensus du temps tenu à distance de la chercheuse, il vise la découverte de différents « temps présent » vécus par l'interprète-chercheuse. Les résultats d'une telle étude ne peuvent pas exister en dehors de la personne qui les a trouvés et pour cela, cette recherche adhère aux études qualitatives.

La recherche qualitative, comportant en elle une perspective interprétative de la recherche, s'inscrit dans le paradigme post-positiviste. Contrairement à la démarche positiviste qui garde le chercheur à l'écart de son sujet, « les modèles de recherche postpositivistes sont essentiellement interprétatifs dans la mesure où le chercheur s'intéresse à la façon dont les gens comprennent leur monde et interprètent leurs expériences personnelles » (Bruneau et Villeneuve, 2007, p.42). Je compare le post-positivisme au mouvement postmoderne qui est apparu en réaction à la structuration de la modernité en art. Anne Ryan (2006), remarque que « opposition to positivist epistemologies has come from feminism, post structuralism, critical psychology, anthropology, ethnography and developments in qualitative research. » (p. 16). Proposant une autre façon de voir l'environnement, le chercheur a pris une place significative en recherche : il offre son expérience vécue pour parler à la première personne des

découvertes d'une étude; *ergo* le post-positivisme. La spécificité de ma recherche est le regard interprétatif que je lui apporte en tant qu'artiste de la danse, catégorisant cette étude sous un angle de post-positivisme. Dans une recherche qualitative et post-positiviste comme celle-ci « the researcher is the key instrument » (Bogdan and Biklen, 1982, p. 27), autrement dit le premier moyen de travailler pour le chercheur est à partir de lui même.

### 3.1.2 *Une étude phénoménologique et autopoïétique*

Dans son livre portant sur l'expérience optimale Csikszentmihalyi (1990) écrit que « phenomenology assumes that a mental event can be best understood if we look at it directly as it was experienced rather than through the specialized optics of a particular discipline. » (p. 26). J'entreprends cette recherche avec une loupe phénoménologique pour justement observer l'expérience de l'étude au lieu de regarder ou d'analyser la discipline dans laquelle elle s'inscrit. Puisque je me suis attachée à vivre ces dites expériences, c'est à travers la phénoménologie que je mènerai la recherche en studio.

Si la phénoménologie s'adonne à l'expérientiel, l'autopoïésis met l'artiste-chercheur au cœur de la recherche. En me situant dans le projet, cette étude devient également une autopoïétique, ou « une recherche à caractère poïétique réalisée dans une pratique artistique par celui-là même qui en est l'acteur principal. » (Gosselin dans Gosselin et Le Coguiec, 2009, p. 24). Étant donc au cœur du projet, mon rôle portait plus un caractère touche-à-tout que le simple rôle de chercheur en observation d'autres participants. Cela dit, je n'étais pas seule à m'engager sur le terrain de recherche.

### 3.2. La contribution collective

Dans une recherche pratique (et non théorique) en arts comme celle-ci, l'artiste devient l'outil principal par lequel l'étude prend forme. Pour cette recherche, les collaborateurs sont également devenus les intermédiaires entre le sujet et ma posture de chercheuse. Ensemble, nous avons taillé notre propre laboratoire en empruntant des regards et des approches inspirés de différentes techniques et études pour quérir des réponses à mes questions de recherche. Regardons de plus près les fonctionnements de chacune de ces positions.

#### 3.2.1 *Rôle de la chercheuse*

Au lieu de demeurer à l'extérieur de la recherche, je préférais vivre le temps présent par mon propre corps, afin d'écrire sur les expériences et de les décrire en tant qu'interprète. Ainsi, l'encadrement de la recherche est façonné pour répondre à ce besoin, du fait que la phénoménologie consiste à décrire et non à expliquer ni analyser (Edmund Husserl dans Laplantine, 2010, p. 100). Le rôle de la chercheuse est semblable à celui d'un vaisseau, ou d'un vase, qui se remplit de différentes informations pour ensuite engendrer d'autres informations ou connaissances. Ici la chercheuse est aussi participante, voire génératrice, puisque la plupart de nos expériences étaient encadrées de manière improvisée, même à leurs stades finaux. J'analysais par la suite mes découvertes en étudiant les vidéos, en revisitant les écrits, mais aussi en plongeant dans le ressenti physique des expériences par un travail de remémoration. Ce n'est pas parce que certaines choses semblaient intangibles ou inaccessibles quelque part pendant le processus qu'il ne fallait pas leur prêter attention. Le laboratoire s'est concentré sur les sensations de l'interprète et sa perception du temps présent lors des multiples instants de cette même recherche. Après m'être située dans le rôle de l'interprète, la sélection

des collaborateurs était dictée par les expériences que je cherchais à vivre et à créer et la définition de mon projet de recherche.

### 3.2.2 *Les collaborateurs*

Pour mieux cibler ma propre conscientisation de temps présent en dansant, j'ai ressenti le besoin de collaborer et de partager mes expériences. Le laboratoire était guidé par le duo de chorégraphes Emily Gualtieri et David Albert-Toth, co-fondateurs et directeurs artistiques de la compagnie Parts+Labour\_Danse basée à Montréal. Je n'ai jamais travaillé comme interprète avec ces chorégraphes mais nous avons suivi les mêmes formations en danse contemporaine, dans différentes cohortes, à l'Université Concordia à Montréal. Le fait que nos parcours se ressemblent m'interpellait dans le choix de ces collaborateurs nouvellement installés sur la scène contemporaine montréalaise. Leurs approches concordaient avec ma manière d'aborder un processus de création par la façon dont la sensation du mouvement est initiatrice dans l'élaboration de vocabulaire, plutôt que l'image ou la forme finie du mouvement. De plus, les préoccupations créatives de ces chorégraphes, telles que pousser l'interprète dans l'incertitude ou dans la dépense physique par exemple, se tissaient harmonieusement avec les questions et interrogations de cette recherche. Il s'agit de chorégraphes contemporains engagés et actifs dans leurs milieux de création, et également praticiens en danse et en interprétation. Emily Gualtieri et David Albert-Toth ont tous deux travaillé et tourné avec plusieurs compagnies de danse contemporaine, en tant que danseurs et répétiteurs, avant de démarrer leur propre compagnie de danse contemporaine à Montréal.

J'ai approché personnellement, de façon informelle, les collaborateurs au printemps 2012 pour voir premièrement si leurs intérêts et disponibilités concorderaient avec ma recherche. Ils ont eu accès, dès la proposition, à tous mes écrits menant à la

recherche en studio, afin que nous soyons tous sur la même longueur d'ondes. Intéressés et disponibles, ils ont compris le *quoi* et le *pourquoi* de ma recherche, sympathisant avec mon envie d'identifier et de comprendre différents types de « temps présent ». En contrepartie, ayant décidé de partager cette expérience ensemble, nous avons établi le *comment* du déroulement des rencontres au fur et à mesure que l'on travaillait en studio. Mise à part une directive de garder un équilibre entre l'improvisation et la chorégraphie tout au long de notre processus de recherche, j'ai laissé la liberté aux chorégraphes de proposer des exercices qu'ils jugeaient pertinents pour mes questions de recherche et pour l'évolution du laboratoire. Le but d'incorporer des chorégraphes à ce projet était de varier les informations proposées. Par échanges écrits et verbaux, nous avons progressivement configuré la recherche. Nous avons partagé nos réflexions sur les explorations pour affiner la progression d'une voie, d'un exercice ou d'une idée. Afin que je sois disponible, réceptive et vierge de toute anticipation, nous échangeons nos remarques à la fin des explorations ou des sessions de travail. En somme, les chorégraphes se voyaient équipés à deux pour m'aider dans ma quête de recherche du temps présent en dansant. Grâce à cette approche conjointe et communicative, nous étions prêts à aller de l'avant.

### 3.3 Déroulement du laboratoire

Le projet s'est déroulé sur douze semaines entre septembre et décembre 2012, avec des rencontres trois à quatre fois par semaine de trois à quatre heures chacune. En plus de cent heures, entre 14 h et 22 h en semaine ou avant 18 h la fin de semaine, nous avons créé un laboratoire de différentes expérimentations menées par les collaborateurs en tandem ou individuellement. Afin de cibler le temps présent en dansant, les chorégraphes ont visé avec leurs exercices les différentes sensations, la perception accrue et surtout la dépense physique chez l'interprète. En plus des explorations, il y avait également des mises en condition, des états préparatoires, ainsi que des mises en

mouvement pour promouvoir la disponibilité et la réceptivité de l'interprète à l'environnement temporel du laboratoire. Pour clôturer la recherche faite en studio, nous avons choisi ensemble de présenter quelques extraits de nos explorations devant un public. Deux soirs de suite, le 6 et le 7 décembre 2012, nous avons ouvert les portes de notre laboratoire avec comme objectif de non seulement démontrer sur quoi on recherchait, mais également de proposer dans le laboratoire un autre environnement temporel : un environnement semi privé. Je cite Odile Duboc (2012) pour mieux exprimer mon propos : « Autour de ce projet, je souhaite que cet échange modifie le regard que chacun des participants peut poser sur le monde qui l'entourne » (p. 120). Ce choix d'exposer certains exercices proposait à la fois un nouveau regard pour l'interprète ainsi que pour les chorégraphes-collaborateurs. Le temps présent vécu de chacun était donc mis à l'épreuve. Étant donné que ces deux soirées se distinguaient du laboratoire au complet, nous avons nommé ces présentations afin de les dissocier dans l'analyse des résultats. Ainsi, *Entre-temps* fait référence au cadre présentatif que sont ces deux soirées. Il est important de souligner le fait que même si les présentations publiques, considérées comme les dernières deux journées de recherche « en studio », ont créé des expériences uniques, celles-ci ne sont pas les seuls résultats sur lesquels la recherche s'appuie. Le processus lui-même, c'est-à-dire le laboratoire avec les données des présentations publiques incluses, était la recherche.

Se servant de segments improvisés ainsi que de sections chorégraphiées pendant notre laboratoire, nous avons travaillé à partir des sens pour aborder physiquement en mouvement le sujet et les questions proposées. Nous avons eu recours à la privation sensorielle et à l'amplification sensorielle, par exemple, afin de constater si ces changements pouvaient créer des sensations temporelles particulières au corps. L'incorporation de chorégraphes dans le projet créait une différenciation entre les informations qui venaient de moi à l'intérieur de la recherche, et celles qui pouvaient être proposées par d'autres personnes. Il en résultait alors différents thèmes généraux pro-

posés par les « deux côtés de la médaille », tout comme il résultait des observations faites à l'intérieur du laboratoire au fur et à mesure ainsi que rétrospectivement à la remémoration, à la relecture et au visionnement des explorations faites en studio.

Le début de chaque rencontre en studio commençait en mouvement. Que ce soit avec Emily, David ou les deux, nous sommes entrés en mouvement soit ensemble soit en me guidant verbalement à travers l'échauffement. Les exercices pouvaient être très physiques, allant des répétitions pour les abdominaux et les bras jusqu'aux phrases au sol inspirées de la danse urbaine pour renforcer la tenue et la musculature des membres. Autrement, l'entrée en mouvement pouvait être plus sensible comme nous verrons dans le prochain chapitre. Chose certaine : nous avons peu discuté au début des rencontres pour mettre l'accent sur la mise en situation à venir plus que sur le déroulement de la situation.

Pour justement ne pas interrompre cette progression, la plupart des indications verbales étaient données au début d'une exploration plus que pendant l'exploration. Cette façon de faire laissait de la place pour l'émergence éventuelle de l'instantanéité et du caractère novateur de chaque expérience que je recherchais. Plus tard, et surtout en revisitant certaines explorations, les chorégraphes ont commencé à guider l'improvisation ou la capsule de recherche de vive voix, me donnant des indications corporelles, émotionnelles, sensorielles et autres à suivre ou à méditer pendant que je dansais. Cette nouvelle méthode avait un effet tout aussi important sur l'instant et le temps présent, même si c'était différent d'être laissée sans directives.

En quelques lignes conductrices, les explorations ont pu traiter du temps et du rapport à l'espace, le temps à travers la répétition, ainsi que le temps face à la dépense physique, tout en ciblant la perception du temps présent en dansant. L'espace s'imposait comme lien avec plusieurs structurations dans nos improvisations. Il était repré-

sentatif d'un marqueur du présent ou du temps écoulé également. Le temps à travers la répétition se manifestait d'abord par l'endurance et ensuite en épurant et découvrant les moments variables d'une chorégraphie. La dépense physique était plus indicative du rapport entre le temps et un état physique du corps soutenu pour une certaine durée.

En partage et en contamination constants, l'interprète et les chorégraphes se sont mutuellement influencés par leurs interactions et réactions, contrairement aux recherches quantitatives où la plupart des participants sont tenus à l'écart des chercheurs. De ce fait, les observations des chorégraphes nourrissaient et guidaient directement la recherche. Cette relation, entre collaborateurs et chercheure, peut être comparée à de multiples conducteurs dans une seule et même voiture. En effet, dans un véhicule partagé, chacun prend le relais pour conduire pendant le voyage, entreprenant avec cette responsabilité des décisions porteuses pour la destination finale. La prochaine section décrira les outils sollicités pour documenter et sauvegarder les résultats de nos explorations et de notre aventure.

### 3.4 La collecte de données

Comment recueillir des données corporelles ? Les outils employés pour récolter de l'information sont comme les méthodes de travail en recherche. Ils dépendent de leurs projets et sont dictés par les limites et les questions de la recherche dans lesquelles ils sont situés.

La collecte des données s'est faite pendant la période de recherche en studio, à l'intérieur du laboratoire. L'expérimentation était la principale méthode de collecte de données, un processus raffiné par le questionnement et différents essais ciblant la perception de divers temps présent. À partir des échauffements appropriés à la recherche, ainsi que des explorations vues à travers différentes approches improvisées et choré-

graphiées, nous avons travaillé, les collaborateurs-chorégraphes et moi-même, avec les expériences que nous avons estimé pertinentes à l'exploration d'une perception et des sensations vécues en lien avec le temps présent. Les deux présentations publiques sont incluses dans la collecte et font partie des explorations, créant autant de données concluantes que nouvelles.

Pour analyser ces types de données, si spécifiques à l'individu et à son vécu, je me suis penchée sur les réactions somatiques de mon outil principal : le corps en mouvement. Sur cette position, Fortin écrit « La corporéité du chercheur, ses sensations et ses émotions sur le terrain, sont reconnues comme des sources d'information au même titre que peut l'être une photographie de l'œuvre en cours. » (Dans Gosselin et Le Coquiec 2009, p. 101). En studio, il s'agissait non seulement des réflexions à annoter, mais des images à peindre, comme si je prenais une photo de mes explorations et de mes expériences à travers ma perception des sensations. Puisque ce projet vise la perception et les sensations du temps présent vécu à travers l'improvisation et l'écriture chorégraphique, le laboratoire cherchait à créer des environnements autres que l'environnement du quotidien. Il était donc favorable d'enregistrer certains de ces moments.

### *3.4.1 La captation vidéo*

La captation vidéo, prise pendant les répétitions et également aux moments des présentations publiques, a facilité la tâche de revenir aux différents stades du laboratoire pour voir l'évolution du sujet dans le corps de la chercheuse. Comme cité auparavant dans le premier chapitre, les chorégraphes ont filmé et photographié différentes explorations à divers moments du laboratoire. Je tiens à rappeler que je n'ai jamais visionné ces images pendant la recherche pour justement favoriser les expériences, au lieu de la représentation de ces dernières. Une fois les deux présentations publiques achevées, les chorégraphes m'ont transféré toutes les images (photographiées et fil-

mées) qu'ils avaient accumulées pendant le laboratoire. Pour témoigner de mon vécu et de mes perceptions, je me suis appuyée sur l'écriture comme documentation supplémentaire à la captation vidéo. Quand il y avait lieu, j'ai comparé les images avec les écritures du carnet de pratique après la recherche pour avoir une plus ample compréhension de l'expérience vécue dans l'exploration.

### 3.4.2 *Le carnet de pratique*

Un carnet de pratique fournit plus de substance et de détails à une captation vidéo pour replonger la chercheuse et les lecteurs au cœur des pensées et du vécu pendant le travail de recherche. J'écrivais dans ce carnet surtout après chaque exploration et chaque laboratoire, mais principalement en studio pendant que je m'étais ou pendant que les chorégraphes et moi-même nous nous donnions un compte-rendu de ce qui venait de se passer. Quelques fois, ici et là, j'ai continué à écrire à la maison sur notre rencontre mais ce n'était pas régulier. Dans le carnet, les réflexions étaient à la fois factuelles autour de l'action, philosophique sur le propos et phénoménologique sur mon vécu expérientiel. Chaque entrée commence par la date de la rencontre, le lieu (dans quel studio on se trouvait) et la personne avec laquelle je travaillais<sup>12</sup>.

En lien étroit avec ce carnet de pratique je souligne l'importance d'un système de notation des *extras* qui peut infiltrer le processus de recherche. Tout ce qui est hors ou *extra muros* du projet lui-même, mais qui sert d'inspiration ou de référence au sujet, demeure tout de même une contribution à la réflexion de la chercheuse. Il ne s'agit pas d'un récit d'actions, mais plutôt d'un récit de vécu durant la période de recherche en studio. Ces liens, faits en dedans et en dehors du laboratoire, sont inclus dans les mêmes pages que le carnet, comme un relais entre ma vie et le champ d'étude. La pertinence de ma recherche se manifestait en effet lors de mon travail à temps partiel, dans

---

<sup>12</sup> Une sélection des notes du carnet de pratique se trouve en annexe B et date du 8 et 16 octobre ainsi que du 2 et 5 novembre 2012.

les divers livres que je lisais, voire même lorsque je regardais un film... Toutes mes lectures, mes inspirations, ma vie faisaient en sorte que je créais des relations de différentes sources avec le sujet du temps présent pendant ma collecte de données. L'exemple phare d'une telle infiltration s'emboîte aisément dans mes matinées quotidiennes qui se passent dans un studio et école de yoga où je travaille. Nombreuses sont mes conversations et réflexions hebdomadaires avec différents individus de ce milieu interpellés par des questionnements semblables aux miens. J'ai la grande chance de non seulement converser avec ces personnes, mais également d'étudier, de méditer, de pratiquer et de respirer à leurs côtés dans mes temps libres. Depuis une dizaine d'années je peux dire que j'ai une pratique régulière en yoga, mais depuis très peu j'ai intégré la méditation à ma pratique et ce, premièrement, dans le but de calmer mon esprit. Je ne savais pas d'avance que j'allais retrouver dans cette pratique méditative un pont vers le temps présent. Mais celui-ci s'est présenté en méditation, en yoga, ou en faisant du sport. Ainsi, à plusieurs moments de ma vie, le temps présent se manifeste. Même si ces activités étaient en dehors de mon laboratoire, elles nourrissaient ma réflexion et contribuaient à l'enrichissement de mes expériences jusqu'à teinter ma pensée et le papier de mon carnet en studio. J'étais devenue ma propre ressource, je portais avec moi en studio toutes les références de lectures, de paroles et de diverses expériences que je recueillais ailleurs.

### 3.5 Analyse des données

La méthodologie de la collecte et de l'analyse des données s'articulait autour de l'expérientiel. Mises en lumières par Donald Alan Schön (1983), la *reflection-in-action* et le *knowing-in-action* ainsi que la *théorisation en action* (Pierre Gosselin, Diane Laurier et Nathalie Bachand, 2004, p. 75), sont des analyses méthodologiques qui permettent d'agir en fonction de l'immédiat en réponse à l'*action-présent*. Ces approches couvrent l'analyse faite pendant ma collecte de données durant la recherche effec-

tuée pendant le laboratoire. Les analyses qui suivent la période de recherche en studio font appel aux systèmes de l'*Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) et s'inspirent de la *théorisation ancrée* (vue par Pierre Paillé, 1994).

Dans la *reflection-in-action* les démarches du chercheur ne sont pas prescrites, mais sont créées sur le terrain en fonction des situations présentées. *Reflection-in-action* suppose que le chercheur dispose d'une certaine habileté dans son domaine, possédant une écoute raffinée à la situation et une formation le rendant apte à agir en fonction des circonstances qui lui sont présentées. Ce type de recherche se prête à des projets artistiques qui font appel à des collaborateurs, ou même des recherches qui engagent un public en-dehors des chercheurs, où leurs réponses ne pourraient être préméditées. Schön dit que la *reflection-in-action* est basée sur l'improvisation et que « improvisation consists on varying, combining and recombining a set of figures within the schema which bounds and gives coherence to the performance. » (1983, p. 2).

Certaines notions du système de *théorisation en action* étaient sollicitées pour la façon dont elles soutiennent la dérivation et l'émergence de théories pendant une création ou une pratique artistique. Cette approche s'inscrivait aussi à l'analyse des données faite pendant la période de recherche en studio. La suite des analyses s'est effectuée en se basant sur l'exemple de *la théorisation ancrée*, vue par Pierre Paillé (1994), et en adoptant des étapes et des stratégies de l'IPA de Jonathan Smith, Paul Flowers, et Michael Larkin (2009).

Ainsi, l'analyse des données a été inductive, interprétative, et reconstructive. « Les méthodes reconstructives, telles que les entrevues et l'observation, visent à produire des données servant à reconstruire les événements et les points de vue des acteurs à partir de la subjectivité des informateurs, y compris celle du chercheur. » (Da-

nielle Paquette, 2008, p. 10). Rappelons que les études qualitatives ne font pas acquérir de la connaissance, mais la produisent. C'est justement la subjectivité des informateurs (dont parle Paquette) et des informés (la chercheure) qui appuient la vérité des expériences vécues sur le terrain en recherche qualitative.

L'analyse faite après le volet laboratoire de la recherche peut être décrite comme un déchiffrement de sensations et de la perception. Afin de décerner des thématiques ou des catégorisations de ces dernières, je me suis fiée à la relecture de mon carnet de pratique pour, en quelque sorte, me réapproprier mon propre vécu. C'est en revisitant, en mots, mes ressentis qu'ont émergé certains points forts qui pouvaient être regroupés ensemble ou simplement développés avec plus d'écriture. Les images (photos, vidéos) prises dans le laboratoire enrichissaient ces mots mais ne fournissaient pas autant d'informations par rapport aux sensations que mes propres descriptions pouvaient le faire. De plus, m'étant distancée de ces images au cours du processus de recherche, leur visionnement devenait étrange. Les thèmes porteurs des résultats ont émergé pour la plupart d'exercices repris fréquemment en studio, et inversement, ces exercices ont été répétés à cause de l'effet qu'ils avaient sur la recherche et sur le corps en recherche. De tels effets dont le calme corporel, la centralisation de la perception dans le corps, la distribution du poids et de l'ancrage, l'intensification de la conscience et autres avaient un impact sur la perception et la sensation du temps présent en dansant.

### 3.6 Considérations éthiques et limites de l'étude

Cette étude visait la recherche de sensations chez la chercheure et non des statistiques ou des données de la part de ses collaborateurs. Pour cela, j'ai pris le rôle de l'interprète et participante dans l'étude, me situant au plein milieu des découvertes. Dans le cadre de ce projet, tous les collaborateurs s'impliquaient de leur plein gré et pouvaient se retirer à n'importe quel moment du processus. S'ils étaient filmés ou en-

registrés en studio, c'est parce qu'ils avaient consciemment décidé de prendre une captation du travail dans lequel ils s'impliquaient par leur présence verbale ou physique à mes côtés. Les captations prises lors des présentations publiques font partie de la collecte de données et étaient autorisées par les collaborateurs avant leur enregistrement.

Voulant contribuer au domaine de recherche des arts vivants, à la fois théoriquement et de manière pratique, je souhaitais entreprendre une recherche basée sur mes expériences et fondée sur mes retrouvailles à travers un projet en études pratiques. La nature exploratoire de cette recherche l'a encadré très spécifiquement, gardant un sens d'inattendu tout au long du processus. Les sensations et les perceptions expérientielles ne sont ni uniformes ni linéaires, ce qui fait que je suis devenue ma propre limite de recherche. Ne pas avoir regardé ou analysé d'autres interprètes (dans cette recherche ou dans les processus d'autres chorégraphes et chercheurs) limite aussi l'étude au vécu d'un individu. Ma recherche ne permet pas d'étudier la perception du temps d'un danseur dans une œuvre chorégraphique achevée, comme Davida a fait avec son étude de *Luna* sous la direction de Ginette Laurin. La vitesse comme temporalité n'a pas non plus été abordée. Je n'ai pas, par exemple, cherché à approfondir un travail sur la lenteur ou la vitesse excessive. Les résultats de la recherche ont parfois créés les variantes de vitesses, mais ces enjeux ne faisaient pas parties des consignes à partir desquelles nous avons travaillé. Nous avons également choisi de garder nos horaires de rencontre dans un temps conventionnel, comme noté auparavant, en journée principalement et jusqu'à 22 h au plus tard. Nous n'avons pas choisi d'exploiter l'effet du temps de l'horloge (par exemple se donner rendez-vous en pleine nuit) ni le temps de l'extérieur (par exemple faire une session de travail dehors en plein air), afin de maximiser les informations provenant des sensations stimulées par le mouvement et le contexte des expériences et non des stimuli externes. Fabriquer une grille qui comparerait mon expérience temporelle avec celle d'autres artistes, lecteurs ou chercheurs n'était pas envisageable, à cause de la nature phénoménologique et non comparative ni esthétique

de cette étude, ce qui posait une dernière contrainte à l'analyse des données. Au final, les analyses sont aussi précises et uniques que les expériences mêmes vécues. Au risque de manquer les détails précieux et furtifs d'une véritable sensation, j'ai choisi d'étudier l'expérience en moi-même et par moi-même, en me positionnant à l'intérieur de la recherche.

Le temps présent est particulier à chaque individu dans sa présence et ne peut être saisi en tant que statistique quand on lui impose le vécu d'une personne. Ce qui a été saisi, par contre, c'est ma parole, mes sentiments et mes observations faites sur le laboratoire et les présentations. C'est d'ailleurs pour cela que les réactions du public qui assistait aux présentations du laboratoire ne seront pas considérées dans l'analyse des données; leurs propos à la recherche étaient pertinents mais en dehors des limites de recherche. Les résultats de ce travail portent en eux les sensations qui ont émergées pendant la pratique, et ce, du point de vu autopoïétique et phénoménologique.

Expérimenter avec un sujet comme le temps présent est donc une expérience incalculable, voire restrictive en soi. « Pour le praticien, la pratique, l'expérience personnelle constitue une autre source de connaissances incontournable pour tout individu. Elle repose sur l'observation, l'expérimentation et sert d'appui aux intuitions, à l'imagination. » (Monik Bruneau, 2007, p. 24). Mes observations, les intuitions et le monde imaginaire ressortis de l'expérimentation en studio seront exposés dans le prochain chapitre, à la lumière de la recherche en laboratoire exploratoire.

## CHAPITRE IV

### RÉSULTATS

*There is something very special about right now—  
which always holds the highest value.*  
(Eagleman, 2011, p. 116)

#### 4.1 Le temps présent au cours du laboratoire

Ce chapitre se concentre sur l'observation des données, les expériences, recueillies sur le terrain. Celui-ci comprend à la fois la période en studio ainsi que les présentations publiques. J'effectuerai un aperçu des analyses faites à partir de ces données à l'aide du carnet de pratique et des captations vidéo, et ce en réponse aux questions de recherche proposées. Rappelons les deux grands points soulevés par les questions de recherche qui sont : Comment l'interprète perçoit-il le temps présent en dansant ? Et quelles sont les expériences qui favorisent la prise de conscience du temps présent en dansant ?

En studio, les chorégraphes menaient les improvisations, donnant à la fois des directives et des tâches à aborder tout en guidant les exercices par des consignes verbales. Chacun d'entre eux se chargeait de créer des mouvements, des phrases et des passages chorégraphiés pour me transmettre leurs gestuelles individuelles, mais aussi pour me donner un vocabulaire avec lequel je pouvais intégrer ma propre gestuelle. Il était important pour moi de rester réceptive à leurs propositions et pour ce faire j'ai demandé aux chorégraphes de ne pas me communiquer leurs plans de déroulement

pour la durée de chaque session de travail ou l'heure à venir. De cette manière je pouvais, dès le départ de notre processus, commencer à me mettre en état de réagir avec tout mon corps, plus que d'être en état d'analyse mentale de ce qui s'en vient (ce qui pourrait avoir lieu si j'avais su d'avance par quoi la session de travail se terminerait). Contrairement à d'autres recherches où il est recommandé, voire nécessaire, de mettre les participants à l'aise et de les garder informés à tout moment, cette recherche demandait un état de disponibilité, réactif à l'instant présent, avec le but de répondre aux différentes circonstances qui m'étaient présentées. Les chorégraphes ont alterné, en studio, entre me donner leurs consignes juste avant d'entamer une exploration et me donner des directives pendant l'exploration.

Pour garder cet aspect vif pendant les présentations publiques, nous avons choisi de démontrer certains exercices et explorations porteurs tel qu'on les a travaillés en studio; c'est-à-dire en gardant la communication verbale et les directives à haute voix ainsi que les choix dans l'instant présent devant un public. Lors des présentations publiques, cette sélection d'exercices et d'explorations durait à peu près une heure. En respectant notre façon de procéder en studio lors des présentations, nous avons gardé la présence physique d'Emily et David en avant-scène. Ils intervenaient verbalement en direct, tout comme ils avaient fait en studio, en plus d'être physiquement présents avec moi. Les présentations publiques<sup>13</sup> sont représentatives d'une sélection de l'éventail global du travail, tout en étant de nouvelles données. Celles-ci dépendent de nouveaux paramètres dont le lieu transformé en salle de spectacle, le public et le fait que ce soit le stade final de ma recherche pratique.

Dans ce chapitre, je couvrirai plus profondément nos modalités de travail pendant le laboratoire en studio. Il s'agira par exemple des échauffements marquants, des exercices significatifs, des mises en état, ainsi que des effets de ces derniers sur ma

---

<sup>13</sup> La présentation du 7 décembre 2012 est jointe à ce mémoire.

perception du temps présent en dansant. Ces échauffements et exercices étaient importants pour moi puisqu'ils permettaient la mise en condition essentielle pour constater une situation temporelle, l'état du temps présent, dans mon corps. Que ce soit préparatoire ou exploratoire, toutes ces capsules expérientielles représentaient des essais qui ne pouvaient pas forcément garantir un temps présent vécu autrement, mais qui aidaient à m'ouvrir à la possibilité d'une telle expérience. Afin d'intégrer toutes ces données ensemble, je me référerai souvent à mon carnet de pratique, tenu durant tout le cheminement en studio et narrateur de l'ensemble du processus.

Le carnet de pratique est un outil essentiel à la recherche, puisque les captations vidéo ne peuvent témoigner des expériences vécues de l'intérieur. Afin de tirer le maximum d'informations ressorties de la recherche *a posteriori*, les notes du carnet de pratique, dans l'annexe B, étaient comparées aux captations vidéo de la même date, quand il y avait lieu. Les images rattachées à ce texte dans l'annexe A sont illustratives des moments vécus en studio et en présentation également. Le lecteur peut aussi se référer aux notes de programmes et à l'affichette<sup>14</sup>, créés pour les présentations publiques en décembre 2012.

Ce chapitre visera à nommer et catégoriser les fils conducteurs de la recherche afin de pouvoir les tisser avec plus de réflexion et de recul dans le chapitre « Discussion ».

#### 4.2 Une sensibilisation au temps présent

Le seul mandat que j'imposais aux chorégraphes et moi-même, dès les premières rencontres en studio et jusqu'à la fin du processus de recherche, était la cohabitation de l'improvisation et de la chorégraphie dans notre étude. J'avais comme hypothèse

---

<sup>14</sup> Notes du programme trouvées dans l'annexe C et l'image d'affichette sous l'annexe D.

se de départ que l'improvisation serait une porte d'entrée à l'inconnu et l'incertitude, que je reliais aux recherches de Choi (2007) et Eagleman et al. (2005), et que la chorégraphie serait une clé pour accéder à l'expérience optimale ou l'état de « *flow* » tel que décrit par Csikszentmihalyi (1990). Je voulais aussi bénéficier le plus possible des compétences des deux chorégraphes avec qui je travaillais; c'est pourquoi je ne voulais pas être la seule personne qui générât du matériel physique dans l'étude (c'est-à-dire créer uniquement à base de mes propres improvisations). L'idée de me transmettre ce matériel, d'approprier et d'apprendre la gestuelle de l'autre, était une avenue que je souhaitais explorer<sup>15</sup>, tout comme des athlètes qui s'imposent d'apprendre des actions répétitives, des cheminements de mouvements, ou bien des pistes de parcours.

« What is it like when we give you *our* car to drive<sup>16</sup>? » m'a demandé Emily le 8 octobre 2012 lorsque j'étais non seulement en train d'apprendre une chorégraphie, mais en train de l'intégrer à des moments improvisés. Cette notion d'apprendre et d'intégrer de la chorégraphie écrite était importante pour moi parce que cela nécessitait une adaptation physique et mentale de ma part en me plongeant dans l'univers physique et mental de l'autre. Je voyais cette opportunité comme une mise en condition préparatoire pour d'autres états qu'un danseur pourrait vivre en interprétant une chorégraphie tout en y intégrant de l'improvisation et une gestuelle singulière.

Lors des présentations publiques, les explorations étaient toujours un mélange d'improvisation et de phrases écrites, suite non seulement à ma demande de travailler avec ces deux dernières mais également, en raison de la pléthore d'expériences ressorties de ces deux approches. Le format laboratoire *in situ* de la présentation représentait notre mode de travail qui incluait à la fois la voix, le geste, les textures de différents

---

<sup>15</sup> Voir l'image 3 dans l'annexe A.

<sup>16</sup> Emily, David et moi sommes à la base anglophones. Nous avons travaillé la plupart du temps en anglais. Les notes du carnet de pratique reflèteront ceci et la discussion suivant la présentation publique se fait dans les deux langues, français et anglais.

environnements et l'imprévu. Nous avons trouvé ce format au cours du processus pour répondre à une question partagée en studio, proposée par Emily, qui était, « How can we build something that still has room for what's happening today ? » (le 24 septembre 2012). Les présentations publiques étaient donc une fusion de ces deux approches où les chorégraphes me parlaient à haute voix, me posant des questions ou me donnant des tâches à faire, et moi, je répondais à mon tour verbalement et physiquement. Même si je savais quelles phrases chorégraphiées m'étaient demandées d'exécuter avant de commencer la présentation, je ne savais pas forcément quelles qualités ou quelles approches allaient être demandées.

Afin que l'on puisse me rendre sensible au temps présent pendant le laboratoire, il fallait créer dans mon corps un état de réceptivité à l'environnement qui m'entourait. Cet état avait pour but de fondre ou de liquéfier la barrière entre ma peau et mon environnement afin que je puisse être plus réceptive, mais également capable de m'imposer physiquement dans l'espace (non seulement réactif mais actif). Dewey (1980) souligne le rôle porteur de notre environnement à l'expérience humaine en écrivant que, « experience occurs continuously, because the interaction of live creature and environing conditions is involved in the very process of living. » (p. 35) Mon rapport à un environnement où ma relation avec celui-ci change et bouge, demeurait essentiel dans le recueil de mes expériences. Pour me sensibiliser à mon environnement, les chorégraphes ont travaillé de différentes façons dans notre laboratoire, en créant des échauffements et des exercices spécifiques comme ils le jugeaient à propos. Certains échauffements m'ont aidée à entrer dans une sensibilisation du corps, tandis que d'autres m'ont permis de sortir de la corporalité pour me sensibiliser à l'environnement. J'en nommerai ci-dessous quelques-uns que nous avons faits à plusieurs reprises lors de nos rencontres au cours des douze semaines en studio<sup>17</sup>.

---

<sup>17</sup> En annexe E, le lecteur peut se référer à un tableau synthétique qui résume les principaux résultats de ce chapitre.

#### 4.2.1 *Échauffements et exercices*

*L'identification d'objets* était un échauffement verbal et physique où, en marchant, je nommais à haute voix ce que je voyais dans l'espace. Ce fût une façon d'observer activement l'environnement statique qui m'entourait. Cela a créé en moi une voix engagée, ainsi qu'un regard ouvert et absorbant. Le fait de bouger en même temps servait à animer l'espace, à interrompre l'environnement stagnant. Il est important de souligner, pour tout ce qui concerne les exercices débutant le laboratoire, que je n'ai jamais eu besoin de m'échauffer seule avant de commencer une session de travail. Les échauffements étaient intégrés au laboratoire et ils se faisaient collectivement. Accompagnée souvent d'un autre chorégraphe dans l'espace, j'avais le potentiel de créer un rapport étroit avec lui. En ce qui concerne *l'identification d'objets*, un autre corps dans l'espace devenait une autre variable dynamique dans mon environnement. À travers nos corps, nos voix et nos yeux, nous dynamisons l'espace et nous invitons nos corps à s'éveiller à l'autre et à l'environnement. Le fait de parler en bougeant créait une sensation d'être en dehors de moi-même. Cette sensation me mettait dans un état d'extériorisation, par le fait de m'entendre et d'entendre l'autre, tout en étant réceptive aux images que je voyais et à l'expérience que je vivais. De la même manière que j'entendais ma voix, j'avais aussi l'impression de me voir m'accompagnant physiquement dans l'exercice. Parfois cet « en dehors de moi » se transformait en un « en dehors du temps présent ». Tout comme je me voyais détachée de moi-même, assistant à l'exercice, je me sentais aussi en dehors de l'espace-temps, en train de le voir découler physiquement sans moi. Je relie cette sensation premièrement à la verbalisation de la réflexion. Nommer ce qu'on voit est une façon de prendre conscience de son environnement et en quelque sorte de s'extérioriser de son monologue interne. Après un certain temps passé à verbaliser le visuel, cette action est devenue méditative. Nous remar-

quons des techniques semblables à cet exercice dans la pratique du « *mindfulness*<sup>18</sup> », autrement dit, la rencontre de la méditation avec la présence, ou la pleine conscience. Hammond souligne que « the advantage of mindfulness is that it is a method of bringing your mind into the present wherever you are. It makes time pass more slowly. » (2012, p. 306). Cet exercice me donnait toujours l'opportunité de quitter ma journée pour me retrouver dans un lieu précis, à un moment précis, avec mon corps et ma voix en mouvement. Après avoir laissé passé l'étrangeté d'entendre ma voix, cette action-réaction de regarder autour de moi et de réagir verbalement était présentifiante<sup>19</sup>.

*La marche en arrière* était une marche à reculons, guidée par David et effectuée sans lui. Réalisé à différentes vitesses, le fait de marcher en arrière changeait mes repères. Cela servait à m'ouvrir le dos ainsi que l'espace derrière celui-ci, créant un rapport à l'espace en reculant. Souvent, en danse contemporaine, nous allons glisser ou courir en arrière brièvement pour ne pas craindre cette action en dansant, mais cet exercice avait un autre but. Il s'agissait de *normaliser* la sensation de marcher en arrière, d'abord pour le pied et ensuite pour l'équilibre du corps entier. Quand on lie le temps à l'action, je pense souvent que le présent est statique, que le futur est en avant et que le passé est en arrière. Avec cet exercice, on cherchait une façon d'être dans le présent tout en reculant. Le moment d'arrêt, une fois l'exercice fini, était toujours vertigineux et déstabilisant même si la marche elle-même était devenue naturelle. Cet exercice changeait le temps présent dans moi par un simple changement de repères. Continuellement élargir la distance entre soi et ce qu'on voit est à la fois l'opposé de l'exercice précédent et l'opposé du quotidien.

---

<sup>18</sup> Un terme dérivé du bouddhisme, traduit du sanskrit, qui peut également être défini comme la présence attentive ou « *awareness* ». Jon Kabat-Zinn, docteur en philosophie, a fondé le Center for Mindfulness in Medicine, à l'University of Massachusetts Medical School qui a pour but de rejoindre la science et le bouddhisme par les applications de « *mindfulness* » en médecine. (Kabat-Zinn).

<sup>19</sup> « La présentification– l'horizon présentifiant, ouvert par l'ekstase du présent– ne fait venir à l'encontre que l'être susceptible de la présence. » (Petkovšek, 2004, p. 445).

*Entretien avec soi* était une exploration assise où je racontais en face d'une chaise vide une histoire liée à un mot précis, puis dansait l'histoire assise sur la chaise en face de moi<sup>20</sup>. Emily me donnait comme proposition trois mots différents sur un morceau de papier et après un temps de réflexion je racontais, dans l'ordre que je voulais, une histoire de mon passé lié à chacun de ces mots. Un jour, par exemple, elle m'a donné les trois mots : empathie, libération, et acceptation. Souvent, les mots étaient assez généraux pour que je puisse m'y identifier, mais assez émotifs pour qu'ils évoquent une histoire caractéristique pour moi. Une fois l'histoire verbale terminée, je changeais de chaise pour ensuite reproduire physiquement l'histoire que je venais de raconter. Le fait d'être assise pour la durée de cette danse créait une petite gestuelle qui cherchait à récapituler, de façon succincte et poignante, les éléments porteurs de l'histoire. Une fois la danse terminée, je retournais à la chaise de départ pour traiter le mot suivant. Le fait que les histoires soient des extraits du passé m'assurait une concentration. Les réciter m'aidait à ne pas être emportée à penser à la mise en mouvement qui suivait. Mes sensations pendant la partie dansée étaient souvent liées à la notion de quelque chose de précieux, voire miniature. Les mouvements étaient rarement brusques ou grands, mais pouvaient quand même avoir des accents ponctués tout comme les mots qu'ils représentaient. Le temps ici avait un effet de tunnel puisque je retournais au passé dans mes pensées, pour ensuite retrouver dans le présent quelque chose de lié physiquement à l'histoire que je venais de raconter. Hammond (2012) nomme cette sensation et son effet comme le *temps télescopique*<sup>21</sup>. Reprendre ce va-et-vient à répétition créait la sensation de converser avec soi-même, dans le sens que certaines questions me plongeaient dans le passé et d'autres parlaient d'un passé plus proche. Relié étroitement à cette sensation, Eagleman (2011) écrit; « Minds can negotiate with different time points of themselves. » (p.121). Par cela il entend qu'une personne peut se voir dans le futur ou dans le passé et s'y identifier à travers des déductions (pour le

<sup>20</sup> Voir l'image 4 dans l'annexe A.

<sup>21</sup> « Forward telescoping is one of the factors that can contribute to the sensation of life speeding up. [...] The opposite is called backward telescoping, also known as time expansion. » (p. 161).

futur) ou des conclusions (du passé) soutenues par la temporalité dans le cerveau et dans les systèmes de remémoration.

*L'histoire morcelée* était une improvisation ouverte où, en dansant, je racontais à haute voix une histoire de mon passé en mots clés ou courts extraits et en ordre non-séquentiel. L'espace était également non-structuré, c'est-à-dire que j'étais libre d'aller où le mouvement et l'histoire m'emportaient. J'avais une consigne physique imposée par Emily qui était de bouger avec des impulsions venant de ma tête, comme si je tombais ou j'étais en déséquilibre, ainsi que la consigne d'ajouter des pauses de temps en temps dans le mouvement improvisé. Après avoir raconté l'histoire complète en morceaux, il fallait que je termine l'improvisation en arrêtant le mouvement, afin de prendre une longue chute où je racontais toute l'histoire, du début à la fin, en tombant vers le sol à partir de la tête. Cet exercice créait une sorte d'ivresse ou de distorsion envers la réalité, comme quoi ma perception était ralentie, ou également en morceaux. Raconter une histoire de mon passé dans le présent, dans un ordre non-successif, me donnait l'impression d'être dans un bocal de temps divers mais contenus ensemble. Le 17 septembre 2012, première journée en studio, j'ai écrit sur cela; « Long pauses without movement are vacuous and, to me, very interesting. The void isn't empty; it's like a capsule. » Même dans les moments de pause, c'était comme si le temps continuait à s'écouler et tourner physiquement autour de moi, mais sans moi. L'aspect personnel ajouté à cette utilisation de la voix, contrairement à *L'identification d'objets*, me déstabilisait en nécessitant un engagement différent de ma part : un engagement pensif, singulier et plus investi que le procédé de la nomination.

*Tournoyer au sol* était une façon de prendre et de garder contact avec ce dernier, tout en se laissant emporter par l'idée de faire tourner le corps. Cet exercice, dérivé de la danse urbaine qui exploite l'usage du sol, était guidé par David ou bien fait à ses côtés. Débutant toujours assis avec les mains et les pieds en contact avec le sol, le

corps commençait à déceler comment il pouvait rouler et tourner, sans lever ou déconnecter les mains et les pieds de leurs contacts avec le plancher. Cela résultait souvent en des extensions des membres et des contractions du corps, pour que le tronc puisse passer entre les bras et les jambes sans perdre la connexion de ces derniers au sol. L'image d'une araignée ou de quelque chose avec les membres plus grands que soi, y était fort présente. Ensuite, la colonne vertébrale (une partie importante de cette exploration) cherchant des spirales, et la tête (avec le regard) amenant le corps à tourner, menaient l'ensemble du corps à se lever et se bouger dans l'espace pour une sorte de passage entre le bas et le haut, ou l'horizontalité et la verticalité. Bougeant en tournoiement continu, les mains devaient se déconnecter du sol à un moment donné. Avec cet exercice, qui servait autant comme exploration qu'échauffement, venait toujours la vitesse. Au fur et à mesure, c'était comme si le sol devenait plus lisse et la créature que j'étais devenue commençait à comprendre comment bouger plus efficacement. Une intensité intérieure amenait le corps dans une perte de contrôle après avoir établi ses repères à l'environnement, imposés par le regard et le toucher du sol<sup>22</sup>. L'image de tornade qui m'accompagnait dans cet exercice est contradictoire à la sensation vécue du temps présent qui était très englobant et instinctif. J'étais à la fois très connectée au sol et à mes intuitions et réactions spatiales, mais très répandue et dispersée dans le même espace-temps que j'occupais. C'était comme si mon énergie était diffusée en dehors de moi pour réciproquement me servir comme récepteur du temps présent. Comme dans une transe, je ressentais que je ne faisais qu'un avec le temps autour de moi. Pour identifier et définir cet état, j'ai noté « *trance - like whirling dervish. Try to turn brain off. Direction will change without trying to change it.* » (Le 13 novembre, 2012). Il me fallait une sorte de lâcher prise mental afin de me faire confiance physiquement, pour me laisser emporter ailleurs en état de transe.

---

<sup>22</sup> Cette exploration a servi comme base de l'improvisation qui clôture la présentation publique dans la vidéo accompagnant cette recherche-création.

*The running zone* était une exploration où j'essayais de courir sur place mais sans me déplacer dans l'espace, sans bouger mes pieds (ou très peu), et seulement droit devant moi. « When you move your feet in this instance, it's really because you have to<sup>23</sup> » a dit Emily sur l'avancement nécessaire pendant l'exploration le 18 octobre, 2012. Il était étrange de m'imaginer courir sans me déplacer, puisque courir est par définition un déplacement. Me servant d'images qui aidaient à m'ancrer les pieds, l'idée d'être cimentée au sol, les pieds pris dans le socle d'une statue, laissait la place pour le haut de mon corps de s'impliquer comme dans une course. L'effet était autant fatigant qu'une vraie course, voire plus puisque mon tronc forçait sans l'aide d'un élan généré par les jambes. Je ressentais le même effet que de faire des tours de pistes puisque j'avais des crampes et des pincements dans le ventre tout comme si je *sprintais* vigoureusement. Pour ce travail, Emily avait choisi d'exploiter une musique avec un rythme répétitif qui simulait le rythme du battement du cœur (pour moi) étant une musique forte en pulsations et énergie. Ceci encadrait mes mouvements et me forçait à tenir un rythme rigoureux pour continuer à avancer (métaphoriquement), même quand la fatigue commençait à prendre le dessus sur mon énergie. Un des conseils d'Emily le 18 octobre est devenu mon leitmotiv à chaque reprise de cet exercice : « This is a journey where you are searching to go forwards without moving forwards. » Cet exercice me confrontait à l'état d'épuisement et aux différentes manières de dépasser ou de subir cette sensation à travers une longue durée (supérieure à dix minutes dans ce cas-ci). Tout comme mon combat avec la monotonie de courir dans la vraie vie, il surgissait parfois pendant cet exercice une zone mentale et physique qui m'accompagnait au-delà de la fatigue. Comme une exaltation de la répétition du mouvement, je tombais dans un rythme qui me permettait d'oublier la réalité, d'aller ailleurs dans le moment. Sans besoin de prêter attention à mes environs, ni de m'inquiéter de ma sécurité spatiale, j'ai pu voyager dans un présent fuyant. Entre les yeux mi-clos et ouverts, fermés ou flous, je me voyais courir tout en descendant mon poids plus bas dans le socle imaginaire.

---

<sup>23</sup> Je souligne ici le mot « have » puisque je lui accorde une importance dans mon carnet et je souhaite représenter les notes comme elles sont écrites, de la façon la plus juste.

Plus je pouvais me libérer mentalement, plus je pouvais continuer physiquement. Le basculement vers cet état ou cette zone n'était ni calculable, ni prévisible. Parfois, une voix juxtaposée et contreproductive me cherchait avant l'arrivée de cet état. Je me forçais à continuer, malgré ma lutte, dans la douleur, dans le découragement, même dans le désespoir. À la fin de l'exercice, ou même pendant, je ne savais pas comment me dire ce que j'avais fait pour accéder à la zone qui m'aidait à dépasser les difficultés. Je n'ai pu que constater, « you know when you're in it and you know when you're not. » (le 18 octobre, 2012). Mais si je n'ai pas pu accéder à cette zone de coureur, j'essayais quand même de donner plus physiquement, d'aller plus fortement dans la course, plus intensément dans l'effort. J'imaginai que plus tôt j'arrivais au maximum du mouvement ou de l'exploration physique, plus tôt l'exercice serait achevé, la fin arrivée, la durée terminée. Concernant la crainte de performer un état plutôt que de le vivre, le praticien de Butô, Gyohei Zaitso, explique :

Quand je sens que je prétends être quelque chose, que je cours derrière les images, quand tu te sens à côté de ce que tu fais, cet espace-là me dérange; c'est un confort. Je deviens comme un producteur d'expressions, d'images. En tant que danseur, si je danse comme cela, c'est comme si je vivais la moitié de la danse. (Pagès, 2012, p. 25).

J'assimile certains moments dans ma recherche à celui expliqué ci-dessus par Zaitso, entendant et comprenant le sens péjoratif qu'il accorde dans son discours au mot « confort ». Pour lui, ne pas arriver à un stade de véritable expérience est d'être à moitié présent. C'est ici un confort qui le dérange par sa facilité ou son aisance. Je dirais que l'idée de fuir la notion de confort était présente dans notre recherche dès le début du laboratoire. Lorsque l'on a abordé des improvisations en cycle<sup>24</sup> lors de la première journée en studio, Emily m'a dit : « accentuate my pauses when I take them, to the point of being uncomfortable » (le 17 septembre, 2012). On essayait d'éviter la régularité et les réflexes qui dictent, par automatisme, l'expérience d'un danseur à l'in-

---

<sup>24</sup> Le lecteur verra plus de détails sur les cycles dans la section 4.4 de ce chapitre.

térieur d'une improvisation. Pour revenir à *The running zone*, même si cet exercice n'était pas une danse en tant que tel, je pouvais quand même repérer la même sensation que celle dont parle Zaitso, c'est-à-dire qu'à mon tour, il m'est arrivé de sentir que je courais derrière des images ou que je prétendais être dedans sans y être vraiment. J'ai donc expérimenté ce malaise, ce risque de l'intime. Ainsi, après plusieurs investigations autour du thème de courir de façon stationnaire, nous avons constaté, Emily et moi, que ce travail demandait vraiment peu de mouvements circulaires et beaucoup d'ancrage. Pour Emily, cette restriction était plus liée à l'image de quelqu'un qui bouge vers l'avant sans se déplacer, alors que pour moi c'était plus lié au fait qu'en courant nous n'allons pas effectuer des mouvements inutiles comme lâcher la tête ou bouger avec un grand abandon dans les bras ou le torse. Pour moi il fallait rester efficace dans les gestes et économique dans mon énergie. Ces deux regards, ce qui était projeté en image et ce qui était ressenti en dedans, représentaient pour moi une illustration physique de la flèche du temps proposée par Klein (1998, 2006). Cet exercice concordait avec l'image et le tracé de la flèche de Klein parce que la direction allait toujours vers l'avant. Le temps avait son point de départ. Comme noté ci-dessus, il était fuyant et je voulais à tout prix l'accompagner dans sa fuite, mais mes mouvements me ramenaient et m'ancraient dans le réel de la sensation et de l'instant. Rien que pour me garder dans un rythme et dans une rigueur constante, il fallait que je sois physiquement compacte et concentrée sur le devant, comme une flèche. C'est uniquement en relisant mon carnet de pratique que je suis arrivée à cette comparaison de la flèche. Je cite ce passage du 18 octobre 2012 :

Something related, in this state, to the power and the vulnerability of the heartbeat. [I] Could take off at any moment, but containing that in one space and time. Only using music (beat) as a tool. How do you run five miles with just your upper body? There are restrictions, or limits, so that I'm never loose. The head knows where it's going and wouldn't be loose. Linear exploration. Think about a tunnel, or flat escalators in an airport. Moving carpets. Nothing circular around the body. Something primal, something heavy, something vulnerable. Cycle, repetition, driv-

ing force, survival. STATE past exhaustion. Place beyond control, in a controlled environment. Head is on shoulders because if you're going to be moving anywhere it's forwards. Time never moves backwards. It's not necessarily a steady uphill climb. It can plateau, and come down, and grow etc. Changes every time.

Cette exploration créait de la chaleur dans le corps et servait à accélérer le rythme du cœur. D'autres exercices comme celui-ci, qui demandaient peu de déplacements mais beaucoup d'énergie, créaient le désir en moi de sentir un réchauffement physique et une accélération dans mon corps. Si j'accélérais avec le temps c'était comme si le temps présent et moi étions synchronisés pour avancer. Mais si j'étais fatiguée ou démotivée, le poids reprenait malgré moi, le dessus sur l'exercice, ce qui faisait en sorte que le temps présent trainait. Pour tenter de synchroniser mon énergie avec l'idée de courir sans déplacement, je cherchais de l'énergie provenant d'autres sources. J'ai écrit le 23 octobre, 2012 : « Volume is important in this work to me. I respond to loud ! Especially when the movement is so on the spot and stationary. Need to feel it inside my chest. » Cette citation fait référence à une autre exploration proposée par David qui était également très physique, mais aussi en lien avec l'immobilité. Empruntant des principes d'une technique de la danse urbaine nommée « *Dime Stopping*<sup>25</sup> » (provenant de « *Popping* »), nous avons expérimenté l'effet de créer un pouls en ayant recours à des arrêts fréquents. Ces pauses créaient un rythme, par l'immobilisation de l'action et par la respiration, qui encadraient la rythmique du corps, comme s'il s'agissait d'un tempo sonore. Les environnements sonores seront abordés en détails plus loin dans ce chapitre, mais ils avaient de l'impact sur mon vécu temporel dès le début des échauffements. Comme Zaitso qui partage son besoin de vivre une expérience complète, tout ce qui m'aidait à ne pas lâcher l'expérience, dont le volume du son, la connexion au sol, l'impression d'avancer, etc., contribuait à m'ancrer dans le moment présent.

---

<sup>25</sup> « A Stop or Dime Stopping is basically a clean split-second hesitation or pause between body movements to accentuate the beat » (Guzman-Sanchez, 2012, p. 26).

Les exercices nommés ci-dessus étaient faits à plusieurs reprises lors de nos rencontres, mais d'autres échauffements et essais abordés en studio étaient singuliers et ne peuvent pas être tous notés. Les chorégraphes ont pris la liberté de me demander parfois d'effectuer plusieurs exercices l'un après l'autre, pour créer un long cheminement de propositions. Cela me permettait de vivre une plus grande durée tout en restant disponible à l'instant du moment que nous cherchions lors des explorations plus spécifiques. Chaque investigation, que ce soit durant une minute ou une heure, avait pour intention de m'amener vers une perception de mon propre temps présent en réponse à l'environnement et aux circonstances autour de moi.

#### 4.3 Au cœur du corps

Les échauffements en danse sont souvent faits pour réveiller plusieurs aspects dans le corps; les sens, la chair, les muscles, la coordination, l'endurance cardiovasculaire... Cette dernière est devenue un point central de notre recherche, en tant qu'élément rythmique mais indomptable du corps. Souvent nos échauffements servaient à augmenter le rythme cardiaque, pour ensuite le diminuer afin de prendre conscience de ses différentes limites. Les fluctuations de mon rythme corporel me liaient non seulement à moi-même, mais également aux subtils changements temporels autour de moi (l'énergie de l'autre, sa temporalité à lui, le rythme dans la salle, la cadence de la musique, ma réaction à ces derniers, etc). J'aborderai dans les prochaines sections deux rythmes internes qui se sont manifestés comme « temps présent » pendant la recherche : soit le battement de cœur et la respiration.

#### 4.3.1 Le battement du cœur comme mesure d'un temps interne

Nous avons commencé dès la première rencontre à travailler avec les yeux clos et à prêter attention aux temps internes du corps. Le battement de cœur, plus observable en enlevant la puissance du regard, se distinguait dans ces moments de quiétude. Même si beaucoup d'échauffements et d'explorations poussaient le cœur à s'exercer, c'était uniquement au moment de calme que je pouvais être à l'écoute de mon corps de façon impassible. Sentir mon cœur, au toucher ou par sa présence probante, m'amenait à m'ancrer dans le moment présent. Sur cela j'ai noté : « The heartbeat is grounding and reassuring. Even if it speeds up I have no fear of it running away from me. » (le 23 octobre, 2012). Je n'étais pas préoccupée par le futur lorsque j'étais concentrée sur le battement du cœur. J'étais reconnaissante tout de même du passé puisqu'il avait établi l'état des battements de cœur et de mon corps dans le moment présent. Le fait de travailler les yeux fermés a donné un accès plus précis à l'écoute du cœur ainsi qu'à l'émergence de mouvements simples autour de cette écoute.

Sur les yeux clos en dansant, Manon Levac (1999), professeure au département de danse de l'Université du Québec à Montréal, dit : « la précarité des mouvements s'explique par l'absence de visée privant la fonction équilibratrice de l'habituelle source d'informations que représente le regard. » (p. 87). L'absence du regard créait *ergo* une présence intériorisante. L'analyse de Levac comparait des mouvements d'un trio travaillant sur l'unisson avec des yeux fermés. Une étude, comme celle de mon mémoire, basée sur un seul interprète, bénéficie pareillement de ce travail des yeux clos, même si je ne cherchais aucun unisson avec autrui. L'absence du regard servait à changer la durée de mes mouvements, mais aussi à changer la sensation de leurs durées. Chaque mouvement, et donc chaque moment, est devenu plus dilaté grâce à l'écoute accrue rajoutée par cette attention au cœur et à l'instant présent. Ici, une privation sensorielle du regard laissait place à une amplification sensorielle kinesthésique.

Il existait un autre repère temporel à l'intérieur de moi, et celui-ci ne demandait pas une écoute si précise pour l'apprécier. Le deuxième rythme interne que j'ai pu étudier pendant ma recherche est celui de la respiration : temporalité, rythme et cycle intégral du corps.

#### *4.3.2. La respiration comme mesure d'un temps interne*

Tout comme la dépense physique influence le rythme cardiaque, nous avons poussé les limites de la respiration afin d'observer des éventuels changements dans le souffle. La grande différence respiratoire que je vivais entre un état de fatigue et un état de tranquillité était l'éventail de contrôle respiratoire qui se présentait. Plus j'avais du souffle, plus je pouvais placer la respiration comme je voulais, et cela reste un trait singulier à la respiration. C'est-à-dire que la respiration, dans sa fonction vitale du corps, va naturellement agir de façon autonome en réponse aux exigences présentées à l'organisme, mais il peut également répondre à des commandes supplémentaires venant du siège du cerveau. La grande différence entre la respiration et le battement du cœur, étant tous les deux des rythmes internes du corps, est que je peux jusqu'à un certain point influencer ma respiration, la ralentir, l'accélérer. Je peux même me mettre en apnée totale pour une brève durée. Cependant, suspendre un battement de cœur ou contrôler le rythme de celui-ci est inimaginable et inconcevable.

Plusieurs pratiques corporelles incluent le travail et le contrôle de la respiration de façon intégrale. Le yoga en est le premier exemple et possiblement le plus vieux. Devenu un accompagnement d'entraînement pour beaucoup de danseurs (contemporains et autres), m'incluant, la conscience de la respiration est maintenant plus élevée dans nos pratiques grâce à cela. Nous avons emprunté pendant le laboratoire certaines mises en préparation retrouvées en yoga pour justement plonger dans cette concentra-

tion et conscience du corps et de la respiration. Une autre approche liée plutôt à la danse nous a servi comme technique préparatoire inspirée de la liaison du corps en mouvement et du corps respirant : l'Axis Syllabus. Cette technique fait partie de l'entraînement personnel d'Emily. Nous servant des divers « *landing pads* » sur le corps, nous avons abordé les entrées et sorties du sol en utilisant judicieusement le poids corporel et la respiration.

Premier repère pour le temps présent en dansant, j'ai trouvé que la conscientisation de la respiration était non seulement un marqueur mais aussi un outil temporel pour le corps tout court. Selon la façon dont je focalisais mon attention, je pouvais doser ma respiration et la guider pour assurer ou réserver une plus grande dépense physique. J'ai inscrit dans mon carnet de pratique le 23 octobre, 2012 « Here I am trying not to lose my breath, or let it get away from me. » parce que perdre le contrôle de ma respiration, lorsqu'elle s'accélérait et dépassait une zone contrôlable, était souvent une indication que j'avais perdu le contrôle physiquement. Dans ces cas là je pouvais reprendre conscience de ma respiration et tenter de la rattraper pour la ralentir, ou sinon la laisser aller, voire même conduire les mouvements dans l'élan qui s'installait. Ces moments de pertes de contrôle étaient autant agréables qu'exigeants à vivre puisque souvent ils demandaient une acceptation de lâcher prise, contrairement aux battements du cœur qui ne donnaient aucune option de contrôle de ma part. Au final, le cœur me parlait plus qu'il ne m'écoutait. Peu importe l'adaptabilité de ces rythmes, les deux étaient constants dans leurs chronométrages corporels.

Dans le but de trouver d'autres « temps présent » récurrents en improvisation et en exploration, nous avons introduit la notion de cycle dans notre étude.

#### 4.4 La notion de cycle en laboratoire

L'idée de répéter, en cycle, certaines propositions physiques pour trouver et retrouver des constats temporels fût introduite très tôt dans la recherche en studio. Loin d'être redondants, ces cycles ont aidé à revisiter certaines expériences sur la perception du temps présent qui sont apparues en improvisation. Cela a créé une continuité dans la pensée me permettant de quitter un concept pour revenir et recommencer mon approche cycliquement. Reflétant des chronomètres corporels qui sont également cycliques, ce volet de la recherche a évolué avec une réflexion circulaire, plutôt que linéaire.

Lors de la première rencontre en studio, Emily m'a proposé d'entreprendre des improvisations en trois cycles, chacune d'entre elles comprenant la même structure spatiale. Les consignes étaient de commencer au fond de l'espace et d'avancer de façon indirecte, non linéaire, pour finir à l'avant de l'espace. Entre ces deux points que sont le début et la fin d'un cycle, moins j'avais d'espace devant moi, moins il me restait de temps ou inversement, plus j'avais d'espace derrière moi, plus le temps était passé. Chaque cycle prenait au moins quelques minutes, l'ensemble des trois autour de dix minutes. Ces durées dépendaient de la vitesse avec laquelle je bougeais en avançant. Mes repères spatiaux m'ont aidée dans cette exploration à jauger le temps présent physiquement. J'ai écrit le 2 novembre, 2012 : « The spatial restriction in improvisation serves as a map ». Je ressentais dans cet exercice un contrôle du présent en moi, presque comme si je pouvais ralentir mon avancement temporel ou faire avancer le futur à ma guise. L'espace et le temps sont tous deux intrinsèquement liés mais cet exercice liait mon corps et ma perception, mon être, à cette union. L'espace a donc joué, d'une façon plus concrète que j'aurais imaginé, un rôle définitif sur le travail de la perception du temps présent. Non seulement je ressentais le temps présent par une perception attentive à l'espace, mais j'évaluais aussi le temps à travers l'espace.

Nous avons revisité autrement l'idée du temps cyclique en employant l'espace contenu entre les murs comme trajectoire d'un va-et-vient entre différents temps. Cet effet cyclique est ressorti quand j'ai appris une phrase de mouvements chorégraphiés qui utilisait le mur comme point de départ et que les chorégraphes avaient prévu d'apprendre dans un sens et à l'inverse. Après avoir vu le trajet qui ressortait de cette phrase, nous avons pensé apprendre la phrase à l'envers, mais également l'apprendre sur l'autre côté et à l'envers du côté opposé. Cela me donnait la possibilité de traverser la salle et de jouer entre les murs (comme un jeu de tennis de table) au lieu de demeurer sur un côté avec un seul mur. Je faisais donc la phrase originale, l'inverse du côté opposé, suivi du côté opposé pour finir avec l'inverse de la phrase originale pour clôturer un cycle « complet ». Il s'agissait autant de faire des allers et retours que de l'avant en arrière<sup>26</sup>. Cette phrase, dans chacun de ses sens, proposait un autre regard sur l'idée de cycle qui donnait une expérience différente de celle de l'improvisation. Connaissant les tâches qui m'étaient demandées dans cette phrase (au lieu d'être en improvisation), le fait de la faire non seulement sur les deux côtés mais aussi dans les deux sens inverses, créait un désir d'exactitude et une volonté de répéter l'inverse d'un trajet avec précision. Cela voulait dire que mon attention se promenait dans une comparaison continue entre les trois temps : le présent (la phrase), le futur (l'inverse du présent à venir) et le passé (reproduction du même chemin). La phrase comportait à la fois un objectif spatial et un objectif chorégraphique, ce qui représentait pour moi une fusion de l'espace avec le temps que j'occupais en lui. Je m'imaginais dessiner mon trajet sur une feuille de papier<sup>27</sup>, le sol agissant comme surface pour mon écriture, et je souhaitais retracer mes pas tout comme on peut retracer une figure 8 sans arrêt. Sur cela, j'ai écrit le 6 novembre, 2012 « Crossing center stage to reverse is like crossing from one side of my brain to the other. Change of space is change of focus. Change of focus is writing the phrase with the other hand. An interesting exercise. » Tout comme différentes

---

<sup>26</sup> Ce passage débute la présentation publique dans la vidéo accompagnant ce document.

<sup>27</sup> Voir extrait du carnet de pratique (image 5) dans l'annexe A.

tâches exigent différentes parties du cerveau, je ressentais que cet exercice demandait beaucoup plus de concentration de ma part. Avec cette concentration venait une implication engagée de ma présence, et donc une absorption totale de moi avec le temps présent ainsi qu'avec le passé et le futur proches. Je me reconnais alors lorsque Hammond écrit « we use space in order to construct a sense of time in our minds » (p. 220).

Ces cycles, qu'ils soient improvisés ou chorégraphiés, étaient délimités par la configuration de l'espace. L'envie d'aller plus loin, spatialement et temporellement, fût présente dans nos essais. Nous voulions creuser dans les propositions et pour ce faire il fallait que je plonge dans une expérience d'une durée plus longue, autrement dit donner du temps pour ressentir le temps. Comme les danses d'autres cultures qui touchent à la notion de cycle et également à la durée (les danses d'aborigènes, d'autochtones, même des derviches soufis), nous nous sommes servis de l'idée de transe pour nous laisser transporter dans le temps par le mouvement.

#### 4.5 Une longue durée pour un autre vécu

Les phrases chorégraphiées et les improvisations structurées peuvent proposer différents vécus temporels avec différentes sensations reliées au temps présent. Il n'est pas requis d'achever une exploration pour reconnaître un temps présent chez soi, mais il est certainement désavantageux d'arrêter trop tôt une improvisation qui pourrait mener vers d'autres expériences temporelles. C'est pour cela que nous avons fait durer plus longtemps certaines explorations. En laissant aller l'exercice vers et haut de là d'une demi-heure, mon corps entier a dû s'adapter à l'idée d'être sans limites. Mon cerveau et mon corps cherchaient à continuer d'explorer à travers l'improvisation sans s'attarder à sa fin. Dans les recherches de Choi (2007) et Eagleman et al. (2005), qui poussent le corps à des limites inconnues ou peu connues, la sensation du temps devient plus longue, ou s'adapte à une condition d'infini. Je ressentais la possibilité de

saisir cet aspect pendant ces improvisations de longues durées, car sans avoir une fin imposée à l'exploration, le corps avait le potentiel de se dépasser en évoquant son propre rythme. Souvent on me laissait la liberté de clôturer une improvisation quand je sentais qu'elle achevait, ou lorsque j'avais été emmenée, voire transportée, plus loin. En dépassant le moment prévu ou un but final en improvisation, je me suis trouvée dans l'inconnu ainsi que dans un mode « non commandé ». Pour que ce basculement puisse avoir lieu, j'ai constaté qu'une certaine durée, environ une demi-heure, m'était nécessaire. Je pouvais ensuite retrouver la notion de transfert de mon conscient vers mon subconscient, sans non plus le prévoir d'avance. L'idée de me pousser à travers la fatigue, allant plus loin que l'épuisement physique ou mental, et encore plus loin dans la durée, me conduisait à des mouvements et des sensations inattendus. Parfois j'avais la sensation d'avoir vécu une longue durée alors que l'expérience temporelle ne concordait pas avec le temps chronométré. Ce qui semble être long ou court est relatif. Il m'est arrivé d'avoir l'impression que des courtes explorations avaient une durée plus longue que la durée réelle, et inversement des longues explorations qui passaient vite, mais au final, c'était seulement en me poussant à dépasser la fatigue d'une véritable longue durée que j'ai pu entrer en état de transe.

En improvisation, je vais parfois commencer dans mes zones de confort, par les façons habituelles de faire, ou bien avec les mouvements organiques pour mon type de corps. Mes pensées aussi peuvent avoir leurs automatismes, même quand les actions sont censées être inédites en improvisant. Je cite mon carnet de pratique concernant ces improvisations et mon état d'esprit : « Don't anticipate. It works best when it's happening to you. Don't autopilot. The states we are creating don't work when autopilot takes over. » (Le 26 octobre, 2012). Cependant, la durée elle-même peut donner une ouverture à l'esprit qui le libère de tout contrôle. J'ai trouvé qu'une fois que les commandes mentales se sont épuisées ou ont « accompli leur tâche » en dépassant des automatismes ou une consigne donnée, le corps peut commencer à commander et dé-

cider de façon plus instinctive. De plus, en bougeant plus vite, un certain abandon s'installait, ce qui fait que le corps agissait sans prendre de décisions conscientes et s'ouvrait à la notion d'imprévu<sup>28</sup>. Une des premières raisons pour cela est que je suis moins préoccupée par les détails en bougeant plus vite. J'ai une vision d'ensemble en dansant plus rapidement, c'est-à-dire une image de l'entièreté de mon corps en relation constante à la salle, qui me protège globalement des chocs ou des accidents. Sans non plus être protectrice ou minimaliste dans mes mouvements, cet état d'éveil rappelait à mon organisme les données dures de l'environnement (les limites de la salle, mon orientation, la gravité...) et commandait aussi une certaine précision corporelle pour avoir une conscience étalée jusqu'au bout des cheveux. « This knowledge of where you are that allows for abandon » a dit David le 16 octobre sur une qualité qu'il retrouvait chez moi surtout lorsque j'improvisais. Après avoir dépassé une première durée qui peut dérégler ces automatismes (après une dizaine de minutes pour moi), une sorte d'atemporalité, ou d'infinité, s'installait dans mon corps, un abandon du temps. Ce n'était plus le mental qui chronométrait, mais le corps lui même qui évaluait le temps.

En m'apprenant une de ses phrases chorégraphiées le 2 octobre, David m'a dit; « Find the spot and go towards it, but keep pushing it away and away from you so that you keep going towards it. » Cette idée qu'il proposait pour mon regard, au moment de courir dans un cercle, me servait d'image pour beaucoup plus qu'une course. C'est comme si l'horizon qui représentait une fin à mon exploration devait continuer à s'éloigner de moi pour que mon corps continue à s'approcher de ses limites, donnant un caractère d'infini à cet horizon. « Eyes are the key to the future » a dit David le 8 novembre, 2012. Pour lui, le regard est une façon de se projeter dans le futur, dans l'horizon. Au sujet de l'infini, Quéval (2004) écrit : « Sans l'acceptation de l'idée d'infini, tout au moins au titre d'hypothèse de travail, l'idée de *dépassement de soi* ne peut

---

<sup>28</sup> Voir images 6 et 7 dans l'annexe A.

advenir parce qu'elle présuppose l'idée de progrès et que cette dernière exige, si l'on peut dire, du '*champ*' pour se déployer. » (p. 79-80).

La durée, combinée à une dépense physique, a apporté de la nouveauté dans mes explorations, m'emportant physiquement plus loin que prévu et proposant des nouveaux défis pour les limites du mental. C'est au travers de ces dépassements de soi, dans ce nouveau territoire, que mon prochain point se développe.

#### 4.6 La nouveauté et l'imprévu

Les qualités de nouveauté et d'imprévu retrouvées en mouvement attiraient mon attention vers mes sensations différemment que le prévu et le connu. Ma position réceptive dans cette recherche a facilité l'effet de nouveauté sur mes expériences, mais n'a pas pu créer un environnement complètement imprévu. Eagleman compare nos expériences en tant qu'adultes à celles de nos enfances en écrivant; « When you are a child, and everything is novel, the richness of the memory gives the impression of increased time passage. » (2009). Il est donc normal de ressentir le temps présent étant plus long à l'enfance quand beaucoup plus de situations sont nouvelles. Les chorégraphes cherchaient à créer diverses expériences pour moi, même en travaillant des phrases écrites, afin de rendre plus riches mes sensations pendant l'action et mes souvenirs de celles-ci (en rétrospection).

En improvisant, Emily m'a demandé plus d'une fois, « show me something I've never seen before. » Avec cela, la chorégraphe cherchait à m'imposer de la nouveauté dans quelque chose où elle n'avait pas de contrôle sur ce qui se passait physiquement. Cette consigne exige une recherche d'innovation de la part de l'interprète. Cela a créé un rythme syncopé dans mon corps, comme si j'essayais d'arrêter le mouvement qui sortait, avant même sa finalité. J'arrêtais l'aboutissement des gestes mentalement, puis

physiquement, car les probabilités que je les aie déjà exécutés à un moment donné étaient fortes, défaisant le but de la consigne. Cela ne voulait pas dire, par contre, qu'il n'y avait pas une durée ou une quête d'innovation à cette activité; les mouvements sont simplement devenus moins fluides.

Avec du recul, je dirais que même mon souffle, par moments, dirigeait les changements et conduites de mouvement pour cette consigne. Un jeu s'est installé entre mon écoute intériorisée et les directives que j'entendais sortir de cet intérieur, surtout en présentation publique où j'entendais mon souffle amplifié par le microphone corporel que je portais pour accentuer ma voix. Lorsque je me laissais emporter par mon propre souffle, c'était comme si j'étais entraînée par un vent qui ressortait de moi. Ce vent écrivait la phrase physique de mon improvisation, comme une plume qui signe les mots de l'esprit pour la main sur le papier. Le souffle a modulé le rythme de mes mouvements, tout comme le mètre d'un poème change la durée des mots et des espaces entre eux. Étant donné que le rythme de ces phrases changeait avec la respiration, ma perception du temps suivait ces différentes dynamiques et changeait à son tour.

#### *4.6.1 Les différents temps ressentis*

Il m'a été demandé, lors de la deuxième présentation publique, si je voulais refaire une des phrases chorégraphiques que je venais d'exécuter. Même après un passage de mouvements écrits qui m'était familier, j'ai été surprise par cette proposition. Lorsqu'on travaillait avec des phrases chorégraphiées, il ne m'était jamais demandé auparavant si j'étais prête ou pas à faire quelque chose; cette sensibilisation était plutôt réservée à l'improvisation et les moments où je prenais les décisions moi-même. En studio et en présentation également, faire une phrase écrite plusieurs fois avec différentes textures physiques avait pour but de changer le propos de notre approche envers le mouvement. Quand il m'était demandé de faire la phrase comme si je chuchotais,

quand il s'agissait d'une phrase physiquement épuisante, cette autre version me procurait de nouvelles sensations physiques et temporelles. Le fait d'approcher avec quiétude un mouvement qui normalement prend beaucoup d'élan créait une sorte de suspension temporelle à l'intérieur de moi. Dans ce contexte, c'était comme si chaque mouvement était propulsé par sa propre durée et non par ma volonté de porter jusqu'à sa fin cette phrase écrite. L'action de suspendre au milieu d'une phrase, de laisser un tour finir où il finissait, de ralentir, tout cela donnait une légèreté différente aux qualités originales de la phrase. Bien sûr ces caractères sont également des dynamiques qui contribuaient à nuancer la matière elle-même, mais ces traits créaient également en moi une sensation de temps suspendu, comme si la phrase était plus aérée, ou intemporelle. Ces qualités affectaient donc la durée des mouvements, ainsi que le changement de ma perception dans le moment. Elles font référence au travail analytique de Laban et ses différentes explorations dynamiques de l'espace et de la temporalité (espace direct, espace indirect, temps décéléré et temps accéléré). Même si les qualités de mouvements étaient affectés spatialement ou temporellement, c'est la perception du temps présent qui était visée de ces actions et non les variantes de phrasés ou de qualités de mouvements. Une nuance qui diffère ici de la recherche de Laban. C'est comme si une chorégraphie ou une phrase écrite impose son propre temps à l'interprète et qu'en changeant l'exécution de cette dernière on peut se procurer une autre sensation temporelle que l'originale.

J'entends par « intemporelle » une sorte d'espace-temps semblable à celui créé, par exemple, par une chambre anéchoïque qui a pour but d'absorber tout son et réverbération, créant un lieu sans écho. Puisque j'associe au temps suspendu la notion de quiétude et de légèreté, j'utilise l'image d'un lieu complètement silencieux pour représenter ce changement temporel. En fait, nos corps agissent à travers les repères proposés par les sens, surtout la vue et l'ouïe, alors plutôt que d'associer ce changement vécu à une intimité close comme l'obscurité des yeux fermés, l'image d'une salle anéchoïque

offre une représentation semblable à la temporalité que je cherche à décrire. Si un tel lieu peut absorber les sons que l'on fabrique, j'imagine un temps qui pourrait absorber les mouvements et les tracés qui traînent dans une telle sensation. Une autre image pour cet univers serait un ballon de fête qui perd son hélium au milieu d'une pièce. Dans un temps suspendu, il flotte à mi-hauteur, voltigeant au dessus de la surface, tiré entre gravité et légèreté. Cette notion d'être tirée entre deux directions différentes est associée aussi, pour moi, au moment sur le vélo de mon père où j'étais suspendue vers le haut tout en tombant vers le sol. J'identifie ici, avec cet exercice, une qualité spécifique du temps présent que je n'ai pas pu nommer au stade de mes motivations premières de cette étude.

Contrairement au dernier exemple de chuchoter une phrase dansée, la même phrase dansée avec force, ou « bruyamment », devenait plus insistante et conséquemment plus lourde. Un des mots en anglais que les chorégraphes me prescrivaient pour une telle exécution de phrase était « *loud* ». Ce mot, mais surtout l'image que je lui avais associée, m'a parlé métaphoriquement mais très littéralement aussi. J'imaginai hurler mes mouvements à quelqu'un tout comme quand on crie nos paroles dans un moment de colère. Mes mouvements sont devenus secs, exacts, ancrés et appuyés comme des mots dans une dispute. Ces enjeux dynamiques, également faisant écho aux qualitatifs de poids chez Laban (poids fort ou poids léger), ont affecté ma perception du temps dans le moment, non pas juste à cause de la gestuelle créée mais également suite à l'état d'esprit ressorti des directives; comme si j'étais devenue plus vulnérable et que je devais compenser pour cette faiblesse en étant plus forte. À ce moment d'être « *loud* », ma perception du temps reflétait le côté physique qui était devenu plus ancré, tout comme au moment de « chuchoter » la phrase je vivais un temps suspendu, ressemblant au mouvement aéré. Si le temps ancré pouvait être décrit concrètement, son espace aurait une image brumeuse avec un air épais, lourd et affecté par les tracés de mouvements, comme de la fumée. La sensation d'un tel espace-temps est comme

d'être dans une salle de vapeur; une saturation supplémentaire couvre le corps et pèse un peu plus sur la peau. Ce poids qui décrit le temps ancré s'est infiltré dans le corps également. Le ressenti de ce temps présent pouvait alors affecter ma stabilité autant que ma perception. À ce moment-ci, ma perception du temps présent est devenue sensation. C'était comme si la qualité distincte du temps présent autour de moi entrait dans mon corps afin de produire une sensation similaire mais plus intime. Cela créait une acuité corporelle et perceptive.

On peut proposer une privation ou une amplification sensorielle, mais qu'est-ce qui représenterait le plus justement une privation ou une amplification du sixième sens... la proprioception ? Sacks (1998) nous décrit un manque du sixième sens comme étant l'incapacité de placer son propre corps dans l'espace de manière contrôlée et commandée, le résultat ressemblant à la maladresse ou l'ivresse. Est-ce que l'augmentation de ce sens proprioceptif, ou l'hypersensibilisation de ce sens, ressemblerait-elle à l'inverse, à une maîtrise sensorielle et temporelle ? Certaines personnes entendent mieux que d'autres, ayant une plus grande gamme de fréquences que d'habitude. Peut-on posséder alors une plus haute amplitude de proprioception ? Plus je préparais mon corps en termes de réceptivité et d'écoute de soi, plus j'avais une meilleure attention sensorielle et temporelle en bougeant. La nouveauté des propositions a également piqué mon attention et a donc réveillé ma perception de temps présent. Selon moi, tout cela aide le corps à prendre conscience de son temps présent vécu.

Au cours de la recherche, je me suis trouvée face à des nouvelles sensations liées non seulement à mes propres mouvements et sons mais également à la musique et aux environnements sonores créés autour de moi. Sur la réception et la subtilité de nos réactions aux nouveaux sons, Jonah Lehrer (2008), jeune auteur et scientifique non conventionnel, écrit :

The brainstem contains a network of neurons that responds *only* to surprising sounds. When the musical pattern we know is violated, these cells begin the neural process that ends with the release of dopamine, the same neurotransmitter that reorganizes the auditory cortex. (Dopamine is also the chemical source of our most intense emotions, which helps to explain the strange emotional power of music, especially when it confronts us with newness and dissonance). (p. 141).

Mon souffle agissait comme première expérience à ce registre, mais il ne me proposait pas de distance sonore lorsque je travaillais sans microphone (en dehors de la dernière semaine de la recherche). Nos corps nous donnent l'option de fermer les yeux, créant un potentiel de bloquer notre environnement visuel, mais je n'avais pas la possibilité de bloquer mon écoute ou de la diviser de ma compréhension dans cette recherche. Nous avons donc choisi de l'intégrer.

Pour bâtir d'autres environnements sonores, les deux chorégraphes mettaient des musiques diverses, de différents rythmes et durées, à des moments imprévus pendant le processus de recherche. Ils ont également enregistré ma voix pendant des répétitions et ce, parfois sans que je le sache. Pensant qu'ils voulaient faire un montage pour les présentations publiques, j'étais surprise par la présence de ma voix altérée et projetée par le système de son en studio, et ce à quelques reprises. Retravaillée, découpée, et mélangée avec d'autres sons, ma voix servait de référence rassurante mais également déstabilisante. Je n'entendais, ni reconnaissais mes propres mots et ma propre pensée qui, ressortie du moment d'enregistrement, avaient l'effet de m'être étrangers. Ces enregistrements continuaient à changer d'une répétition à l'autre, ainsi qu'aux présentations publiques, laissant un timbre intrigant et fluctuant à l'environnement sonore.

David manipulait la musique ainsi que ma voix, à la fois enregistrée et en direct, en dehors des répétitions et pendant les présentations<sup>29</sup>. Les deux chorégraphes, étant en avant de la scène et près du public pour les présentations, faisaient aussi partie de la pièce, par leur présence. Avec un microphone par terre à ses genoux, Emily m'a posé des questions et a donné des instructions tout au long de la présentation publique. Cette organisation était la même que durant nos répétitions où elle (ou David) me parlait à haute voix, sauf qu'en répétition je n'entendais pas ma propre voix amplifiée. Les sons et les paroles ont donc joué sur mes expériences auditives. Emily parlait et David manipulait, non seulement le volume de nos voix, mais aussi les effets sonores, qui ont créé une distorsion dans mon audition et dans ma pensée<sup>30</sup>.

Ma voix, reproduite dans différents schémas, cassait les structures habituelles de reconnaissance sollicitées par mon cerveau pour déchiffrer cette information sonore. Étant donné que les sons, les voix, la musique, tout ce que j'entendais réussissait à m'affecter consciemment et inconsciemment, les possibilités de jouer avec ces nouveautés étaient infinies. En plus d'une réponse physique, j'ai souvent été invitée à réagir à ces interventions sonores ou aux questions posées par Emily et David, par une prise de parole et une réponse verbale.

#### 4.6.2 *De nouveaux environnements*<sup>31</sup>

Quand, enfant aux États-Unis, je faisais du chant et du théâtre, je n'avais jamais peur de parler devant les gens ou de prendre la parole publiquement. Le fait de faire cela pendant ma recherche à la maîtrise, dans un milieu académique, en tant qu'adulte racontant ses propres souvenirs à travers la danse contemporaine m'était toutefois nou-

---

<sup>29</sup> Voir l'image 8 dans l'annexe A.

<sup>30</sup> Voir l'image 9 dans l'annexe A.

<sup>31</sup> J'entends par « environnement » non seulement un environnement spatial mais sonore et audible également.

veau et... étrange. Contrairement à la plupart de nos explorations qui m'ont permises d'intérioriser mes sensations, le travail avec la voix me faisait toujours l'effet inverse : cela me distanciat des actions. Le résultat affectait mon expérience comme si c'était ma propre voix qui était devenue un nouvel environnement en soi. À cause de cette sensation d'extérioriser mon vécu, je ne me suis jamais habituée au fait de parler pendant notre recherche, que ce soit en présentation ou dans l'intimité du studio. Chaque histoire, chaque réponse, chaque chanson était comme si je parlais toute seule à moi-même et comme si j'incarnais une autre moi. Cette expérience s'intensifiait quand j'entendais ma voix amplifiée par le microphone. La prise de parole me donnait l'impression d'être dans un bocal de verre; complètement visible, la sensation d'être nue devant l'autre et le sentiment de parler dans un vide caveau. L'effet technique d'ajouter de l'écho sur mes paroles et ma respiration n'a fait qu'amplifier ces impressions de me sentir à la fois multiple et seule<sup>32</sup>. Même en vivant cette sensation, la prise de parole me confrontait à un temps immobile. C'était comme si le bocal de verre qui encadrait mon environnement, encadrait également l'espace autour de moi et le stagnait malgré les mouvements que j'effectuais à son intérieur.

*L'entretien avec soi* demandait très peu d'engagement physique de ma part et encore l'effet de parler pendant l'exercice changeait mon environnement temporel. La voix parlée avait pour moi la sensation de mettre le moment présent en pause pour que je puisse me promener mentalement dans le passé de mon histoire racontée. L'idée de me sentir multiple dans cet exercice n'était pas inconcevable étant donné que j'avais une chaise vide en face de moi sur laquelle je me voyais en audience. Le temps que je vivais entre le présent physique et le passé mental était donc vécu de manière multiple. Le temps rebondissait, tout comme moi, d'une place à l'autre, du présent au passé. Ici, l'environnement sortait de moi et se créait autour de mes pensées et paroles. Sa germination venait du fait que mes mots n'appartenaient plus à ma voix intérieure mais au

---

<sup>32</sup> Voir l'image 10 dans l'annexe A.

monde extérieur et pouvaient donc me surprendre dans le moment présent. Cet élément de surprise est devenu clé dans la création de nouveaux environnements. Ces changements environnementaux créaient de nouveaux états corporels, et dès lors une ouverture à des nouvelles sensations et perceptions du temps présent. En conséquence, nous avons poursuivi d'autres pistes qui pourraient produire à leurs tours un changement d'environnement.

Chaque studio au département de danse de l'UQÀM est différent, mais un en particulier, la Piscine-théâtre (ancienne piscine transformée en théâtre; notre lieu de présentation et lieu de pratique pour plusieurs rencontres en studio), se prêtait à beaucoup plus qu'un travail classique et frontal. Cette salle comprend une vieille passerelle, sauvegardée de son ancienne fonction, qui longe le tour du théâtre en hauteur. Nous avons tout d'abord sollicité cet espace en hauteur afin de changer « d'air » dans certaines explorations; pour voir ce qu'elles deviendraient si on changeait leur lieu. La passerelle est délimitée par de l'acier noir et son plancher est encore composé d'un carrelage blanc. Ces deux détails lui donnent un caractère très froid en sensation et très sévère à l'œil. Le fait que la passerelle soit surélevée, par rapport à l'espace où on travaillait au sol, créait une distance physique avec notre travail; un ressenti de séparation du temps présent pour moi. Au moment d'être en haut de la passerelle je me suis rendu compte que non seulement le fait d'être située ailleurs dans l'espace m'aidait à vivre un temps présent ailleurs, cela m'aidait à le voir. J'ai noté le 19 novembre, 2012 « this part is me looking in on the space. We aren't one, I can distance myself from it and treat it as another entity ». Je ne suis pas montée à la passerelle pour continuer à danser et à bouger comme d'habitude dans un autre espace, j'y suis allée pour regarder l'espace d'où je venais<sup>33</sup> et en quelque sorte pour me créer un moment plus *in situ*<sup>34</sup>. Je cite Klein à nouveau (2010) qui disait « au présent nous sentons, au présent aussi nous nous remémorons ce qui n'est plus, et au présent encore nous forçons le projet, dans

<sup>33</sup> Voir image 11 dans l'annexe A.

<sup>34</sup> Dans son milieu naturel. (Robert, 2014).

la crainte ou le désir, de ce qui n'est pas encore. » (*Pour la science*, p. 31). C'est justement cette hauteur qui me permettait de voir ce qui n'existait pas encore. En portant mon attention au cadre spatial qui me contenait pour la durée de la présentation, j'arrivais à me voir faire tous les trajets que je venais de faire, les cycles de phrases entre les murs notamment. En même temps, ma concentration était requise pour raconter une histoire de mon enfance, tel qu'Emily me le demandait. Le résultat de jongler avec les tâches était que les paroles devenaient posées et choisies, alors que les gestes et le mouvement devenaient moins commandés et plus secondaires. Le fait de raconter une histoire qui devait durer le temps de longer la passerelle changeait la durée de ma traversée ainsi que la durée de mes gestes. Je pouvais contrôler la durée du passage, mais en prenant soin de faire attention à mes mots et à la durée de ceux-ci.

En studio nous avons non seulement utilisé les murs afin de créer une structure par rapport à l'espace de danse ouvert, mais aussi pour infléchir d'autres textures à nos mouvements. Emily définissait ce travail comme suit : « a battle between the form and the sensation » (le 15 octobre, 2012) puisque le mur créait plusieurs nouvelles données sensorielles malgré son immobilité. J'avais plusieurs fois l'impression qu'on l'utilisait comme si c'était un deuxième plancher ou comme si c'était mon partenaire. Puis, plus je passais de temps à rebondir, pousser, tirer ou frapper le mur, plus j'avais l'impression que ce n'était plus moi qui dirigeait mes actions. Le 18 octobre, j'ai écrit : « Hands that push me from the wall. Moves are happening to me, an exterior force pushing me. Being moved by more than just me. Big sensations of thunder and lightning moving me around the space. » Finalement, du moment que je n'étais plus en contact avec le mur, l'immensité de ce dernier se transformait dans l'espace et c'est comme si je me faisais pousser à travers une chorégraphie ou une improvisation par une force extérieure. Sur la même expérience j'ai noté le 11 octobre : « It feels bigger than me though, this phrase. Like a storm. And instead of being at the eye, I feel like I'm in the windy part. » Parce que je ne conduisais pas (mentalement) ce qui « m'arrivait », j'avais l'im-

pression d'être dans un état de « *flow* » où le temps passait vite, si vite qu'il ne m'attendait quasiment pas.

J'ai eu une deuxième expérience de me ressentir poussée par une force autre que la mienne. Celle-ci se produisait très différemment de l'expérience avec le mur. Prenant une approche douce et réparatrice, Emily me préparait à danser dans une manière qui ressemblait à du coaching pour des athlètes ou de l'échauffement/massage pour les animaux de course. En me parlant à voix basse elle posait ses mains sur mon dos, mes épaules, mes jambes, mes pieds... elle utilisait un toucher ferme et rassurant, mais tout en douceur, pour réveiller mon corps et l'apaiser en même temps. Juste avant de me quitter, Emily me guidait dans l'espace... elle prenait soin de moi comme si j'étais sienne. Dans ces moments de concentration et de préparation je me rappelais toujours de l'importance d'une de ses citations du début de la recherche le 24 septembre : « Being present takes longer than rushing towards the future. Be here. When you physically exert yourself it is clear and has intention, from a physically intelligent body. » En s'occupant de moi elle m'aidait à me concentrer sur mes sensations et mon intériorisation. Sans que je le sache consciemment, elle me ramenait au moment présent et elle m'aidait à être plus dans mon corps, à le calmer pour le pratiquer, ce qui m'aidait à ressentir le temps présent. Ses appuis s'emprenaient partout sur mon corps et pour une certaine durée après qu'elle m'ait quittée, je les ressentais encore sur ma peau. Cette mise en condition me donnait de l'énergie supplémentaire au départ, m'amenant souvent plus loin dans le mouvement comme si j'avais un véritable coup de main qui m'aidait à travers des épreuves physiques.

Il y avait certains exercices ou comportements, comme ce dernier mode de préparation, où je ne connaissais pas l'intention du chorégraphe dans la situation. Toutefois, je reconnaissais son effet, après le fait, mais sur mes sensations uniquement. Cette préparation, surtout vers la fin de la recherche lorsqu'on avait beaucoup de dis-

tractions techniques et de stress supplémentaire, me lançait dans une zone effective, ou bien une « *expérience optimale* », quand je partais en action. Un des principaux effets de cette zone est la sensation d'être absorbé dans son épreuve et d'y être efficace. La sensation de mains invisibles me guidant à travers l'exigence et l'effort physique encourageait cette absorption pour une petite durée; le temps de ressentir l'empreinte de ses mains sur moi. On dirait que ce conditionnement stimulait mes repères proprioceptifs.

Ces repères sont justement notre point d'ancrage pour un ressenti du temps présent. Nous avons donc essayé d'exploiter leur rôle dans le corps. Étant donné que le cerveau et le corps réagissent différemment dans les moments d'urgence, d'accidents, de cas extrêmes... ces situations sont perçues et retenues de façon plus mémorable que d'autres. Eagleman (2011) écrit sur cela : « During frightening situations—such as a car accident or a robbery—another area, the Amygdala, also lays down memories along an independent, secondary memory track. Amygdala memories have a different quality to them: they are difficult to erase. » (p. 126). Ces moments, et les souvenirs qui leurs sont associés, n'ont pas seulement la nuance d'être difficile à effacer, ils donnent aussi l'impression d'une durée plus longue. Ma première expérience avec ce genre de situation était le moment vécu sur la bicyclette de mon père lorsque j'étais enfant. Ce n'était pas la plus précaire des situations pour un enfant, mais j'ai quand même été frappée par la durée impressionnante de cette sensation de tomber, qui m'était inconnue et étrange. Je n'ai pas pu recréer une situation semblable qui déstabilise le corps par la peur ou un vrai déséquilibre, même si nous avons tenté d'explorer les possibilités.

Avec David, nous avons expérimenté l'effet de tomber, chuter constamment, pour voir si cette sensation pouvait amener une autre perception du temps présent. Ce n'était pas la première fois que j'entreprenais ce genre d'exercice, mais l'expérience

semblait très différente de celle vécue lorsque j'avais été introduite à cette technique. En effet, quelques années auparavant, j'ai passé une audition à Bruxelles pour la compagnie de danse théâtre *Peeping Tom* où non seulement nous avons un passage improvisé à effectuer avec cette idée de tomber constamment mais, de plus, le sol de leur studio était amortissant. Ils avaient rembourré le sol en dessous du tapis de danse pour que le corps et les articulations puissent être absorbés en dansant et en tombant. La sensation était incroyable car on ne ressentait plus de limites physiques du corps. En conséquence, je n'étais plus préoccupée par la protection de mon corps en dansant. La recherche faite pendant notre laboratoire sur la chute constante n'a pas pu reproduire cette expérience d'abandon. Malgré moi, j'hésitais à me laisser tomber comme j'avais pu le faire en Belgique. Nous n'avons pas abandonné au premier essai, mais nous nous sommes laissés emporter par d'autres avenues qui semblaient plus prometteuses par rapport à la recherche du temps présent.

Il est précaire de déduire une conclusion sur le temps présent lorsqu'on travaille sur les souvenirs et les sensations d'autrefois. L'aspect nouveau et improvisé qui vient en racontant verbalement une histoire sur le vif est difficile à mesurer ou chronométrer, encore plus lorsqu'on réfléchit au passé. J'emprunte à nouveau le terme « *temps télescopique* » pour nommer cette sensation. Être physiquement présente mais mentalement dans le passé crée une perception télescopique et une sensation représentative d'un conduit à double entrée. Mais la difficulté de mesurer le temps présent à cette instance pourrait être son ressenti du temps présent au juste. Je ne pouvais pas sentir mon temps présent lorsqu'il était fluctuant... mais cette instabilité était elle-même la sensation de mon temps présent.

#### 4.7 Résumé

Les chronomètres corporeux que sont la respiration et les battements du cœur étaient les premiers marqueurs clairs du temps présent pour moi. Ces points de repères étaient constants et rappelaient un temps présent ancré (le cœur) ou un temps reflétant l'état corporel (la respiration). Ils affectaient la distribution du poids dans le corps, ce qui pouvait avoir un effet sur l'ancrage du moment présent.

L'écoulement du temps a été renforcé par la stabilité de l'espace, créant un encadrement temporel lorsque sa structure était exploitée. La vitesse du temps présent semblait déchiffrable par la distance à parcourir entre l'interprète et un point donné dans l'espace. Ce ressenti créait une sensation de propriété temporelle, un contrôle sur son écoulement. Les expériences en cycle ont joué sur la notion de revisiter ou d'approfondir une temporalité, à travers une structuration cyclique, emportant en elles l'image de collecter ou de bâtir à partir de certains « temps présent » déjà trouvés. L'expérience temporelle d'une phrase chorégraphique exécutée de manière cyclique n'est pas la même que l'expérience qu'on ressent en improvisant cycliquement. Pour résumer globalement le résultat des deux approches, l'improvisation se prêtait plus à des sensations d'atemporalité et de temps suspendu, alors qu'une phrase chorégraphique menait souvent à un passage de temps senti plus vite qu'au quotidien. Ces expériences ne changeaient pas mon impression du temps vécu après l'action, mais plutôt pendant, à l'intérieur de la proposition.

Le temps infini se vivait plus fréquemment lorsque nous sollicitons de l'improvisation pendant une exploration de longue durée. Ce n'était pas la durée elle-même qui pouvait instiguer cette sensation, mais plutôt le basculement entre mouvements réfléchis et mouvements non commandés qui pouvait avoir lieu et qui pouvait changer, conséquemment, ma perception du temps présent. Ici, l'élément d'inconnu s'intégrait

aussi entre mouvements et états corporellement poussés, florissant avec la perte d'inhibitions.

D'autres regards sur le temps présent ont surgi de l'étude, à cause de et en lien avec les états physiques et états d'esprits manifestés pendant le processus. Notamment, le degré de confiance ou la marge d'incertitude tenait un rôle décisif dans le ressenti du temps présent m'apparaissant plus court ou plus long. Les sensations du temps présent vécu de façon ralentie ou accélérée étaient les plus récurrentes pendant le laboratoire, comblées par les subtilités temporelles comme le temps dilaté, le temps suspendu, le temps ancré et le temps infini, parmi d'autres.

Le temps présent vécu de façon raccourcie (accélérée) se révélait à travers l'exécution de phrases chorégraphiques, lorsqu'un état de « *flow* » s'installait en dansant, ou dans une improvisation qui sollicitait la répétition. Toutes zones où ma relation au présent était devenue accrue créaient dans ma perception l'impression d'avoir vécu un temps présent accéléré. Ces zones étaient souvent, mais pas limitées à chaque reprise, liées à l'état d'esprit de confiance. Je pouvais alors maîtriser la matière avec laquelle je travaillais, m'appuyer sur ces connaissances et me laisser aller dans l'élan du mouvement ou dans l'efficacité de mon corps. Le temps présent vécu de façon ralentie (décélérée) se manifestait plus souvent accompagné d'états d'esprits comme l'incertitude, l'inconnu ou à travers des nouvelles expériences.

Les données du terrain de recherche : les états physiques et états d'esprits ressortis, les sensations et la perception y étant attribuées, les différenciations de « temps présent » sont les résultats des explorations que nous avons effectuées en studio. Ils n'étaient pas fabriqués mais plutôt trouvés, en observant les états de perceptivité et de réceptivité de l'intérieur pendant ce laboratoire. Étudier son propre vécu en recherche crée un regard pointu et subjectif sur le sujet. Cette prise de position m'a permise de

trouver plusieurs sensations et d'avoir une perception sur les différents « temps présent » que je souhaitais affronter. Les nuances de chacune de ces sensations du temps présent et des expériences vécues au cours de cette recherche ont limité leurs capacités d'être reproduite en représentation publique. Parce qu'au final, ce qui est insaisissable est inaccessible à la reproduction. L'art de la danse est autant éphémère que la recherche sur le temps présent vécu. Or, cette évanescence est aussi la beauté de cet art vivant et non permanent. Nous verrons dans le prochain chapitre comment ces découvertes ont affecté ma pensée et la discussion autour de cette matière à la lumière de l'achèvement de la recherche faite pendant le laboratoire.

## CHAPITRE V

### DISCUSSION

*Just as a painter interprets a picture,  
we interpret our sensations.*  
(Lehrer, 2007, p. 119)

#### Introduction

Ce chapitre propose un croisement des thèmes ressortis de l'analyse des données, en lien avec le cadre conceptuel. Cette discussion réitérera les grands thèmes que sont le temps objectif et le temps subjectif, en utilisant les résultats des données pour répondre à ces catégorisations établies dans le deuxième chapitre de ce mémoire. Afin de conceptualiser les données en forme de discussion, je m'inspire de l'étape « *intégration* » de la théorisation ancrée, vue par Paillé (1994), qui définit ce stade comme « moment central où l'essentiel du propos doit être cerné » (p. 153). Sur sa démarche, Paillé nous dit que la théorisation ancrée « *n'est pas l'analyse d'un contenu*; elle équivaut beaucoup plus justement à un acte de conceptualisation » (p. 151). Nous conceptualiserons dans cette section les résultats ressortis au cours du chapitre précédent.

La discussion conclura avec des liens faits entre le début de l'étude et maintenant, autour des questions de recherche, pour voir leurs potentiels à travers la proposition d'éventuelles pistes de réflexion. Je m'appuierai dans ce chapitre sur les expériences variées de ma perception du temps présent en recherche à travers mon vécu

individuel et subjectif. Mais commençons premièrement par voir les implications corporelles d'un temps objectif chez soi.

### 5.1 Les chronomètres corporeux comme temps objectif

La pensée réflexive, l'instinct créateur et les expériences uniques contribuent à la différenciation des personnes, discernant les individus par leur propre subjectivité. Compte tenu de ces distinctions, plusieurs attributs nous relient sur un plan fonctionnel et ordinaire. Le temps objectif existe en dehors de nous, mais également à l'intérieur de nous comme partie intégrante et métrique du corps. Je propose que les chronomètres corporeux soient ce qui crée la première temporalité innée et objective de notre vécu.

Dans ma recherche, les battements du cœur et la respiration sont des indicateurs de temps internes. Ils peuvent fluctuer en vitesse et, dans cet esprit, sont contrôlables jusqu'à un certain point. Ce degré minime de variation résultant d'expériences personnelles n'est pas assez important pour que l'on puisse considérer ces temps comme étant uniques à nous-mêmes. Ces temps sont universels tout en faisant partie des individus. Dans cet effet, nous pourrions les considérer comme des éléments temporeux qui rythment le corps, plutôt que des éléments que nous guidons à travers la volonté. Ils s'apparentent davantage au temps objectif de cette étude. Le moins contrôlable, et donc le plus objectif, de ces chronomètres internes est le battement du cœur, irréversible et irrépressible.

#### 5.1.1 *L'irréversibilité des battements du cœur*

Je rappelle la qualité principale du temps, vu précédemment dans le chapitre du cadre conceptuel, soit son irréversibilité. En raison de cette dernière, le temps se

voyait attribuer de nombreuses images décrivant son sens : un bloc, (Boutroux, 2010), un fleuve (Pankow, 1986), une flèche (Klein, 1998)... indiquant tous du mouvement vers l'avant. L'exercice nommé *The running zone* dans la recherche en studio comportait aussi cette association d'aller vers l'avant, même dans son manque de déplacement, que j'associais dans mon imaginaire à la flèche du temps de Klein (1998). Dans cet exercice, étant donné que je demeurais sur place, j'avais la possibilité de me concentrer plus sur le cœur que lorsque j'étais en déplacement dans l'espace ou en train d'exécuter un enchaînement chorégraphique. Mon attention s'est donc portée sur l'accélération de ses battements et de la respiration dans cette exploration, due à l'effort de la course sur place. Être compacte avec mon énergie et concentrée sur le devant m'a fait penser que ce chronomètre corporel est en lui-même représentatif d'une flèche. D'autres moments comme la vraie course ou les improvisations de longues durées ont également eu un impact physique sur le cœur et le corps comme dans *The running zone*. Néanmoins, ces explorations m'ont fait prendre conscience que l'on peut avoir une temporalité qui avance, mais pas nécessairement de la façon linéaire ou continue comme le fait une flèche. Cette différence soulignait que, suite à la dépense d'énergie demandée, la vitesse de mon cœur variait mais son rythme et sa continuité s'alignaient dans l'avancement constant du temps. Que je me vois comme une flèche qui avance avec le rythme de mon cœur ou que je ressente un avancement non linéaire, c'est ici la mise en relation entre le fonctionnement du cœur et la progression du temps qui est prédominante.

Les battements du cœur sont à leurs tours irréversibles. La clarté de la direction définie dans *The running zone* m'a aidée à constater cette évidence et à l'intégrer corporellement. Quant à la respiration, l'action de celle-ci revient en boucle, comme les vagues des océans, et peut être vue comme quelque chose de plus circulaire, voire ondulatoire.

### 5.1.2 *La respiration : un cycle continu*

Les plongeurs (apnéistes), alpinistes, et même des praticiens du *pranayama*<sup>35</sup> peuvent constater que la respiration est un sujet en soi qui peut être non seulement étudié, mais travaillé à son tour. Étant donné que la respiration se déroule de façon cyclique et non linéaire telle une flèche, nous dépendons du va-et-vient de son cercle continu. Le fait que la respiration s'élargisse et se contracte en permanence reflète l'association porteuse pour moi que l'élasticité du temps peut lui aussi être dilaté ou raccourci dans son vécu. Tout comme certaines techniques respiratoires (en yoga, pranayama, plongée libre et autres) aident à prolonger la suspension entre une inspiration et une expiration, j'ai trouvé que différentes sensations liées à la respiration pouvaient changer le vécu du temps présent, ou bien créer également la perception d'une suspension temporelle chez moi. C'est ici la grande différence entre la respiration et les battements du cœur, soit leurs capacités à être influencés. Dans son objectivité, la respiration peut tout de même se plier aux commandes du corps. De cette façon, elle relie le temps objectif au temps subjectif. La respiration et le temps sont similaires dans leurs natures continues mais à la fois élastiques et peuvent tous deux être vécus avec une large gamme de variétés. En tant que rythme interne permanent du corps, la respiration peut tout de même se prouver flexible dans sa fluctuation et son adaptabilité continue.

Or, ce n'est pas qu'une réflexion de deux expériences semblables que sont la respiration et le temps. J'ai pu utiliser mon souffle comme indicateur de ma temporalité dans le sens qu'une respiration lente créait une lourdeur en moi qui m'enracinait dans le moment présent. Ce ralentissement du souffle faisait en sorte que j'avais également l'impression d'un ralentissement du temps présent, et ce, fréquemment en retrouvant le calme après une grande dépense d'énergie. C'était comme si la respiration

---

<sup>35</sup> « A technique of controlling the breath to maximize *prana* or life energy » (Rosen, 2002).

était éparpillée partout dans le corps, dépassant la localisation originale des poumons. Ce souffle dispersé portait en lui le poids de l'énergie, créant un ancrage corporel dans l'instant. Ce poids fut un atout pour ressentir le moment présent.

Comme noté auparavant, ces moments se manifestaient plus dans le non déplacement, voire l'immobilité, comme on peut constater dans la présentation publique lorsque je me pose la main sur le cœur. Inversement, souvent, plus le cycle de la respiration se complétait rapidement, plus la perception du temps se déroulait rapidement; tout comme les lois de la physique qui disent que ce qui pèse plus lourd bouge plus lentement et ce qui est léger traverse l'espace-temps avec efficacité. La respiration accélérée servait à engager mon corps et mon cerveau sur une voie rapide, comme un athlète qui se sert de son attention et de sa temporalité accrues pour prévoir des circonstances sur son terrain. Sur cette réceptivité des athlètes Eagleman (2011) écrit : « A common misconception is that professional athletes can see the court in "slow motion" (...) But automatization simply allows the athletes to anticipate relevant events and proficiently decide what to do. » (p. 71-72). Ce n'est donc pas le temps qui ralentit, mais plutôt l'acuité de la perception du temps qui fait accélérer son temps de réaction. Dans ces cas, corps et cerveau travaillent en synergie pour améliorer l'efficacité et la performance du corps.

Dans cet ordre d'idées, je me compare à un athlète, ayant réagi avec et à travers mon corps pour prendre des décisions dans les meilleurs délais. J'exigeais envers moi-même cette capacité d'être à l'attaque, surtout aux moments de tourner en vitesse. Cette zone était à la fois une nécessité pour me protéger physiquement d'une perte de contrôle totale et un résultat de tourner et de bouger en répétition. Quand j'avais cette capacité à réagir si vite je me sentais animale. Je ressentais mes instincts et j'embrassais mes réactions de fuites et de luttes. Je trouve cette zone de réaction avantageuse, voire nécessaire, en improvisation. Puisque la présence à soi si accrue

durant l'action permet de réagir (aux impulsions, aux environs, aux autres...) dans la minutie du moment, l'interprète peut continuer à chercher ses mouvements tout en gardant le rythme imposé par son action. Cette zone réactive contribue à l'acuité de la conscience du temps présent, comprenant un état de vigilance<sup>36</sup> et de veille et permettant à l'interprète de non seulement être dans l'instant, mais d'être à l'affût du présent.

### 5.1.3 *L'incarnation du présent*

Ces deux fonctionnalités du corps, le battement du cœur et la respiration, sont calculables et peuvent également être des marqueurs du temps qui passe. On pourrait non seulement prendre en compte leur chronométrage comme indicateur de l'instant, mais on pourrait décompter, à partir de leurs propres rythmes, le débit de temps afin de chronométrer sa propre réalité. C'est-à-dire qu'au lieu de marquer des durées par le temps écoulé, on pourrait repérer le temps présent par cycles de respirations, ou par nombres de battements. De cette manière, ces temps innés encadrent nos temps individuels tout en étant constatables en-dehors de nous; ils sont l'objectivité d'une réalité singulière.

La respiration objective peut teinter la présence subjective et aller chercher l'interprète pour l'aider à vivre un moment authentique. Tous les artifices de représentation ou de sollicitation du spectateur sont donc mis de côté pour favoriser cette incarnation du présent. La conscience permet à l'interprète d'aller chercher cette acuité de la perception temporelle. La respiration vient faciliter cette prise de conscience.

Une conscience du temps présent chez l'interprète peut non seulement diminuer le côté démonstratif de sa danse, mais peut aussi dissocier l'image de la sensation que le mouvement produit chez le danseur. Pour moi, plus j'intériorisais le temps

---

<sup>36</sup> Surveillance attentive, sans défaillance, état de veille. (Robert, 2014).

présent par ma conscience, plus j'étais connectée à mes sensations et distancée de la forme du mouvement. La forme n'était qu'un résultat de l'instant recherché. Dans ce même registre, il était confrontant pour moi de regarder les images et les vidéos prises pendant notre recherche au moment de l'analyse des données. C'était comme si l'image créée par mes efforts réduisait l'ampleur de mes sensations recherchées. Les images me proposaient une gamme de résultats limitée par rapport aux découvertes faites d'abord par les sensations. De cette manière, la forme des mouvements est devenue secondaire pour moi.

Notre laboratoire s'est construit par la composition de couches de sensations qui proposaient une perception unique du temps présent en dansant. J'emprunte les paroles d'Odile Duboc pour représenter mon point de vue : « J'ai voulu tout particulièrement m'intéresser à un aspect de la danse où le mouvement dansé peut exister et s'affirmer comme un mouvement vrai, vécu » (2012, p. 74). Duboc se servait de l'instantanéité pour travailler à partir de la sensation afin de cibler ce mouvement vrai dont elle parle. Cet entraînement est resté longtemps distinct de sa démarche, mais cela a ouvert des portes pour les chercheurs et chorégraphes interpellés par la sensation et le vécu comme moteurs de recherche.

Le caractère continu des chronomètres corporels témoignait de la vérité de mon vécu. Ces fils conducteurs m'ont donnée l'envie de pousser mes limites ou déboussoler ces chronomètres pour voir jusqu'où ils pouvaient être exagérés. Je voulais à tout prix accéder à de nouvelles limites pour exacerber mes sensations et ma perception. Quelles étaient les vitesses de respiration et de battement du cœur les plus lentes et les plus rapides ? Jusqu'où pouvais-je épuiser ces chronomètres ? Puisque pousser les limites et chercher à se dépasser ne donne pas de point d'arrêt, je n'identifiais jamais les réponses à ces questions. Mon seul recours se trouvait dans la perpétuation de connexions renouvelées entre ma perception et mes mouvements, autre-

ment dit la « *perçaction* » témoignait mon vécu. La perception n'est pas seulement reliée à l'action, comme l'a avancé Berthoz (1997), elle est également « contrainte par l'action, elle est simulation interne de l'action, elle est jugement et prise de décision, elle est anticipation des conséquences de l'action » (p.15). Berthoz souligne dans ses écrits à quel point la kinesthésie et la proprioception ont été remarquablement sous-estimées dans le décompte des cinq sens. Notre perception est tributaire de la proprioception, outre les cinq autres récepteurs avec lesquels nous acquérons notre information. Alors, comment simuler de l'intérieur cette perception de l'action ?

## 5.2 Relier le mouvement et la perception du temps présent dans le corps

Notre perception du temps présent change suite à des expériences que nous vivons. Eagleman (2009) explique que non seulement nos perceptions peuvent changer le vécu d'une expérience, mais que nos souvenirs des sensations vécues peuvent également modifier la durée ressentie de ces dites sensations. Il écrit : « In a dire situation, your brain may lay down memories in a way that makes them "stick" better. Upon replay, the higher density of data would make the event appear to last longer » (2009). Eagleman parle de la partie du cerveau, l'amygdale (soulevé dans la section 4.6.2 du chapitre précédent à la page 97) qui enregistre différemment la perception d'une situation physiquement marquante. La danse ne peut être considérée une « *dire situation* » comme Eagleman le surnomme. Cependant, je dirais que les sensations vécues peuvent être assez fortes, et physiquement marquantes, pour que le corps ressente une nouveauté, voire une urgence physique, qui le mène à densifier conséquemment les données éprouvées dans l'instant. Les exemples de Choi (2007) et d'Eagleman et al. (2005) emploient des chutes pour décrire ces changements de perception chez leurs participants. En ce qui concerne ma recherche, la chute n'a jamais eue d'effet, mais l'improvisation a changé ma perception lorsqu'elle était poussée à une vitesse accentuée. Au lieu d'avoir un corps qui déterminait sa propre vites-

se, celui-ci réagissait comme s'il était conduit par une autre force, une force interne ou bien possiblement une simulation intérieure de la perception de l'action.

En laboratoire, la nouveauté d'un changement facilitait le constat d'une différente qualité du temps présent. Un corps « extra quotidien » m'aidait à briser le cadre du quotidien pour que la sensation du temps présent vécue soit autre que celle de l'ordinaire, facilitant l'accès aux sensations de temporalités autres. C'est dans ce même esprit qu'on peut ressentir un bouleversement temporel lorsque l'on change de lieu pour voyager. Sans mes repères normaux ou une routine quotidienne, ce changement d'environnement va fréquemment changer la sensation de temps présent chez moi, créant souvent une expansion temporelle ou un temps infini. La nouveauté a un impact sur ma perception et sur les souvenirs de ma sensation vécue. C'est-à-dire que les expériences nouvelles ainsi que les expériences déstabilisantes vont souvent avoir la sensation de durer plus longtemps que les expériences habituelles et donc me donner l'impression d'un ralentissement du temps présent. Mais pousser ses limites corporelles n'est pas une exigence pour se trouver face à cette nouveauté ou un changement temporel.

Le temps dilaté et le temps suspendu se sont présentés dans les moments de quiétude, ou dans un subtil changement d'environnement temporel. Par exemple, une présence, pas nécessairement scénique mais plutôt semblable à un état de concentration ou de vigilance, peut amener un éveil du corps qu'Eugenio Barba (2008) nomme le « corps dilaté ». Ce terme il le définit ainsi :

Le corps dilaté est un corps chaud, mais pas au sens sentimental ou émotif. (...) C'est avant tout un corps à chaleur rouge au sens scientifique du terme; les particules qui composent le comportement quotidien ont été excitées et produisent plus d'énergie, leur mouvement a été accéléré, elles s'éloignent, s'attirent, se repoussent, avec plus de force, plus de vitesse, dans un espace plus grand. (p. 40).

Les « temps présent » en lien avec un calme corporel se dévoilaient des différentes situations explorées en mouvement dans un « corps dilaté ». Les nuances temporelles étaient dues aux subtilités des sensations et des expériences dans ces différents moments.

La danse est une pratique corporelle « extra quotidienne », exigeant davantage du corps que la marche, les gestes fonctionnels, etc. Ce fait crée une corporalité différente du quotidien par sa nature. Nos modalités en studio, la verbalisation de réflexions par exemple, ajoutaient un élément de veille et d'imprévu à la recherche qui soutenait ce besoin d'ouvrir le corps à une « extra quotidienneté ». Cherchant à pousser plus loin cette dilatation corporelle, par un désir de conduire mon corps à sortir de sa zone de confort, l'imprévu s'est traduit en inconnu. L'inconnu fournit son propre bagage de découvertes qui nourrit, inévitablement, une perception distincte du présent.

### *5.2.1 Le temps présent et l'inconnu*

Afin de générer des expériences stimulant ces sensations temporelles, nous avons travaillé avec l'aspect de l'inconnu, mental ou physique, et avec des éléments qui favorisaient l'incertitude. Dans les deux cas, la vulnérabilité se présentait comme effet pour le corps et l'esprit. La vitesse du mouvement se rapportait à la notion d'incertitude physique, affectant le corps et son vécu de manière instable. Dans la recherche en studio, la combinaison de l'incertitude et de la vitesse m'amenait à percevoir une suspension temporelle. Ces impressions venaient d'abord d'un dépassement de soi, finement lié à un dépassement de la durée initiale dans l'exercice. Une fois ce dépassement déclenché, je poussais mes limites physiques; ce qui créait la sensation d'être propulsée également par une force m'étant inconnue. Même si ce basculement se produisait à multiples reprises, la sensation pendant l'action était toujours de l'ordre

de la nouveauté. Cela me permettait de trouver une nouvelle zone et un nouvel environnement temporel dû à la vitesse. De me retrouver dans l'inconnu.

Pour répondre à une des questions de recherche—quelles sont les expériences qui favorisent la prise de conscience du temps présent en dansant ? —je souligne que les résultats de la recherche se penchaient sur les éléments liés à l'inconnu et l'incertitude. De multiples angles de la recherche contribuaient à l'implication et l'intégration de ceux-ci : l'élément de surprise maintenu tout au long de notre travail en studio, l'improvisation et les explorations de longues durées, les consignes physiques de se déstabiliser, de se dépasser, et plus encore. L'incertitude étaient non seulement physique mais également mentale, exploitant mes zones de vulnérabilité autant sur le plan corporel qu'imaginaire. Sur les différents types de risques qu'a pris la grande interprète Louise Lecavalier, Agathe Dumont (2012) écrit :

Louise Lecavalier utilise ses forces dans un travail plus interne, minimaliste, et simultanément extrêmement exigeant, physiquement et cognitivement; un travail qui déplace profondément ses habitudes perceptives et motrices. Il s'agit donc d'un défi pour la danseuse et c'est bien là que se situe la prise de risque. (p. 16).

Après une remarquable carrière remplie de risques physiques, Lecavalier s'est confrontée à d'autres types de risques, au travers d'un travail minimaliste mais tout de même astreignant. L'exemple vu dans le chapitre précédent où Emily me demandait de lui montrer quelque chose qu'elle n'avait jamais vu me mettait au défi physiquement et mentalement. Il m'était également demandé de raconter une blague, de décrire par mon corps un secret, ou bien de parler comme si je regardais ma mère en face de moi. Ces consignes créaient de la vulnérabilité chez moi qui apportait un autre timbre au vécu corporel des expériences en présentation. Il est certain que différents individus répondent différemment à ces sortes de demandes, mais pour moi elles étaient toutes déstabilisantes. Ce n'était plus seulement le temps présent et le mouvement que

je recherchais, mais moi-même. C'était donc comme si on me demandait comment le temps présent se vivait en moi en relation aux autres, en face d'autres, ainsi qu'envers mon corps en mouvement. Ces consignes me mettaient en situation affective et dans une vulnérabilité psychologique. En fin de compte, les nouvelles expériences, qu'elles soient corporelles ou cognitives, me permettaient de vivre le temps présent différemment, surtout lorsque ces dernières impliquaient un élément d'incertitude. À l'inverse de l'état de « *flow* » qui favorise une accélération du temps, l'inconnu et l'incertitude créaient la sensation d'un ralentissement temporel chez moi.

Toutefois, je réitère que le calme suivant un effort physique peut également affecter la sensation du temps présent. La décélération après la course en est un exemple. Le ralentissement de l'effort physique entraînait mes pensées dans une quiétude de perception qui, pour moi, donnait la sensation de vivre un temps présent saturé. Ce temps saturé évoquait la sensation d'un habit trempé : mon corps discernait une lourdeur en lui. Un temps dilaté crée également la sensation d'un temps vaste et différent, mais le ressenti est plus léger et donc pas forcément relié à un ralentissement temporel. L'attention portée spécifiquement sur la perception en dansant était indice de l'état corporel. C'est cette perceptivité qui fait ressortir la conscientisation dans l'action et qui fait que la perception est contrainte elle-même par l'action (Berthoz, 1997).

### 5.2.2 *La perception à travers les états*

Dans sa thèse sur l'état d'authenticité chez l'interprète, Diane Leduc (2007) décrit la temporalité rattachée au terme d'*état* comme suit :

Le terme *état* suppose une volonté jumelée à une maîtrise et une manifestation dans l'immédiateté. C'est de cette même volonté que parle Csikszentmihalyi (1997) lorsqu'il décrit sa théorie de l'expérience optimale : chaque être humain est maître de sa vie et de la direction qu'elle

prend. Il entend par là que malgré les contraintes que la vie nous impose, nous avons un pouvoir sur elle : il faut selon lui prendre appui sur les forces qu'elle nous donne. (p. 80-81)

De cette manière, un état est fusionné avec l'instant dans lequel il se trouve. Nous possédons, grâce à cette fusion, une certaine maîtrise de notre réalité et, conséquemment, de l'instant présent. « Reality is far more subjective than is commonly supposed. Instead of reality being passively recorded by the brain, it is actively constructed by it. » (Eagleman, 2011, p. 82). L'auteur souligne que notre perception de la réalité est maniable, dans le sens que nos réflexions agissent sur nos perceptions à tout moment. Nous ne sommes pas des détecteurs de vitesses, observant avec impassibilité ce qui nous arrive temporellement. En dansant, je suis affectée par mon environnement, par mes sensations, par les circonstances, et tout cela agit sur ma perception de la réalité temporelle. « We invent ourselves out of our own sensations » dit Lehrer (2007, p. 182). Les expériences modifient la perception de la réalité, qui elle, peut moduler parallèlement la sensation du temps présent. La perception d'un calme, après la tempête d'une grande dépense énergétique, peut aussi bien changer la perception et la sensation de mon vécu qu'un moment corporellement épuisant par exemple. Ces différents états physiques et états d'esprit changent mes perceptions envers le temps.

L'état de confiance se présentait dans les moments reliés aux phrases chorégraphiques qui, pour tout danseur, laissent place à l'interprétation et au savoir de l'interprète qui maîtrise l'apprentissage et la mémorisation de la gestuelle. Aux moments où cette confiance s'est installée dans ma recherche, suite à l'intégration des séquences chorégraphiques, je pouvais pousser la vitesse, la dynamique, la vélocité de la phrase pour dépasser mes limites et danser plus vite, plus fort, plus haut. Ce dépassement, ainsi que mon investissement et engagement total du corps, concordait avec l'état de « *flow* » proposé par Csikszentmihalyi (1990). Reliée étroitement au dérou-

lement du temps ressenti plus rapidement qu'au quotidien, c'est non seulement la notion de dépassement de soi qui est importante chez Csikszentmihalyi, mais la participation accrue qui contribue à l'efficacité du corps et à la satisfaction de l'être dans son activité. Même si cette satisfaction n'était pas comptée parmi mes objectifs, un sentiment de fierté lié au dépassement de soi s'emparait de moi lors de ces sensations d'accomplissement.

Dans l'étude de Dena Davida (2005), les danseurs d'O'Vertigo traversaient deux différentes réalités temporelles (« theatrical time » et « real life clock time »). Dans le même esprit, ma recherche était basée sur l'envie de sentir une réalité temporelle ainsi que les basculements d'être en dedans et en dehors de cette réalité. Comme David a dit sur cette réalité : « This is a space where the unreal can be real » (le 1er novembre, 2012). Au final, mon désir de vivre les sensations fortes me permettait de côtoyer une réalité altérée. Dans le mémoire de maîtrise de Johanna Bienaise (UQÀM) sur la présence à soi, l'auteure considère que « c'est par les sens que je perçois le monde et que j'y trouve ma réalité propre. Et c'est par la conscience que cette relation primordiale qui me rattache au monde se réalise. » (2008, p. 5). Les sens permettent de comprendre notre réalité, la réalité que nous percevons est propre à nous mais aussi autour de nous, et la conscience de sa présence à soi nous y situe.

Si je cherche les états de corps et les états d'esprit qui facilitent la haute performance chez les athlètes, si j'étudie les moments corporellement extrêmes dans d'autres expérimentations en science et en psychologie, c'est parce qu'en quelque sorte j'ai besoin de m'approcher de ces techniques pour ressentir la réalité temporelle de ces instances jusqu'au point où la temporalité n'est plus une perception mais plutôt une sensation. Rappelons la définition de la sensation, soit une stimulation externe ou interne avec un effet modificateur sur l'être vivant et conscient, état ou changement d'état à prédominance affective ou représentative (Robert, 2014). Selon moi, la sensa-

tion prend la perception, l'absorbe et le digère par le corps entier. Elle devient plus qu'une information pour le corps, elle devient intégrée à l'organisme, chose modifiée pour être sentie par le corps de manière proprioceptive. Le temps présent peut aller ainsi d'une perception à quelque chose qui est ressenti par le corps.

Pour répondre à la question de recherche—comment l'interprète perçoit-il le temps présent en dansant ?—je nommerai les principaux états physiques et états d'esprit qui ont marqué le temps présent dans ma perception et qui m'ont aidée à identifier plusieurs sensations physiques de ce phénomène. À mon avis, certaines réponses ont même dépassé la perception pour en arriver à un stade de ressenti du temps présent. Quel que soit l'état en cause, il s'agirait d'une intensification du moment, une perception de saturation de l'instant.

### 5.2.3 *L'intensification du présent*

Les états physiques les plus porteurs à mon vécu temporel étaient l'épuisement, la fatigue, et le dépassement venu du travail corporel en tournant. L'épuisement représente un dépassement de limites invisibles (Quéval, 2004) relié aux explorations de longues durées et/ou d'extrême endurance. Dans les moments d'épuisement, mon dialogue interne (mes pensées, mon esprit, intellect...) s'apaisait au fur et à mesure, ce qui m'incitait à ressentir le temps au lieu de le calculer de façon cérébrale. Dépendamment de l'action (exécution de chorégraphie ou expérience en improvisation), le temps passait de façon plus rapide ou plus dilatée mais ce qui demeurait consistant dans le ressenti était la centralisation de la perception dans le corps. C'était comme si la perception s'était transférée de la tête au centre du corps, déménageant plus bas sur l'échelle corporelle pour se rapprocher au centre des sensations dans le tronc et le bassin. Quant à la fatigue, état résultant du fonctionnement excessif d'un organe, d'un organisme, et qui se traduit par une diminution des forces (Robert, 2014), elle donnait

la sensation du poids lourd dans le présent. Ma conscience de l'instant était très intensifiée en comparaison à un moment d'immobilité anodin. C'était comme si en se relocalisant, la perception emportait avec elle plus du poids, suscitant plus d'ancrage dans le centre du corps et autour du bassin.

Ces deux seuils, l'épuisement et la fatigue, décrivent les corporalités qui découlaient de l'endurance physique. L'action de bouger avec des tournolements en dansant, par contre, permettait à mon corps de perdre ses équilibres (le fil de plomb, l'horizontalité) et ses repères en cherchant à bouger de façon circulaire. C'est-à-dire que même si le corps bougeait vite en tournoyant, il pouvait avoir une puissance et un calme à l'intérieur de lui qui ressemblait à une force centrifuge ou à l'œil d'un ouragan. Le résultat, chez moi, d'une telle recherche était la sensation d'être hors contrôle tout en gagnant de la vitesse et découvrant de nouvelles impulsions. Parfois la vitesse gagnait sur moi et je perdais alors le contrôle de mes repères, me donnant mal au cœur. Le lecteur peut noter que chacun de ces états physiques me poussaient, tour à tour, à une sorte d'extrémité. C'est le dépassement des limites corporelles, ou même un dépassement de soi, qui haussait mes sensations dans le moment, les rendait plus fortes et conséquemment plus réelles. Ma perception réagissait à cet accroissement ponctuel, aimantée par les distinctions marquantes des dépassements dans le présent.

Le premier état d'esprit qui favoriserait ma perception du temps présent en studio est associé à l'image de la flèche du temps. J'imaginai que j'avais un but devant moi. Cette intentionnalité représentait une force qui donnait de l'élan et qui pouvait créer une propulsion, avec comme résultat la sensation de vivre un temps si réel et tangible qu'il semblait avoir une substantialité. *The running zone* en est un exemple où cet état d'esprit se prêtait à l'idée d'instaurer une progression imaginaire, tout comme les improvisations faites en trois cycles qui se déplaçaient vers l'avant, vers un futur fixe dans l'espace.

Un état d'esprit qui donnait l'effet opposé à ce dernier était le désir d'être sans frontières. De m'imaginer sans limites d'espace (murs ou espace déterminé pour danser), sans fin ou limites temporelles (dans une phrase chorégraphique ou dans l'écoulement du temps), et sans limite physique (au niveau de la mobilité et de la gravité) me donnait le potentiel de plonger plus aisément en mouvement précaire ou d'aller vers un dépassement. Ne pas ressentir de frontière mentale m'aidait à me libérer de frontières physiques et conséquemment de délimitations temporelles. Cet état d'esprit sans forme se traduisait souvent dans un temps sans forme, ou un temps infini.

L'élément de surprise créait un état d'ouverture et de suspense chez moi qui reflétait la nouveauté d'une découverte. J'ai ressenti un temps dilaté quand j'étais plongée dans de la nouveauté physique en dansant, tout comme l'exemple que nous avons vu d'un enfant qui découvre quelque chose pour la première fois. Le même effet peut être constaté lors de l'inconnu pour l'esprit ou l'élément de surprise, obligeant le corps entier à faire du sens et de travailler avec une nouvelle situation à travers une intensification de la conscience.

Finalement, la visualisation d'être ailleurs, de voyager à travers mon imaginaire dans le passé ou dans le non réel, laissait voyager la sensation du temps présent vécu dans l'instant à travers mon corps dans une hypersensibilisation du réel. Le moment se partageait comme si je vivais l'instant d'un présent d'autrefois ou d'un passé lointain en même temps que le présent de mon corps en action. Le réel pouvait donc être surréel. J'ai noté comment David dessinait ce va-et-vient entre le passé et le présent dans son esprit : « He has this image of a wave. The sensation of a wave that memory can play with. The present, however, is an anchor. (...) Dreams are waves and when you wake up you are anchored back into the present. » (le 19 novembre 2012). Ces instants de réminiscence n'étaient pas représentatifs d'un état physique (même avec un engage-

ment de la voix et des sensations de temps vécu autrement) mais plutôt d'un travail de mémoire. Puisqu'il m'était souvent demandé de parler d'histoires de mon passé, les moments où je prenais la parole dans notre recherche peuvent être associés à cet état d'esprit d'être en visualisation. Je n'étais pas en phase avec moi-même lorsque j'avais recours à la parole et cela se reflétait dans mon ressenti temporel, obligeant une compensation pour que je puisse m'adapter à la nouvelle réalité présentée. La voix n'était pas la seule manière d'utiliser mon imaginaire pour être ailleurs en dansant; le focus, la concentration, la voix intérieure servaient tous à m'entraîner dans d'autres sensations du temps présent. Ces différents éléments physiques et cognitifs jouaient directement sur les états d'incertitude et de confiance. Ils avaient tous en commun la capacité de me sortir de ma zone de confort, ou de mes habitudes, me positionnant quelque part dans l'inconnu physique ou mental.

### 5.3 Le fond de la forme laboratoire

La forme de ma recherche, le laboratoire, le huis clos, influençait le fond de mon étude. Me permettant de questionner la possibilité de trouver différentes réponses, ce laboratoire a eu pour quête le temps présent chez soi. Nous n'avons pas construit un lieu de passage ou de démonstration en studio. L'encadrement spatial et temporel a fait partie des limites et des qualités de cette étude. En fermant le quatrième mur, communément ouvert au public, le format laboratoire a permis l'intériorisation d'idées, d'états et de sensations. Une fois cette cloison établie, une fois la confiance entre collaborateurs installée, nous avons non seulement ouvert ce mur pour recevoir un public, nous l'avons brisé en présentation, profitant de la présence de spectateurs pour me permettre de découvrir d'autres sources de réalités que mes propres sensations. Il m'a été demandé de m'adresser à une personne en particulier, de remercier le public d'être venu assister à la présentation, ainsi que de parler aux chorégraphes comme je le faisais tout au long de notre recherche. Nous jouions ainsi entre différen-

tes réalités pour l'interprète, entraînant avec ces réalités, différentes sensations du temps présent.

Les paramètres du laboratoire soutenaient les états hors du commun pour favoriser des expériences uniques. Au final, aller hors du quotidien et hors de mes zones de confort en danse, me connectait à mes sentis temporels et à l'éphémère du moment présent. À travers ma recherche, j'ai compris que les sensations plus fortement en lien avec le temps présent venaient, pour moi, d'expériences avec une exploration de longue durée. Cherchant parfois à atteindre un état de transe, où le siège directeur du cerveau peut s'effacer, j'ai découvert pour moi-même une ouverture à ce type d'intemporalité dans l'état d'esprit et l'état physique du lâcher prise. J'ai trouvé que l'approche méditative et non commandante du cerveau laissait mon corps aller vers un nouveau territoire physique qui créait une autre perception temporelle que celle que je vis quotidiennement. Je sollicitais différentes manières de vivre des sensations du temps autre que le temps présent normal, et pour ce faire concrètement on me créait des expériences qui avaient pour but de changer ma propre réalité. Ce désir de m'outrepasser est venu du souhait d'aller plus loin que la sensation réelle; d'aller plus loin dans la réalité jusqu'à la sentir altérée.

En plongeant dans des sensations et en affirmant ma perception durant cette recherche, j'ai volontairement laissé de côté le perfectionnement esthétique du mouvement. L'image qui ressortait d'une poursuite des sensations fortes, à mon égard, fut une sorte de « saleté » venue de la nature du terrain physique et de l'aspect brouillon de notre approche. Tourner jusqu'à se rendre malade, jusqu'à en avoir le vertige ou me sentir en transe, n'avait rien à la base d'une recherche esthétique ou formelle. Cela me rappelait simplement que je cherchais à être dans l'authenticité, dans le réel jusqu'à toucher le surréel. J'avais besoin de me perdre pour me retrouver. Je désirais me mettre dans l'inconnu pour que mes réactions soient les plus réelles et nouvelles possi-

bles. Puisque mon credo c'est aussi de soutenir et de démontrer la capacité que possède un interprète à aller plus loin que le geste. La recherche en interprétation consiste pour moi en l'approfondissement rigoureux du travail, à tel point que l'expérience peut devenir novatrice et révolutionnaire pour le danseur même. Il s'agit de non seulement être réceptif à notre environnement en dansant et en créant, mais aussi d'être actif et interpellé par le ressenti du vécu humain, un vécu aux possibilités infinies. Cette envie d'aller plus loin en permanence a modelé et a encadré ma recherche malgré ma propre volonté. Le format du laboratoire permet aussi de voir plus loin que l'interprète, permet de voir jusqu'où le temps présent peut affecter l'autre.

#### 5.4 Le temps présent chez soi, chez l'autre

Un aspect unique du laboratoire qui a favorisé la conscience du temps présent était la sollicitation de la parole et de la voix. Cette dernière peut apporter beaucoup de nouvelles sensations au corps dansant mais la parole, compréhensible instantanément, régénérait ma perception du temps présent par sa nature transmissible et directe. Le fait de proposer ouvertement et verbalement les enjeux du temps présent créait la possibilité de partage entre l'interprète, les chorégraphes, et plus tard le spectateur. À la manière de *4 spins* où les jeux de chances dictaient les rôles et l'implication des danseurs dans la chorégraphie de Tay et Kleinplatz, *Entre-temps* proposait à la fois une démonstration informelle et une présentation originale dans sa forme fluctuante. Le dévoilement de consignes et de règles laissait la possibilité à un temps présent partagé parmi tous. Les interrogations n'étaient ni cachées, ni ignorées. Je tiens encore une fois à citer la parole d'Odile Duboc (2012) sur sa danse à la fois intériorisée et extériorisée :

Je suis un être vivant et sensible. En tant que tel, je voudrais que mon art, la danse, ne soit pas un art mort, mais bien au contraire poétique et vivant. Et puis, ce temps qui nous file entre les doigts, qui ne nous appartient plus... Alors, une urgence : en faire un temps d'amour. Voilà.

L'envie de parler de cela. Sans décors. Sans artifices. Avec mes propres outils : le corps, la voix. (p. 74).

La composition de mouvement et de la parole en laboratoire et en présentation, la recherche d'innovations temporelles, la conscience dans l'instant, tout cela à peine amorcé est une maquette durable qui permet l'approfondissement du moment présent singulier chez l'interprète. Cette approche ne se limite pas à l'observation temporelle du seul interprète. La perception du temps présent chez l'interprète en dansant n'est qu'un début. La perception chez l'autre, chez les collaborateurs, la perception collective, la perception du public... Le temps présent nous habite tout en nous appartenant différemment. Cette recherche était menée d'un seul point de vue pour se fier le plus possible au vécu singulier du danseur. La structure de son format exploratoire laisse place par contre à la découverte temporelle parmi d'autres, en laboratoire ou en présentation.

## CONCLUSION

Ce mémoire se voulait une contribution aux nombreux discours sur le temps présent, de la perspective unique et singulière d'une interprète-chercheuse en danse contemporaine. Le laboratoire que nous avons construit pour répondre à mes questionnements sur la perception du temps présent et les expériences qui favorisent ce dernier, était original dans les approches que nous avons développées pour aborder et pour travailler sur l'imperceptible du vécu humain. Notre laboratoire servait de moyen pour examiner les sensations et la perception du temps présent en dansant, et ce, pour rendre plus accessible aux lecteurs l'intérieur invisible d'un vécu d'interprète. Pour cibler les qualités qui découlaient de ces différents « temps présent », nous avons travaillé sur les expériences qui résonnaient le plus avec notre démarche et qui étaient susceptibles de créer la plus vaste gamme de sensations et de stimulations à la perception temporelle.

M'étant située à l'intérieur de la recherche et, ce faisant, imposant une autre limite à cette dernière, ce paramètre a laissé place à beaucoup de données dans l'expérientiel. Le rythme comme thématique était secondaire à la recherche et pourtant les nuances de qualité et de variation du temps présent peuvent être cohérents finalement par leurs propres catégorisations. Fabriquer une grille de comparaison avec d'autres chercheurs n'était pas envisagé et pourtant les données se sont synthétisées dans un tableau qui délimite les mystères des explorations. Les limites de cette étude créaient plutôt un encadrement à l'intérieur duquel nous avons pu entretenir nos ressources et nos potentiels.

Ayant trouvé diverses nuances dans les maints « temps présent » que le laboratoire a pu produire au cours de la recherche, mon objectif de départ d'équiper mon

corps de marqueurs et d'expériences de la perception du temps présent a été atteint et même dépassé. Les environnements temporels ont également été une découverte, dérivée des états physiques et états d'esprit qui coloraient en toute finesse mon temps présent. Cette finesse, comme je la nomme, ou acuité de la perception et de la conscience, a dès lors pris une place importante dans ma pratique personnelle. Dans ma démarche, cette conscience peut prendre l'impalpable de ce qui est invisible (le temps présent, l'imaginaire, un état d'esprit...) et le superposer avec le réel du vécu que propose la danse (les sensations, l'expérience, un état physique...). Cette fusion de l'invisible et du réel est premièrement recherchée par l'interprète comme outil de création ou d'exploration, mais peut aussi être destinée au spectateur. C'est l'énergie du vécu du danseur qui peut éventuellement se transmettre à l'autre. C'est alors à partir de ce vécu unique que j'ai souhaité livrer mon témoignage et c'est à partir de cette motivation que cette recherche s'ouvre à d'autres perspectives et d'autres audiences.

Il est peu courant de mener une recherche autour des sensations et de la perception mais il est tout de même important d'inclure ces discours dans l'avancement des multiples pratiques corporelles et créatives, dont celle de la danse. C'est en ouvrant la fenêtre de nos propres recherches que nous donnerons un accès à nos vécus individuels dans le but de nous rejoindre en tant que praticiens, et tout cela dans le désir de partager notre pratique. C'est à partir de ce partage que nous enrichirons l'héritage de la danse contemporaine, laissant de véritables empreintes derrière nous. Puisque le danseur est porteur d'expériences, sa parole est valide, même si son écriture traite de l'invisible. De nos jours, nous en sommes rendus à une étape où la danse contemporaine produit des œuvres majeures et marquantes dans l'évolution de la danse qui sont reprises par des compagnies au fil des ans. Jusqu'à date, cette reproduction d'œuvres se fait par apprentissage visuel en se référant à une captation vidéo ou, si possible, en apprenant directement du chorégraphe ou des danseurs originaux. Qu'est-ce que cela apporterait à la longévité de la danse d'avoir une référence écrite du vécu des danseurs

qui sont, par exemple, les inspirations originales d'une œuvre ? Dans la réalité de l'archivage en danse, on peut plus facilement documenter à l'écrit la parole d'un chorégraphe, d'un danseur, ou même de quelqu'un impliqué dans le processus de recherche, que l'on peut archiver leurs propres vécus. Il est rare déjà de prêter attention à la parole d'un artiste durant le processus de création, encore plus rare de s'intéresser à son expérience, puisqu'on s'attarde à l'aboutissement, à la forme achevée de son travail. Cet intérêt et ce fonctionnement entravent notre développement puisque c'est justement le résultat qui est le plus facile à capter. Les points de repères concrets avec les sensations et la perception des artistes sont perdus avec le temps lorsqu'ils ne sont pas documentés ou transmis de génération en génération. C'est pour accorder une importance à ce dernier point que je tenais à inclure, à l'écrit, les détails sur mon expérience sensorielle et subjective comme interprète en danse. Cette loupe qu'est la recherche-crédation examine la réalité d'un individu mais peut également effectuer un zoom arrière pour parler à d'autres danseurs dans le présent ou dans le futur. Parce qu'en fin de compte, le partage entre praticiens contribue au développement même de nos connaissances et de nos parcours. Les danseurs rendent l'art de la danse vivant mais réciproquement, cet art vit en nous et nous fait vivre des expériences ensemble et individuellement qui méritent d'être dévoilées.

En continuant à rechercher les liens entre le corps et ses multiples perceptivités, je soutiens les approches réflexives en danse contemporaine traitant de la recherche comme matière vivante et personnelle créée pour et avec des individus. Ces types de projets, où le processus créatif est aussi important que le produit en résultant, créent autant une expérience pour le public qu'une contribution pour les praticiens mêmes. Dans cette voie, le futur discours d'une recherche en laboratoire comme celle-ci pourrait évoluer du domaine de l'autopoïétique à quelque chose de plus dialectique. Son premier dialogue, comme noté auparavant, s'adresse aux interprètes cherchant à identifier et à partager leurs expériences dans le but d'avancer la pratique, mais d'au-

tres publics pourraient facilement se joindre à la conversation qu'est cette recherche. Quelle est la perception du temps présent d'un spectateur durant une présentation de danse contemporaine ? Quelles expériences, visuelles, sensorielles et autres, contribuent à lui changer sa perception du temps présent ?

Diverses perspectives de la perception du temps présent en danse peuvent se présenter. La perception du présent chez le spectateur, chez un autre danseur, du point de vue du chorégraphe... Vue à travers le danseur-chercheur, la même perspective pourrait se modifier par le biais d'un changement de variable. Par exemple, si le lieu de travail n'était plus un studio la question pourrait transformer en : comment l'espace extérieur affecte-t-il la perception du temps présent en dansant ? Quelle est la perception du temps présent en dansant *in situ* ? Plusieurs psychologues mènent des recherches autour de ces questions dans la vie quotidienne sans faire nécessairement de la danse leur outil de recherche. Mais à quel moment est-ce qu'un aspect de la vie ordinaire devient extraordinaire pour la personne qui expérimente ?

Les recherches en somatique<sup>37</sup> pourraient aisément s'intégrer dans la suite de cette recherche et peut-être joindre une partie de réponse à cette dernière question. C'est l'observation d'une expérience qui rend son vécu extraordinaire, qui fait que nous l'étudions toujours, phénoménologiquement. Le yoga et la méditation ont pour but d'unir le corps et l'esprit ensemble, ainsi que de ramener le corps au moment présent à travers le souffle, le *prana*. Les *asanas*, ou postures en yoga, étaient créés premièrement pour préparer le corps à être physiquement capable de s'asseoir et de méditer, donc pour être disponible au moment. Ces deux pratiques anciennes nous parlent aujourd'hui de nos liens envers le temps présent et envers nous-mêmes. Elles pourraient mettre en lumière d'autres « temps présent » par une voie de corps et d'esprit. D'autres pratiques somatiques dont le Body Mind Centering, le Mouvement

---

<sup>37</sup> Champ disciplinaire émergent d'un ensemble de méthodes qui ont pour objet l'apprentissage de la conscience du corps en mouvement dans l'espace. (Dictionnaire de la danse, 2008, p. 805).

Continuum, la Méthode Feldenkrais et autres, ont évolué d'une attention à soi et à sa présence par le mouvement similaire de celle retrouvée en yoga. Ces pratiques pourraient parler davantage aux praticiens de différentes perceptions du temps présent à l'intérieur de leurs propres encadrements.

Cette recherche pourrait également avoir lieu dans le discours qui évolue de plus en plus entre la danse et la science. Tout comme plusieurs scientifiques et psychologues ont inspiré cette étude, pourrait-on proposer en contrepartie d'autres regards alternatifs pour étudier la perception en mouvement ? Le laboratoire que dirige Eagleman sur la perception et l'action au *Baylor College of Medicine* travaille l'unisson de l'être, l'action et le temps que vit une personne de manière simultanée. Son laboratoire contribue au rassemblement de neurologues qui se tourne vers les non scientifiques pour étudier le vivant en mouvement, afin de mieux comprendre la finesse qu'est la perception dans le corps et l'esprit. Peut-on contribuer, danseurs, maîtres de nos corps, à l'évolution de la perception dans d'autres domaines ? Certains appareils ont déjà la capacité de mesurer la réalité fluctuante de nos temps internes en action, mais peuvent-ils évaluer nos expériences subjectives ? Est-ce qu'il y a une façon de partager, plus qu'avec nos propres mots ou gestes, nos vécus personnels, subjectifs et uniques afin de divulguer nos vécus, nos sensations et nos réalités et ainsi rejoindre les liens que l'on crée tous en tant que chercheurs de mouvement ?

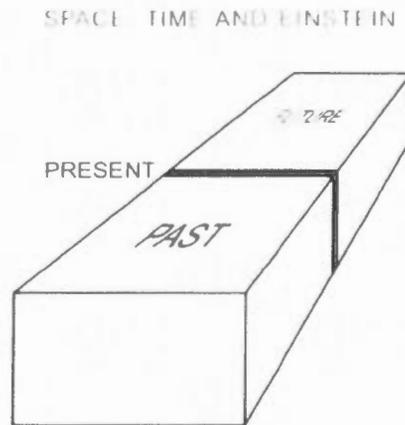
Une dernière ouverture à cette recherche serait l'enquête du temps présent autour des pratiques corporelles des cultures autres qu'occidentales. La danse Butô et les danses de Soufisme (notamment les derviches tourneurs) sont des approches fortement reliées au temps présent. Mais pourrait-on parler au plus juste d'un même temps présent ? Le temps est traité différemment selon les cultures et c'est justement ces différences qui seraient probantes pour d'autres avenues de recherche. Hammond (2012), parmi d'autres chercheurs et psychologues, parle de l'influence qu'ont les différents

langages et écritures sur nos perceptions spatiales et temporelles. Par exemple, un occidental va presque toujours mettre dans un ordre de gauche à droite les mots *passé*, *présent* et *futur* lorsqu'il est sollicité à choisir. Cette linéarité, qui peut même être traduite dans un passé derrière et un futur devant, provient en grande partie de la structuration de notre écriture. Ceux qui écrivent verticalement ou lisent de droite à gauche vont souvent associer le passé à un espace de hauteur et le futur à un espace vers le bas. Comment analyser alors une véritable perception du temps présent ailleurs qu'en Occident ? « Je tiens ici à rappeler que je considère le temps comme un des systèmes fondamentaux à partir duquel nous construisons notre vision du monde. Et quand les systèmes temporels de deux cultures sont différents, tout le reste l'est aussi » (Hall, 1984, p. 111) Tout comme les photographes recherchent différentes lumières dans divers coins du monde, le temps aussi pourrait être poursuivi, regardé, et donc traité différemment ailleurs.

Les approches à la recherche sont autant multiples que les différentes sensations du temps présent le sont. J'ai pu étudier et parler de ma perspective en tant qu'interprète pendant cette recherche, mais mon regard de chorégraphe, de spectatrice, de passagère, d'être humain vivant le même instant qu'un danseur en mouvement, serait aussi intéressant que valide et vrai. Cette étude n'est pas exhaustive, mais plutôt intensive et informative dans son contexte précis. Puisque je crois fortement que les praticiens en arts sont les voix porteuses de leurs propres recherches, j'espère, grâce à ce mémoire, avoir fait entendre la mienne, et ainsi contribuer à la pratique elle-même.

## ANNEXE A : IMAGES ET PHOTOGRAPHIES

Image 1. The Block Universe, *l'Univers-bloc*



Kennedy, J.B. (2003). *Space, Time and Einstein. An Introduction.*

---

Image 2. Triptyque de Joan Miró

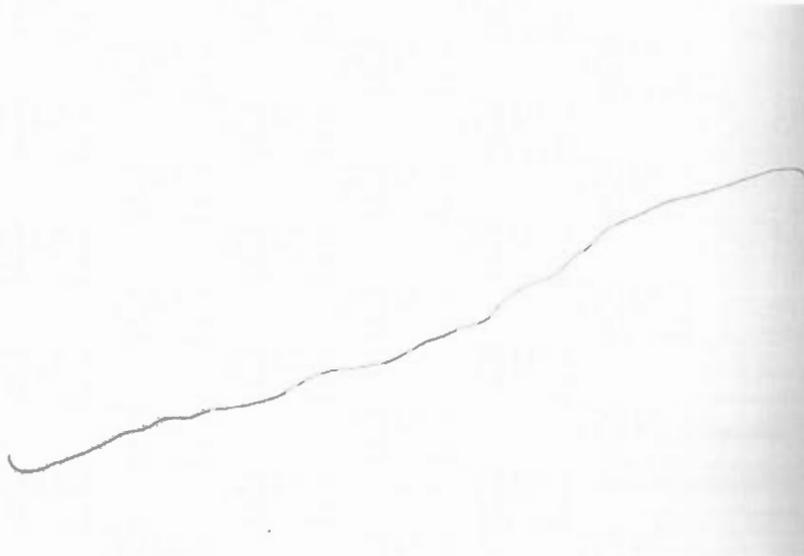


Tableau 1/3. Pour La Cellule d'un Solitaire I. *Joan Miró 1968.*



Tableau 2/3. Pour La Cellule d'un Solitaire II. *Joan Miró* 1968.



Tableau 3/3. Pour La Cellule d'un Solitaire III. *Joan Miró* 1968.

Image 3. Apprentissage d'une phrase chorégraphique avec David. Le 27 septembre, 2012.



Image 4. Entretien avec soi : travail sur la mémoire avec David. Le 1er novembre, 2012.



Image 5. Dessin démontrant le chemin et l'ordre des phrases. Le 6 novembre, 2012.



Image 6. Improvisation de longue durée sur l'action de tomber. Le 16 octobre, 2012.

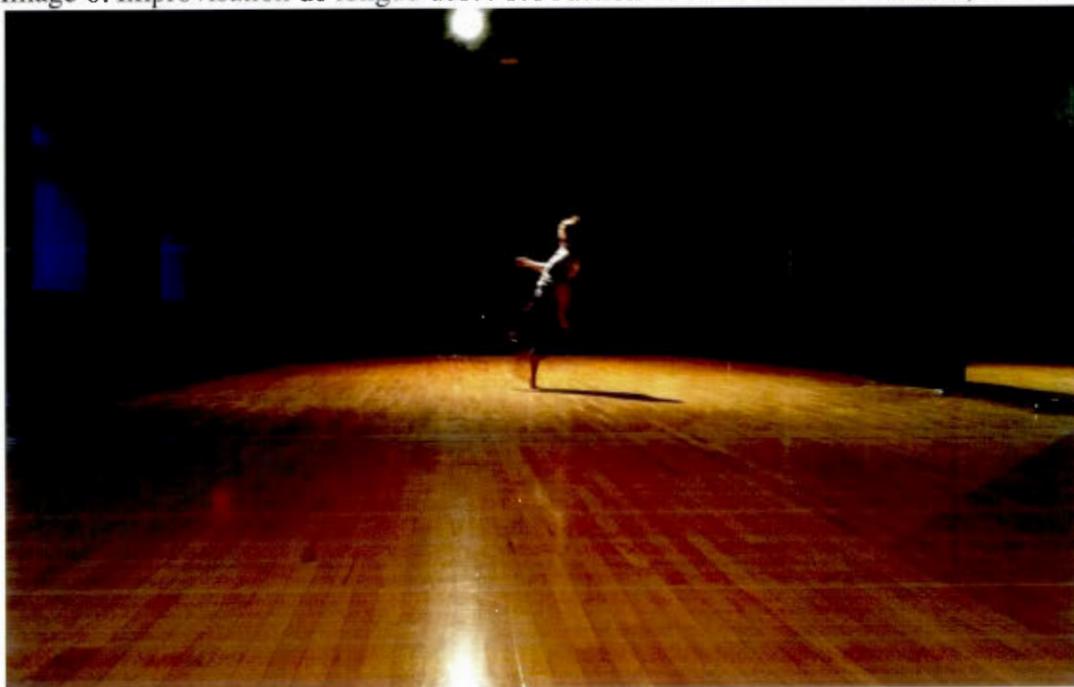


Image 7. L'action de tomber en présentation publique. Le 4 décembre, 2012.



Image 8. Enregistrement sonore hors du studio. Le 2 décembre, 2012.



Image 9. Entre cycles d'improvisations : avec Emily au microphone et David à la régie. Le 5 décembre, 2012.

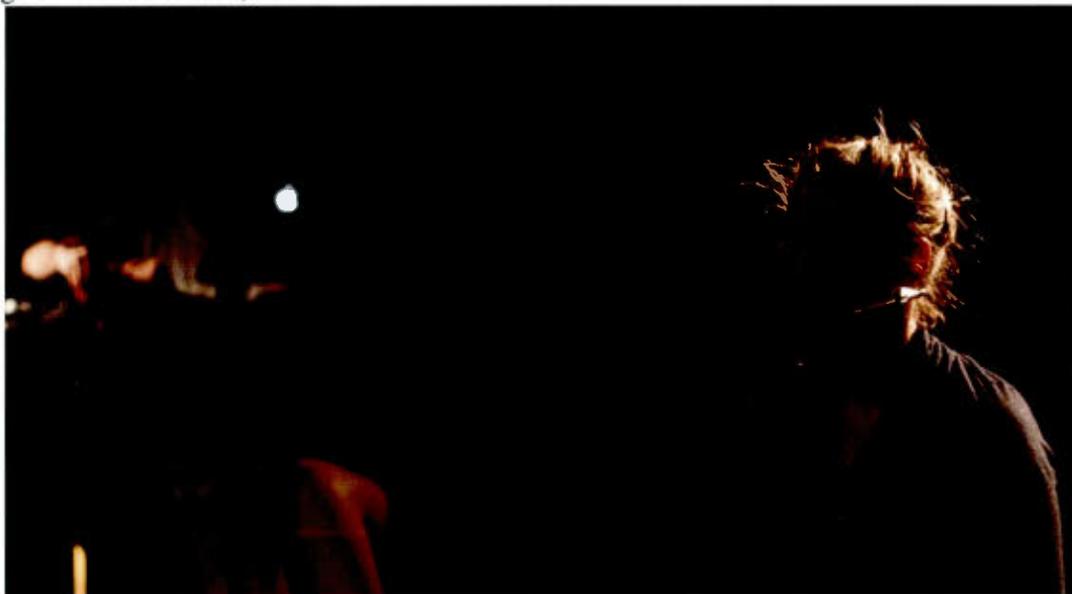


Image 10. Après la course : éclairages et effets sonores amplifiés. Le 4 décembre, 2012.



Image 11. Changement d'environnement : sur la passerelle. Le 27 novembre, 2012.



ANNEXE B : NOTES DU CARNET

Oct. 8<sup>th</sup> 2012 (Tangerine) w/ Em

After reviewing material (Dance + Emotions) from last week, Emily decided to revisit the idea of words on paper w/ the intention of my master but blending the idea of choreography. So - given 5 words to do an improvis with each time but to have the initiation come from a move or an impression for the choreography. Can put words anywhere in the space b/c thought process + intentioness is put in it this time (last time we used words I took a break and "me and it" each time. This time all in 1 shot.

1<sup>st</sup> word - Pathway - In traced my floor pattern for whole choreography.

2<sup>nd</sup> word Leaps - used leaping of choreography, high arm, foreign leg, bicycle move etc.

3<sup>rd</sup> word cycles - used turning, started on floor face down, used whole to move + eventually just kept rolling over with rolling first on forearms in a circle.

4<sup>th</sup> word reflection - used fingers spread on floor + more body control decide between meaning of reflection to use. More about reflecting upon being a man + a woman.

5<sup>th</sup> word interruption - used spiral Emily leg with a kick w/ my own movement vocabulary kept doing that + then abruptly ended my own movement. Interruption.

\* Also began to feel like I had just done the work I read (11/3)

Next Task

Highlights: work with 4 (new) movement form that improv and go further with them.

1<sup>st</sup> worked w/ legs again (very subtle for study plus reveal idea)

2<sup>nd</sup> worked w/ allig on floor + spring with complexity etc.

3<sup>rd</sup> worked with hand active (finger spread on floor) study/glibly and being an animal

4<sup>th</sup> worked with interrupting my own movement active + over starts

Oct. 16<sup>th</sup> Emily + David "longitude"

Learning new phrase. Inspired from my movement +  
 "This knowledge of where you are what allows for abandon" Jane  
 in reference to a dynamic that my really came out of my improv.  
 Improvis. (3 rhythms 5 min w/ more each. Classical movement).  
 1<sup>st</sup> Improv - open. only structure is to end with music.  
 2<sup>nd</sup> Improv - restrictions. Spatial directions are Start w/  
 diagonal upstage left to downstage right. I took care of to - did  
 a semi circle to that  
 movement restriction: If I go to the floor then don't get  
 all dancy. Get up - out of it if that happens. Avoid sitting around.  
 Don't go wild / lose control.

Know where you're going with something so if I get  
 into it I should know how to get out of it.  
 Do a dramatic order center using clock thing  
 where I loop at 12 o'clock + come up to 9 o'clock +  
 finish on that loop at every hour. End on even degree  
 (loop w/ arms out. Break left arm out + right arm on  
 (over clock!) then get out of it however I want.  
 Also start with back on down + use down, as we use words  
 to project into the space. Duality to do all the 11 5's!  
 Very restricting inside. Very concise.

3<sup>rd</sup> Improv Start again on down. Talk verbally about to jump pedo.  
 what is it for me, how narrow? Waste of my time? Time I wish I had  
 with someone. etc. When I leave the wall don't drop it. Keep it.  
 Keep connection longer w/ it. Like it affected me.

Bring me into movement which is not necessarily constant. Should big  
 me scattered. In movement use my 9<sup>th</sup> impulse. Let phrase or involve  
 me to the end but then don't go w/ 1st instinct so much!

Same clock move, be even more exact. Don't fly away for people  
 Can't see over 5 min but wait go into another move.

Reflection: When you speak (+) improv the movement and from a more  
 mechanical place versus speaking out then using the same  
 doc for E day.

## NIN 2. Em, Dave, + Monon. 3<sup>d</sup> floor

Monodit:

Ma gestuelle est singulière. C'est personnel.

Je me bat avec l'absence.

Comme si ça se passe... 3 postures: comme contrôle d'ailleurs.

Surprise avec la voix en USA. Hypothèse, donc.

L'idée de suspendre. Takes me judgment.

Écoute le son par ses yeux estomac de tête. (direction d'Emmy)

Battant de l'air est une façon d'interprétation.

Pas un clip d'interprétation. Ça peut même être vrai.

Être dans 360°. La voix dans un 3D par être présente.

Parce je puisse partir, puis Emmy se ramène, avec la voix.

Puis par veut chercher le spectateur quand l'interprète (ou l'athlète en sport extrême) est dans le moment, dans le présent. (comme racing in an unutilized in the zone).

To project eyes + voice, project like the sun: 360°.

People "in front" of our will get a beam but I detect all around.

Volume - Dimension. Les autres sont sur le chemin de mes rayons.

With Monon coming in I was still able to hear a man address.

Out answer of being seen. And that is destabilizing.

Responsibility to not go into autopilot + keep risks alive. Self-maintaining.

Voice interessante comme un volubis - comme dans "writing" la dernière course avec son. A control room, seeing me / talking to me bringing me back to my environment and to the present moment.

Physical Structure in Space  $\downarrow$  is like a map of time. And that

## NOV. 5<sup>th</sup> Tangents w/ Ewing

off too well pushing pluck + twisting it.  
For tomorrow warm up + show done.

leaning / doing something is fun in the 1 move of it. Going forward + backward feels like a sawed. Doing while pluck outwards feels like another place. Something to do with the duration of it?

spinning on the spot & easier w/ vertical axis 

hand-eyes turning is turning.  
Can't even sign over to turning. Unlabeled w/ fine environment.  
Fine line between doing and being driven.

Extends + 3 fine line between being on interesting + intelligent study, not being subtle.

One moment's done is done, you can only go on the next day -  
How do you deal w/ that risk? Make choices.

Rolling around the being in a sideways way. And once you stop, it still hasn't stopped. More demanding in a way than how to execute choreography. Have to let go.

like them both - cork screw + rolling.

But let movements that we when we need to be more fluid.

First cork screw needs eyes to see not to stop.

Follow turn with eyes.

like motion down spicy salsa instead of stopping + drinking water, just slow down to pick it up again.

*Cette présentation publique est l'aboutissement d'une démarche de recherche et de création visant à répondre aux exigences du programme de maîtrise en danse de l'UQAM.*

*Ce programme a pour objectif de former des professionnels aptes à renouveler leur pratique et à assurer un rôle de leadership dans le développement de la danse au Québec.*

Remerciements :

Premièrement, je tiens à remercier mes directrices de recherche, Manon Levesc et Manon Oigny, pour leur soutien et pour leurs retours particulièrement inspirants, qui continuent encore aujourd'hui de me nourrir. J'aimerais également remercier les deux membres du jury, Danièle Desnoyers et Johanna Bienaise, d'avoir accepté de plonger dans mon univers, et de contribuer ainsi à l'évolution de mes connaissances, tant sur le plan de l'interprétation que de la création. Merci à l'équipe technique qui a fait en sorte que cette présentation soit possible, et notamment à Alain Bolduc pour son aide précieuse à la production. Je tiens également à remercier les professeurs du département de danse et mes collègues à la maîtrise, qui, depuis le début, m'ont écouté, parlé et guidé. Un grand merci aussi, au département de danse pour cette opportunité riche en apprentissage. Et enfin, mes derniers remerciements vont à Emily et David qui ont embarqué dans ma recherche et ont permis la mise en mouvement de mes réflexions.

LE DÉPARTEMENT DE DANSE DE L'UQAM PRÉSENTE :

# ENTRE-TEMPS

Un mémoire de recherche-création en interprétation  
du programme de maîtrise en danse

le jeudi 6 et le vendredi 7 décembre 2012 à 19h

Piscine-théâtre

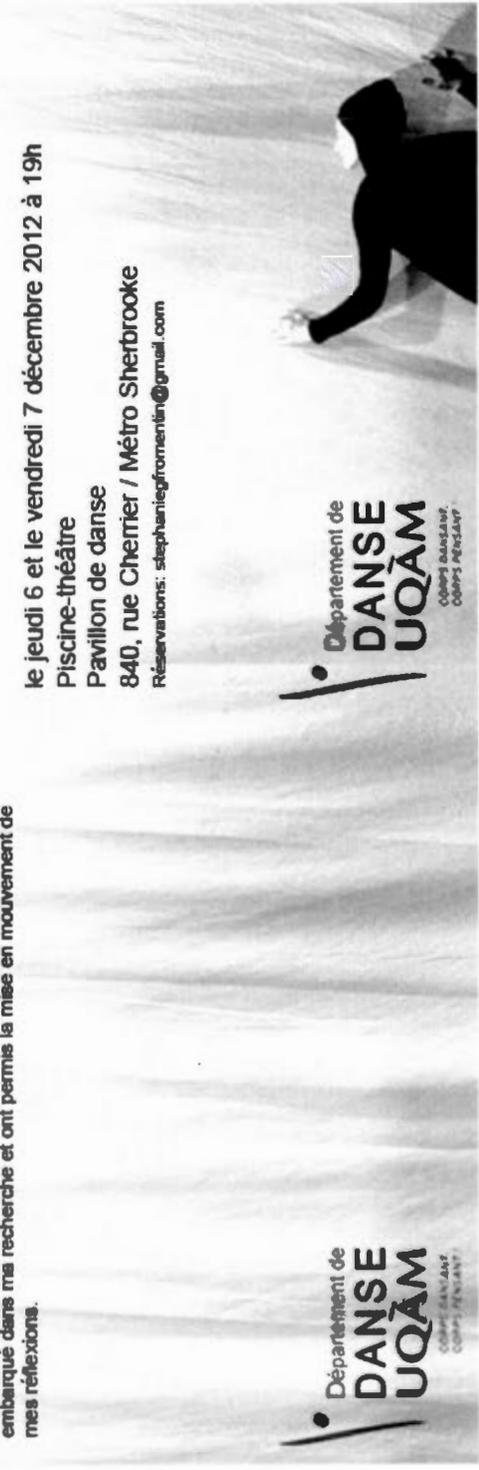
Pavillon de danse

840, rue Chemier / Métro Sherbrooke

Réservations: [stephaniefromentin@gmail.com](mailto:stephaniefromentin@gmail.com)

Département de  
**DANSE**  
**UQAM**  
COOPÉRATIVE  
COOPÉRATIVE

Département de  
**DANSE**  
**UQAM**  
COOPÉRATIVE  
COOPÉRATIVE



Chers membres du jury, cher public,

La présentation à laquelle vous allez assister ce soir est le résultat de l'exploration poursuivie durant toute la période de création en studio avec mes collaborateurs-chorégraphes, Emily et David. En plus de mon statut de chercheuse, j'ai décidé d'endosser le rôle d'interprète afin de vivre de l'intérieur des expériences dansées liées à la perception du temps.

Ma fascination envers le temps se manifeste quotidiennement et de différentes manières, mais mon axe de recherche a été la mise en mouvement des réactions corporelles engendrées par ma propre perception du temps. Par le biais du cadre universitaire, j'ai été amenée à chercher une réponse physique, dansée, à mes questionnements et aux problématiques posées en amont. Cette étude m'a donc permis d'aller à la rencontre de sensations différentes, de sensations extrêmes, pour me confronter aux enjeux temporels qui y sont reliés. Voulant à la fois explorer des sensations précises et des pertes de contrôle, nous avons travaillé à partir de phrases chorégraphiques écrites mais aussi d'improvisations. Dans une recherche de pluralité de perceptions et de sensations du temps, nous avons essayé d'altérer mon environnement, notamment par le biais de mes sens (l'ouïe, le regard, le toucher, la proprioception, ...). Mon rapport à l'espace, en définissant certaines durées, certains laps de temps, a joué un rôle décisif.

Cette recherche a été un voyage dans lequel je me suis déstabilisée, recentrée, perdue, trouvée, déjouée et dépassée. Je souhaite maintenant revivre ces états et voyager à travers différentes sensations de temps devant un public.

Merci d'être venu partager ce moment avec moi.

Stéphanie Fromentin  
Le 6 décembre 2012

Interprète et chercheuse dans la création:

**Stéphanie Fromentin**

Mise en scène et écriture chorégraphique:

**Parts+Labour\_Danse**

**Emily Gualtieri et David Albert-Toth**

Musique:

**David Lafontaine**

Éclairages:

**Maïcha Legendre**

Chargé de projet:

**Alain Bolduc**

Directrices de recherche:

**Manon Levac**

**Manon Oigny**

Membres du Jury:

**Danièle Desnoyers**

**Johanna Bienaise**

\*La présentation sera suivie d'une courte discussion avec la chercheuse.

LE DÉPARTEMENT DE DANSE DE L'UQAM PRÉSENTE :

## *Entre-temps*

Un mémoire de recherche-création en interprétation du programme de maîtrise en danse

Interprète et chercheuse dans la création :  
**Stéphanie Fromentin**

Mise en scène et écriture chorégraphique :  
**Parts+Labour\_Danse**  
Emily Gualtieri et David Albert-Toth

Musique :  
**David Lafontaine**

le jeudi 6 et le vendredi 7 décembre 2012   19h

Piscine-théâtre

Pavillon de danse

840, rue Cherrier / Métro Sherbrooke

Réservations : [stephaniefromentin@gmail.com](mailto:stephaniefromentin@gmail.com)

Département de  
**DANSE**  
**UQAM**  
CORPS DANSEUR,  
CORPS PASSANT /

Publication de l'artich  : Melchior Legende



ANNEXE E : TABLEAU SYNTHÉTIQUE

<b>Expérience ou exercice</b>	<b>État physique ou état d'esprit</b>	<b>Sensations et perception</b>	<b>Qualité du temps présent</b>
<i>L'identification d'objets</i>	État d'extériorisation	Sensation d'être en dehors de soi-même.	« <i>En-dehors</i> » du temps présent au début, présentifiant plus tard.
<i>Entretien avec soi</i> <i>L'histoire morcelée</i>	État de remémoration	Perception télescopique, sensation d'un conduit double sens.	Temps physiquement présent, mentalement passé. Effet de tunnel, temps multiples, temps fluctuants.
<i>Tournoyer au sol</i> Tournoisements en répétition	État de transe	Perte d'équilibre et de contrôle, gain de force centrale Acuité de la perception	Temps présent englobant Affinité avec le présent
<i>The running zone</i>	État d'esprit d'avancer, de fixer un but.	Être physiquement compacte et concentrée sur le devant	Temps fuyant Temps réel et tangible
<i>The running zone</i> , la dépense physique	Désespoir mental, la fatigue	Poids lourd, ancrage dans le corps	Temps ralenti, temps présent qui traîne, temps ancré
Une attention aux battements du cœur	État méditatif, conscientisant	Poids dans le corps	Temps ancré
Improvisations en cycle Passage entre les murs en cycle Les exercices de longues durées	État d'esprit en préoccupation avec le présent, passé et le futur L'épuisement, l'endurance	Sensation du corps et la perception liées à l'union espace-temps Centralisation de la perception dans le corps, niveau tronc et bassin, respiration accélérée	Pouvoir sur le présent, contrôle du présent Temps infini Atemporalité Temps dilaté
La vitesse, dépassement de soi Nouvelles expériences	L'incertitude et l'inconnu, vulnérabilité psychologique, situation affective	Sensation d'être déstabilisée	Temps suspendu, temps ralenti.

Expériences avec le mur	<i>Flow</i>	Sensation d'être poussée par une force extérieure, conduite.	Temps accéléré
Mise en préparation	État de vigilance, d'éveil	Sensation d'un corps dilaté Calme corporel	Temps ancré
Départ après une mise en préparation	Zone effective, <i>expérience optimale</i> .	Sensation d'être guidée par un autre Stimulation des repères proprioceptifs	Temps absorbé, temps englobant.
Phrases chorégraphiées	<i>Flow</i> , confiance.	Sensation d'être à l'attaque	Temps accéléré
Travail avec la voix	État de remémoration État d'esprit réflexif	Sensation d'être multiple Sensation d'isolation	Temps suspendu Temps immobile
La décélération après la course	Ralentissement d'effort physique, ralentissement du souffle.	Lourdeur corporelle, respiration éparpillée dans le corps	Temps présent saturé, temps ralenti, temps ancré
Une zone réactive	État de vigilance Accroissement d'effort physique	Acuité de la perception Sensation d'être animale	Temps présent englobant Affinité avec le présent
Dépassement de soi Nouvelles expériences	État d'esprit d'être sans limites spatiales, temporelles ou physiques	Liberté mentale et physique	Temps infini
L'élément de surprise La nouveauté physique	État d'ouverture, état de suspense	Intensification de la conscience	Temps dilaté
Ouverture du quatrième mur en présentation	État de conscience de soi et d'autres	Hypersensibilisation du réel	Temps réel et tangible

## RÉFÉRENCES

- Armengaud, F. Uexküll, Jakob Von - (1864-1944), *Encyclopædia Universalis* [en ligne], consulté le 26 février, 2014. Repéré à <http://www.universalis-edu.com.proxy.bibliotheques.uqam.ca:2048/encyclopedie/jakob-von-uexkull/>
- Bachelard, G. (1992). « La conscience du temps, le temps de la conscience », *L'intuition de l'instant*. Éditions Stock, Paris. Originale de 1931. p.47-112.
- Barba, E., Savarese, N. (2008). « Dilatation », *L'énergie qui danse : un dictionnaire d'anthropologie théâtrale*. Seconde édition, revue et augmentée traduite de l'italien par Éliane Deschamp-Pria. Éditions L'Entretemps. Montpellier, France. p.40-53.
- Bergson, H. (1968). *Durée et simultanéité, à propos de la théorie d'Einstein*. Presses Universitaires de France. Paris, France.
- Bergson, H. (1927). « De l'intensité des états psychologiques », *Essai sur les données immédiates de la conscience*. Presses Universitaires de France, Paris. p.1-56.
- Berthoz, A. (1997). *Le sens du mouvement*. Éditions Odile Jacob. Paris, France.
- Berthoz, A., Andrieu, B. (2010). *Le corps en acte. Centenaire Maurice Merleau-Ponty*. Presses Universitaires de Nancy, France.
- Bienaise, J. (2008). « Le temps présent », *Présence à soi et présence scénique en danse contemporaine : expérience de quatre danseuses et onze spectateurs dans une représentation de la pièce The Shallow End*. Mémoire en danse à l'Université du Québec à Montréal, Canada. Mai, 2008. p.5-7.
- Bogdan, R., Biklen, S.K. (1982). *Qualitative research for education: An introduction to theory and methods*. Boston, Massachusettes. Allen and Bacon, Inc.
- Boutroux, E. (2010). *William James*. L'Harmattan. Paris, France. Première édition Armand Colin, 1911.
- Bruneau, M., Villeneuve, A. (2007). « À la conquête d'un territoire de recherche en art », *Traiter de recherche création en art. Entre la quête d'un territoire et la singularité des parcours*. Presses de l'Université du Québec, p.21-78.

- Callender, C. (2010). « Le temps est-il une illusion? », *Pour la science. Édition française de Scientific American*. Novembre 2010 - n° 397, p.34-40.
- Choi, Charles Q. (2007). « Why time seems to slow down in emergencies », *Live Science® Online Journal*. [www.livescience.com](http://www.livescience.com).
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow. The psychology of optimal experience*. Harper Collins Publishers, New York.
- Davida, D. (2005). « Where (space) and when (time) », *Luna Révélée: une étude ethnographique sur la signification d'un événement de "nouvelle danse" Montréalaise*. Thèse doctorale. L'Université du Québec à Montréal. p.281-303.
- Deleuze, G. (1981). *Francis Bacon: logique de la sensation*. Éditions de la différence, Paris, France.
- Després, A. (2000). *Travail des sensations dans la pratique de la danse contemporaine. Logique du geste esthétique*. Vol. I et II. Université Paris VIII - Saint-Denis. U.F.R Philosophie, arts, Esthétique. Dpt. de Danse. Dirigée par Michel Bernard.
- Dewey, J. (1980). « Having an experience », *Art as experience*. New York, NY. Perigee Books. Original printing 1934. p.35-57.
- Duboc, O. (1993). « Quelle musique pour quelle danse? », *Danse et Pensée*. GERMS, Paris.
- Duboc, O. (2012). *Les mots de la matière*. Les Solitaires Intempestifs, Éditions. Besançon, France.
- Dumont, A. (2012). « Une perte de contrôle, une perte de confort : Louise Lecavalier. La question du risque dans un parcours d'interprète », *Repères, cahier de danse*. N° 29, avril 2012. Prendre des risques. Biennale nationale de danse du Val-de-Marne / C.D.C. P.15-17.
- Eagleman, D.M., Tse, P.U., Buonomano, D., Janssen, P., Nobre, AC, and Holcombe, A.O. (2005). « Time and the brain: How subjective time relates to neural time », *The Journal of Neuroscience* 25, N° 45. November 9, 2005.
- Eagleman, D.M. (2009). « Brain Time », *Eagleman Laboratory for Perception and Action*. Baylor College of Medicine's Laboratory for Perception and Action online. Repéré à <http://eaglemanlab.net/time/essay-brain-time>

- Eagleman, D.M. (2011). *Incognito. The secret lives of the brain*. Pantheon Books. New York, New York.
- Eddington, A. (1928). « Becoming », *The nature of the physical world*. Cambridge University Press. Cambridge, UK. p.87-110.
- Fontaine, G. (2004). *Les danses du temps*. Pantin, France. Centre National de la Danse.
- Fortin, S. (2005). « Measurable? Immeasurable? What are we looking for? », In M. Hargreaves (Dir.), *Proceedings of the Laban Research Conference 2005*. Laban Dance Centre: London, p.3-14.
- Ginot, I. (2009). « Discours, techniques du corps et technocorps », In P. Gioffredi (Dir.) *A la rencontre de la danse contemporaine, porosité et résistances*. Éditions l'Harmattan, Paris. p. 265-293.
- Gosselin, P., Le Coguiec, E. (2009). *La Recherche Création. Pour une compréhension de la recherche en pratique artistique*. Québec, Québec. Presses de l'Université du Québec.
- Gosselin, P., Laurier, D., Bachand, N. (2004). *Tactiques insolites: Vers une méthodologie de recherche en pratique artistique*. Guérin Universitaire, Canada.
- Guzman-Sanchez, T. (2012). « The next evolution in Oakland », *Underground Dance Masters: Final History of a Forgotten Era*. Santa Barbara/Denver/Oxford: Praeger. p.23-32.
- Hall, E.T. (1984). « L'Est et l'Ouest », *La danse de la vie. Temps culturel, temps vécu*. Traduit de l'américain par Anne-Lise Hacker. Éditions du Seuil. Paris, France. p.110-128.
- Hammond, C. (2012). *Time warped. Unlocking the mysteries of time perception*. House of Anansi Press Inc. Toronto, Canada.
- Heutte, J. (2006). Le FLOW: l'expérience optimale ou autotélique (Csikszentmihalyi, 1990, 2004, 2005) *Bloc-notes de Jean Heutte : sérendipité, phronèsis et atharaxie sont les trois mamelles qui nourrissent l'Épicurien de la connaissance*. Repéré à <http://jean.heutte.free.fr/spip.php?article54>

- Kabat-Zinn, J. Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society. Jon Kabat-Zinn: Biographical Information. University of Massachusetts Medical School. Repéré à <http://www.umassmed.edu/Content.aspx?id=43102>
- Klein, E. (1998). *Le temps de la physique*. Bulletin Interactif du Centre International de Recherches et Études transdisciplinaires n° 12 - Février 1998. Saclay, France. Repéré à <http://ciret-transdisciplinarity.org/bulletin/b12c5.php>
- Klein, E. (2006). *Le Temps, existe-il ?* Conférences Cyclope du 12 et 19 juin 2006, INSTN de Saclay. Repéré à : <http://www.cea.fr/jeunes/mediatheque/videos/conferences/le-temps-existe-il>
- Klein, E. (2010). *La théorie de l'espace-temps en croissance*. Philosophie du temps; Le passé et le futur existent-ils ? Publié en ligne, Février 2010. Repéré à <http://philodutemps.free.fr/>
- Klein, E. (2010). « L'instant présent unique, mais banal », *Pour la science. Édition française de Scientific American*. Novembre 2010 - n° 397. p.28-32.
- Laplantine, F. (2010). « La description phénoménologique : décrire, c'est comprendre une totalité signifiante », *La description ethnographique*. Paris, France. Armand Colin. p.100-103.
- Larkèche, S. (2011). « Prolégomènes et concepts associés à la notion de risque », *Épistémologie du risque*. L'Harmattan. Paris, France. p.7-28.
- Leão, M. (2002). *La présence totale au mouvement*. Éditions Point d'Appui. Paris, France.
- Leduc, D. (2007). « L'authenticité et ses états », *Étude phénoménologique de l'état d'authenticité dans l'acte d'interprétation en danse contemporaine*. Thèse du doctorat en études et pratiques des arts à l'Université du Québec à Montréal, Canada. Juin, 2007. p.56-91.
- Lehrer, J. (2007). *Proust was a neuroscientist*. A Mariner Book. Houghton Mifflin Company, Boston, New York, USA.
- Le Moal, P. (2008). *Dictionnaire de la danse*. Sous la direction de Philippe Le Moal. Larousse.

- Lescop, A-K. (2008, 2009, 2011). *Petit Projet de la Matière*. Musée de la danse [en ligne], consulté le 7 novembre, 2013. Centre chorégraphique national de Rennes et de Bretagne, France. Repéré à : <http://www.museedeladanse.org/projets/petit-projet-de-la-matiere>
- Levac, M. (1999). « Le regard : vecteur de l'expressivité du visage », *Analyse de l'expression faciale en danse contemporaine*. Mémoire en danse à l'Université du Québec à Montréal, Canada. Novembre, 1999. p.69-89.
- Loupe, L. (1997). *Poétique de la danse contemporaine*. Paris, France. Contredanse.
- Loupe, L. (2007). *Poétique de la danse contemporaine. La suite*. Bruxelles, Belgique.
- Maturana, H.R., Varela, F.J. (1980). *Autopoiesis and cognition. The realization of the living*. D. Reidel Publishing Company, Dordrecht, Holland. Originally published in Chile (1972) as *De Maquinas y Seres Vivos*. Editorial Universitaria, S.A.
- Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la perception*. Gallimard. Paris, France.
- Navet, E. (2010). « Le temps d'une culture à l'autre », *Pour la science. Édition française de Scientific American*. Novembre 2010 - n° 397. p.128-134.
- Pagès, S. (2012). « Au risque de l'intime : le butô, une poétique de l'infime », *Repères, cahier de danse*. N° 29, avril 2012. Prendre des risques. Biennale nationale de danse du Val-de-Marne / C.D.C. p.24-26.
- Paillé, P. (1994). « L'analyse par théorisation ancrée », *Cahiers de Recherche Sociologique*, No. 23, p.147-181.
- Pankow, G. (1986). « La dynamique de l'espace et le temps vécu », *L'homme et son espace vécu; abord analytique de la parole poétique*. Deuxième édition, Aubier. Paris, France.
- Paquette, D. (2008). « Le rôle du cadre de référence théorique dans une recherche monographique constructiviste », In *Recherches Qualitatives - Vol.27(1)*, 2007. © 2008 Association pour la recherche qualitative. p.3-21.
- Perrin, J. (2007). *Projet de la matière - Odile Duboc*. Les presses du réel et Centre national de la danse, Pantin, France.

- Petkovšek, R. (2004). « La présentification comme horizon de l'ontologie traditionnelle », *Le statut existentiel du platonisme : Platon dans l'analytique existentielle de Heidegger*. Peter Lang, 2004. 442-446.
- Piaget, J. (1961). *Les mécanismes perceptifs*. Presses Universitaires de France.
- Quéval, I. (2004). *S'accomplir ou se dépasser. Essai sur le sport contemporain*. Bibliothèque es Sciences Humaines. Éditions Gallimard.
- Robert, P., Rey, A., Rey-Debove, J. (2014). *Le petit Robert. Dictionnaire alphabétique et analogique de la langue française*. Paris, France.
- Rosen, R. (2002). *The yoga of breath. A step by step guide to pranayama*. Boston, Massachusetts. Shambhala Publications, Inc.
- Rovelli, C. (2010). « S'affranchir du temps », *Pour la science. Édition française de Scientific American*. Novembre 2010 - n° 397. p.50-55.
- Ryan, Anne B. (2006). *Post-positivist approaches to research. Researching and Writing your thesis: a guide for postgraduate students*. MACE: Maynooth Adult and Community Education, p. 12-26.
- Sacks, O. (1998). *The man who mistook his wife for a hat*. First Touchstone Edition, New York, New York.
- Sartre, J-P. (1943). *L'être et le néant: essai d'ontologie phénoménologique*. Gallimard, Paris, France. Édition 2011.
- Schön, D.A. (1983). *The reflective practitioner. How professionals think in action*. Basic Books, Inc. Printed in the United States of America.
- Smith, J.A., Flowers, P., Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis. Theory, method, and research*. SAGE Publications Ltd, London.
- Stuart, M. (2010). *On va où là?* Originally published as *Are we here yet?* Presses du Réel. Dijon, France.
- Ubal-Rodriguez, A.J. (2012). « La mémoire, l'histoire et le corps », *Traces : la mémoire du corps comme source pour une dramaturgie scénique engagée*. Mémoire en théâtre à l'Université du Québec à Montréal, Canada. Juin, 2012. p.5-25.

Varela, F., Thompson, E., Rosch, E. (1993). « Le rôle de la réflexion dans l'analyse de l'expérience », *L'inscription corporelle de l'esprit; sciences cognitives et expérience humaine*. Éditions du Seuil. Paris, France. p.58-63.

Von Laban, R. (1994). *La maîtrise du mouvement*. Traduit de *The Mastery of Movement* (Second Edition of *The Mastery of Movement on the Stage*, 1950) par J. Challet-Haas et M. Bastien, Arles : Actes Sud.

Weinstein, B. (2011). *The collaborative legacy of Merce Cunningham*. Essai en ligne, consulté le 7 novembre, 2013. The Design Observer Group. Repéré à <http://places.designobserver.com/feature/the-collaborative-legacy-of-merce-cunningham/24798/>