Le lâcher-prise : Pensée du corps et intelligence sensorielle



ANIS GRAS - LE LIEU DE L'AUTRE : DU 16 AU 20 JANVIER 2023

SESSION CO-DIRIGÉE PAR : Silvia CIRCU & Erika GUILLOUZOUIC

INVITÉ : Luc PERERA

PARTICIPANT.E.S. : Mathieu HUOT, Marie GOUAULT, Gerry QUÉVREUX

PARTICIPANT.E.S. PONCTUEL.LE.S. : Ege OLGAC, Clyde CHABOT, Roman KOSSOWSKI, Morgane LORY, Gaston DUBOIS, Richard PINEAULT

SOMMAIRE

1 / Postulat de départ - P.3

2 / Les documents et demandes envoyées en amont de la session - P.3

3 / Les questions soulevées pendant la session et autres réflexions - P.4

4 / Synthèses des participant.e.s.
- Participant.e.s. “longue durée” - P.5
- Participant.e.s. “courte durée” - P.10

5 / Bibliographie - P.12

1 / Postulat de départ.

Cette session d'expérimentation Open Source est orientée autour des processus de recherche-création en lien avec des pratiques somatiques et des notions telles le lâcher-prise et l'intelligence sensorielle. Lors des exercices pratiques et des échanges théoriques nous nous interrogeons sur :
Quel type d'intelligence opère lorsque nos sens et notre perception s'activent ?
Quel mouvement est produit de façon automatique et comment nos émotions influencent les caractéristiques physiques du corps en mouvement?
Au croisement des disciplines comme la philosophie, la robotique ou les neurosciences parmi d'autres, nous essayons de définir ce que pourrait correspondre à une "conscience du mouvement" propre au corps et son vécu, dans un contexte artistique. Ainsi nous allons nous concentrer sur ce qui nous échappe dans notre quotidien, sur ce qui met l'intelligence analytique à l'arrêt pour faire place au spontané et à l'inattendu.

2 / Les documents, informations, demandes envoyées en amont de la session.

Enregistrement audio
Selon les disponibilités de chacun et chacune, il a été demandé de faire parvenir aux co-directrices de la session un récit en lien avec une expérience de lâcher prise, sous la forme d'un enregistrement audio entre 3 et 10 minutes.
Exemple : lors d'une représentation en tant qu'interprète, en tant que spectateur.rice ou dans la vie privée.
Cet enregistrement peut être partagé dans la semaine avec le reste des participants. Il peut également rester confidentiel.

Ressources collectives
Nous aimerions encourager le partage des sensibilités, goûts et expériences, pour cela les participant.e.s. ont été invité.e.s à réfléchir en amont à une musique et/ou une image ou objet qui leur évoque le sentiment de lâcher-prise ou qui peut paraître en lien avec. Ils ont pu envoyer cela en amont ou répondre instinctivement lors d'un échange et lancer un lien youtube (une enceinte était mise à disposition pour cela).

Repères bibliographiques
Afin d'encourager les débats et échanges via des points de vue des disciplines transversales, nous avons mis à disposition une liste de documents. Il n'a pas été demandé d'en lire la totalité. Néanmoins, cela pouvait inspirer notre processus de travail durant la semaine de recherche. Plus bas le lien vers quelques extraits des livres, vidéos et articles accessibles en amont :

https://drive.google.com/drive/folders/1DcjvOIJixA1fvYebkDIOM4uxoxhT6991?usp=sharing
avec des chercheurs qui travaillent sur des questions connexes:
https://youtu.be/QHRbnNwIq1g
https://youtu.be/h-6-vamOMxY
https://youtu.be/Mh1WBj2YAgA
https://www.youtube.com/watch?v=0CewnVzOg5w

3 / Les questions soulevées pendant la session et autres réflexions.

Lâcher-prise, ce ne serait pas de l'ordre de l'abandon ?

Le lâcher-prise est-il individuel ?

Cherchons-nous le lâcher-prise ou le plaisir de la sensation corporelle ?

Comment un acteur s'adapte à son public ?

L'expérimentation fait apprentissage.

Comment ré-injecter du silence ?

Comment laisser la place à l'imaginaire du spectateurice ?

Est-ce que le lâcher-prise c'est un "T'as qu'à t'en foutre ?"

Comment le regard se travaille ?

Quelle est l'expérience de l'intelligence sensorielle, perçue personnellement, que j'ai vécu ?

Pourquoi cherche-t-on à lâcher-prise ?

Comment tu fais pour ?

Que laissons-nous lorsque nous cherchons le lâcher-prise?

4 / Synthèses des participant.e.s. - Bilans à froid.

Participant.e.s. "longue durée"

Bilan 1

J'ai commencé cette session avec le terme de lâcher-prise très présent à chaque moment, au risque d'éluder le reste du titre qui l'annonçait « pensée du corps et intelligence sensorielle ».
Il y a eu quelque chose d'insaisissable dans ce terme et la pluralité de ses usages, des pratiques et de sens que chacun lui associait. Je garde un peu de curiosité et de regret de ne pas avoir touché cet endroit pour chacun.e, sa nécessité dans nos travaux respectifs et les moyens de toucher cet état.

En tout cas j'ai senti se clarifier pour moi-même mes endroits et outils de lâcher prise :

- Le travail du corps, de mon attention dans le mouvement et la désorientation : haut, bas, devant, derrière, la chute, se relever, tourner, l'augmentation du rythme cardiaque, la non-hiérarchisation des parties du corps mises en jeu dans la danse.

- La sieste et l'assoupissement : nous l'avons pratiquée ensemble. Mais je l'ai aussi pratiquée seul dans des moments de complexité, de détachement, de fatigue (je pense au moment de lecture du texte de recherche en anglais, à la visioconférence de Luc…). La sieste durait un moment, mais je parvenais à raccrocher les wagons ensuite, à me relier d'une manière à ce qui s'est joué sans moi pendant un moment.

- Enfin la pratique de l'écriture spontanée a été une vraie retrouvaille et je décèle là-dedans quelque chose qui me fait toucher un lâcher prise créatif. Je veille moins au sens, il y a la présence du rythme, la scansion…

La question qui a principalement effleuré pour moi est cette dimension collective du lâcher prise, au-delà de mes chemins personnels. Et qui trouve son sens dans les dynamiques plutôt collectives que je rencontre dans la création.
J'ai le souvenir d'une situation de cette semaine qui a fait écho :
Lors d'une improvisation proposée par Marie, nous avons commencé en silence à positionner des cartes de tarot. Chacun.e prenait des cartes, en remplaçait d'autres, les couvrait où les rangeait comme si nous devions créer un tableau signifiant qui augurait de l'impro à venir. J'ai le souvenir d'Erika très active dans ce jeu, tout comme moi. Et puis j'ai senti là où je devais lâcher. Ne pas tout le temps rajouter une carte. Ne pas avoir le dernier mouvement. Lâcher-prise en retenant quelque chose, ou lâcher-prise en laissant passer le désir de faire.

Il y a là-dedans quelque chose du jeu. Le jeu pour s'impliquer pleinement, mentalement, physiquement et collectivement.

Enfin une petite phrase qui me reste « liberty is oversold » cité par Mathieu. Que je m'approprie dans le besoin de cadre, d'accompagnement, de contrainte pour toucher à cet état de lâcher-prise dans la création et le corps.

Bilan 2

Cette session a vraiment infusé en moi aussi.
C'est drôle c'est arrivé à un moment particulier de ma vie et ça continue à résonner un peu partout.
Je me souviendrai de ces moments de travail collectifs où on a accepté ensemble de ne pas savoir où on allait aller, et des échos inattendus dans l'écriture collective au fil des jours.
Ça m'a appris à ne pas trop chercher frontalement mais à laisser les choses arriver dans le travail de création collective. Laisser résonner le monde en soi. Se décentrer un peu peut-être ?
Je crois qu'on peut découvrir des chemins de traverse dans la création et que c'est ce qui m'intéresse tout particulièrement.

Je retiens aussi cette idée de lâcher pour reprendre. Comme retrouver une meilleure prise sur les choses.
Et puis aussi une idée de se ressouvenir de comment on faisait avant, quand les choses étaient plus simples.
Un chemin direct vers les choses.
Faire et ne pas penser à faire. Une chose difficile pour moi mais vers laquelle je tends.

Il y a aussi cette idée que quand on a un choix à faire, on choisit souvent selon ses habitudes. Et peut-être que le lâcher prise c'est aussi laisser le temps à d'autres chemins de se dessiner avant de choisir.
Quand la peur s'accroche et recherche du familier, ne pas y aller tout de suite.
Je crois que c'est quelque chose de crucial pour moi dans ma pratique et dans ma vie.

Et enfin je retiendrai l'injonction au lâcher prise comme l'injonction à la détente, au laisser faire, comme une fausse piste, possiblement toxique. Et puis l'idée qu'il y a des choses insurmontables, que tout ne peut pas et ne doit pas être transcendé par la sublimation.
Je crois qu'il ya beaucoup de prise et beaucoup de faire dans le lâcher prise. Mais sûrement un faire autrement et une autre prise ?

Pour moi ça résonne tout particulièrement dans ma pratique du chant où si je ne trouve pas cet endroit d'attention juste, ni réflexion sur moi-même, ni détente je ne peux pas chanter. Ça ne sonne pas.
Comme on est son propre instrument on doit se déployer comme une cornemuse mais si on prête trop d'attention au son, à "chanter bien" ça marche pas vraiment, parce qu'on s'écoute et qu'on ne fait pas. On ne laisse pas l'espace vivant, on n'est pas engagé.e.
Je crois que c'est l'endroit où le lâcher-prise est le plus concret et tangible pour moi, surtout quand je regarde les autres chanter. Je vois ce qui s'accroche, ce qui laisse passer, mais surtout je vois le plaisir que ça procure au/à la chanteu.r.se. quand l'endroit trouvé est juste pour elle/pour lui.

Se laisser traverser par. Un peu mais pas trop.

Bref, à suivre…

Bilan 3
Chercher le lâcher-prise collectif

Ce qui me travaille encore, c'est le lâcher-prise collectif comme ressource possible. Sortir du carcan idéologique actuel : l'injonction du bien-être et du développement personnel, très autocentrés, postulats individualistes qui ne me rendent pas heureux ; et travailler (ce n'est pas exclusif) sur le lien, le groupe, le lâcher-prise ensemble. « Le lâcher-prise devient un jeu dont la prise en charge est collective » (Gerry) : on le réussit ensemble ou pas du tout. Je crois que mon travail de création avec Das Kollektiv Mahu tournait beaucoup autour de ça sans que j'en aie vraiment conscience.

Trouver un rythme presque respiratoire au spectacle

Il y a alors un enjeu de rythme (confirmé par l'approche neurologique de Luc Perera : « Même inconscient le cerveau peut enregistrer des choses, par le rythme, de manière rythmique. Le fœtus fait ça dès 4 mois. »). L'enjeu serait de trouver dans un spectacle une sorte de rythme respiratoire, qui passe par une acceptation de moments de pas-produire, de flottement, de foireux : une alternance « entre guider et générer un vide. En hypnose, on valide de temps en temps les sensations du patient, et on laisse des moments libres où le patient doit se débrouiller et faire son propre chemin. » (Gerry) Ce rythme vaut autant pour le temps de répétition, à mon avis (par exemple dans la direction d'acteurs) que pour le temps de représentation.

Les chemins du lâcher-prise

Pas mal de pistes ont été évoquées au fil de la semaine.

Je me contente ici de les lister :
La déconne (l'envie de s'amuser), la respiration, l'éventualité de l'échec, l'acceptation du foireux, se rendre (« surrender »), s'agit-il de s'abandonner ? « Un peu envie de pleurer », faire avec (la douleur, l'imprévu), le détournement de l'attention (diversion, dispersion), la sieste, le faire (agir pas réfléchir), acceptation de l'errance (« et souvent alors je retrouvais mon fil » Silvia), acceptation de l'imperfection, trouver la bonne musique (« Pour écrire, je peux passer la matinée à chercher la bonne musique que j'écouterai ensuite en boucle. » Erika), prendre le temps, ne pas produire, une acceptation collective du flottement, je sais pas faire mais j'y vais quand même et puis t'as qu'à t'en foutre.

Une chanteuse, et une musique

De cette session je garde aussi cette musique, et cette chanteuse qui m'émerveille : https://www.youtube.com/watch?v=kfBvz2rG-NI

(Et aussi la remarque de Luc Perera, qui nous l'a faite découvrir : au bout de 8-9 minutes, l'auditeur lâche prise, ce qu'il appelle le moment de déconnexion, d'avec le quotidien & l'ordre habituel des choses)

Une question
« Et vous, comment vous pratiquez le lâcher-prise ? » (Luc Perera)

Qu’est-ce qu’on cherche avec le lâcher-prise ?
Si je pense à mon travail de création, je dirais : de nouvelles possibilités. Mais dans la session, une réponse plus ambitieuse, presque mystique, est apparue qui me plait :
« Le lâcher-prise, pour moi c’est un état de conscience modifié. C’est sur le même plan que l’hypnose. » (Gerry)
« Comme une musique qui s’élève en moi. », me suis-je surpris à écrire dans un exercice d’écriture automatique.
Dans la discussion autour de la musique indienne, finalement, cette idée : ce n’est plus être connecté à ses partenaires musicaux, mais… à tout. Et peu importe que le chemin pour y parvenir soit de soi à soi ou par les autres.
« Ce serait une méga-connexion. » (Gerry)

Deux notes

Je vous livre, pour finir, mes deux dernières notes en fin de semaine :
Je suis avec toi. Peut-être qu’il ne s’agit que de ça. Être avec. En compagnie.
Bilan à chaud : je ne suis pas sûr de savoir ce qu’est le lâcher-prise, mais je le pratique beaucoup, et je sais une chose : c’est un travail.

À suivre…

Bilan 4

Le lundi matin, premier jour de la session de recherche, je passais une audition. Audition au cours de laquelle une directrice artistique m'a dit "Il faut lâcher-prise".
Au-delà de l'insatisfaction laissée par cette direction de jeu stérile, je me suis dit que ça n'arrivait pas par hasard et que la semaine qui s'ouvrait allait peut-être apporter des réponses à cette question : Ça veut dire quoi "lâcher-prise" ?

Je n'ai toujours pas de réponse.
En revanche, je peux, aujourd'hui, répondre à la question de Luc Perera : "Comment pratiquez-vous le lâcher-prise ?".
Je sais, comment je le pratique et ce que je mets en place pour le toucher du doigt et parfois, l'atteindre. Et je sais également que cet équilibre est fragile et en évolution constante.

De cette semaine de recherche, je retiens un lien fort entre l'individu et le lâcher-prise. Un lâcher-prise collectif est-il possible ? Là encore, pas de réponse.
Je retiens du terme "lâcher-prise" le fait de lâcher une prise. Faut-il au préalable avoir conscience de la prise sans quoi il serait impossible de lâcher ?
Je retiens le sensoriel dans le lâcher-prise. Pour moi c'est comme si ça se passait avec un autre cerveau, celui du corps, celui qui ne s'exprime pas en mot.

Il y a quelque chose de très agréable dans le lâcher-prise, comme il y a quelque chose de très agréable dans les sessions Open Source. Je ne sais pas ce qu'il va se passer, où ça va aller, par quoi on va passer ; et tout ça, c'est ok.

Il y a quelque chose de magique dans le lâcher-prise.

Cette recherche infuse encore beaucoup en moi. J'ai comme l'impression que quelque chose a bougé, qu'un nouveau voyage a commencé et qu'il sera toujours temps d'ouvrir le cahier où j'ai posé des mots pendant la session pour y revenir. Le cahier comme un retour aux sources, retour à la compréhension, aux expériences et aux rebonds, pour appréhender le voyage avec sérénité.

Bilan 5

Le thème m'intéresse depuis longtemps et la pratique de la danse a été un des moyens directs pour y accéder. Lors des stages et des rencontres, j'ai combiné et adapté certains exercices et échauffements, puis j'ai voulu les partager avec d' autres personnes et avoir leur retour. Voir s'il y a, en danse, une façon de convoquer le lâcher prise de façon universelle, puis retrouver une dimension somatique dedans. Les quatres dernières années j'ai peu travaillé collectivement et la session de travail Open Source a été un retour à l'effervescence des laboratoires de recherche et au terrain.

J'avais préparé un planning et imaginé des portes d'entrée pour certains sujets, en lien avec mes recherches scientifiques sur l'intelligence sensorielle- pris quelques unes de mes hypothèses de recherche concernant les robots. Comme souvent dans les groupes de travail, une synergie collective s'est installée et je me suis retrouvée à devoir littéralement "lâcher" certains objectifs initiaux et surtout accueillir des besoins nouveaux, autres que ceux anticipés par moi. Notamment la question du lâcher-prise collectif et la question du groupe.

Dès lundi, les quelques définitions du mot lâcher-prise, puis les expériences de chacun m'ont confirmé que cela sera une exploration propre à l'énergie de chacun des participants. Le retour et la "résistance" quant aux rapprochements entre la technologie et l'intelligence sensorielle, m'ont fait comprendre que le groupe fera son cheminement et moi mon apprentissage avec, comme une sorte de "méta" lâcher-prise à l'intérieur d'un processus de recherche sur le lâcher-prise.

Mercredi, lors d'un moment collectif d'échanges, certains participants ont voulu mettre de côté la question du corps, pour y revenir à la fin de la semaine. Débat sur ce que c'est une intelligence sensorielle dans le train. Moment de remise en question quand Mathieu me rappelle que les objectifs de la session ne sont pas forcément ceux d'une recherche académique. L'idée de proposer un cadre puis le laisser se transformer c'était clair en début de session. Cela devenait tout aussi important de repréciser le cadre et ses permutations dans ce nouveau contexte.

D'une façon intuitive, j'ai compris en quoi la question du lâcher-prise émotionnel est pour moi une forme d'intelligence sensorielle.

L'exercice improvisé de jeudi, lorsqu'il y a eu la grève et que nous avions visité la Gare du Nord, m'a ému. Cela a déplacé les limites du jeu ailleurs, encore une fois. J'ai eu plusieurs moments où j'ai joué avec la consigne, pour voir ce que cela produit si je lâche le cadre. Tout en observant les autres faire pareil. Cela m'a renvoyé à des expériences similaires faites en marge d'un projet inspiré par Idioterne de Lars von Trier. Il y a quelque chose de jubilatoire dans le fou rire, lorsqu'il est honnête. Comme une relâche, probablement la respiration, le sommeil ont beaucoup à voir avec le lâcher-prise. Cependant j'entend par intelligence quelque chose d'adaptatif, qui se met en œuvre pour faire émerger du nouveau.

Comme voir quelque chose qu'on a déjà vu, mais sentir qu'on le voit différemment.

Participant.e.s. “courte durée”

Bilan 1 - Participation 1 journée
Lundi, c'est lâcher-prise."

Je ne suis venue qu'une journée. La première.
Mais j'ai eu la sensation que toute la semaine qui suivit avait été marquée par cette expérience, cette temporalité.

Prendre une journée pour réfléchir à ce mot si étrange, ce concept si décalé
Par rapport à l'idéologie majoritaire, par rapport à toutes nos habitudes d'auto-contrôle
toutes les aliénations quotidiennes générées par l'injonctions à la productivité.

Tous les lundis faudrait se redire - "lâche prise".

Quelle est la prise - quelle est la prédation?

"Tu ne détestes pas le lundi - tu détestes le capitalisme"
dit l'auto-collant sur mon téléphone.

l'autocollant s'efface
le souvenir de ce lundi de lâcher prise aussi.

Mouvement.

J'ai relu mes notes du lendemain.
Je m'étais simplement autorisée - à jouer du piano.
un mardi matin.

Lâcher prise.

Respire.

Bilan 2. Participation 1 journée
Je garde le plaisir de la rencontre avec chacun d'entre vous, d'un pas de côté, d'une ouverture vers l'inconnu et de différents temps de plateau et d'écriture : la danse, l'invitation à l'écriture, puis la mise en jeu à partir du texte de Marie.
J'ai été très touchée par son écriture, sa complexité très imagée, sensuelle et musicale, fluide, passant d'une évocation à une autre. J'ai pris grand plaisir à lui donner corps à trois.

J'ai vu aussi mes limites en ne parvenant pas à écrire en écriture libre sans contrainte.
Et n'ai pas bien compris le lien entre lâcher prise et numérique.

5 / Bibliographie

How the body releases trauma. Peter Levine
Le geste et sa perception. Hubert Godard
My Body, the Buddist. Deborah Hay
Du corps intime au corps social: Pratiques somatiques et pensée critique. Dialogue avec Sylvie Fortin
Pratiques somatiques et écologie corporelle. Laurence Jay