

LE SOUFFLE FRAGILE : UNE POÉTIQUE DE L'INSPIRATION EN MOUVEMENT

**Comment la pratique de l'écriture corporelle peut-elle aider quelqu'un
à retrouver la respiration, l'inspiration et favoriser
le soulagement de son angoisse ?**

By

Angélique Moreno Gomez
B.A., University of Victoria, 2019

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the
Requirements for the Degree of

MASTER OF ARTS

in the School of Languages, Linguistics & Cultures

© Angélique Moreno Gomez, 2026
University of Victoria

All rights reserved. This thesis may not be reproduced in whole or in part,
by photocopy or other means, without the permission of the author.

We acknowledge and respect the Lək'wəŋən (Songhees and X^wsepsəm/ Esquimalt)
Peoples on whose territory the university stands, and the Lək'wəŋən and W̱SÁNEĆ
Peoples whose historical relationships
with the land continue to this day.

LE SOUFFLE FRAGILE : UNE POÉTIQUE DE L'INSPIRATION EN MOUVEMENT

Comment la pratique de l'écriture corporelle peut-elle aider quelqu'un à retrouver la respiration, l'inspiration et favoriser le soulagement de son angoisse ?

Angélique Moreno Gomez
B.A., University of Victoria, 2019

SUPERVISORY COMMITTEE

Dr. Émile Fromet de Rosnay
Co-supervisor
School of Languages, Linguistics and Cultures, University of Victoria

Dr. Pierre-Luc Landry
Co-supervisor
School of Languages, Linguistics and Cultures, University of Victoria

ABSTRACT

This research-creation thesis investigates breath as a site of vulnerability, resistance, and transformation by combining theoretical inquiry with a video-performance creation grounded in the concept of *écriture corporelle*. Drawing on Mallarmé’s idea of dance as “the theatrical form of poetry par excellence” (*Les Fonds dans le ballet*, 1987), this thesis examines how movement—whether danced, athletic, or performative—can function as a poetic inscription capable of restoring breathing, rekindling inspiration, and alleviating anxiety.

Rooted in personal experience with complex form of asthma and anxiety, the research interrogates the conditions that render breath fragile. It mobilizes intersectional analysis, autoethnographic data, insights from medical and psychological studies, and contemporary literary and artistic works, including *Les Allongées* (Bélanger & Delvaux, 2022), *Self-Care* (Dawson et coll., 2021) and texts on mental health. Forty physical activities — dance, aerial arts, cycling, swimming, paddleboarding, yoga—were documented in an ethnographic journal and integrated into a video-performance. Emotion-driven movement emerges as a tool for emotional regulation, activating the parasympathetic nervous system and counteracting chronic anxiety. Through this lens, physical activity becomes not only a means of maintaining respiratory health but also a catalyst for creative and affective renewal.

The resulting video-performance, composed of poetic fragments of gestures, landscapes, and quotations, gives form to experiences that resist verbalization: trauma, dyspnea, release, and the slow reclamation of breath. This thesis proposes a poetics of movement in which body, breath, and creation intertwine, offering a framework for understanding fragility, resilience, and the transformative potential of embodied artistic practice.

Ce mémoire de recherche-création explore le souffle comme un lieu de vulnérabilité, de résistance et de transformation, en tissant un récit théorique et une performance vidéo axés sur l’écriture corporelle. S’inspirant de l’idée de Mallarmé selon laquelle la danse est « la forme th atrale de poésie par excellence » (*Les Fonds dans le ballet*, 1987), cette étude explore comment le mouvement — que ce soit en danse, dans un sport ou dans une performance — peut devenir une inscription poétique capable de restaurer la respiration, de raviver l’inspiration et d’apaiser l’angoisse.

Cette recherche, inspirée par une expérience personnelle marquée par une forme complexe d’asthme et d’anxiété, s’intéresse aux facteurs qui rendent la respiration précaire. Elle adopte une approche intersectionnelle, s’appuyant sur des données autoethnographiques, des études médicales et psychologiques, ainsi qu’un corpus littéraire et artistique contemporain, incluant *Les Allongées* (Bélanger & Delvaux, 2022), *Self-Care* (Dawson et coll., 2021) et divers textes traitants de la santé mentale. Quarante activités physiques — danse, arts du cirque, vélo,

natation, planche à pagaie, yoga — ont été consignées dans un journal ethnographique et intégrées à une vidéo-performance. Le mouvement émotif émerge comme un outil de régulation émotionnelle, en activant le système nerveux parasympathique et en neutralisant l'anxiété chronique. En effet, l'exercice physique ne se limite pas à être un moyen de préserver la santé respiratoire. Il peut aussi être un déclencheur de renouveau créatif et émotionnel.

La vidéo-performance qui en découle, composée de fragments de mouvements, de paysages et de citations, donne forme à des expériences qui ne peuvent pas être verbalisées : le traumatisme, la dyspnée, le relâchement, la lente reconquête du souffle. Ce mémoire propose ainsi une poétique du mouvement où le corps, le souffle et la création s'entremêlent. Cela offre un cadre pour penser la fragilité, la résilience et le potentiel transformateur d'une pratique artistique incarnée.

TABLE DES MATIÈRES

COMITÉ DE DIRECTION.....	ii
ABSTRACT	iii
TABLE DES MATIÈRES	v
LISTE DES FIGURES.....	vii
REMERCIEMENTS.....	ix
AVERTISSEMENT.....	xiii
GLOSSAIRE DES CONCEPTS	xv
INTRODUCTION	1
REMARQUE PERSONNELLE	4
PARTIE I. LE SOUFFLE FRAGILE : RECHERCHE.....	11
CHAPITRE 1. LA RESPIRATION.....	11
1.1 UNE PERSPECTIVE INTERSECTIONNELLE.....	14
1.2 LA QUALITÉ DE VIE	22
1.3 LES DONNÉES AUTOETHNOGRAPHIQUES.....	26
CHAPITRE 2. L'INSPIRATION.....	32
2.1 L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE	39
2.2 LE JOURNAL.....	42
2.3 L'ÉCRITURE CORPORELLE CHEZ MALLARMÉ.....	49
CHAPITRE 3. LE SOULAGEMENT DE L'ANGOISSE.....	52
3.1 <i>LES ALLONGÉES</i>	55
3.2 <i>SELF-CARE</i>	59
3.3 <i>POÉSIES DE SYSTÈME NERVEUX ET DIVAGATIONS DE L'ANGOISSE</i>	63
PARTIE II. LA VIDÉO-PERFORMANCE : CRÉATION	73
LA LECTURE DANSÉE.....	75
LA PERFORMANCE FILMÉE ET VIDÉOPOÉSIE.....	77
VIDÉO-PERFORMANCE	78
CONCLUSION : RÉFLEXION RÉTROSPECTIVE.....	82
ANNEXE 1 : VIDÉO-PERFORMANCE EXPÉRIMENTALE.....	86
ANNEXE 2 : JOURNAL AUTOETHNOGRAPHIQUE.....	87
DÉFINITIONS	87

EXTRAIT DE RÉSUMÉ	91
ACTIVITÉS.....	92
SÉLECTION DE LECTURES.....	93
EXTRAIT DU CARNET DES ACTIVITÉS	108
ANNEXE 3 : CRÉDITS MÉDIAS.....	114
BIBLIOGRAPHIE.....	116

LISTE DES FIGURES

Figure 1. Eclosque. <i>Neutral Golden Background</i> . Canva, s.d.....	viii
Figure 2. Eve dans le film <i>Ballerina</i> de Len Wiseman, 2025	xii
Figure 3. Richard MacDonald, <i>Ethereal Embrace</i> , Musée du Cirque du Soleil, 2019.....	i
Figure 4. Dominika dans le film <i>Red Sparrow</i> de Francis Lawrence, 2018.	54
Figure 5. Johann Heinrich Füssli, <i>The Nightmare</i> , 1781	62
Figure 6. George Lundeen, <i>Departure</i> , VanDusen Botanical Garden, 2013.....	81

[...] forme envolée — rien qu'au travers du rite, là, énoncé de l'Idée, est-ce que ne paraît pas la danseuse à demi l'élément en cause, à demi humanité apte à s'y confondre, dans la flottaison de rêverie ?

**- Stéphane Mallarmé
dans *Divagations*, 1897, p. 75-76**

Figure 1. Eclosque. *Neutral Golden Background*. Canva, s.d.

REMERCIEMENTS

Je tiens à exprimer toute ma reconnaissance envers celles et ceux qui ont été présents à mes côtés, traversant avec moi les épreuves les plus difficiles et partageant les instants de joie que nous avons célébrés, main dans la main.

À vous — ma famille, mes amis, mes professeurs, mes conseillers, mes médecins, mes collègues, mes mentors, les auteurs et autrices qui m’inspirent, et ma communauté de danse — j’adresse ma profonde gratitude pour le soutien précieux et l’élan de motivation que vous m’avez apportés.

Vous occupez une place unique dans mon cœur, et je suis convaincue que de magnifiques aventures nous attendent encore.

[. . .]

Qu'une femme associe l'envolée de vêtements à la danse puissante ou vaste au point de les soutenir, à l'infini, comme son expansion —

La leçon tient en cet effet spirituel —

Don avec ingénuité et certitude fait par l'étranger fantôme au Ballet ou la forme théâtrale de poésie par excellence : le reconnaître, entier, dans ses conséquences, tard, à la faveur du recul.

- Stéphane Mallarmé
dans *Les Fonds dans le ballet*, 1987, p. 86.

DÉDICACE

À toutes les personnes qui se sont senties prises au piège, qui ont vécu des situations abusives ou qui ont été traitées comme des marchandises : il y a de l'espoir. Il existe une sortie. Il y a une vie meilleure qui vous attend. Demandez de l'aide. Faites le premier pas. N'attendez pas qu'une fenêtre s'ouvre. Trouvez cette fenêtre et défoncez-la. Votre existence détient une valeur infinie, bien au-delà de ce que vous pouvez concevoir. Votre bonheur vous attend.

Comme le répète l'artiste pédagogue Tricia Hersey (2022), la libération ne peut vous être donnée ; il faut la conquérir par soi-même : « Liberation and oppression cannot occupy the same space. It is not possible. » (Ch. 5, 25 min 15 s). Sauvez votre vie tandis que vous le pouvez. Partez tandis que vous avez encore de l'énergie. Préservez votre santé avant qu'elle ne vous soit enlevée. Tenez bon et, si vous ne pouvez pas vous battre, fuyez. Soyez heureux et vivez la vie véritable, aimante et joyeuse qui vous attend.

Et lorsque vous l'aurez trouvée, respirez enfin, laissez sortir un soupir de soulagement, et dites la vérité de votre histoire pour vous libérer de tout cela :

Week after week, I got these breathtakingly violent and heartbreaking poems from young people describing the horror of their lives. I was grateful for the safety they felt to share with me, and their classmates, and understood the importance of telling the truth of your life (Tricia Hersey, 2022, Ch. 10, 04:47).

Dans dix ans, voudriez-vous être exactement là où vous êtes maintenant ? Dans 20 ans ? Battez-vous pour vous-même, même lorsque personne ne semble être dans votre camp, que vous vous sentez seul et que tout est contre vous. En écrivant ce travail, je me bats aussi pour vous, et beaucoup d'autres le font également. Cherchez des personnes qui peuvent vous soutenir. Ces personnes vous aideront à retrouver un sommeil paisible. Elles vous prépareront un repas réconfortant. Elles vous accompagneront pour dissiper vos craintes. Elles iront à l'épicerie avec vous. Elles vous offriront des chaussures et des vêtements. Elles seront présentes pour vous accompagner durant les moments difficiles. Elles vous défendront contre les assauts. Elles vous accueilleront dans un cercle chaleureux, rempli de sécurité et d'affection. Elles vous guideront vers un monde ordinaire, sûr et heureux, où vous pourrez vous épanouir et vous réveiller chaque jour avec une sensation de sérénité. C'est possible. Il suffit parfois d'un premier pas pour que se mette en branle un avenir différent.

Surtout, exigez le respect. Mettez fin à votre dépendance à l'approbation constante (*disease to please*), un concept décrit par la psychologue Harriet B. Braiker. Offrez-vous un nouveau départ. Prenez des pauses. Détendez-vous. Vous n'avez pas à endosser le fardeau d'autrui. Prenez soin de vous : moments de détente, massages, acupuncture, conseils nutritionnels. Respirez. Partez en vacances. Voyagez. Tombez amoureux. Commencez la vie que vous avez toujours voulu vivre. Et ne vous arrêtez pour personne. Diffusez votre lumière dans le monde et savourez pleinement votre existence, aujourd'hui et toujours.



Figure 2. Eve dans le film *Ballerina* de Len Wiseman, 2025

AVERTISSEMENT

La raison pour laquelle des sujets difficiles et thématiques à forte charge émotionnelle sont abordés ici tient au fait que j'ai été contrainte de vivre ces expériences personnellement. J'ai fait de mon mieux pour transmettre ce passé de manière à minimiser toute perturbation (afin de réduire l'exposition potentielle à un traumatisme vicariant et aux déclencheurs affectifs), en particulier dans la partie visuelle de la thèse. Toutefois, je dois y faire référence dans le texte, car cette expérience explique en partie pourquoi ma condition — mentale, corporelle et psychoaffective — s'est détériorée au point de traverser des vécus de mort imminente, l'asthme sévère et incontrôlable, une douleur impossible à supporter, une angoisse extrême, des cauchemars envahissants et des attaques de panique.

Ces sujets peuvent être dérangeants pour certaines personnes. Pour cela, je tiens à présenter mes excuses. J'aurais souhaité que mon expérience du quotidien soit différente. Il n'est pas facile d'être une fille ou une femme dans ce monde. Je désire sincèrement que le fait de partager ces thématiques difficiles puisse servir les femmes de demain à être plus vigilantes et à se défendre dès les premiers signes de maltraitance, sur le plan émotionnel, physique, financier ou psychologique, même de la part de ceux qui sont censés les nourrir et les protéger.

Les thématiques suivantes sont abordées ou présumées dans la thèse :

- abus (émotionnel et physique, négligence)
- asthme éosinophilique sévère et incontrôlable avec aspergillose bronchopulmonaire allergique
- contenu médical, notamment lié au corps féminin
- contrôle coercitif et séquestration
- expériences de mort imminente
- harcèlement sexuel au travail (viol dans le cadre d'une relation de confiance)
- injections sous-cutanées de biothérapies pour les maladies inflammatoires chroniques et auto-immunes
- santé mentale (traumatisme, dépression, crises de panique, anxiété)
- santé reproductive (position pro-choix)
- sous-alimentation extrême
- stigmatisation de la maladie mentale et physique
- violence fondée sur le genre (violence sexuelle)

D'habitude, les gens ne me comprennent pas trop quand je parle.

- **Pierre-Luc Landry**
dans *L'équation du temps*, 2013, p. 19

GLOSSAIRE DES CONCEPTS

Avant d’entrer dans la recherche, il est important de souligner l’enjeu même de la démarche. La terminologie n’est pas simplement une question de méthodologie ; c’est également un moyen de délimiter le cadre du discours, de tracer ses frontières et d’orienter ses résonances. Certains termes, comme la recherche-crédation ou l’asthme éosinophilique, nécessitent une précision conceptuelle pour assurer la rigueur de l’analyse. D’autres, comme l’angoisse, l’écriture corporelle ou la vidéo-poésie, appellent une définition plus sensible, voire personnelle et située, tant leur polysémie engage le corps, l’expérience vécue multisensorielle et l’imaginaire. Définir ces concepts dès le départ revient à éclaircir les bases de la recherche, tout en délimitant un domaine de signification où les mots servent de points d’ancrage pour la pensée, les émotions et la création.

L’allongement et « Les Allongées »

L’écrivaine québécoise Jennifer Bélanger et l’essayiste, romancière et professeure de littérature Martine Delvaux ont publié en 2022 l’essai *Les Allongées*. Le recueil se distingue par sa construction atypique : il est composé d’une série de fragments dans lesquels les autrices engagent un dialogue profond avec diverses œuvres littéraires et culturelles. C’est grâce à ce dialogue interne que cette œuvre m’a profondément touchée. J’ai eu l’impression de partager une expérience personnelle avec les autrices, car j’ai lu certains des livres qu’elles mentionnent. L’expression « les allongées » réfère aux femmes qui sont contraintes de vivre dans cette position en raison d’accidents, de blessures, de douleurs chroniques ou de problèmes de santé. Ce terme ne décrit pas seulement une posture physique : il évoque une condition féminine marquée par la contrainte, la fragilité, la dépendance et la persistance, souvent ignorées dans les récits sociaux. Être « allongée » pour ces femmes signifie être retenue au lit par des forces qui dépassent la volonté (accidents, blessures, douleurs chroniques, maladies, épuisement, etc.). Leur immobilité n’est jamais neutre, elle est inscrite dans un corps féminin qui porte déjà l’histoire de la vulnérabilité, du soin, de la douleur normalisée. Même des femmes en bonne santé se trouvent allongées toutes les trois à quatre semaines à cause de règles douloureuses ou l’anémie qu’elles peuvent entraîner.

Dans cette perspective, « les allongées » deviennent une figure féminine collective, un archétype contemporain où se croisent différentes situations (maladie, dépression, vieillesse). Une femme peut se trouver dans des situations où son corps cesse d’être disponible pour les attentes sociales, familiales, productives. Elle peut être obligée de se taire, opprimée physiquement, culturellement ou financièrement, ou invisible. Elle peut être tout simplement confinée à l’intérieur. L’allongement devient un espace spécifiquement féminin, un lieu de retrait du corps du monde, mais avec une conscience active et hypersensible. Pour les artistes ou athlètes féminines dont la vie dépend du mouvement, rester couchées est une tragédie. C’est là qu’on trouve la femme résistante (qui transforme l’immobilité en espace de survie, de création artistique), comme Frida Kahlo. C’est une position qui montre la charge disproportionnée que les femmes portent dans la gestion de la douleur, du soin, de la maladie, souvent minimisée ou

ignorée. Il y a aussi l'infantilisation des femmes dans le domaine médical, où l'accès aux soins appropriés est limité à cause de ce préjugé. Parler des « allongées » revient à reconnaître une communauté de femmes vivant dans une horizontalité imposée. Cela rend visible une présence féminine qui pense, ressent, observe, et parfois se reconstruit à partir de cette position contrainte.

Dans cette thèse, lorsque je cite le livre de Bélanger et Delvaux, j'utilise les caractères italiques pour indiquer le nom de l'auteur ou de l'autrice avec qui elles dialoguent par l'entremise de la citation directe dans *Les Allongées*. Par exemple, lorsqu'un passage inclut une phrase tirée d'un ouvrage de Nicole Loraux, mêlée à la voix des autrices elles-mêmes, la référence apparaîtra comme suit : (*Loraux, Les Allongées, 2022, p. xx*). Il faudra donc comprendre que le passage en italiques, dans la citation, appartient à Loraux, et que le reste des propos est de Bélanger et Delvaux. Les autres citations seront traitées de manière traditionnelle.

Angoisse

L'angoisse peut être synonyme d'anxiété. Cependant, cette dernière est un ressenti psychologique, tandis que l'angoisse en est l'expression corporelle. Au sens physiologique, « le mot a la valeur générale de douleur et au sens moral "d'affliction mêlée de crainte" » (Cocteau dans Molière, 2012, p. 68). C'est un état de malaise sévère à la fois psychique et physique. L'inquiétude est « d'abord sentie ; cela touche au registre neuromusculaire. Le corps parle et le sujet émet des sensations qui produisent des sentiments (l'amour, la honte, la culpabilité, la haine...) » (p. 68), et plus fréquemment la peur qui commence à l'estomac et se termine au bout des doigts, accompagnée d'un manque d'oxygène et de vertiges.

Asthme éosinophilique

L'insuffisance respiratoire, une caractéristique principale de l'asthme, désigne une situation dans laquelle le volume d'oxygène inhalé ne satisfait pas aux besoins de l'organisme. L'air n'atteint alors pas les poumons en quantité adéquate, ce qui peut entraîner une hypoxie, c'est-à-dire une diminution de l'oxygénation des tissus (*Dictionnaire de l'Académie de médecine, s.d.*). L'asthme est défini comme un « syndrome caractérisé par des crises de dyspnée », c'est-à-dire d'essoufflement, causées par « l'obstruction des petites voies respiratoires » (*ibid.*). Le syndrome hyperéosinophilique est un :

Ensemble des manifestations cliniques et biologiques associées à une hyperéosinophilie sanguine importante et durable. *Après une phase initiale marquée par asthénie, anorexie, amaigrissement, douleurs abdominales et épisodes fébriles, le syndrome associe de façon variable une atteinte cardiaque [...], des manifestations hématologiques [...], neurologiques centrales et périphériques, cutanées, pleuropulmonaires, digestives et rénales. Le pronostic est, en partie, fonction de l'étiologie de l'hyperéosinophilie* (*ibid.*)

Il est associé à l'asthme éosinophilique, caractérisé par une hyperéosinophilie sanguine chronique — débute par des symptômes généraux comme la fatigue et la fièvre, et peut entraîner des complications systémiques sévères, notamment pulmonaires et cardiaques (*ibid.*).

Écriture corporelle

Dans son essai intitulé « Ballets », Mallarmé propose le concept d'« écriture corporelle » (1897). Ce geste marque un pas décisif pour le mouvement symboliste, car il témoigne de la libération du poème de ses entraves textuelles. Mallarmé s'est inspiré d'une danseuse qui se produisait aux Folies Bergères à Paris en 1893, Loïe Fuller, dont le poète disait des performances novatrices qu'elles étaient comme « la forme théâtrale de poésie par excellence : le reconnaître, entier, dans ses conséquences, tard, à la faveur du recul » (1897, p. 86). Il la considérait comme une incarnation de la musique et de l'enchantement théâtral de la lumière chatoyante. Il a donc vu l'artiste exécuter une « écriture corporelle » qui pourrait offrir une alternative à l'expression écrite traditionnelle (Jones, 2009, p. 237-239). Mallarmé croit que l'écrit peut se transformer en expression corporelle, en improvisation gestuelle, en personnification de l'art poétique dans les démarches ou dans le caractère d'un interprète.

Dans ce travail, je considère l'écriture corporelle comme un concept mallarméen profond, c'est-à-dire la conception du geste comme une inscription, une opération poétique dépassant la simple motricité. Chez Mallarmé, l'écriture dépasse l'assemblage de mots, elle est un mouvement, une vibration, une tension vers l'absolu. Elle est l'aboutissement de l'unification du corps, de la pensée et du souffle. Que ce soit pour la danse, les arts aériens, le cyclisme ou le stand-up planche à pagaie, ces activités ne deviennent littéraires que lorsqu'elles transcendent l'action physique elle-même. Elles peuvent alors évoquer une structure spatiale similaire à celle d'une mise en page, un rythme comparable à la prosodie ou une volonté qui se lit comme une phrase silencieuse. Lorsque le geste est animé par l'élégance, la sensualité ou l'émotion intentionnelle, il se transforme en une écriture, une manière d'insuffler du sens grâce à la chair. C'est exactement là que la notion se rapproche de Mallarmé : l'écriture ne se limite pas à la parole, mais elle est une inscription du sensible, un acte symbolique qui érige le mouvement en un lieu de réflexion, de poésie et de découverte. Pour moi, personnellement, si le mouvement me donne l'inspiration de continuer, s'il est métamorphosé par l'émotion authentique, c'est une manifestation de l'écriture corporelle.

J'applique le même concept dans la partie création de cette thèse : en étendant cette notion au mouvement — qu'il soit dansé, aérien, sportif ou performatif — j'envisage chaque déplacement du corps de la même manière que une trace, une marque, une figuration poétique. Le geste devient alors une phrase, une ligne, une ponctuation ; il possède sa syntaxe, son rythme, ses silences. Le corps écrit dans l'espace comme Mallarmé composait sur la page : avec une attention extrême à la densité, à la respiration, à la résonance. Lorsque l'élan est habité, intentionnel et sensible, il devient une poésie en acte. Il produit un texte invisible, mais perceptible, que l'on peut lire dans la trajectoire du physique et la façon dont il occupe l'espace. Cette conception rejoint Mallarmé dans son désir de faire de l'écriture un lieu de transformation du réel, où le geste devient événement poétique. De la même manière, l'écriture corporelle ne cherche pas à décrire le mouvement, mais à reconnaître qu'il est déjà une écriture, portant en lui une puissance de signification. L'écriture corporelle est une poétique du mouvement, une pratique de lire et de comprendre la silhouette comme un texte vivant et mouvant. Elle prolonge l'intuition de Mallarmé selon laquelle l'écriture est un espace de révélation où le monde se

recompose, non plus sur la page, mais dans l'espace où le corps se déploie.

Maladie de Hinson-Pepys : aspergillose bronchopulmonaire allergique (ABPA)

Dans l'ABPA, une circulation capillaire insuffisante provoque un « syndrome de choc » avec une défaillance respiratoire tissulaire et une « vasoconstriction », même si le sang est oxygéné. Cette forme rare d'asthme allergique liée à l'*Aspergillus*, un genre de champignon microscopique omniprésent (comme la moisissure noire), provoque des lésions pulmonaires irréversibles et des poussées imprévisibles (Dictionnaire de l'Académie de Médecine, s.d.). Le « syndrome cavitare », causé par des cavités pulmonaires nécrotiques, aggrave les infections mineures pouvant évoluer en pneumonie en 48 heures, rendant les patients vulnérables (Ben Romdhane et coll., 2009, p. 1407).

Recherche-création

La recherche-création se définit par sa capacité à intégrer la recherche académique et les pratiques artistiques dans une dynamique mutuelle. La recherche nourrit la création, qui en retour alimente la recherche (Le Coguiéc et Gosselin, 2006, p. viii). Cette démarche se révèle particulièrement puissante pour explorer des thématiques complexes, telles que l'anxiété ou la quête d'identité, tout en offrant des moyens de guérison et d'expression. À travers des formes variées — comme la vidéo-poésie, la vidéo-performance et l'écriture corporelle — la recherche-création redéfinit les frontières entre art et science. Il s'agit également d'une approche novatrice, qui établit des liens entre la pratique artistique, les sciences humaines et même les sciences pures, afin de produire de nouveaux savoirs à partir de pratiques sociales et performatives (Hexagram, 2021). Aujourd'hui, « dans nos universités, l'expression "recherche création" s'est en quelque sorte infiltrée, puis affirmée au cours des dernières décennies à mesure que les disciplines artistiques s'intégraient au milieu universitaire » (Le Coguiéc et Gosselin, 2006, p. 1).

Selon Bruneau et Burns (2007), la recherche-création se compose de deux volets : la recherche et la création, étroitement imbriquées (p.8). La dimension recherche enrichit le processus créatif tout en respectant les normes exigées des travaux universitaires aux cycles supérieurs (Lancri dans Gosselin, 2004, p. 28). Bien avant l'émergence du concept de recherche-création, Kandinsky (1989) identifiait déjà quatre éléments essentiels à la démarche artistique et intellectuelle : la réflexion, la méthodologie, la création et l'expérimentation d'un langage propre au chercheur (Landry, 2017). Cette approche invite les chercheurs à s'appuyer sur leur pratique artistique personnelle. Elle a souvent recours à une démarche méthodologique mixte, combinant introspection et examen critique pour établir un lien entre théorie et création. C'est un espace où « la parole de l'artiste peintre rejoint celle de l'écrivain », tout comme une parole de l'intérieur dialogue avec une parole de l'extérieur, où l'intuition se rallie à l'analyse (Landry et Mandia, cités dans Landry, 2017, p. 2).

Dans le cadre de cette thèse, le matériel qui soutient la « théorisation d'une pratique » est le journal des données ethnographiques (Burns dans Villeneuve et coll., 2007, p. 267) présenté dans l'Annexe 1. Ce journal a servi à enregistrer mon parcours et à lier la recherche universitaire à mon expérience personnelle. Effectivement, la théorisation d'une activité se

matérialise directement dans la section écrite de la thèse, présentée dans les chapitres qui suivent, et s'appuie sur le journal de données ethnographiques. La pratique consiste en le travail vidéographique de création qui accompagne le présent document (voir Partie II), soutenue par les activités dont le journal rend compte. La section écrite de la thèse reflète également la pratique, dans une certaine mesure, puisqu'elle découle directement de celle-ci. Elle vise à atteindre les objectifs de la recherche académique, mais aussi à le faire dans un style littéraire qui m'est propre.

La rédaction du journal et son analyse, les découvertes, les succès et les échecs vécus, ce parcours ardu, tout contribue grandement à l'élaboration de la démarche globale. La structure de la thèse est fragmentée de manière intentionnelle, pour mettre en évidence la complexité du processus et de l'exploration en question. Chaque pilier représente une modalité sensorielle distincte qui a été activée lors de l'expérience unique de la création-recherche.

Respiration

La respiration est un processus physique. D'après le *Dictionnaire de l'Académie de médecine* (2019), la respiration est un « ensemble de fonctions qui régissent les échanges gazeux, principalement ceux de l'oxygène et du gaz carbonique ». Ce processus se compose de deux mouvements : l'inspiration, également appelée ventilation pulmonaire, et l'expiration (ibid.). Des irrégularités dans ces deux mécanismes mènent aux variétés des conditions respiratoires, telles que l'asthme et l'ABPA. Cette combinaison peut entraîner le syndrome hyperéosinophilique, ce qui fut ma situation jusqu'à tout récemment.

Vidéo-poésie

Genre de création artistique qui « oscille fréquemment entre flottement poétique et récit autobiographique ». Il s'agit d'une œuvre « qui se construit entre le pur plaisir formel et [...] l'appel du rêve au-delà de la raison » (Vachon dans Elawani et Lafleur, 2020, p. 202). Plus précisément,

l'approche poétique s'appuie sur une illustration du quotidien, souvent utilisée comme métaphore servant de commentaire à des textes aussi brefs que riches, qui expriment un regard oblique sur la vie contemporaine (Henricks dans Elawani et Lafleur, 2020, p. 202-204).

Comme l'explique Monique Moumblow, « il développe une réflexion sur les territoires de l'intimité et de l'identité personnelle dans une société ultramédiatisée » (ibid.). C'est une manière discrète et unique de partager sa vision du monde. Cette définition est fournie pour souligner la distinction entre la vidéo-performance et la vidéo-poésie, qui ne sont pas des termes les plus fréquents. Pour un exemple de poème vidéo traditionnel, dynamique, beau et émouvant, veuillez consulter « Passagers des vents » de l'artiste, auteur et universitaire Pierre-Luc Landry.

Le librettiste ignore d'ordinaire que la danseuse, qui s'exprime par des pas, ne comprend d'éloquence autre, même le geste.

**- Stéphane Mallarmé
dans *Divagations*, 1987, p. 84**



Figure 3. Richard MacDonald, *Ethereal Embrace*, Musée du Cirque du Soleil, 2019.

INTRODUCTION

COMMENT ABORDER CETTE THÈSE DE RECHERCHE-CRÉATION ?

Pour apprécier pleinement ce travail de recherche-crédation et vivre une expérience sensorielle enrichissante, je vous invite à suivre un parcours en trois étapes. Commencez par plonger dans l'étude et l'analyse, qui approfondissent les concepts évoqués dans le glossaire ci-dessus, à travers une préface intime et poétique des thématiques traitées selon trois dimensions : le corps (la respiration), l'esprit (l'inspiration) et l'âme (le soulagement de l'angoisse). Poursuivez puis avec la vidéo-performance expérimentale : une exploration artistique qui engage à la fois la vue et l'ouïe. Finalement, terminez par la réflexion introspective, placée en conclusion de cette recherche.

Dans le but d'optimiser cette expérience, je vous recommande de vous installer confortablement, avec une tasse de votre thé préféré à la main. Donner la chance à ses arômes et à sa chaleur de vous envelopper tout en stimulant vos sens, de manière à guider la lecture et la pensée. Si vous le pouvez, activez la fonction « lecture à voix haute » de votre logiciel d'affichage de documents PDF, et écoutez ce texte pendant que vous pouvez vous allonger et permettez à votre esprit de se détendre. Vous pouvez fermer les yeux. Ce travail est pensé comme une expérience multisensorielle. Ces deux petites suggestions sont des techniques semblables aux lunettes 3D utilisées au cinéma : elles rendent ce vécu plus riche et immersif.

Entre les différentes sections de la recherche académique, vous trouverez des illustrations accompagnées d'extraits littéraires. Elles sont placées là pour rompre le rythme potentiellement monotone de consultation de texte et offrir un retrait face aux sujets parfois difficiles. Elles nous ramènent au monde de l'univers des lettres, en intensifiant l'expérience de compréhension par leur seule présence. Si vous avez choisi de lire ce mémoire de manière traditionnelle, prenez un moment pour réciter à voix haute les citations, et laissez leur rayon délicat vous traverser. Si cela vous inspire, poursuivez votre exploration par un examen des données issues du journal autoethnographique inclus en annexe. Ensuite, savourez le voyage poétique offert par le travail vidéographique de création, avant de passer à la réflexion rétrospective qui conclut ce travail. Ce cheminement vise à harmoniser la respiration, introspection et relaxation, tout en mettant en lumière l'expérience unique de décodage de recherche-crédation à travers un regard poétique.

La première section de cette thèse se penche sur un corpus littéraire, qui comprend des extraits sélectionnés dans le recueil *Divagations* (1897) du poète français Stéphane Mallarmé, l'essai *Les Allongées* (2022) des femmes de lettres québécoises Jennifer Bélanger et Martine Delvaux, l'ouvrage collectif *Self-care* (2021) dirigé par l'auteur québécois d'origine chilienne Nicholas Dawson, ainsi que ma propre chair (à travers les activités dynamiques et sportives que je fais ainsi que les défis liés à la gestion des troubles respiratoires et d'anxiété dont je souffre). L'objectif est d'explorer le potentiel de la pratique de l'écriture corporelle pour influencer la

respiration, l'inspiration et le soulagement de l'anxiété de manière favorable.

L'inspiration est un concept clé pour moi, car j'existe avec une condition physique qui exige des exercices cardiovasculaires quasi quotidiens, de préférence en plein air, ainsi qu'une éviction environnementale, pour que les médicaments puissent m'aider efficacement. Cela signifie que je dois inventer des sports que je pourrai faire toute ma vie, avec enthousiasme et endurance — et que je sois en mesure d'en assumer le coût. C'est pour cette raison que l'inspiration devient aussi une source de motivation : je dois avoir envie de ces activités, être attirée par eux, afin de les faire avec plaisir et régularité. Ainsi, à travers l'expérimentation, j'ai découvert la nage, la danse, le paddleboard, le ski, le vélo et les styles aériens. J'ai structuré la recherche thématique en trois sections distinctes, chacun étudiant une facette essentielle de la démarche :

Chapitre 1 — La respiration. Ce premier chapitre présente un aperçu des facteurs physiologiques, sociaux et personnels qui influencent mes fonctions respiratoires — notamment l'asthme éosinophilique, l'angoisse, le bien-être, l'exercice et la qualité de vie. Il est divisé en trois sections :

- 1.1 « Une perspective intersectionnelle », qui analyse les effets croisés de la maladie, du genre et des déterminants sociaux sur la santé respiratoire.
- 1.2 « La qualité de vie », qui examine les répercussions émotionnelles, pratiques et psychologiques de la routine quotidienne.
- 1.3 « Les données autoethnographiques » regroupent des observations personnelles et réflexives issues du journal de terrain.

Ce chapitre établit les fondations corporelles et contextuelles de la recherche.

Chapitre 2 — L'inspiration. Ce chapitre explore les dimensions créatives, physiques et réflexives de l'inspiration. Il s'organise autour de trois axes :

- 2.1 « L'entraînement physique » : il examine l'interaction entre l'effort physique, la respiration et l'émergence de la créativité.
- 2.2 « Le journal » : il met en évidence l'écriture personnelle comme espace d'élan, de réflexion et de transformation.
- 2.3 « L'écriture corporelle » chez Mallarmé, qui analyse des extraits du « Crayonné au théâtre » afin de montrer comment Mallarmé écrit le corps des danseuses, leur passion pour la scène et l'atmosphère électrisante des performances.

Ce chapitre illustre l'inspiration comme force créatrice, à l'intersection du souffle, du mouvement et de la réflexion.

Chapitre 3 — Le soulagement de l'angoisse. Le troisième chapitre s'engage dans une analyse approfondie d'une série d'œuvres et de concepts liés à l'apaisement de l'inquiétude, qui sont utilisés dans une démarche individuelle de rétablissement. Les textes convoqués — notamment *Les Allongées* et *Self-Care* — ne sont pas seulement examinés, mais sont aussi intégrés en tant que ressources bibliothérapeutiques, c'est-à-dire comme des paroles littéraires pouvant soutenir la mise en récit, la compréhension et

la transformation de l'expérience d'anxiété. Il se compose de trois sections :

- 3.1 « Les Allongées », qui s'intéressent à la figure de l'immobilité forcée et à sa résonance avec mes propres vécus de douleur et de fragilité.
- 3.2 « Self-Care », qui étudie les gestes de soin, de repos et de résistance nécessaires à la restauration de l'énergie vitale dans le temps difficile et imprévisible.
- 3.3 « Poésies » de système nerveux et « Divagations » de l'angoisse. Ce chapitre explore les fonctions du système nerveux sympathique et parasympathique, ainsi que les mécanismes de régulation et d'expression de soi offerts par l'engagement avec les vidéo-performances.

Cette étude met en évidence le pouvoir thérapeutique de la lecture, de l'analyse et de la création poétique. En effet, ces activités permettent de réorganiser les expériences vécues et de retrouver un espace de sérénité.

La seconde partie de cette thèse se concentre sur la création artistique vidéographique, où le souffle, le mouvement et la pensée se métamorphosent en une matière visuelle et poétique. La section « La lecture dansée » examine comment le corps exprime le texte, faisant de la danse une forme d'analyse somatique. « La performance filmée et la vidéopoésie » explorent ensuite l'utilisation de l'image en mouvement comme espace d'expression, de vulnérabilité et de reconstruction, où chaque plan devient une trace du processus de guérison. Cette section montre comment la vidéo-performance prolonge la recherche théorique en un langage émotionnel, multisensoriel et profondément intime. La section dédiée à la « Vidéo-performance » explore cette question en démontrant comment ce médium devient un cadre de création hybride, où la technologie, le mouvement et l'émotion se conjuguent pour former un langage distinct. S'inscrivant dans la lignée des artistes qui jouent avec les qualités et les imperfections du dispositif vidéographique, la vidéo-performance que je propose ne se contente pas d'accompagner le texte. Elle en déploie les zones sensibles, en révèle les tensions et en prolonge les intuitions théoriques sous une forme incarnée. Elle constitue un terrain d'expérimentation où le souffle, le mouvement et la pensée se transforment en matière visuelle. L'image devient à la fois une trace, une interprétation et un acte de guérison. Grâce à son caractère multimédia, elle permet de rendre perceptibles des éléments que l'écriture seule ne peut saisir : la vibration du corps, la densité des émotions, la texture du vécu. Ainsi, la vidéo-performance occupe une place centrale dans cette seconde partie non pas en tant qu'une illustration, mais comme véritable prolongement de la recherche-crédation. Elle est capable d'articuler autrement — et parfois plus intensément — les enjeux de respiration, de vulnérabilité, de reconstruction et de transformation qui traversent l'ensemble de ce travail. Ensuite, vous trouverez un lien vers la vidéo-performance expérimentale en annexe, au cas où le lien principal ne fonctionnerait pas correctement.

Ce travail de recherche s'accompagne d'un journal de bord (Annexe 1) contenant des données autoethnographiques et des commentaires réflexifs. Ces notes visent à illustrer et affiner les notions d'écriture corporelle, d'identité artistique et de plaisir du mouvement. Sa fonction dans la thèse est de témoigner de la rigueur académique et du niveau élevé d'expérimentation qui a guidé l'étude d'un équilibre entre efforts physiologiques, fatigue,

LE SOUFFLE FRAGILE

inspiration, ennui, risque de blessure, bien-être, oxygénation et soulagement de l'anxiété. Il documente les essais, les ajustements et les réflexions qui ont permis de déterminer quels types d'entraînement pouvaient être pratiqués avec constance, enthousiasme et sécurité. Il met également en lumière la bibliographie de cette thèse, dont plusieurs ont été réalisées à l'aide de lecteurs PDF et de logiciels *text-to-speech* tout en marchant, courant, faisant le vélo, le ski, et d'autres exercices. Environ quarante activités physiques ont été testées et filmées pour la vidéo-performance et le journal autoethnographique. On y trouve des sports nautiques, hivernaux, de triathlon et de fitness, ainsi que plusieurs styles de danse et d'arts aériens. Le mouvement devient un espace de transcendance, un endroit où le corps respire différemment. L'inspiration artistique s'est révélée un véritable catalyseur de guérison.

J'ai souhaité rendre un court extrait de ces notes accessibles (car le carnet lui-même compte environ quatre-vingts pages) afin de montrer la progression de la pensée, de l'expérimentation et du développement personnel. Ce que l'on voit dans le travail vidéographique de création est une version épurée et maîtrisée de gestes qui ont nécessité des heures, des semaines et des mois d'apprentissage autodidacte : ski, patin à roues alignées, patinage, yoga, course à pied, vélo, paddleboard, kayak, tyrolienne, et plus encore. Cependant, ce journal reste un supplément facultatif ; il n'a pas vocation à détourner l'attention de la recherche théorique ou de la vidéo-performance, mais sert de référence pour les calculs, les renseignements liés aux calories, à l'oxygénation, aux heures d'exercice et à divers autres paramètres corporels qui ont nourri la démarche globale.

La méthodologie que j'ai développée pour ma thèse a transformé l'analyse textuelle et l'évaluation des notions conceptuelles en un travail hybride de recherche-crédation, situé entre l'autoréflexion et le commentaire critique sur les œuvres du corpus. Ma production des notes sur les données autobiographiques a illustré comment la lecture et la recherche pouvaient s'intégrer aux pratiques physiques et poétiques. La vidéo-performance, en tant que forme de création expérimentale, a permis d'établir un lien entre cette réflexion écrite et mes expériences personnelles (Montal dans Elawani et Lafleur, 2020, p. 198). Cette modalité artistique multimédia comprend des microvidéos, l'expression créative et l'écriture corporelle, tel que je les ai mis en œuvre, afin de sculpter visuellement des concepts explorés dans cette recherche et son corpus.

REMARQUE PERSONNELLE

Dans ce mémoire, j'évite de me concentrer explicitement sur mes traumatismes, mais il est crucial de reconnaître l'influence profonde que certains vécus problématiques ont exercée sur ma vie, bien au-delà de l'asthme sévère et incontrôlable. Outre mes compétences dans les domaines littéraire, artistique et sportif, ma thèse repose sur deux expériences clés. La première est celle de la maladie, qui a fondamentalement marqué mon quotidien. La seconde est une réalité difficile et accablante qui m'a accompagnée depuis mon enfance et qui a continué à m'affecter tout au long de mon parcours adulte, jusqu'à ce que je puisse finalement m'en libérer.

LE SOUFFLE FRAGILE

En vérité, l'asthme éosinophilique et ses conséquences sont directement liés à cette deuxième expérience. Je vais donc souvent y faire référence, car elle a radicalement influencé mon existence. Sans cette situation, je serais aujourd'hui en parfaite santé, avec une sécurité financière assurée, sans anxiété, et je vivrais une réalité paisible et exempte de dettes, comme beaucoup de gens.

Aujourd'hui je suis une artiste multimédia. Je danse et je pratique divers sports, puis j'improvise et me filme. J'édite ensuite les clips en y ajoutant de la musique et divers effets vidéographiques afin de créer des vidéo-performances qui s'articulent autour de la beauté que j'aperçois du côté de moi, des aventures que j'adore ou des histoires plus subtiles qui méritent d'être racontées. Richardson (2002) appelle cette approche *Creative Analytical Practice Ethnography*, ou « une tentative de diffusion des savoirs par des formes de rédaction évocatrice où le récit ne vise pas à rapporter des faits, mais devient plutôt un acte de communication pour toucher l'autre » (dans Le Coguiec et Gosselin, p. 106). Après avoir exploré l'œuvre de l'écrivain français Stéphane Mallarmé et m'être laissée inspirer par son art poétique — en particulier par *Crayonné au théâtre*, qui met en lumière les performances dansées — j'ai choisi d'approfondir mon étude de vidéo-performances, en partant de cette pratique initiale liée à l'activité physique et à l'expression créative.

Avant de commencer cette thèse, je n'avais aucune idée que je vivais avec une intolérance environnementale idiopathique (asthme éosinophilique) et que je souffrais d'une sensibilité aiguë aux polluants. Je ne savais donc pas non plus comment soulager mes symptômes. On m'a martelé que j'étais en bonne santé simplement parce que j'en avais l'air. Que tant que mon corps fonctionnait — ne serait-ce qu'un peu — ma seule raison d'exister était de travailler sans relâche, de produire, de gagner de l'argent et d'en fournir. Pourtant, je croyais que ce n'était pas correct de tousser autant, de ne pas pouvoir marcher rapidement sans être essoufflée. Je savais que ce n'était pas normal de toujours être malade, de sombrer dans une profonde fatigue dès que je ne me conformais plus au rôle de l'employée parfaite, de la machine bien huilée. J'ai réalisé que ce n'était probablement pas sain non plus de m'évanouir ou de ne pas avoir accès à assez de nourriture ou à l'argent pour l'acheter. Avant de commencer cette thèse, je n'avais aucune idée de ce que j'avais ni de ce qui pouvait me soulager. Je pensais souffrir de *simples* allergies et être incapable de bien respirer pour une raison inexplicable. Mais après des recherches approfondies et des échanges réguliers avec plusieurs spécialistes médicaux, j'ai réalisé à quel point je me trompais. J'ai dû devenir experte de mes propres troubles respiratoires, accumulant des renseignements officiels et expérimentaux sur ma réponse aux conditions environnementales (Jean-Thomas Tremblay, 2023, p. 15). Par exemple, savoir que l'asthme s'aggrave considérablement en période de pollution atmosphérique peut aider un patient à ajuster ses médicaments à temps, à privilégier les espaces climatisés ou à porter un masque épais (Holgate, 2008, p. 881), et la connaissance du fait qu'un simple rhume peut entraîner une exacerbation sévère de l'asthme (p. 880) peut l'inciter à adopter des mesures de protection accrues, comme éviter les endroits achalandés et se faire vacciner. Tout cela s'est produit pendant que je travaillais sur cette recherche.

De la même manière que l'écrivain japonais Haruki Murakami (2016), figure littéraire

internationale qui est aussi un coureur de fond émérite, a été profondément apaisé après avoir compris que ses difficultés respiratoires et ses problèmes de performance étaient causés par les changements de son corps et le stress avant les cours (comme il l'explique dans son ouvrage *Autoportrait de l'auteur en coureur de fond*). J'ai moi-même pu retrouver mon calme en dénouant progressivement la tension associée à l'essoufflement (p. 200-201). Murakami est une source d'inspiration remarquable, car il est un coureur de marathon et un athlète discipliné, lorsqu'il a vécu, comme la multitude de nous avec un travail sédentaire, des habitudes ordinaires et un quotidien qui ne prédisposait pas à d'existence dynamique. Au lieu de s'y résigner, il a créé sa propre routine énergique en courant régulièrement et en participant à des marathons. Il a aussi intégré l'exercice physique au même degré qu'un espace de découverte personnelle.

Ce qui m'a marquée dans son récit, c'est la façon dont il décrit ses expériences actives, non pas celles de la rêverie, de l'observation passive, ou des situations sociales (comme le font beaucoup d'écrivains), mais celles d'un engagement direct avec la vie, avec un sport exigeant, ainsi que la manière dont il en rend compte, avec l'honnêteté de raconter les hauts et les bas que cela implique : la fatigue, les contraintes de la performance, le vieillissement, la prise et la perte de poids. Bien que cela soit difficile, il met en évidence la profonde joie de l'exploration et de l'aventure que la course à pied lui procure. Il souligne également l'aspect introspectif unique de ce sport : loin de ressentir de la honte pour une activité solitaire, c'est précisément cette retraite choisie qui rend sa pratique remarquable. Sa détermination, sa discipline, son entraînement et son dévouement envers son propre bien-être en font un exemple d'écoute de soi à travers le mouvement. Comme lui, comprendre ce qui se passait dans mon corps et relâcher la tension qui m'empêchait de respirer m'ont permis de retrouver une zone de liberté intérieure. C'est ce que nous avons en commun, Mallarmé, Murakami et moi : nous apprécions les délicieux moments de solitude qui nous ouvrent la voie d'être à notre meilleur.

Ce travail dans son intégralité — avec toute l'expérimentation et la rigueur quotidienne qu'il a impliquées — m'a permis de développer des stratégies pour faire face à mon asthme éosinophilique sévère et incontrôlable, pour cesser de souffrir et pour transformer complètement ma vie. Je sais maintenant que le fait d'être informées des particularités de leur condition aide les personnes atteintes d'asthme à mener une vie plus épanouie, et à en améliorer significativement la qualité, quel que soit le degré de complexité de leur maladie (Pereira et coll., 2011, p. 710).

Au moment où j'ai entamé l'écriture de cette thèse à l'âge de 32 ans, je vivais encore dans une situation extrêmement difficile qui durait presque depuis mon enfance. Heureusement, je suis désormais protégée et guérie autant que possible. Une équipe de professionnels de la santé suit mensuellement mon cas : un spécialiste, un registre de cas unique, un médecin, des infirmières, des pharmaciens et d'autres intervenants. Je dois rester hyper attentive à mon corps et à son « état normal » afin de détecter toute anomalie dans les heures qui suivent son apparition : tout symptôme doit être traité comme une quasi-urgence. Tant de « preuves que mon corps traîne encore une histoire et que je peux la raconter » (*Les Allongées*, 2022, p. 19). Pourtant, tout cela me semble presque anodin comparé à la maladie terrible qui, autrefois, était

LE SOUFFLE FRAGILE

totallement hors de contrôle — me ravageant, m’empêchant de respirer, de penser, d’exister. Aujourd’hui, j’ai une qualité de vie que je n’ai jamais connue auparavant. J’aime passionnément ma vie, et je suis profondément reconnaissante de chaque instant dont je peux savourer toute la beauté vibrante.

Je suis parvenue à m’échapper de l’exploitation et de la maladie en y mettant énormément d’efforts, en explorant diverses options, en persévérant face aux difficultés, en trouvant des sources de motivation et d’espoir dans mes quêtes, et en cherchant toujours l’inspiration. Aujourd’hui, je suis enfin libre. Je peux parler et penser, sortir de chez moi sans autorisation ni surveillance, et utiliser l’argent que je gagne. Je suis entourée de personnes qui m’aiment et qui souhaitent entendre ma voix. J’ai ainsi voulu que cette réflexion contribue à me renforcer, qu’elle participe à ma guérison continue, et qu’elle m’aide à laisser derrière moi l’exploitation, la violence, l’isolement et les cauchemars qui m’ont fait souffrir pendant des années.

Les médecins de la Fondation pour l’asthme grave ont tenté de me sauver la vie pendant plusieurs années. Miraculeusement, ils y sont finalement parvenus. Fréquemment, je perdais connaissance, j’arrivais à peine jusqu’aux urgences et la douleur était si violente qu’il aurait semblé préférable de ne plus être en vie. Combien de fois j’ai vécu cela — « le plus inquiétant, c’est la civière dans l’ambulance [...] le couloir des urgences, mais aussi le bureau du médecin, le son du papier blanc opaque qui craque sous le corps [...] le stéthoscope froid, *respirez profondément respirez* » (Erin Brayant, *Les Allongées*, 2022, p. 39). Mais le pire, c’est ce regard perdu dans les yeux des médecins. Est-il vraiment trop tard ? Comment vous ramener *après des semaines d’antibiotiques inefficaces ? Il faudra refaire une bronchoscopie, au plus vite, pour tenter de reprendre le contrôle*. Ma tête nageait presque tout le temps, je pouvais à peine bouger ou réagir. Ils me garderaient sous perfusion, avec des antibiotiques plus forts, multiples, pour que je puisse au moins retrouver un peu de force.

Même après qu’un traitement a été trouvé — au terme de deux années de tests mensuels et d’expérimentations — il a fallu près d’une autre année, ponctuée de nombreuses visites aux urgences et de douleurs aiguës, pour que ce traitement soit enfin approuvé, en raison de son prix : environ 36 000 \$ par année. « [D]ebout allongée debout allongée et au final debout, parce que ce qui compte c’est la productivité, peu importe si le coût est élevé » (*Les Allongées*, 2022, p. 86). Je dois travailler pour me nourrir, m’habiller et avoir un espace où me reconstruire. Finalement, j’ai élaboré une structure qui m’a soutenue dans mon processus continu de guérison, afin de retrouver un état de plénitude et de bien-être, comme on le nomme en psychologie (McCraty et Zayas, 2014, p. 1).

La recherche-crédation exige une méthodologie propre à chaque projet — comme la guérison d’ailleurs. Pour y arriver, j’ai essayé d’aborder dans cette thèse les sujets difficiles qui me concernent, notamment certains de mes traumatismes passés, afin de les réécrire de manière créative. C’est aussi la raison pour laquelle vous trouverez, entre les sections de ce travail, des citations tirées d’œuvres littéraires et médiatiques qui ont eu un impact marquant sur moi pendant ma recherche. Au départ, « Les Ballets » de Mallarmé m’ont encouragée à explorer

LE SOUFFLE FRAGILE

l'écriture corporelle, la lecture dansée et la performance filmée. Jusqu'alors, je réalisais beaucoup de vidéos, mais je restais généralement derrière la caméra ou dissimulée dans la foule.

La création de vidéo-performances m'a permis de retrouver ma voix, à la fois comme une personne et en tant qu'une artiste. Par la suite, j'ai découvert les ouvrages *Self-Care* et *Les Allongées*, qui m'ont profondément marquée. Ces œuvres, loin d'essayer à distraire, abordent des thématiques essentielles dans une perspective réparatrice. Grâce à elles, je n'ai plus ressenti de honte à évoquer les épreuves que j'ai traversées, car elles montrent que je ne suis pas seule. D'autres ont connu des expériences similaires, liées à un traumatisme collectif que nous partageons. J'ai choisi de lire les textes de mon corpus « à voix haute », c'est-à-dire via la danse telle qu'elle est mise en scène dans la vidéo-performance, dans le but de pouvoir combattre la peur et la honte, avec l'aide de la littérature et de la recherche-crédation. C'est ainsi que j'ai pu parler de mon vécu, et le transformer. J'ai également inclus des citations et des illustrations dans mon travail de recherche pour souligner que cette démarche est profondément personnelle et vécue par une étudiante. Elle ne se limite pas à une exposition théorique, mais reflète plutôt toute la richesse de son expérience. Ces interjections poétiques témoignent du fait que cette étude a eu des résultats tangibles, qu'elle a métamorphosé quelque chose, et qu'elle est ancrée dans un univers multisensoriel qui renvoie l'état d'esprit dans lequel elle a été initiée. Ces œuvres évoquent un corpus plus vaste et collectif, permettant de comparer les vécus actuels à celles, parfois similaires, éprouvées par d'autres avant nous. Elles individualisent encore ce travail, lui confèrent une profondeur supplémentaire et lui donnent une touche littéraire qui se distingue de l'approche académique traditionnelle des recherches.

**Très mélodiquement, en toute suavité ;
mus par l'orchestre intime de leur diction.**

- **Stéphane Mallarmé
dans *Divagations*, 1987, p. 100.**

**Des avalanches d'or du vieil azur, au jour
Premier et de la neige éternelle des astres
Jadis tu détachas les grands calices pour
La terre jeune encore et vierge de désastres,**

**Le glaïeul fauve, avec les cygnes au col fin,
Et ce divin laurier des âmes exilées
Vermeil comme le pur orteil du séraphin
Que rougit la pudeur des aurores foulées,**

**L'hyacinthe, le myrte à l'adorable éclair
Et, pareille à la chair de la femme, la rose
Cruelle, Hérodiade en fleur du jardin clair,
Celle qu'un sang farouche et radieux arrose!**

**Et tu fis la blancheur sanglotante des lys
Qui roulant sur des mers de soupirs qu'elle effleure
À travers l'encens bleu des horizons pâlis
Monte rêveusement vers la lune qui pleure!**

**Hosannah sur le cistre et dans les encensoirs,
Notre dame, hosannah du jardin de nos limbes !
Et finisse l'écho par les célestes soirs,
Extase des regards, scintillement des nimbes! [...]**

**- Stéphane Mallarmé
dans *Les Fleurs*, 1899, p. 9.**

PARTIE I. LE SOUFFLE FRAGILE : RECHERCHE

CHAPITRE 1. LA RESPIRATION

Ce chapitre explore la respiration comme fondement physiologique, psychologique et social du bien-être, en montrant comment l’asthme éosinophilique et l’angoisse, en plus des déterminants intersectionnels, fragilisent profondément l’équilibre quotidien. Il entrelace des informations médicales, des études sociologiques et des récits autoethnographiques pour mettre en lumière la complexité d’un corps soumis à une inflammation chronique, au stress et aux conditions de vie. La section dépeint que respirer est toujours autre chose qu’un simple geste, mais plutôt un effort existentiel situé. Ce premier chapitre sert de base conceptuelle et expérientielle : il montre pourquoi la respiration doit être réapprise, soutenue et protégée, préparant alors la réflexion sur l’inspiration (chapitre 2) et le soulagement de l’angoisse (chapitre 3). Il enracine l’ensemble de la démarche de recherche-crédation dans la dimension matérielle du corps, démontrant ainsi comment l’écriture corporelle peut se changer en un outil de régulation, de guérison et de transformation.

La gestion non pharmacologique de l’asthme sévère et incontrôlable repose sur trois éléments essentiels. Le premier est l’exercice cardiovasculaire. Le deuxième concerne l’attention portée à la respiration et à la régulation de l’anxiété, notamment par le biais d’une nutrition équilibrée, mais très restrictive, marquée par une orientation anti-inflammatoire. Comme cela est exprimé dans *Les Allongées* (2022) : « à croire certaines personnes il faudrait dans notre assiette avoir seulement des aliments anti-inflammatoires aussi faibles en sucre et en gras que riches en antioxydants » (p. 65). Un régime sain, mais qui nous laisse affamées et qui est très coûteux. Le troisième pilier est le sommeil, le calme et un sentiment général de bien-être. Collectivement, ces éléments contribuent à une qualité de vie satisfaisante. Cependant, cette harmonie demeure extrêmement fragile : dès qu’une de ces composantes est perturbée — pour une raison ou une autre — l’ensemble du système peut s’effondrer en quelques jours, voire en quelques heures.

Comme beaucoup de ceux qui ont affronté l’anxiété ou la dépression le savent, maintenir cette tranquillité requiert un degré de conscience particulier pour bien se connaître, comprendre ses goûts et ses limites. Cela entraîne une forme élevée d’intéroception, cette capacité à discerner le monde de façon affective, pour conserver son équilibre, se détendre et se sentir bien. Selon Farb et coll. (2015), l’intéroception est le processus de réception, d’accès et d’estimation des signaux physiques internes (p. 1). Il s’agit d’un mécanisme itératif qui nécessite une interaction entre la perception des états corporels et leur évaluation cognitive, afin d’orienter la sélection des réponses (ibid.). L’intéroception est aussi considérée comme une construction multidimensionnelle, qui prend en compte la manière dont les individus prêtent attention à ces sensations, les évaluent et y répondent (Vaitl et coll., dans Farb et coll., 2015, p. 2). Cela demande un système de soutien à plusieurs niveaux : médical, psychologique, social,

LE SOUFFLE FRAGILE

physique et émotionnel. Ce réseau d'aide nous accompagne dans les moments difficiles. La connaissance intéroceptive — souvent étendue par la pleine conscience — peut être utilisée pour moduler les ressentis corporels et améliorer l'autorégulation (Farb et coll., 2015, p. 19). Ces pratiques s'appuient sur des cadres philosophiques et éthiques particuliers ; on y défend l'idée que la nature du soi et de toute chose est impermanente et interdépendante, et peut influencer directement le bien-être psychologique (ibid.). L'expérience individuelle, par exemple par l'intermédiaire de sensations associées au développement de l'amour ou de la compassion, joue un rôle crucial dans cette approche du corps et de l'esprit (ibid.). Ces facteurs conduisent à une conscience de soi accrue et ouvrent fréquemment la voie à une réflexion personnelle approfondie ainsi qu'à une meilleure prise en charge de soi. Ensemble, ces éléments mènent à une qualité de vie que certains d'entre nous n'auraient jamais imaginée.

Mon équipe a terminé de rencontrer la jeune fille. [...] Sa détresse flotte au-dessus d'elle. Je lui demande ce qui la fait le plus souffrir. Elle me regarde droit dans les yeux et comme une flèche me répond : être seule.

- **Ouanessa Younsi,
dans *Self-Care*, 2021, p. 33.**

1.1 UNE PERSPECTIVE INTERSECTIONNELLE

Le bien-être peut être défini simplement comme le fait de « se sentir bien ». Il incarne un état global de calme et de sérénité, souvent accompagné d'un profond sentiment de connexion interpersonnelle, également appelé « cohérence » (McCraty et Zayas, 2014, p. 1). D'un point de vue psychophysiologique, le bien-être représente un équilibre holistique harmonieux qui favorise des performances optimales et une bonne santé générale. Cet état permet de bénéficier d'une variabilité physiologique positive, de mécanismes de rétroaction efficaces, de régulation des inhibitions, et d'interactions réciproques au sein d'un système neuronal hiérarchique et complexe : ce système soutient une structure psychophysiologique capable de maintenir une stabilité tout en s'ajustant aux environnements variables et aux exigences sociales (p. 1-3). De nombreuses techniques visant à améliorer le bien-être mettent l'accent sur un changement du point de référence physiologique de base vers un schéma plus sain, adapté aux contextes actuels, ce qui est considéré comme essentiel pour favoriser le processus de retour à une fonction optimale (p. 11). Ces techniques peuvent inclure l'activation du système parasympathique par des activités joyeuses et apaisantes telles que, pour moi, la danse et la création de vidéo-performances, qui me sont spécifiquement propices.

Il est très difficile d'atteindre un bien-être normal lorsque l'on souffre d'une maladie psychosomatique comme l'asthme. Le bien-être est compromis par des problèmes physiologiques qui influencent directement l'esprit, rendant la personne touchée particulièrement vulnérable. En effet, les recherches démontrent que le stress et les émotions fortes provoquent une exacerbation aiguë de l'asthme chez plus de la moitié des patients, ce qui entraîne automatiquement une hausse de l'anxiété (Moes-Wójtowicz et coll., 2011, p. 17). Ce cercle vicieux, dans lequel le stress, les émotions et les symptômes physiques s'alimentent mutuellement, contribue à la détérioration progressive de l'état du patient (ibid.).

Un contrôle total ou satisfaisant de l'asthme n'a été observé que chez 30 % des femmes et chez 18,2 % des hommes, mettant en lumière la difficulté de gérer cette condition qui asphyxie littéralement le bien-être (Moes-Wójtowicz et coll., 2011, p. 16). Cette division selon le genre est quelque peu déroutante, puisqu'aucune association entre le contrôle de l'asthme et le genre n'a été identifiée dans les recherches jusqu'à présent (p. 13). Toutefois, il est concevable que les femmes aient été davantage affectées que les hommes en raison de facteurs psychosociologiques, tels qu'un statut socio-économique moins favorable, qui pourrait être attribuable à des facteurs intersectionnels, une accessibilité limitée aux soins de santé adéquats en raison de l'insuffisance des avantages sociaux (dans le contexte d'un travail à temps partiel ou de la garde d'enfants), ainsi que l'aspect genré des responsabilités domestiques (comme la prise en charge des enfants ou des personnes âgées de la famille).

Dans tous les cas, le stress et (ou) les émotions fortes ont été identifiés comme des facteurs déclencheurs d'exacerbations aiguës de l'asthme dans 61,1 % des cas (Moes-Wójtowicz et coll., 2011, p. 13). Un contrôle de l'asthme faible, bon et complet a été confirmé respectivement dans 72,5 %, 17,6 % et 9,8 % des cas (ibid.). Ces chiffres sont à la fois choquants

et révélateurs : selon les données, l'asthme est souvent mal contrôlé chez la plupart des patients et seulement moins de 10 % d'entre nous parviennent à une maîtrise totale de la maladie, en dépit des traitements médicaux disponibles. Ce résultat pourrait être attribuable à une insuffisante compréhension de la complexité de l'asthme, ainsi qu'à la difficulté pour les personnes atteintes de modifier leur mode de vie et leur environnement pour mieux soutenir leur état. Bien sûr, chacun a besoin d'un sommeil réparateur, d'air pur, d'exercices réguliers et d'une alimentation équilibrée pour maintenir sa santé. Cela dit, pour les personnes souffrant d'asthme, l'accès inadéquat à ces éléments ne se traduit pas uniquement par de la fatigue ou un inconfort, mais peut entraîner une véritable détresse respiratoire et une dégradation marquée de la qualité de vie.

L'absence de suivi psychologique professionnel pourrait également expliquer certains échecs thérapeutiques (Moes-Wójtowicz et coll., 2011, p. 17). Malheureusement, les résultats des recherches indiquent une prévalence accrue de problèmes psychologiques chez les patients asthmatiques, souvent sous forme d'alexithymie — c'est-à-dire la difficulté à identifier, différencier et exprimer ses propres émotions, ainsi qu'à comprendre celles des autres. Les chercheurs tentent actuellement d'expliquer l'association entre les états émotionnels et l'asthme à partir d'un modèle selon lequel le stress et les émotions négatives activent le système immunitaire et augmentent l'activité des marqueurs inflammatoires dans le sang, ce qui peut à son tour provoquer de la dépression, de la somnolence et un repli social (Gregerson ; Glaser et coll. ; Swiergiel et coll. dans Moes-Wójtowicz et coll., 2011, p. 14). Vu que l'alexithymie ne peut être diagnostiquée qu'à l'aide de questionnaires particuliers, peu accessibles aux médecins généralistes (ou aux pneumologues qui ne se spécialisent pas dans les maladies rares, hautement complexes ou orphelines, ou dans les conditions qui se situent à l'intersection de plusieurs spécialités, comme l'asthme allergique), leur rôle est donc d'observer attentivement le comportement du patient et sa manière de gérer ses sentiments, afin de recueillir des antécédents détaillés. Cela permet de déterminer la présence de comorbidités potentiellement liées à des enjeux de la régulation affective. En cas de doute, il est recommandé d'envisager une orientation vers un psychologue (p. 17).

J'ai été profondément étonnée de constater que notre société vénère et normalise la fragilité, au contraire du bien-être. Cette glorification des visages pâles, de l'anorexie, de l'épuisement et de l'apparence dégradée masque souvent des problèmes de santé tels que l'anémie, les troubles alimentaires, les difficultés pulmonaires, la dépression, les tendances suicidaires, les addictions, et bien d'autres. J'ai personnellement vécu l'asthme et des circonstances familiales compliquées, ce qui m'a appris que pour une personne d'allure mince et « fonctionnelle », obtenir du soutien peut s'avérer extrêmement ardu, surtout lorsqu'elle ne sait pas exactement ce qui ne va pas ou comment les choses devraient être. Lorsque j'ai perdu connaissance en classe à l'université en raison d'une sévère anémie ferriprive et d'une insuffisance de la nourriture, je n'ai pas reçu l'aide appropriée parce que *j'avais l'air en bonne santé*. La privation alimentaire dont j'étais victime a été présentée positivement (une *excellente silhouette*), tandis que ma pâleur, due à l'anémie et au manque d'air frais et d'exposition à la lumière du jour, était considérée comme un *teint superbe*. On m'a dit que mon absence d'énergie (également due à l'anémie) et donc la soumission forcée reflétaient des *valeurs conservatrices*.

LE SOUFFLE FRAGILE

Ma survie à peine assurée et mon anxiété étaient interprétées au même degré qu'une *personnalité pétillante*. Le fait que j'étais obligé de confectionner mes propres vêtements, faute de pouvoir percevoir mon propre salaire, était estimé en tant que de la *créativité*. Aujourd'hui, je n'accorde plus beaucoup de valeur aux observations extérieures. On m'a souvent refusé une consultation spécialisée, voire une radiographie, parce que *j'avais l'air d'aller bien*, selon le médecin. Chaque fois, cela s'est soldé par une pneumonie, une infection brutale et pourtant facilement évitable, qui a nécessité des semaines — parfois des mois — de suivi médical et d'antibiotiques pour être traitée. Il n'y a pas si longtemps, j'ai fait un voyage aux urgences. Après une tomodensitométrie et une prise de sang révélant une pneumonie aiguë, un docteur m'a regardé avec stupeur et m'a demandé : *Comment pouvez-vous encore tenir debout ? Vous devez être dans une douleur terrible...* Oui, je l'étais.

Il est toutefois important de mentionner que, durant les douze dernières années, des psychologues m'ont approché discrètement à trois reprises et m'ont vivement recommandé de chercher de l'aide. Malheureusement, je n'en avais pas les moyens ni la possibilité à l'époque. Heureusement, l'aide est finalement arrivée, « grâce à » une pneumonie destructrice prise en charge par des médecins des urgences qui ont fait bien plus que simplement me sauver la vie. Il est clairement plus facile de contrôler, de réprimer et d'abuser de quelqu'un quand celui-ci se trouve dans un état de frustration, de faiblesse et de maladie. Et il est également plus simple — et moins coûteux — de glorifier l'affection que d'aider véritablement le patient. Susan Sontag, il y a plusieurs décennies déjà, soulignait que certaines insuffisances pulmonaires, mortelles à l'époque de l'écriture de son ouvrage *Illness as Metaphor*, étaient perçues comme l'affirmation d'une *psychologie angélique*, comme un signe de conscience accrue ou de complexité psychologique (1988, p. 25-26). Dans son texte, l'écrivaine met en lumière le caractère à la fois abondant et contradictoire de la métaphore axée sur la maladie ; lorsqu'une personne mourait d'un trouble pulmonaire comme la tuberculose, alors incurable, cela l'élevait au rang d'être « trop pur » pour profiter des plaisirs simples de la vie (ibid.). C'est un peu paradoxal, mais la clé n'est pas la mort elle-même, mais les mois et les années qui la précèdent dans une maladie. Si quelqu'un a des problèmes pulmonaires, il n'a souvent pas la force nécessaire pour s'engager pleinement dans la vie et à pleine vitesse. Ils sont à peine vivants, selon leur endurance et le niveau de complications. Ils passent également beaucoup de temps isolés, évitant les contacts avec les autres en raison de leur condition. Donc, la maladie devenait presque une forme de vertu morale, associée à une sexualité sublimée et à une prédisposition psychologique complexe. En contraste, la santé quotidienne paraissait ordinaire, presque vulgaire (ibid.). Cette vision est d'autant plus ironique que plusieurs courtisanes sont mortes de tuberculose et qu'elles ont été célébrées dans la littérature et sur scène.

Marguerite Gautier, la *Dame aux camélias*, est l'exemple littéraire le plus emblématique de cette célébration. De nombreux patients atteints d'insuffisances pulmonaires semblaient bénéficier d'un effet presque « embellissant », comme une perte de poids, une diminution de l'appétit, une mobilité réduite en raison de la douleur, de la fièvre et des frissons, des yeux creusés et des lèvres pâles. Tout cela donnait une apparence romantique, presque vaporeuse, qui dissimulait pourtant une infirmité terrible qui privait progressivement le malade de sa capacité à respirer. On voyait d'un point de vue poétique la personne comme consumée par une sorte de passion menant à la dissolution de son corps, alors qu'en réalité, elle souffrait

misérablement dans l'indifférence générale (Sontag, 1988, p. 20). Les privilégiés qui ont accès à des soins de qualité ou à un niveau adéquat de prise en charge médicale peuvent s'attendre à des prescriptions similaires à celles prodiguées au XIX^e et au début du XX^e siècle : un environnement réjouissant, *une distance avec le stress et la famille d'origine*, une alimentation saine, de l'exercice et du repos (p. 64).

Ironiquement, comme je l'ai évoqué plus tôt, une pneumonie destructrice qui m'a conduite aux urgences en 2018 a marqué ma première opportunité de salut. J'ai été erronément diagnostiquée d'un cancer du poumon avec quatre tumeurs. Finalement, ces dernières se sont avérées être plutôt un cas extrême d'asthme grave et de la maladie de Hinson-Pepys (ABPA), dont l'absence de traitement avait entraîné des conséquences pouvant être confondues avec celles d'un cancer tumoral. Je me souviens de l'infirmière me demandant pourquoi je ne me levais pas. J'ai répondu que je ne pouvais plus me tenir debout. Elle m'a alors regardée avec mépris : « Qu'est-ce qui ne va pas avec tes jambes ? » J'ai répliqué que mes jambes se portaient bien. Quelques heures plus tard, j'ai entendu des chuchotements horribles derrière les rideaux, après que l'équipe médicale a vu les résultats de la tomodensitométrie (CT-scan). C'est ce que j'ai entendu toute ma vie : « *pourtant tu as l'air en santé tu as l'air bien*, manière de nous faire comprendre qu'il vaudrait mieux porter le costume de la souffrance pour que les choses soient enfin évidentes » (Akerman, *Les Allongées*, 2022, p. 9). Avoir quelqu'un qui présente une apparence particulière est un excellent moyen de le manipuler et de l'isoler. Et les autrices des *Allongées* l'ont parfaitement compris. C'est très réconfortant de le lire dans les mots de quelqu'un d'autre et de ressentir que ce qu'on a vécu l'a aussi été par d'autres, que nous n'imaginons rien. Et pourtant, c'est à ce moment-là, grâce à l'aide initiale des médecins, que j'ai enfin pu sortir de cette mentalité indifférente héritée du XIX^e siècle selon laquelle il est *mignon* d'être pâle, souffrante et affamée. Deux ans plus tard, je pouvais finalement accéder, secrètement, au système médical (après avoir trouvé un travail stable), obtenir le traitement approprié et commencer à lutter pour ma vie.

Pour plus d'une décennie, ma vie a été pire que l'enfer. La plupart du temps, j'étais enfermée entre quatre murs. Quand on me permettait une sortie, on me demandait de fournir un itinéraire détaillé et il fallait subir des vérifications inopinées. J'ai souvent tenté d'acheter des inhalateurs ou d'autres médicaments contre l'asthme, mais ce fut une bataille chaque mois, même avec mon assurance de travail, car mon argent m'était retiré. Il était formellement interdit de consulter un psychologue, un conseiller ou tout autre spécialiste de la même discipline. S'il fallait consulter un médecin, on me forçait à y aller avec un accompagnateur. En fait, c'est ainsi que j'ai généralement fait mes déplacements. Tous mes efforts pour m'échapper ont été violemment contrés. Le conseil le plus précieux que j'ai reçu ce jour-là aux urgences, de la part de plusieurs docteurs qui ont tout fait pour m'attirer dans un espace privé, à l'écart de mon escorte oppressante, fut : *prends de la distance avec le stress et ta famille d'origine*.

Il est important d'observer l'évolution des perspectives à travers le temps, mais aussi le renversement des rôles contextuels. Lorsqu'on aborde une douleur du point de vue d'un thérapeute plutôt que de celui d'un patient, on découvre une perspective captivante et

radicalement différente. On réalise que les malades ne sont pas les seuls à être soumis à la pression des murs gris et à la souffrance. On comprend que les docteurs empathiques sont eux-mêmes épuisés, affamés, somnolents, surmenés, et qu'ils font de leur mieux pour aider. Ils n'ont pas envie non plus de se trouver à l'hôpital et préféreraient clairement être dans le parc, bénéficiant des rayons du soleil et passant du temps avec des personnes en bonne santé. Praticiens et patients sont rassemblés par l'institution médicale, ce qui entraîne une épreuve pénible pour chacune des parties concernées. C'est là que l'élément humain importe le plus : un docteur avec un cœur peut transformer complètement la vie d'un souffrant. Et un patient qui suit les conseils médicaux et qui fait de son mieux pour guérir peut réellement réussir à le faire dans beaucoup de cas.

Pour Ouanessa Younsi, qui écrit à la fois du point de vue d'une médecin psychiatre soignant de nombreux malades et de celui d'une mère nourrissant son enfant, ces dimensions s'entremêlent profondément dans son travail. Elle évoque le besoin fondamental de l'autre — non au même degré que dépendance, mais en tant que reconnaissance de notre interdépendance affective, sociale et existentielle. À travers une expression sensible et incarnée, elle montre comment les gestes de soucis d'autrui, les regards aimables et la présence silencieuse peuvent devenir des piliers de résilience. J'ai rencontré une spécialiste en pneumologie comme cela à Victoria — elle apportait dans son travail une expertise remarquable entrelacée de calme, de douceur et d'une bienveillance extraordinaire.

Je n'avais jamais vraiment réalisé à quel point les médecins absorbent un traumatisme vicariant en voyant leurs patients souffrir :

L'urgence psychiatrique apparaît vide. Je me sens dans un cimetière, mais c'est bien l'hôpital : néons, murs gris et ce tableau dans le bureau de psychiatre qui représente le pont Neuf et à partir duquel un patient souffrant de schizophrénie me répondit *Paris* lorsque je lui demandai où nous nous trouvions (Ouanessa Younsi dans *Self-Care*, 2021, p. 30).

Après ces quelques observations, Younsi décrit une scène violente qui fait frémir son personnage en tant qu'être humain (ibid.). J'ai vécu de nombreuses scènes comme celle-là, mais malheureusement, il n'y avait aucun personnel disponible pour y réagir :

Étrange de rédiger des courriels à proximité d'une femme hurlant *je vais te tuer*. Je démarre l'air climatisé, ferme la porte et compose, tout en pensant que [...] le personnel risque sa peau à quelques mètres de moi. J'hésite un instant sur la conduite à adopter, me lève, me rends à la porte de mon bureau, réalise que je ne pourrai aider à rien : je laisse le personnel se faire tabasser, et la patiente se démener [...]. Les cris cessent et j'éteins l'air climatisé. Je note les bruits du néon et de la ventilation qui se déversent en moi ; je frissonne (Ouanessa Younsi dans *Self-Care*, 2021, p. 30-31).

Le personnage décrit par Ouanessa Younsi dans *Self-Care* est profondément complexe : à la fois soignante, mère et témoin lucide de la souffrance humaine. Elle n'est même pas certaine des raisons pour lesquelles elle a choisi de devenir médecin, mais elle se souvient de la fierté de

LE SOUFFLE FRAGILE

ses parents. Sa protagoniste observe : « Je suis fatiguée, mais je ne peux pas dormir, je veux pédaler, mais je ne peux pas partir, je suis en hôpital et l'hôpital est en moi. Je choisis d'arpenter les couloirs » (ibid.)

Ce passage met en lumière une exaspération profonde qui se développe dans l'écart entre les rôles sociaux — entre ce que l'on désire à faire et ce que l'on doit faire — une tension particulièrement marquée dans les expériences vécues par les femmes. Elle traverse l'œuvre de Ouanessa Younsi, notamment lorsque son personnage dit :

C'est un jour férié, mais je dois me rendre à l'hôpital, quitter ce que j'aime et connais. Je ne veux pas me rendre à l'urgence, je souhaite le sourire de l'enfant, continuer cette joie qui me distancie de la détresse, de mon métier (dans *Self-Care*, 2021, p. 29).

Ce conflit entre le devoir et le désir, entre le soin d'autrui et le soin de soi, résonne avec mon propre vécu — celui d'une personne placée dans une position de responsabilité émotionnelle et physique, face à des figures agressives et violentes, tout en étant empêchée de sortir, de respirer, de fuir.

Pour moi, cela évoque aussi les dynamiques intersectionnelles : comment les rôles de genre, les attentes sociales, les relations de privilège et les contextes de vulnérabilité s'entrecroisent, s'amplifient et influencent les relations interpersonnelles à travers la diversité, ainsi que les expériences individuelles dans la vie quotidienne (Hill Collins et Bilge, 2016, chap. 1). En tant qu'outil analytique, l'intersectionnalité n'est pas un phénomène nouveau ; elle permet de mettre en lumière le poids des enjeux qui pèsent sur un seul individu, issus des rapports de pouvoir liés à la classe sociale, à la race, au genre, à l'ethnicité, à la citoyenneté, à la sexualité et aux capacités physiques — parmi de nombreux autres facteurs (ibid.). Par exemple, le degré d'impact des troubles respiratoires chez les personnes asthmatiques n'évalue généralement pas certaines dimensions, telles que la situation financière et l'emploi (Wilson et coll., 2012, p. 99). Pourtant, plus on est malade, plus on risque de perdre son emploi et de ne plus pouvoir régler la facture des médicaments, vu qu'ils ne sont pas couverts par le régime public d'assurances. Même après que l'assurance professionnelle a pris en charge les médicaments, il y a quelques années, j'ai additionné toutes les dépenses que j'ai dû payer de ma poche et cela dépassait le prix d'une semaine de vacances tout compris dans les Caraïbes. Des facteurs affectifs peuvent aussi être négligés, comme le stress, la frustration, la colère et la connaissance des médicaments (p. 100). Je crois qu'il est impératif de mieux comprendre cette maladie sur le plan émotionnel, car cela peut modifier le degré d'incapacité lié à l'asthme (ibid.). Une meilleure sensibilisation des patients aux aspects intersectionnels liés au contrôle de l'asthme peut également contribuer à atténuer leurs symptômes et les limitations auxquels ils font face, en plus d'améliorer leur fonctionnement émotionnel et leur exposition aux stimuli environnementaux (p. 95).

Il y a dix ans, je ne pouvais pas acheter aucun inhalateur pendant plusieurs mois d'affilée, à plusieurs reprises. Quand on change d'emploi à plein temps, il y a des lacunes dans la protection assurantielle pendant trois à quatre mois à chaque fois. Je devais combattre les crises d'asthme la nuit en essayant de boire de l'eau, de tousser, de marcher et de pleurer, en priant. J'ai aussi

LE SOUFFLE FRAGILE

me suis levée à 4 h du matin et je suis allée travailler à bicyclette dans le froid et la neige. C'est ainsi que j'ai développé un asthme éosinophile, qui aurait pu être évité avec une vie moins horrible et des soins appropriés. Dans mon cas, j'ai été touchée, semble-t-il, par à peu près tout : la classe sociale (en tant qu'immigrante), l'ethnicité (en étant visiblement différente et en parlant avec un accent), le genre (en tant que femme), la citoyenneté (en étant perçue comme *étrangère*), la sexualité (profondément réprimée et contrainte à une forme d'asexualité), et les capacités physiques (comme je vis avec une maladie chronique m'obligeant à éviter la plupart des situations de la vie courante). Ce que les autrices et auteurs de *Self-Care* m'ont aidée à comprendre, c'est que je ne suis pas seule : nous sommes nombreuses et nombreux à avoir été négativement affectées par notre position à l'intersection de plusieurs systèmes d'oppression, alors que l'intersectionnalité peut pourtant être utilisée comme un outil pour diagnostiquer les problèmes sociaux, formuler des réponses aux injustices et renforcer les pratiques militantes (Hill Collins et Bilge, 2016, chap. 1). Dans ces situations, le corps devient à la fois outil de résistance et lieu de tension, et le soin — qu'il soit donné ou reçu — devient une pratique politique, poétique et vivement incarnée. C'est aussi à travers cela que l'on comprend que le bien-être à propos duquel on lit dans les livres ne correspond pas à celui que l'on vit réellement.

Souffrir et être belle et se taire, joues fardées sueurs parfumées bouches scellées, bouquets de blessures sur peau pâle [...], les martyres devenues *chatons lapins déesses en satin rouge* dans la sempiternelle tragédie de la féminité.

– Leslie Jamison, *Les Allongées*, 2022, p.9.

1.2 LA QUALITÉ DE VIE

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit la qualité de vie comme « la perception qu'a un individu de sa position dans la vie, dans le contexte de la culture et des systèmes de valeurs dans lesquels il vit, et en relation avec ses objectifs, ses attentes, ses normes et ses préoccupations » (dans Rodrigues et coll., 2024, p. 2). En général, c'est un concept intersectionnel, embrassant le bien-être global d'une personne, comprenant les aspects physiques, mentaux, émotionnels et sociaux. La qualité de vie est souvent utilisée comme indicateur de santé et de bien-être, et va au-delà de l'absence de maladie pour inclure des éléments tels que la satisfaction par rapport à son quotidien et la capacité à accomplir ses activités régulières (ibid.).

L'inclusion sociale est un élément fondamental du bien-être global et de la qualité de vie. Les recherches menées par James Lynch montrent que les risques associés à l'isolement social dépassent de loin ceux combinés des maladies cardiaques, du tabagisme, de l'obésité, du manque d'exercice et de la consommation excessive d'alcool (dans McCraty et Zayas, 2014, p. 9). Ce constat est particulièrement préoccupant et pertinent pour les individus souffrant de traumatismes : comme cela a été mentionné précédemment, outre le tourment intérieur, l'un des principaux symptômes du trauma est l'aliénation sociale, souvent liée à la dépersonnalisation (McCraty et Zayas, 2014, p. 9).

Une partie de l'expérience traumatique peut trouver ses racines dans les péripéties éprouvées dans la petite enfance. Par exemple, le test des Expériences adverses pendant l'enfance (Adverse Childhood Experiences ou ACE) est un outil de dépistage psychologique conçu pour identifier les événements potentiellement traumatisants vécus durant l'enfance (CDC, 2024). Ces événements peuvent inclure des abus, des négligences, des dysfonctionnements familiaux ou d'autres vécus susceptibles d'affecter l'état mental et physique à long terme. Ce test consiste généralement en un questionnaire dans lequel les individus déclarent le nombre et les types d'ACE qu'ils ont éprouvés (Stop Abuse Campaign, s. d.). Un score ACE élevé (supérieur à 4 sur 10) est associé à un accroissement significatif des risques de problèmes de santé tels que la dépression, l'anxiété et les maladies chroniques. Par exemple, la probabilité de développer une maladie pulmonaire chronique augmente de 390 %, tandis que celle de souffrir de dépression grimpe de 460 % (ibid.). Ces conclusions mettent en lumière l'impact profond des traumatismes de l'enfance sur la santé à long terme. J'ai obtenu un score supérieur à 7 au test ACE. Il me semble important de présenter exhaustivement les questions du test ACE ici :

Préalablement à votre 18e anniversaire :

- Un parent ou un autre adulte de votre foyer vous a-t-il souvent ou fréquemment insulté, dénigré, humilié ou juré après vous ?
- Un parent ou un autre adulte de votre foyer vous a-t-il souvent ou fréquemment poussé, saisi, giflé ou lancé des objets ?
- Est-ce qu'un adulte, soit une personne de cinq ans ou plus votre aînée, a eu un contact sexuel avec vous, ou vous a demandé de le toucher de manière sexuelle ?
- Dans votre enfance, vous êtes-vous senti souvent ou régulièrement abandonné ou

isolé au sein de votre famille ? Votre famille était-elle distante et ne se montrait-elle pas solidaire les uns envers les autres ?

- Connaissez-vous souvent ou fréquemment la faim, le port de vêtements sales, et l'absence de protection ?
- Avez-vous perdu un de vos parents biologiques en raison d'un divorce, d'un abandon ou pour d'autres raisons ?
- Votre mère ou votre belle-mère a-t-elle été souvent ou fréquemment poussée, saisie, giflée, ou a-t-on jeté quelque chose sur elle ?
- Avez-vous vécu avec quelqu'un qui avait un problème de dépendance à l'alcool, qui était alcoolique, ou qui consommait des drogues ?
- Y avait-il dans le foyer une personne dépressive ou atteinte de maladie mentale, ou une personne ayant tenté de se suicider ?
- Y avait-il une personne incarcérée dans le foyer ? (ibid.)

À la lumière de ces éléments, trois décennies plus tard, je considère comme presque miraculeux le fait que j'aie réussi à atteindre une bonne qualité de vie, en raison des traumatismes passés. Comme les femmes interrogées à l'émission de radio *Fresh Air* de la chaîne publique NPR, je n'ai pu mener « *une vie bien remplie* [que] grâce à [ma] résilience » (*Rachel Vorona Cote et Lili Loofbourow, Les Allongées, 2022, p. 55*).

La qualité de vie d'une personne peut être affectée par plusieurs facteurs, notamment sa santé physique, son bien-être mental, ses relations sociales, sa stabilité financière, ses conditions environnementales, son éducation et son développement personnel (Costanza et coll., 2008, p. 18). Dans ce cadre, l'exposition à l'art ou la pratique artistique peuvent jouer un rôle véritablement transformateur. Mallarmé écrit en 1897, dans *Autre Étude de Danse (Divagations)*, que « La scène est le foyer évident des plaisirs pris en commun, aussi et tout bien réfléchi, la majestueuse ouverture sur le mystère dont on est au monde pour envisager la grandeur » (*Mimique, p. 91*). En mobilisant Mallarmé, je souligne que l'expérience artistique ne se limite pas à un agrément esthétique. Elle constitue un espace de rassemblement, de contemplation et de signification partagée. La scène, telle qu'il la conçoit, devient un lieu où se tisse une forme de cohésion sociale, où s'ouvre une perspective existentielle — une « majestueuse ouverture sur le mystère ». Cette dimension symbolique et collective complète les déterminants empiriques de la qualité de vie définie par Costanza et coll. (2008), en soulignant que le bien-être humain dépend également de notre capacité à nous connecter à quelque chose de plus grand que nous-mêmes, encore lorsque nous nous sentons abandonnés et isolés. Si l'on est seule dans un studio d'entraînement semi-obscur, sans une formation officielle ou adéquate, danser peut donner un sens à notre existence et contribuer à notre identité. On peut s'imaginer au milieu d'une foule enthousiaste, percevoir les regards admiratifs et bienveillants posés sur soi, et surtout, se laisser emporter par la musique, s'y plonger complètement... ne serait-ce que pendant quelques heures. Cela nous permet de nous rappeler notre nature profondément humaine, que nous sommes tous porteurs d'un trésor à partager avec la société. Cela nous insuffle une énergie nouvelle lorsque tout espoir semble perdu. Encore en l'absence de santé physique ou de bien-être mental, de liens

LE SOUFFLE FRAGILE

sociaux, de stabilité financière, il reste l'espoir et le bonheur suffisants pour nous donner un petit répit avant de retrouver le monde réel.

Mallarmé parle sans doute depuis une position de spectateur. Il est toutefois intéressant de considérer une autre perspective, par exemple celle de la danseuse elle-même pour qui la scène est également source de plaisir. Le geste même de danser, la pratique de l'écriture corporelle, cette forme *d'auteurialité incarnée* dans laquelle la danseuse écrit avec ses gestes, son rythme et sa présence, tout cela constitue un mode d'expression qui dépasse le langage verbal. L'écriture corporelle devient un contrepoint aux discours textuels ou oraux, élargissant ce que l'on reconnaît comme savoir, comme articulation de soi, comme manière d'habiter le monde. Cette écriture par le corps peut inspirer la création gestuelle, améliorer la santé physique, réduire les risques liés à un mode de vie sédentaire, et introduire « ces changements structurels qui nous permettraient d'attendre un plus grand bien-être [...] : exister mieux pour soi-même et pour les autres » (Pierre-Luc Landry, dans *Self-Care*, 2021, p. 29). Elle encourage également l'estime de soi et les relations avec les autres grâce à l'art et à la réalisation, tout en jetant les bases d'une inspiration plus profonde.

[...] semblent ne vouloir rien signifier pour ses collègues qui systématiquement ignorent oublient font abstraction de sa condition, et agissent comme si elle était en parfaite santé.

**- Alexis Pauline Gumbs
dans *Les Allongées*, 2022, p. 66.**

1.3 LES DONNÉES AUTOETHNOGRAPHIQUES

Les données autoethnographiques sont « des expressions de l'expérience personnelle, aspirent à dépasser l'aventure proprement individuelle du sujet » (Fortin, dans Le Coguiec et Gosselin, 2006, p. 105). Pour beaucoup de chercheurs, il existe des inquiétudes quant au fait que ce type de données pourrait être subjectif et peu fiable. Cependant, Harding (1948) souligne que l'auto-évaluation est une méthode simple et appropriée pour opérationnaliser l'inspiration, car la construction de l'inspiration est intimement liée à une expérience phénoménologique distincte ; de nombreux créateurs ont affirmé, par le biais d'auto-évaluations conscientes, qu'ils ressentent de l'inspiration et que cette expérience est essentielle à leur processus créatif (dans Oleynick et coll., 2014, p. 3), ce qui fait que l'utilisation de l'auto-évaluation avec des données ethnographiques permet de capturer les aspects les plus intimes et les plus flous de la recherche, en liant la partie *écrite* de la recherche à l'expérience vécue de la *création*.

Dans son sens plus large et plus ancien (1973), l'ethnographie est la discipline qui étudie et décrit « tout ce qui concerne l'activité humaine dans le cadre des différentes catégories de populations et d'ethnies » (La Vitrine linguistique). Toutefois, dans la recherche contemporaine, l'ethnographie est « une méthode de recherche qui se distingue des autres méthodes telles que l'heuristique, la phénoménologie ou l'herméneutique, par la prise en compte de la dimension culturelle » (Patton, 2002, dans Le Coguiec et Gosselin, p. 98). Ainsi, au lieu d'explorer des faits théoriques, on les replace dans le contexte vivant de la société contemporaine et de ses défis singuliers. L'autoethnographie est une forme de narration introspective qui s'appuie sur les interactions entre soi et les autres dans des contextes sociaux et culturels (Dubé, 2016, p. 2). Elle priorise une rédaction personnelle au « je », permettant un dialogue dynamique entre l'expérience individuelle et les dimensions culturelles, tout en révélant les facettes sensibles du soi (Fortin, dans Le Coguiec et Gosselin, 2006, p. 104).

Cette stratégie capture « l'art à l'état vif » (Shusterman, 1992, dans Le Coguiec et Gosselin, p. 101) et se distingue par son interdisciplinarité, intégrant des techniques variées. Elle s'oppose aux méthodologies positivistes en privilégiant une approche qui refuse toute systématisation rigide ou quête de vérité unique (Denzin et coll., dans Dubé, p. 3). En outre, elle encourage l'expression d'expériences personnelles comme fondement d'une recherche universitaire profondément ancrée dans la pratique artistique (Burns, dans Villeneuve et coll., 2007, p. 267). Selon Sophia L. Burns (2007), l'autoethnographie se décline en trois formes : l'écrit théorisé, l'écrit de travail et l'écrit-œuvre (ibid.). Dans l'écriture théorisée, « l'artiste cherche à analyser sa pratique ou à la théoriser, il est dans l'attitude du chercheur qui consiste à tendre vers la théorisation d'une pratique. [...] Il prend du recul face à sa pratique et se positionne extérieurement à elle » (ibid.). Dans le cadre de ma thèse, ce type de texte s'incarne dans la partie recherche où j'observe mes expériences vécues et mes méthodes sportives et créatives afin d'établir des liens avec les concepts théoriques (littéraires, psychologiques et médicaux) de respiration, d'inspiration et d'angoisse.

Par contre, les écrits de travail dans la pratique artistique sont « plus de l'ordre de l'intimité, ils ne servent à l'artiste que dans l'enceinte de son atelier et pour l'élaboration de son

œuvre [...]. L'artiste porte de l'intérieur un regard sur sa pratique ; il n'a pas de recul sur celle-ci, il ne fait que noter ce qui se produit, ce qui lui vient et son ressenti » (p. 269). Ce type d'ouvrage correspond à la section consacrée à la partie création de cette thèse. Mon travail vidéographique de création, qui a d'abord été assemblée à partir des micro-vidéo-poèmes et de captations vidéo réalisées au fil des années, est devenu une vidéo-performance indépendante et unique, qui manifeste mon regard intérieur sur mes pratiques et mes batailles. Elle témoigne également de la montagne de travail et de l'effort surhumain que j'ai dû fournir pour me guérir et pour avancer. J'ai pu observer ma transformation pendant la période de transition vers le bonheur, et je suis profondément reconnaissante de la place que ce travail a occupée dans mon évolution personnelle. En ce sens, la vidéo-performance illustre encore les multiples dimensions d'une étude autoethnographique et de son rôle potentiel dans la création et la réflexion poétique (p. 268).

L'écrit-œuvre quant à lui implique « la notion d'artiste comme seul auteur » (Burns, dans Villeneuve et coll., 2007, p. 269). Il exige une approche « qui prolongera cette intimité avec l'œuvre et ses processus. [...] il sera important pour lui de rester le plus fidèle possible à ses propres tendances, pour ne pas vivre le contact à l'écriture, à l'analyse et à la méthodologie comme une source d'angoisse » (p. 269-270). Pour moi, l'écrit-œuvre s'est incarné dans les données autoethnographiques que j'ai collectées quotidiennement pendant deux ans. Elles comportent des pratiques, des sensations, des photos, des visions et des récits capturés avec ma caméra qui m'ont servi d'inspiration, de souvenirs, de moments heureux et de motivation pour la vidéo-performance. Mon pistage de calories, d'activités et de paramètres thérapeutiques a contribué à approfondir ma recherche théorique. J'ai pu utiliser des données réelles tirées de mes reports médicaux et faire des liens entre celles-ci et les textes académiques et littéraires que je lisais. J'ai parlé avec plusieurs médecins, infirmières et spécialistes en traumatismes sévères, en troubles alimentaires et en réadaptation après un état de stress post-traumatique ; cela m'a aidé de mieux comprendre certains concepts et de les situer par rapport à mon travail.

La création de la vidéo-performance m'a permis de sortir de l'espace où j'étais enfermée et de me connecter aux autres. Puisque la réalisation de vidéos faisait partie officiellement de mon programme universitaire, j'ai pu me rendre où je voulais, parfois même pendant deux heures d'affilée durant la journée, non accompagnée, pour enregistrer des vidéos et analyser des choses considérées comme extrêmement ennuyeuses par mes accompagnateurs habitués qui me suivait intentionnellement partout où j'allais. Cela m'a permis de créer des liens secrets avec des étudiants de mon âge et, finalement, d'obtenir de l'aide pour me sortir de la situation dans laquelle je vivais. Ensuite, ce réseau de soutien secret m'a conduite à une vie normale dans laquelle je pouvais finalement traiter l'asthme éosinophilique, les pneumonies récurrentes, l'anémie ferriprive, les conséquences de la privation alimentaire (dont la destruction des dents et des ongles), ainsi que l'anxiété sévère manifeste dont je souffrais. Parfois, j'ai au fond de moi l'impression que mes geôliers m'ont enfin laissée partir parce qu'ils ne voulaient pas s'occuper de mon cadavre. Une fois qu'ils avaient tiré toute mon énergie vitale, je n'avais plus aucune utilité pour eux.

LE SOUFFLE FRAGILE

Non seulement ai-je réussi à m'échapper, mais je me suis accrochée encore une fois en même temps à la vie et à mes études. Bien que j'aie subi des dommages considérables, j'ai persisté à produire des vidéos et à danser. Cela m'a donné à la fois de l'espoir et une raison d'avancer. J'avais Mallarmé comme armure et je tentais de retrouver ma voix à travers la pratique de l'écriture corporelle. Le poète a attiré mon attention sur la beauté de la chorégraphie, dans son *Crayonné au théâtre* (1897), une splendeur que je n'avais jamais vraiment perçue en tant que spectatrice, sauf dans sa forme vidéographique. À l'époque, je n'avais vu un ballet en personne qu'à une seule occasion, quand j'étais petite, lors d'une répétition costumée à l'école de ballet professionnel que je fréquentais six jours par la semaine, quatre à cinq heures par jour. La majeure partie de mon amour pour le ballet provient des enregistrements que je tirais de la bibliothèque et que je dévorais. Maintenant, je me rends à des spectacles de ballet et de danse au moins une fois par an. À ce moment-là, la lecture de Mallarmé m'a aidée à concevoir ce qu'aurait été l'expérience d'assister à un ballet professionnel en présentiel, et les émotions qu'elle aurait suscitées.


Le ballet ne donne que peu : c'est le genre imaginaire. Quand s'isole pour le regard un signe de l'éparse beauté générale, fleur, onde, nuée et bijou, etc., si, chez nous, le moyen exclusif de le savoir consiste à en juxtaposer l'aspect à notre nudité spirituelle afin qu'elle le sente analogue et se l'adapte dans quelque confusion : exquise d'elle avec cette forme envolée — rien qu'au travers du rite, là, énoncé de l'Idée, est-ce que ne paraît pas la danseuse à demi l'élément en cause, à demi humanité apte à s'y confondre, dans la flottaison de rêverie ? L'opération, ou poésie, par excellence et le théâtre (p. 75-76).

Le respect dont Mallarmé témoigne pour l'art de la danse, pour le travail des danseuses qui formulent une idée, une émotion partagée avec leur public, m'a profondément touchée. Il voyait cette forme artistique comme une expression de la poésie, et aussitôt, j'ai eu envie de m'immerger dans son univers — en tant que spectatrice, en tant que danseuse — et de vivre ce mouvement, cette poésie. Ma formation professionnelle en danse classique était déjà loin derrière moi, et il m'était impossible d'accéder à un entraînement plus avancé. C'est là que la vidéo a fait son entrée en scène : grâce à cet art et au lien réel qu'il a établi entre la danse, la poésie et la prose que je lisais, j'ai pu développer ma propre expression artistique. N'ayant pas l'impression d'être belle ni de savoir danser, j'ai décidé de mettre en évidence la beauté à travers la réalisation de vidéos centrées sur le mouvement. Ces productions artistiques et poétiques me permettraient de chercher une voix et une identité, tout en me montrant sous un jour plus favorable et en me donnant le contrôle sur un domaine de ma vie, même si ce n'était que de la création d'une courte séquence vidéo. C'était ma propre création ; personne ne pouvait m'arracher ça.

En réalisant le travail vidéographique, j'ai pu percevoir la dimension artistique de la création vidéo et me relier à la position d'observateur d'une telle pratique. Et en tant que personne filmée, j'ai ressenti une connexion créative plus profonde avec le monde artistique. Cela m'a conduite à explorer d'autres formes de mouvement qui procurent la même sensation, sans nécessairement exposer le corps sur scène — et j'ai adoré cela. Même si je venais de la danse, j'ai tourné mon attention vers tous les sports que mon état de santé me permettait de pratiquer à ce moment-

LE SOUFFLE FRAGILE

là. Mon objectif était de rester active et de continuer à faire quelque chose, après avoir réalisé à quel point c'était stimulant d'agir — et de filmer ces moments. Petit à petit, grâce à mon travail théorique et au journal de données autoethnographiques, j'ai commencé à documenter mes activités quotidiennes, à les analyser et à en évaluer les impacts. J'ai clairement remarqué que toute forme de mouvement ne m'apportait pas seulement de l'inspiration et de l'espoir : elle m'aidait réellement à me reconstruire, tant sur le plan moral que physique. Cela m'a ouvert un monde de nouvelles connexions et a entraîné des améliorations significatives de ma respiration. Le sport m'a portée à travers les étapes les plus difficiles de mes pneumonies et m'a permis d'en ressortir transformée — comme si je renaissais. Chaque fois que je plongeais du tremplin dans le bleu profond du bassin, je surmontais mes peurs et mon anxiété. Chaque descente en ski me donnait une semaine de souffle et de mieux-être supplémentaires pour continuer à travailler et à étudier. Cela est devenu mon *modus operandi* pour faire face au stress et à l'asthme et pour continuer mon travail. La combinaison saine entre la danse et d'autres pratiques sportives m'a apporté la paix. Les paroles de Mallarmé, son travail, son admiration sincère pour l'art de la danse et sa vision ont été fondamentaux pour que je me réalise en tant qu'artiste et femme. Pour cela, je lui serai éternellement reconnaissante.



On aime dire que guérir, c'est se remettre sur pied.

- *Les Allongées*, 2022, p. 41.

Ô plaisir et d'entendre, là, dans un recueillement trouvé à l'autel de tout sens poétique, ce qui est, jusque maintenant, la vérité ; puis, de pouvoir, à propos d'une expression même étrangère à nos propres espoirs, émettre, cependant et sans malentendu, des paroles.

**- Stéphane Mallarmé
dans *Parenthèse*, 1987, p. 97.**

CHAPITRE 2. L'INSPIRATION

Ce chapitre s'intéresse à l'inspiration en tant que processus à la fois physique, psychique et artistique. Il montre comment l'exercice corporel, le journal de bord et l'écriture corporelle de Mallarmé deviennent des sources d'énergie essentielle et de renouveau intérieur. En effet, ces pratiques permettent de stimuler l'imaginaire et de surmonter l'épuisement, la maladie et l'anxiété en utilisant le mouvement, la discipline somatique et l'écriture pour s'exprimer et se libérer. Le chapitre révèle que l'inspiration n'est pas un miracle abstrait, mais une dynamique qui se cultive dans la répétition, la présence au corps et l'attention sensible au vécu. Cette section sert de pont entre la respiration (chapitre 1) et l'émancipation de l'anxiété (chapitre 3). Il démontre comment, une fois stabilisé, le souffle peut devenir un moteur d'expression, de sens et de transformation. Il prépare ainsi le raisonnement final selon laquelle l'écriture corporelle — en tant que pratique incarnée — offre un chemin vers la sérénité, la création et la reconstruction de soi.

Contrairement à la respiration, dont le sens est assez net, le terme « inspiration » possède plusieurs dénnotations. Ce terme peut se définir comme l'introduction de l'air dans les poumons grâce aux muscles inspiratoires qui agissent « sur les côtes, entraînant une expansion de la cavité thoracique » (*Dictionnaire de l'Académie de médecine*, s.d.). Cependant, au sens métaphorique, l'inspiration revêt au moins trois interprétations, à savoir l'appréciation de possibilités nouvelles (le coup d'éclat), l'évocation passive (un signe) et la motivation pour concrétiser les occasions novatrices (le *drive*) (Oleynick et coll., 2014, p. 1-3). En sciences et en innovation scientifique, on peut également observer la « conceptualisation tripartite » qui explique le processus de l'inspiration créative (Thrash et Elliot, 2003, dans Oleynick et coll., 2014, p. 2). Ce schéma identifie les trois composantes fondamentales de l'état d'inspiration : l'évocation (la recherche), la transcendance (l'inspiration créatrice, l'actualisation) et la motivation d'approche (l'action). L'évocation s'exprime par l'exploration et l'ouverture d'esprit. La transcendance offre l'inspiration essentielle pour mener à bien une idée innovante. Et la motivation d'approche incite à transmettre, à réaliser, à manifester et à matérialiser cette idée (p. 2-3). La recherche-crédation engendre une démarche similaire à ce modèle, l'évocation étant représentée par la réflexion savante, l'actualisation par l'approche imaginative (qui aide à affiner les compétences et les aptitudes nécessaires à la création de l'œuvre finale), et la motivation par l'accomplissement d'une création (l'œuvre). Par exemple, dans le cadre de cette recherche-crédation, le processus débute par une exploration sensible de l'écriture corporelle comme vecteur de respiration, d'inspiration et d'apaisement. Cette exploration se traduit ensuite par des pratiques concrètes — artistiques, physiques et introspectives — qui permettent d'observer comment le geste, le mouvement et la présence à soi peuvent soulager l'angoisse et raviver l'enthousiasme vital. Enfin, l'accent est mis sur la mise en récit de ces expériences, notamment à travers la réalisation de vidéo-performance. Cette forme de création capture les traces de l'écriture corporelle telle qu'elle s'incarne dans mon quotidien, en tissant ensemble données, sensations, lectures et élans poétiques.

L'inspiration est distincte de la créativité ou de *l'insight* ; ce sont des phénomènes similaires, mais légèrement différents dans leurs fonctions (Oleynick et coll., 2014). Cependant,

un élément s'avère crucial dans l'inspiration créative, à savoir la « transpiration » (p. 5). D'après Thrash et coll. (2010), l'effort consacré à l'exploration rigoureuse de son médium artistique favorise l'inspiration constante et prédit la qualité du produit final (dans Oleynick et coll., 2014, p. 5). C'est pour cette raison qu'un journal quotidien a été tenu tout au long du processus d'écriture de cette thèse. Peut-être la définition la plus appropriée est-elle celle proposée par Mallarmé lui-même. Selon le poète (s. d.) « nommer un objet, c'est supprimer les trois quarts de la jouissance d'une œuvre poétique qui est faite de le deviner peu à peu ; le suggérer, voilà le rêve » (Musée départemental Stéphane Mallarmé). Chez Mallarmé, le « pouvoir de suggestion » est étroitement lié à une certaine obscurité de l'intervalle » (Sipe, 2007, p. 369). Certains insistent même sur le fait que Mallarmé revient, « de façon obsessionnelle, au fantasme d'une disponibilité absolue du corps que lui procure l'image explicite de la femme » (p. 377), et à un discours « de pouvoirs coercifs » (p. 369). Pour ma part, tout comme l'écrivain qui affirme que la poésie doit « Peindre, non la chose, mais l'effet qu'elle produit » (Mallarmé dans Sipe, 2007, p. 368), je considère que l'inspiration n'est ni un moment ni une activité, mais un sentiment durable que cette démarche génère en moi. Parfois, on le sent dans l'instant, mais cela se dissipe rapidement après.

Ce type d'élan créatif éphémère, qui éclate soudainement puis disparaît, peut être très précieux. Cependant, il ne correspond pas à mes attentes, car je suis à la recherche d'une inspiration plus forte et dramatique, capable de te toucher radicalement et de laisser une marque indélébile dans mon esprit, dans tous mes sens et sur ma chair. L'effet qu'une activité particulière peut avoir sur moi varie beaucoup. C'est pourquoi je reviens sans cesse aux exercices répertoriés dans le journal, qui m'éveillent fondamentalement et me procurent un véritable bien-être, et je me rabat sur celles que j'apprécie moins lorsque rien d'autre n'est disponible. Par exemple, la pratique de la salsa ou de la bachata fait circuler mon sang dans tout mon corps, porté par la musique et l'effervescence ambiante. C'est une célébration en déplacement, un moment pour se reconnecter aux danseurs autour de moi de manière tactile et unique, pour créer des liens particuliers avec mon partenaire, et pour me détendre pleinement. La danse en duo possède également une dimension imaginative et somesthésique, soutenant l'équilibre émotionnel et l'intégration sensorielle par le mouvement (Heal Your Nervous System, s.d.). L'effet du ski sur moi est incroyable. Il élimine toute inflammation ou fièvre que j'aurais pu ressentir, en moins d'une heure. Il me garde enveloppée dans la chaleur d'une combinaison, tandis qu'un temps glacial et ensoleillé ou une tempête de neige fait rage juste au-delà de mon cocon immédiat. On peut se cacher dans son casque et ses écharpes, et éprouver cette attache extraordinaire à la fois avec le plein air et avec le groupe de skieurs, plongeant ensemble dans le vide blanc. C'est comme renaître et se reconnecter à l'immensité de la nature à chaque fois. C'est une expérience intense et merveilleuse. Elle est également profondément curative, tant sur le plan mental que sur celui de la santé physique. Ces deux activités sollicitent la stimulation proprioceptive, apaisent le système nerveux et aident à s'orienter dans de vastes espaces peuplés d'objets et de personnes ; elles peuvent procurer un sentiment de sécurité, calmer les voies vagales et réguler la surstimulation (ibid.). Dans mon cas, cela a changé ma vie.

LE SOUFFLE FRAGILE

Depuis mon adolescence, j'ai développé un intérêt pour les techniques de bien-être alternatives, telles que les balayages corporels (body scan), l'aromathérapie, l'acupression et les étirements. À l'aide de ces pratiques, j'ai pu préserver mon identité et mon intimité, lorsque je n'avais pas de chambre ni espace intime. Désormais, ces moments-là comprennent les massages hebdomadaires (depuis la découverte de la clinique étudiante), les pierres chaudes, le crochet, l'acupression, le suivi somatique, le sauna, la natation avec de la musique, le biofeedback continu reçu pendant mon entraînement grâce à une montre connectée, le yoga et les étirements profonds habituels, ainsi qu'une gamme d'approches contemplatives. Les entrées de mon journal ne peuvent contenir que des informations comme les séances d'acupuncture et de chiropratique, car elles nécessitent une prise de rendez-vous. Je n'ai pas noté toutes les autres activités, notamment les instants de détente personnelle, car cela aurait été contre-productif pour la relaxation ou la déconnexion de la technologie. Ces activités font partie intégrante de mon quotidien depuis plus de 20 ans, tout comme le café ou le sommeil. J'ai affiné certaines méthodes, remplaçant la méditation classique (qui me causait des cauchemars récurrents) par le tricot.

Depuis mon enfance, je n'ai jamais appris à me reposer. Mes moments de répit consistaient à faire mes devoirs scolaires ou mes lectures, lorsque je ne m'occupais pas de mon frère. J'ai combiné l'école avec une éducation intensive dans une académie des arts, où je pratiquais le ballet classique de 8 h à 13 h, avant de commencer l'école à 14 h pour terminer le soir. Ensuite, s'ajoutaient des corvées et la garde de mon jeune frère. Pour l'école secondaire, il a fallu remplacer les cours de ballet par des lectures. La grande bibliothèque de ma grand-mère était à ma disposition. Pendant mon parcours au lycée, je n'étais autorisé à quitter la maison que pendant la journée, pour une durée de deux ou trois heures. Mes tantes m'ont appris à nager, à patiner et à me maquiller. Ma grand-mère m'a appris à tricoter et m'a aidée à préparer des plats traditionnels. Bien que cette communauté des proches n'ait pas constitué mes parents, ils m'ont accueilli chez eux et m'ont élevé. Aujourd'hui, je réalise toute l'épreuve qu'ils ont endurée pour m'accepter et pour assumer les coûts liés à l'éducation de deux gamins qui ne leur appartenaient pas. À l'époque, ma grand-mère avait déjà pris sa retraite. Mon grand-père occupait toujours son poste de haut rang et travaillait au large des côtes. Mes tantes n'avaient que 22 et 20 ans. J'ai quitté la maison de ma grand-mère pour étudier à la fac à 17 ans.

Jusqu'à l'âge de 19 ans, l'université était mon havre de paix. Malheureusement, tout a changé lorsque mon frère a été renversé par une voiture et que je l'ai veillé pendant plusieurs semaines, la nuit, à l'hôpital pendant qu'il était dans le coma. J'ai alors jonglé les études à plein temps, le travail et la garde à l'hôpital dans l'autre bout de la ville. Vous savez déjà ce qui s'est passé après. J'ai appris à me détendre assez récemment, et j'ai dû lutter contre le choc et la culpabilité de « ne rien faire ». Finalement, j'y suis arrivé, et c'est à ce moment-là que j'ai perdu mon anxiété. J'ai récemment pris conscience d'un fait révélateur pour moi : lorsque je ressens de l'inconfort, de l'anxiété, une légère maladie, des cauchemars ou de l'insomnie, il me suffit de me reposer pendant une ou plusieurs journées. J'ai également découvert des activités relaxantes, comme le sauna ou la natation avec de la musique ou des pierres chaudes, qui sont incroyablement apaisantes.

Il m'était vital d'accéder enfin à tout ce que la médecine peut offrir et de le compléter par tout le reste, y compris le reiki, car il est très vite devenu évident que « la science traditionnelle ne comprend pas tout » et qu'il faut soutenir son traitement par tous les moyens possibles (*Les Allongées*, 2022, p. 81). Il y a des domaines où la médecine ne peut plus nous aider ou des remèdes sont plus dangereux que la maladie (voir l'exemple parfait : la prednisone). La prednisone peut engendrer divers effets secondaires. Elle peut causer une respiration bruyante ou crépitante, de même que des difficultés à penser clairement, à parler ou à marcher. Elle peut aussi provoquer une augmentation de la masse grasse au niveau de l'abdomen, du haut du dos, du cou ou du visage (*moon face*). De plus, elle peut entraîner une élévation de la glycémie. Encore, en affaiblissant le système immunitaire, elle peut croître le risque de contracter des infections. Sur le plan psychologique, certaines conséquences peuvent être des hallucinations, de l'irritabilité, de l'hostilité, des états dépressifs, voire des idéations suicidaires ou d'automutilation. Il est crucial de prêter attention à ces symptômes, en particulier ceux qui affectent l'humeur ou la perception, et de fournir un soutien humain immédiat. Le sport, les médecines alternatives, le reiki et des techniques de relaxation m'ont aidée à combattre les effets secondaires des médicaments vitaux. Les effets indésirables peuvent être durs à supporter : migraines, anxiété, tremblements des mains, insomnies, maux de tête, soucis de voix et de gorge, gonflement du visage, prise de poids, irritabilité, cauchemars, problèmes cutanés et gastriques, yeux douloureux, complications allergiques, nausées, accélération du rythme cardiaque et, bien sûr, la variété de troubles hépatiques et cardiaques. La plupart des réactions adverses apparaissent en même temps, pendant une période allant de quelques jours à plusieurs mois, voire plusieurs années, selon les médicaments concernés. Il faut donc aussi prendre des médicaments pour combattre les effets secondaires et tolérer le reste.

Chez les personnes souffrant d'anxiété, les signaux intéroceptifs peuvent également être catastrophisés, représentant des sensations erronées ou exagérées (Farb et coll., 2015, p. 5). Par exemple, une faim viscérale (et non un signal de faim normal) qui peut éventuellement évoluer vers un trouble de l'hyperphagie boulimique. Comprendre comment s'entrer habilement en rapport avec ces sensations intéroceptives, et dans quelles circonstances il convient de les accueillir ou de les interrompre en tant qu'habitudes interprétatives, constitue un cheminement de plusieurs années pour chaque individu (p. 2 et 5). J'éprouve encore des difficultés à stabiliser mes habitudes alimentaires et continue à travailler avec une diététicienne. En raison d'un passé marqué par la faim et des épisodes traumatiques de privation, mon corps continue de m'envoyer quotidiennement des signaux de famine toutes les 90 minutes, ce qui conduit presque immédiatement à des excès si je n'y résiste pas activement. C'est pourquoi j'essaie différentes techniques de distraction et de récompense pour rester alignée avec un équilibre calorique, dans le but de rétablir progressivement mon métabolisme. C'est la raison pour laquelle une méthode conceptuelle descendante (*top-down*) atteint rapidement ses limites face à l'anxiété, habitudes alimentaires ou à l'entraînement répétitif. Si l'on n'éprouve aucun plaisir à marcher ou courir ou manger trop sagement, l'organisme cherchera à éviter cette démarche. En revanche, une approche fondée sur la conscience sensorielle m'a aidée à établir un lien avec mon propre corps et avec les personnes qui apprécient des activités similaires et au monde en général (ibid.). La

LE SOUFFLE FRAGILE

thérapie cognitivo-comportementale que j'ai suivie pendant plus de trois ans m'a permis de restructurer les interférences perceptuelles et de développer (ou affiner) un ensemble de compétences qualitativement différentes (p. 11). J'ai également fréquenté des écoles de danse où j'ai appris avec succès les styles Latines, le yoga aérien et d'autres formes artistiques aériennes en l'espace de quatre ans. Par la suite, j'ai consulté un physiothérapeute pour apprendre la musculation, afin de développer l'équilibre sur les mains et renforcer mes capacités dans les arts aériens.

C'est ainsi que les activités intéroceptives m'ont aidée à trouver et à préserver l'inspiration pour le mouvement, pour des techniques de bien-être et un mode de vie saine — plutôt que de me focaliser sur les limitations ou les répétitions qui peuvent sembler punitives et ennuyeuses. Pour moi, l'inspiration est devenue une force motrice. Si je suis en bonne santé, je peux sortir danser. Et même lorsque je n'allais pas bien, je pouvais encore me rendre à la montagne ou rouler jusqu'à l'eau en trottinette. Comme le disent Petrova et Weis, il est « difficile d'avoir une vie quand on doit être tout le temps allongée » (*Tina Petrova, Eugene Weis, Les Allongées*, 2022, p. 14). Malgré cela, j'ai réussi à surmonter cette épreuve de l'allongement contraint. Et ensuite encore et encore. Cette conscience m'a d'abord aidée à survivre puis, peu à peu, à m'épanouir. L'inspiration joue donc un rôle essentiel pour préserver ma motivation à bouger. Marielle Macé (2023) souligne, dans *Respire* que *respirer, c'est espérer* : « dans la respiration il y a l'air qu'on reçoit et l'espoir qui en vient, qui devrait en venir. Un accueil et un avenir, un appel et une délivrance, sous le vent des paroles » (p. 102). Et c'est pourquoi mon objectif était également de m'adonner à autant d'activités que possible, afin de disposer de plusieurs options de secours en cas d'aggravation de ma condition, de prise de poids (rendant certaines activités impraticables), de troubles anxieux, de nécessité d'isolement accru ou de blessures. Pour moi, un conditionnement sportif quasi quotidien est indispensable pour favoriser l'oxygénation sanguine et améliorer la respiration. Sans un élan créatif constant, je manque de la vivacité nécessaire pour m'investir dans ces entraînements, d'autant plus que mon travail est sédentaire. Toutefois, maintenir un mode de vie dynamique représente un défi, car cela exige une grande dépense d'énergie, engendre de la fatigue et peut rapidement mener à l'épuisement, voire à des troubles de santé mentale tels que l'anxiété ou la dépression. C'est l'inspiration, moteur de ma persévérance, qui me permet d'avancer, de surmonter des obstacles et d'apprécier pleinement un quotidien riche en activités et en découvertes.

Stéphane Mallarmé établit déjà, dans son texte *Crise de vers* (1897), un lien entre la respiration et l'inspiration :

L'œuvre, pure implique la disparition élocutoire du poète, qui cède l'initiative aux mots, par le heurt de leur inégalité mobilisés ; ils s'allument de reflets réciproques comme une virtuelle traînée de feux sur des pierreries, remplaçant la respiration perceptible en l'ancien souffle lyrique ou la direction personnelle enthousiaste de la phrase (p. 114).

Mallarmé souligne que l'inspiration ne découle plus d'un souffle individuel, mais d'un mouvement intrinsèque à la langue elle-même qui commence à « parler » à travers le poète. Cette idée s'aligne sur ma propre approche, dans laquelle l'inspiration émerge moins d'un élan

LE SOUFFLE FRAGILE

personnel que d'un dialogue subtil entre le corps, le geste et les matériaux créatifs. Ainsi, l'inspiration devient un processus d'écoute et de réceptivité plutôt qu'une production consciente. Pour Mallarmé (1897), l'inspiration est précédée d'un miracle et conduit au sommet de la réussite (p. 157). Comme le poète, je vois que la respiration est bien plus qu'un simple processus physique. Zishad Lak (2021) dans *Self-Care*, l'associe à un espace de calme, de sécurité et de détente — une expression du soin de soi qui contrebalance l'angoisse (p. 27). Selon Marielle Macé (2023), la respiration « ce serait déjà le répit : pause, pousse, on respire, on s'offre des brassées de survie, et l'on tiendrait presque plus sur la qualité de son souffle que sur ses jambes » (p. 11). Pour Jean-Thomas Tremblay (2023), dans *Breathing Aesthetics*, la respiration pourrait constituer une forme esthétique — une rencontre esthétique à couper le souffle (p. 66-67). La respiration modulée pourrait devenir une mode d'automédication, soulageant l'anxiété et les symptômes asthmatiques, tout en éveillant une conscience du souffle (ibid.).

[...] elle te livre à travers le Toile dernier qui toujours reste, la nudité de tes concepts et silencieusement écrira ta vision à la façon d'un Signe, qu'elle est.

**- Stéphane Mallarmé
dans *Divagations*, 1987, p. 85.**

2.1 L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE

En ce qui me concerne, l'inspiration est presque indissociable de l'activité physique. Ma respiration peut être nettement améliorée grâce à une pratique soutenue d'exercices cardiovasculaires, d'intensité modérée à élevée, ainsi qu'en évitant les allergènes environnementaux — notamment en privilégiant un air particulièrement pur (exempt de particules aériennes), comme l'atmosphère marine ou le vent hivernal alpin. Par conséquent, ma qualité de vie dépend fortement de sports que je pratique chaque semaine. Cela demeure très inhabituel chez les patients asthmatiques, qui souffrent fréquemment de bronchospasme induit par l'exercice (BIE), phénomène au cours duquel les individus éprouvent un essoufflement, des sifflements et une sensation de serrement dans la poitrine pendant ou après un effort physique (Craig, 2013, p. 133). Environ 90 % des adultes diagnostiqués comme asthmatiques rapportent souffrir de BIE (p. 134). Ce chiffre illustre à quel point le système respiratoire peut-être complexe et propre à chaque individu. C'est pourquoi l'exercice physique constitue une composante essentielle de ma gestion de l'asthme. Il éclaire également mon attachement profond aux activités nautiques — là où le corps épouse le rythme de l'eau, où chaque brassée devient une respiration prolongée.

Bien que l'exercice soit un facteur déclenchant du BIE, de plus en plus de données montrent que la pratique régulière de certaines activités physiques et le conditionnement aérobique réduisent la fréquence et la gravité de ce phénomène (Craig, 2013, p. 135). Les données issues de modèles animaux ainsi que d'études humaines corroborent cette idée (ibid.). Par exemple, les souris entraînées présentent des bronches larges et ouvertes, nettement plus dilatées que celles des souris sédentaires (p. 136). L'entraînement physique réduit également l'inflammation chez les souris et son effet demeure durable jusqu'à 24 heures après chaque session. Dans les études humaines, les auteurs ont conclu qu'à court terme (trois à quatre mois), la mise en mouvement apporte des bénéfices en termes de santé globale et de qualité de vie pour les individus asthmatiques, sans nécessairement améliorer leur fonction pulmonaire ni la gravité de leur asthme (p. 138). Ainsi, même si la fonction respiratoire ne peut être modifiée directement, il est possible d'atténuer significativement les symptômes de l'asthme grâce à un quotidien actif et à la pratique régulière d'exercices physiques. Par ailleurs, la natation et d'autres sports aquatiques, où l'air ambiant est humide, présentent un moindre risque de provoquer un BIE (p. 135).

L'expression « rester assis est le nouveau tabagisme » est encore plus pertinente pour les patients asthmatiques, qui peuvent tomber dans le cercle vicieux de l'inactivité (Craig, 2013, p. 139). Les individus souffrant d'asthme évitent souvent les exercices vigoureux en raison de leurs symptômes (p. 139). Environ 52 % des asthmatiques ont déclaré que leur état de santé limite leur participation à des efforts physiques, voire à des activités quotidiennes comme monter des escaliers (Parsons et coll. dans Craig, 2013, p. 139). Ce même sondage révèle que 40 % des adultes asthmatiques fuient les sports et d'autres activités à cause des manifestations du BIE. À long terme, cet évitement conduit à un déconditionnement physique. L'exercice devient alors de plus en plus difficile et les patients, frustrés par leurs symptômes, poursuivent ce retrait. Ce


LE SOUFFLE FRAGILE

phénomène est d'autant plus préoccupant que de nombreuses données mettent en lumière des corrélations entre l'obésité et l'asthme (Beuther et coll., dans Craig, 2013, p. 139).

Puisque je travaille à temps plein en plus de mes engagements académiques, j'ai, comme beaucoup d'étudiants, été confrontée à des problèmes de santé mentale tels que l'anxiété et l'accroissement spectaculaire de la sédentarité (Rodrigues et coll., 2024, p. 2). Au cours des six derniers mois, j'ai adopté un horaire de travail de 7 h 30 à 16 h, suivi d'une séance d'écriture ou de révision de 17 h à 21 h. Mon corps, quant à lui, réagit mal à ce niveau élevé de sédentarité, ce qui se traduit par des maux de tête, des yeux, un cou et un dos endoloris, une baisse d'énergie, nausées, vision floue, vertiges, des troubles du comportement alimentaire et des difficultés à dormir. Les recherches ont montré que la qualité de vie des étudiants universitaires est inférieure à celle de leurs pairs non universitaires du même âge et que les facteurs de stress liés au contexte universitaire — comme les exigences académiques, la sédentarité et les modes de vie peu sains — contribuent à cette vulnérabilité, entraînant des répercussions sur la santé mentale (ibid.). Le fait que mon travail implique également une position assise prolongée, cela n'a fait qu'aggraver ma situation. Aujourd'hui, mes pairs ont des enfants, une maison, une famille, tandis qu'à presque à 40 ans, je tente encore d'atteindre ces étapes clés de ma vie. De plus, l'accès à la propriété a considérablement diminué au cours des dernières décennies et les études prolongées mènent inévitablement à un délai ou à une modification de ces repères traditionnels : fonder une famille, souscrire un prêt hypothécaire, financer l'achat d'une voiture, régler ses dettes scolaires ou se marier. Chez les femmes, notre horloge biologique maudite peut entraîner des grossesses à risque élevé, voire qualifiées de gériatrique, ou une incapacité totale à procréer après l'obtention de son diplôme des études supérieures.

Les chercheurs ont également constaté que l'isolement social et le manque de sentiment d'appartenance — souvent associés à une lourde charge de travail et d'études — nuisent à la santé mentale et sociale des étudiants (Rodrigues et coll., 2024, p. 2). Afin de pallier ces effets marqués, j'ai commencé à explorer des sources d'inspiration — structurées autour d'une prise de conscience approfondie et d'expérimentations corporelles — susceptibles de soutenir ma motivation et ma persévérance.

Au cours des quatre dernières années, j'ai appris et pratiqué avec succès de nombreux sports, et développé plusieurs programmes d'entraînement que je modifie chaque saison afin d'assurer un surcroît progressif et de préserver ma vitalité articulaire. La variété de vidéos que j'ai créées pendant ma trajectoire récente m'a permis de documenter aisément ce voyage remarquable de découverte de ces activités. Je continue de parcourir d'autres styles d'expression de soi à travers de palettes de danse, de vidéographies, d'écriture, de nouveaux exercices et de méthodes de détente.



**Qu'il disperse le son dans une pluie aride,
C'est, à l'horizon pas remué d'une ride,
Le visible et serein souffle artificiel
De l'inspiration, qui regagne le ciel.**

**- Stéphane Mallarmé
dans *L'après-midi d'un faune*, 1876, p. 27.**

2.2 LE JOURNAL

Selon Pierre Gosselin (2006), l'étudiant en recherche-crédation à la maîtrise « relève un double défi » : celui de produire une œuvre artistique qui suscite des interprétations polysémiques, ainsi que celui d'écrire un texte universitaire appelant à des interprétations convergentes, en lien avec la pratique (dans Le Coguiec et Gosselin, p. 102). Le journal de données autoethnographiques que j'ai tenu pendant ma thèse et que j'inclus en annexe ne se limite donc pas à une gestion corporelle : il s'inscrit au cœur de ma démarche de recherche-crédation en tant que méthode réflexive et expressive. En compilant chaque semaine des données à la fois concrètes et subjectives, je construis un récit incarné de la réalisation, dans lequel le corps devient en même temps la source, le médium et l'archive. Loin d'être un simple outil de suivi de santé, cette méthodologie me permet de tisser des liens entre vécu physiologique, états émotionnels et élans imaginatifs. Elle éclaire les dynamiques invisibles qui façonnent l'acte de concevoir : la manière dont le souffle, la fatigue, la douleur ou l'énergie influencent la pensée, le geste artistique, le rythme du montage ou la tonalité d'une vidéo-performance.

Le journal de données autoethnographiques aide à appliquer la méthodologie de recherche-crédation en deux étapes proposées par Sophia Burns : une profonde réflexion sur soi, associée à l'acquisition de connaissances et à la création artistique (Burns et coll., 2007, p. 262). Plus j'avancé dans mes études, plus le journal est devenu un outil d'introspection, perdant son caractère de simple cahier. Intéressant de noter que, même s'il avait commencé en tant qu'un instrument hebdomadaire de suivi, ces notes m'ont graduellement offert l'occasion de concentrer mon attention sur le mémoire lui-même. Au début, j'ai eu du mal à établir un lien entre mes expériences personnelles, la création de vidéo-performance et la recherche proprement dite. Ce journal s'est révélé être d'une grande utilité en m'offrant un espace pour consigner quotidiennement des informations sur ma santé et mon bien-être grâce à l'application, puis pour les retranscrire sur les pages. Plus mes découvertes avançaient, plus mes notes me permettaient d'analyser mes propres données.

Finalement, j'ai structuré le journal en cinq sections distinctes, correspondant à l'organisation réelle de l'Annexe 2 : « Les définitions », « Extrait de résumé », « Activités », « Sélection de lectures » et « Extrait du carnet des activités ». Cette structure reflète l'évolution progressive de ma démarche méthodologique. Mon plan initial, qui consistait à rédiger chaque semaine des descriptions détaillées de mes emplois et à les suivre de manière exhaustive, s'est révélé trop chronophage et m'a fait perdre de vue la recherche elle-même. À la fin de l'année 2024, j'ai donc adopté un modèle plus simple et plus synthétique, mieux adapté à l'actualité de la recherche-crédation. J'ai créé un tableau récapitulatif mes notes ethnographiques sous le titre « Résumé du journal de données ethnographiques », en le divisant en semestres pour les années universitaires 2024 à 2026. Ce récapitulatif met en évidence les tendances générales, les constantes physiologiques et émotionnelles, ainsi que les variations saisonnières qui affectaient ma respiration, mon inspiration et mon niveau d'énergie. Ensuite, j'ai créé une

section « Sélection de lectures » qui réunit les ouvrages consultés et qui a permis de situer ma réflexion parmi les multiples champs convoqués dans cette thèse — méthodologie, littérature, psychologie, médecine — en lien avec les concepts-clés de la recherche : la respiration, l'inspiration, l'apaisement de l'anxiété, Mallarmé et la méthode de recherche-crédation. La dernière partie, « Extrait du carnet des activités », est un véritable journal quotidien, tenu sur téléphone puis transféré chaque mois dans le document pour en faire un bilan et une analyse. Il témoigne de ma rigueur académique dans l'étude complexe de l'asthme et de la respiration. Il examine comment les théories se manifestent concrètement dans les sensations corporelles après la pratique d'un sport spécifique, dans un lieu donné et sur une durée déterminée. Grâce à cette méthode, j'ai pu ajuster différents paramètres (durée, lieu, intensité ou nature même de l'activité) et observer leurs effets sur l'oxygénation sanguine, l'énergie, la facilité respiratoire et encore le désir de répéter l'exercice (facteur motivant).

Il est également crucial de souligner que la plupart de mes lectures se faisaient avec des systèmes de synthèse vocale durant mes séances sportives. Par conséquent, la théorie et la pratique se sont involontairement entrelacées. En effet, il m'aurait été impossible de découvrir l'impact de l'exercice physique sur l'asthme si j'étais restée totalement sédentaire, en me basant uniquement sur des connaissances théoriques qui, dans la réalité, ne se seraient peut-être pas révélées efficaces pour l'asthme éosinophilique.

Dans ce contexte, le journal contient des données collectées par rapport à des critères tels que les gestes fonctionnels (respiration), les gestes émotionnels (inspiration) et l'attitude critique, estimés par des variables mesurables réparties en neuf catégories, telles que la date, le temps consacré à l'exercice physique, les lectures, la respiration, l'inspiration (pour déterminer si cette activité peut être répétée à long terme), l'oxygénation sanguine (démontrant son impact sur la gestion de l'asthme), les calories brûlées grâce à l'exercice physique (évaluant l'intensité, calculée en fonction du type d'activité physique, de la durée et de la fréquence cardiaque, lorsque possible), les calories consommées (pour mettre en évidence un mode de vie saine) et la différence entre les deux pour suivre l'équilibre et prévenir l'épuisement. On y trouve également des explications sur les raisons derrière le choix de ces critères.

Ce processus a exigé une grande souplesse : j'ai dû ajuster et réorienter ma démarche à plusieurs reprises pour répondre aux changements et aux réactions du corps et de l'esprit, pour renforcer ce qui fonctionnait, pour expérimenter de nouvelles approches et pour écarter ce qui s'avérait inefficace — tant pour mon bien-être que pour le développement de cette thèse. Cette capacité à pivoter et à évoluer est une composante essentielle de mon engagement créatif. J'ai dû m'éloigner de la prise de notes détaillées, car cela me prenait trop de temps, au détriment de la recherche elle-même. De plus, quand je ne vais pas bien, je peux à peine bouger ou marcher. Pourtant, quand cela arrive, il est nécessaire de sortir à l'air frais pour favoriser ma respiration, ce qui devient très compliqué. Lorsque ma santé est bonne, je peux mener une vie presque normale, à condition d'éviter les zones surpeuplées, de passer du temps à l'air frais, de pratiquer une activité physique presque quotidiennement et de suivre un régime alimentaire très restrictif. Ces défis, conjugués au manque de temps, ont rendu difficile la collecte de données.

Après avoir retrouvé des capacités suffisantes pour fonctionner presque normalement, j'ai examiné des bases de référence en matière d'exercice et de zones d'air sécurisées. Cela a orienté ma recherche sur la piste des expériences sportives.

Il fallait noter et se souvenir de toutes les activités à l'issue desquelles je respirais bien, ainsi que de celles qui n'avaient aucun effet sur ma respiration ou qui l'aggravaient. Les catégories « respiration » et « inspiration » sont fondées sur les concepts proposés par Monik Bruneau dans son texte « L'évaluation des apprentissages en danse » (p. 703-707). L'autrice a avancé une « liste de vérification » afin d'évaluer la capacité d'un groupe d'élèves à adhérer à une procédure menant à la réalisation d'une tâche de composition. Suivre une démarche de composition constitue « un objectif d'apprentissage, préalable à celui d'interpréter une danse » (p. 705). Cette ressource devait aider les étudiants à analyser la danse sous différents angles. Il leur fallait créer une danse en trois parties, avec deux phrases de mouvement, et cette liste devait servir de guide à l'analyse de leur travail (p. 705-706). Ils devaient se référer à diverses catégories, mais la plus utile pour moi était celle des « productions d'idées » : « des gestes fonctionnels » et « gestes émotifs » (ibid.). Ces deux derniers termes désignent, dans mon contexte particulier, les exercices m'aidant à mieux respirer (« respiration ») et à bouger avec plaisir (« inspiration »). Ensuite, il y avait une « échelle descriptive numérique » qui fonctionnait par points (p. 707). Cette échelle avait été conçue pour évaluer une chorégraphie et s'avérait un peu vague, mais l'idée était excellente. Alors, j'ai développé un outil d'évaluation sur une échelle quantitative de zéro à dix, où « zéro » correspond à l'absence de tout avantage pour la santé et de toute motivation durable, et « dix » représente un bénéfice exceptionnel pour la capacité respiratoire et un impact profond et durable. Les autoquestionnaires en mode verbal relatifs aux mouvements sont également en relation avec les gestes fonctionnels ou mécaniques (l'exercice) ainsi qu'avec les gestes émotionnels (l'inspiration). Par exemple : est-ce que je me sens bien ? Est-ce que je veux répéter cette activité cette semaine ? L'année prochaine ? Quel est mon taux d'oxygénation sanguine actuel ?

L'estimation de la respiration s'appuie donc sur plus de dix ans d'expérience en gestion pulmonaire, éclairée par des spécialistes, une thérapeute du souffle (« breathing therapist ») et mon vécu personnel. J'ai évalué l'inspiration selon deux critères : le soulagement de l'anxiété et la motivation durable pour le mouvement. J'ai également pris en compte la signification accordée aux comportements par rapport à l'inspiration, par exemple : « la concentration est maintenue pendant toute l'exécution de la danse et lors de la prise de position de la forme finale » (p. 710). De la même manière, si l'activité était plaisante, captivante et faisable, je lui accordais une valeur d'inspiration de dix sur dix. Si je n'agissais que par nécessité, je ne l'aurais évaluée qu'à deux sur dix. Ici, j'ai adapté également la méthodologie proposée par Amadeo Giorgi (dans Burns, Villeneuve et Bruneau, 2007, p. 358). Cette méthode, initiée par Edmond Husserl, repose sur trois facteurs. Le premier est l'adoption d'une attitude phénoménologique transcendantale, c'est-à-dire une appréhension de plusieurs éléments holistiques tels que les facteurs psychosomatiques. Le deuxième consiste à utiliser l'approche de la variation imaginative pour saisir l'essence du phénomène étudié, soit le ressenti de son inspiration. Par exemple, pour éprouver et sentir la quintessence de la danse ou de l'écriture corporelle, il ne suffit pas d'en lire des exposés ; il faut la pratiquer soi-même, s'y engager, expérimenter et la laisser transformer sa démarche. Le

LE SOUFFLE FRAGILE

troisième facteur est de décrire le sentiment que ce phénomène procure (358). En raison des contraintes de temps, je n'ai pas pu évaluer chaque pratique séparément, mais j'ai plutôt utilisé l'échelle numérique dépeinte ci-dessus. De plus, pour atteindre mes objectifs, les sensations ne suffisent pas ; il est essentiel de prendre en compte l'impact réel de l'activité sur la santé. Par exemple, certains loisirs sédentaires peuvent procurer des ressentis très agréables et apaisants, mais ne contribuent pas à une meilleure respiration.

L'intégration des engagements artistiques dans mon processus est survenue plus tard, lorsque j'ai commencé à me plonger dans le montage vidéo. C'est à ce stade que j'ai pris conscience de l'importance véritable de la création dans ma démarche, et de la façon dont elle se rapportait aux dimensions conceptuelles et corporelles de la recherche. Au départ, mon attention se concentrait principalement sur les données physiologiques, car elles étaient les plus faciles à mesurer et les plus urgentes à organiser. Ce n'est qu'en m'engageant dans le processus de vidéographie que j'ai découvert les liens évidents entre l'art, la réflexion théorique et la santé physique. J'ai décidé de les inclure dans ma vidéo-performance d'accompagnement plutôt que dans mon journal d'évaluation. En mettant l'accent sur l'exercice et sur l'analyse de ses effets sur mon corps, j'ai progressivement glissé vers une phase plus sereine, consacrée à la vidéo-performance. Mon parcours ne s'est pas déroulé d'un coup, mais plutôt par étapes : le travail théorique et l'entraînement ont progressé en parallèle, tandis que le montage a occupé une place distincte. En outre, comme je travaille à plein temps, combiner la recherche universitaire et l'assemblage vidéo a exigé une grande discipline et une capacité à jongler avec différentes tâches. J'ai donc choisi de diviser mon ouvrage en deux phases distinctes, ce qui m'a permis de préserver ma créativité et ma vitalité une fois que la recherche théorique avait atteint une forme plus aboutie.

La section « Calories brûlées » montre l'énergie dépensée lors de l'exercice physique, tandis que la colonne « Calories consommées » indique celle apportée par les aliments et les boissons ingérés au cours de la journée ou de la semaine. L'oxygénation, qui mesure la saturation en oxygène du sang, est un facteur clé de la santé respiratoire. Lorsque je reste assise de longues heures ou que je suis exposée à des allergènes, mon taux d'oxygène chute immédiatement à 93-94 %, ce qui m'empêche de respirer normalement pendant deux ou trois jours. J'ai alors la sensation d'une corde serrée autour de la gorge, malgré l'usage d'un inhalateur d'urgence (Ventoline), car l'inflammation allergique entrave mécaniquement le souffle. En revanche, la pratique dans des environnements où l'air est pur et salé, comme en bord de mer ou en montagne enneigée, élève mon taux d'oxygénation à 99 %, me permettant de respirer aisément pendant plusieurs semaines. Cette approche m'aide à mieux contrôler ma respiration et à apaiser l'anxiété liée à l'asphyxie. Par ailleurs, les activités stimulantes (voire inspirantes) produisent un impact plus durable. Par exemple, courir quotidiennement devient monotone pour moi et n'offre pas de progression sur le long terme. À l'inverse, la variété des options sportives me procure des bénéfices nettement plus importants.

Chaque saison, j'ajuste également les exercices pour maximiser le temps passé dehors, tout en veillant à maintenir mon programme physique et ma motivation. De cette façon, mon journal est méticuleusement tenu, constituant une base solide pour les données

LE SOUFFLE FRAGILE

autoethnographiques. Présenté en annexe, il relie ainsi le mouvement, les lectures et l'inspiration qu'elles apportent dans un seul métasystème.

La scène est le foyer évident des plaisirs pris en commun, aussi et tout bien réfléchi, la majestueuse ouverture sur le mystère dont on est au monde pour envisager la grandeur [...]

- **Stéphane Mallarmé**
dans *Divagations*, 1987, p. 91.

[...] de tissus ramenés à sa personne, par l'action d'une danse, tout a été dit, dans des articles quelques-uns des poèmes.

- **Stéphane Mallarmé dans *Les Fonds dans le ballet*, 1987, p. 86.**

2.3 L'ÉCRITURE CORPORELLE CHEZ MALLARMÉ

Stéphane Mallarmé était un chef de file du mouvement symboliste. Son œuvre est connue comme une « méditation inachevée sur le langage et l'art » (Hady, 2023). Cette approche est cruciale pour mon mémoire, car elle replace la création non pas dans l'expression directe du sujet, mais dans un processus de métamorphose du langage lui-même. Elle me fournit un cadre conceptuel pour concevoir l'inspiration comme un mouvement qui transcende la volonté individuelle et qui émane d'une relation sensitive avec les mots, les gestes et les matériaux. En m'inspirant de Mallarmé, je peux positionner ma démarche dans une tradition où la création est un lieu d'écoute, de résonance et de transformation. Mallarmé souhaitait aller au-delà du vers et à toucher son public en modifiant les lignes prévisibles du texte pour créer une expérience plus intime (Laupin, 2004, p. 26). Ainsi, son choix de sujets, les effets vocaux lors de la lecture et l'espacement des mots étaient volontairement difficiles pour offrir une présentation plus efficace de son idée. L'œuvre de Mallarmé m'a touchée par ses locutions uniques et son sentiment par rapport à la danse et au sensuel.

Le recueil *Divagations*, dans lequel se trouve « Crayonné au théâtre », a été publié en 1897. Il est composé d'une accumulation de réflexions critiques en deux parties : d'abord une suite de poèmes en prose, puis les « divagations » proprement dites, rassemblant des réflexions critiques sur divers thèmes. Je me suis principalement concentrée sur la section « Crayonné au théâtre », notamment sur les textes intitulés « Crayonné au théâtre », « Ballets », « Les Fonds dans le ballet », « Autre étude de danse », « Le Genre ou des modernes », « Parenthèse », « Planches et feuillets » et « Solennité ». J'ai incorporé des extraits de sa prose et de sa poésie dans mes recherches. Ses mots m'ont profondément touchée, car ils réverbéraient ma perception du corps féminin et de l'expression artistique. J'ai sélectionné des passages de son écriture pour la vidéo finale, en privilégiant les extraits axés sur la dimension émotive (et non technique) de la chorégraphie et des danseuses.

Pour moi, une chorégraphie prédéfinie n'est pas individuelle et ne reflète pas l'inspiration d'un artiste ; c'est plutôt un script disposé (une voix, une pensée de quelqu'un d'autrui) qu'un interprète exécute, ce qui peut être mis en contraste à la lecture du poème de quelqu'un d'autre, par opposition à nos propres paroles. Pour une chercheuse en littérature française et comparée (reconnue pour ses travaux influents sur le geste, l'incarnation, la poétique moderniste et les études de la performance) Carrie Noland (2009), dans *Agency and Embodiment*, les expressions sont acquises par l'interaction sociale plutôt que par une prédisposition biologique (2009, p. 61). Ainsi, de la même manière qu'une expression faciale peut être interprétée différemment, une routine fixe peut également être sortie de son contexte selon l'auditoire qui la reçoit. Compte tenu du fait que le public académique contraste fortement avec un public d'artistes ou de danseurs, notre énoncé est investi d'une signification figurative qui est projetée hors de nous (p. 87). Pour éviter l'incompréhension, j'ai opté alors pour un discours métaphorique et symbolique des textes, en lien avec le contenu de ma production.

Bien que la poésie de Mallarmé soit marquée par une grande complexité, certains de ses

vers révèlent une profondeur et une sensibilité particulières. Ses mots portent une intensité incroyable. Le décodage de son œuvre est à la fois captivant et troublant, oscillant entre réflexion et émotion. Au fil de mes lectures, j'ai observé plusieurs niveaux d'interprétation allégorique, notamment des références à des thèmes personnels tels que la sexualité, le romantisme, l'attirance, la métaphore et le mystère. Mallarmé rappelle que s'abandonner au flux d'élan propre des mots exige précisément de renoncer à toute intention de codage ou d'hermétisme volontaire : le langage doit se déployer selon sa dynamique personnelle, sans que le poète y impose un sens caché. Cette approche audacieuse équivaut à la danse, dans laquelle le mouvement prend le pas sur la détermination et crée un espace d'expression spontané. C'est dans cette logique que s'inscrit mon concept d'écriture corporelle, qui consiste à laisser émerger une forme plutôt qu'à la concevoir. Cette exploration m'a progressivement conduite vers une approche artistique plus expérimentale, intégrant la création corporelle et vidéographique. Elle a nourri ma réflexion théorique et m'a motivée à développer mes propres poèmes sous forme de vidéos. Finalement, je les ai envisagés comme une expression d'écriture corporelle et une façon de manifester ma voix.

La notion d'écriture corporelle est devenue pour moi une réponse à la problématique de l'asthme. M'engager directement avec les images poétiques, raconter mon histoire à travers des techniques multimédias et puiser dans l'imagination dans diverses formes de pensée ont eu un effet libérateur sur ma démarche de recherche. Mon objectif était de trouver des moyens de surmonter l'anxiété grâce à l'inspiration issue de la mouvance, mais j'ai découvert que ma propre version de l'écriture corporelle m'avait aidée à respirer à travers l'activité physique et des pratiques centrées sur le plaisir. M'immerger dans des textes poétiques m'a également fourni une motivation personnelle. J'ai ainsi exploré, au-delà de la danse, d'autres formes de mouvement, qu'elles soient créatives ou sportives. C'est de cette manière que la notion d'écriture corporelle m'a poussée à concevoir un ouvrage plus abouti, synthétisé et intime, bien au-delà de ce que j'aurais pu imaginer. Comme je souhaitais produire un travail compréhensible et clair, j'ai ainsi transformé l'idée initiale de l'écriture corporelle en ma propre version : une vidéo-performance.

À savoir que la danseuse *n'est pas une femme qui danse*, pour ces motifs juxtaposés qu'elle *n'est pas une femme*, mais une métaphore [...] et qu'elle *ne danse pas*, suggérant, par le prodige de raccourcis ou d'élan, avec une écriture corporelle ce qu'il faudrait des paragraphes en prose dialoguée autant que descriptive, pour exprimer, dans la rédaction : poème dégagé de tout appareil du scribe.

- Stéphane Mallarmé
dans *Divagations*, 1897, p. 82-83.

CHAPITRE 3. LE SOULAGEMENT DE L'ANGOISSE

Ce chapitre examine comment le corps, fragilisé par la maladie, la douleur et les traumatismes, cherche des voies de soulagement à travers des pratiques d'apaisement, de repos et de réappropriation de soi. En utilisant l'image des Allongées, les rituels de bien-être et une écriture poétique du système nerveux, je démontre que l'anxiété ne se limite pas à la sphère psychique : c'est une expérience physique qui nécessite des actions concrètes de rétablissement. Ce chapitre met en évidence que le réconfort émerge de l'écoute attentive du corps, de la lenteur, de la permission de s'étendre, de respirer profondément, de percevoir et de convertir la douleur en un langage expressif. Ce chapitre marque la conclusion de ce processus : après avoir réappris à respirer (chapitre 1) et retrouvé l'inspiration (chapitre 2), il montre comment ces pratiques se combinent pour former une véritable stratégie de survie et de reconstruction. Il prépare directement la section sur la création en démontrant que l'écriture corporelle — dansée, filmée, poétique — devient un espace où l'angoisse peut se déposer, se transformer en une œuvre d'art.

Dans ce chapitre, les œuvres littéraires et artistiques ne sont pas simplement utilisées comme références théoriques, mais comme des ressources actives dans un processus personnel de guérison. Leur présence s'inscrit dans une démarche proche de la bibliothérapie, où la lecture, l'identification et le dialogue avec les textes deviennent des moyens de traverser l'angoisse, de nommer l'expérience corporelle et de réorganiser le vécu. Les œuvres invoquées interviennent de la même manière que des alliées dans la démarche thérapeutique. Elles fournissent des visuels, des récits et des gestes symboliques qui favorisent la reconstitution du souffle et du système nerveux. Le plus important, c'est qu'ils offrent une représentation de ces personnages et de ces situations. Grâce à cela, on peut s'identifier à eux et ensuite aborder nos propres expériences similaires sans crainte ni gêne. Ils permettent de mettre fin à l'idée selon laquelle la souffrance est synonyme de solitude et de silence. Ce n'est pas une analyse littéraire qui est proposée, mais plutôt l'intégration de la littérature, de la création et de la réflexion dans un processus plus large de guérison physique et psychologique. Les réflexions développées dans ce chapitre réapparaîtront plus tard dans la vidéo-performance expérimentale, sous forme d'interventions poétiques et de respirations incarnées.

Les Allongées (2022) est un essai des écrivaines québécoises Jennifer Bélanger et Martine Delvaux. *Self-Care* (2021) est un recueil collectif de onze nouvelles, dirigé par Nicholas Dawson. Ces deux œuvres puissantes évoquent cette bête enragée et insistante qu'est l'angoisse. *Les Allongées* m'a profondément touchée en raison des épreuves que j'ai traversées en tant que femme ; j'ai pu viscéralement m'identifier à la formule « femmes en tant que commodités humaines jetables [...] une femme mannequin, une poupée usée » (*Les Allongées*, 2022, p. 57) proposée dans le texte. *Self-Care* a résonné avec mon vécu de confinement forcé et la sensation d'être piégée — une réalité que j'ai connue pendant de nombreuses années. Pourtant, au lieu de céder au découragement, les auteurs et autrices de ces œuvres ont proposé des gestes de résilience et de croissance. C'était beau, honnête et aigu.

L'ensemble de l'œuvre de Mallarmé est également imprégné par l'angoisse. Peut-être est-ce pour cela que je l'ai trouvée si pertinente, car c'est quelque chose dont j'ai dû me guérir et qui, parfois, continue de me provoquer. À dix-huit ans, Stéphane Mallarmé « s'était posé la "grave question" : "Ma vie a-t-elle une valeur sans la poésie et a-t-elle un sens ?" » (Poitras, 1971, p. 11). Avec cette question, son angoisse est née et la mienne s'est terminée, car j'ai (re)trouvé à la fois la réponse et la paix. Je crois que l'œuvre de Mallarmé, ainsi que *Les Allongées* et *Self-Care*, tout comme une grande partie de ma vie, sont liées par deux fils conducteurs : le sentiment d'une angoisse persistante et celui de l'impuissance (p. 81). On observe que « la conscience humaine peut aussi dissimuler le vrai visage de sa misère. L'atrocité et le mystère étonnent Mallarmé » et, même au-delà, l'inquiétude « agite le poète qui veut diriger et canaliser ses tressaillements intimes vers une œuvre belle ; elle peut aller jusqu'à le paralyser » (Poitras, 1971, p. 36, 53). Selon Jean-Paul Sartre, l'angoisse « est la reconnaissance d'une possibilité comme possibilité, c'est-à-dire qu'elle se constitue lorsque la conscience se voit coupée de son essence par le néant ou séparée du futur par sa liberté même » (dans Poitras, 1971, p. 74). Ce motif apparaît également dans *Self-Care*, où se manifestent l'incertitude et le choc provoqués par la situation qui nous entoure. Ainsi, les résonances que j'ai trouvées dans *Les Allongées* et *Self-Care* rejoignent celles que j'ai reconnues chez Mallarmé, comme si ces œuvres, pourtant éloignées dans le temps et la forme, participaient d'une même polyphonie de l'angoisse et de la quête de sens.

On retrouve cette thématique dans *Les Allongées*, où la posture horizontale symbolise une vulnérabilité intrinsèque qui n'est pas toujours éprouvée de manière apaisante. Comme dans l'univers clos de la Pandémie où l'on s'évadait en écrivant pour échapper aux sombres pensées des êtres chers menacés par la maladie ou la mort, avant l'avènement des vaccins, peut-être « était-il plus facile au poète de vivre idéalement le rêve sensuel [...] » à travers ses écrits (Poitras, 1971, p. 63). Un poète « crépusculaire » parvenait, encore et encore, à livrer « des vers aussi évanescents » (ibid.). Mais ce que j'admire, c'est que, même si « la difficulté inflige plus d'une blessure au poète, elle ne réussit pas à le vaincre ; elle le force à concentrer encore plus son énergie » (p. 54). De la même manière, *Les Allongées* valident ces sentiments et se libèrent de la situation qui les a mises en détresse. Ensemble, nous pouvons résister aux démons qui nous tourmentent dans la solitude.



Figure 4. Dominika dans le film *Red Sparrow* de Francis Lawrence, 2018.

**Indomptablement a dû
Comme mon espoir s'y lance
Éclater là-haut perdu
Avec furie et silence,
Voix étrangère au bosquet
Ou par nul écho suivie
L'oiseau qu'on n'ouït jamais
Une autre fois en la vie. [...]**

- Stéphane Mallarmé dans *Petit air*, 1899, p. 45.

3.1 LES ALLONGÉES

Jennifer Bélanger est une écrivaine québécoise née en 1991. Elle a fait paraître le roman *Menthol* en 2020 et a participé à plusieurs ouvrages collectifs. Martine Delvaux, née au Québec en 1968, est essayiste, romancière et professeure de littérature. Elle a publié de très nombreux ouvrages. Ensemble, elles ont fait paraître en 2022 l'essai *Les Allongées*. La structure du recueil est non conventionnelle : il est organisé autour de fragments dans lesquels les autrices dialoguent avec des œuvres littéraires et culturelles. Les voix féminines de l'ouvrage abordent des sujets difficiles qui touchent beaucoup d'entre nous, comme celles qui ont des problèmes de santé, qui vivent des relations domestiques difficiles, qui ont été violées, etc. Il s'inscrit dans le genre littéraire autobiographique par le biais du récit personnel des autrices. *Les Allongées* met en lumière les injustices sociales, l'infantilisation des femmes et d'autres problèmes auxquels les femmes font face en raison de leur sexe (c'est-à-dire : stéréotypes de genre, violences sexistes et sexuelles, discrimination à l'embauche et hypersexualisation dans les médias). De la même manière, je me suis inspirée de leur dialogue avec les œuvres pour entrer en conversation plus directe avec Mallarmé dans cette thèse.

Il est important de noter que le thème principal du livre est la douleur des femmes, surtout de celles qui luttent avec des maux ou des souffrances chroniques, qui doivent demeurer allongées à cause de maladies, d'attaques physiques (parce qu'elles ont été abusées, battues ou violées), ou de circonstances médicales. En fait, c'est aussi l'expérience personnelle de Bélanger et de Delvaux, souffrant toutes les deux de maladies et de douleurs chroniques, qui les a poussées à chercher dans la littérature des voix semblables aux leurs, celles de femmes ayant subi des douleurs insoutenables et s'étant heurtées à l'incompréhension et à l'oppression. J'ai vécu la même chose : j'ai donc trouvé du réconfort et de la bienveillance dans leurs mots. Pour la première fois de mon existence, peut-être, j'ai senti que je faisais partie de l'expérience féminine partagée.

Le simple fait qu'elles ont mis en lumière plusieurs sujets tabous — tels que le sous-diagnostic de certaines maladies, l'accès inégal aux soins de santé reproductive, la charge mentale, ou les pressions liées à la maternité — a brisé le sceau de honte presque toujours associé à ces thèmes. Dès qu'on ose aborder ce genre de sujet, on est perçue comme faible, inadéquate et incapable. Bélanger et Delvaux ont dévoilé ce qui s'apparente à une invisibilisation systémique, qui touche la moitié de la population confrontée à des réalités répétitives, quotidiennes et mensuelles : la charge mentale, l'activité domestique non rémunérée, et tout simplement les règles — douloureuses, pénibles, embarrassantes. Dans mon expérience personnelle, que ce soit lorsqu'on essaie de faire du sport ou de se vêtir d'une certaine manière pour un événement spécial ou simplement pour des vacances bien méritées, on ne se sent plus confiant ni en meilleure forme. Grâce à une écriture littéraire originale sous forme de dialogue, les autrices explorent le lien entre l'immobilité et la métamorphose, offrant une réflexion puissante sur les limites et les possibilités de l'existence. Ce livre a été une révélation pour moi, inspirant à la fois la recherche et la création de ma thèse, ainsi que les directions que pourra prendre mon travail futur. À l'aide de sa richesse thématique, elle m'a aidé à développer et à

affiner mes perspectives stylistiques (vu que je suis également un amateur de lectures et des citations évocatrices) tout en proposant de nouvelles avenues pour mes découvertes artistiques et intellectuelles.

Les Allongées explore une thématique en apparence simple : la position du corps, vue à travers une lentille symbolique — corps allongé pour le plaisir et la relaxation, pour soulager la douleur, ou par exigence. Celles auxquelles le titre fait référence sont des femmes qui parlent ostensiblement de réalités auxquelles elles sont confrontées tout au long de leur vie : la peur d'être réduites à un objet sexuel sous le regard masculin, les souffrances engendrées par des maladies cycliques, l'infériorité de leur force physique par rapport aux hommes qui les expose, de manière continue, à la violence et à des contraintes qu'elles n'ont jamais choisies. Malheureusement, à cause des maladies, blessures ou infirmités avec lesquelles elles vivent, ce sont des femmes qui doivent s'allonger pour endurer les douleurs récurrentes et fréquemment débilitantes, pour donner naissance aux enfants ou pour offrir du plaisir aux autres. « La douleur au féminin apparaît comme avant tout obstétricale, c'est une fatalité, un destin : les femmes mettent au monde les futurs soldats en hurlant, en mourant, tandis que la douleur des hommes est [...] objet d'admiration » (*Les Allongées*, 2022, p. 7). C'est cette idée de « fatalité » qui est révoltante, comme s'il ne s'agissait pas d'un problème qui pourrait être résolu ou allégé.

En même temps, être allongée symbolise aussi la vulnérabilité ou le désir d'être comblée : « le lit est tout le mariage », dit Honoré de Balzac (dans *Les Allongées*, 2022, p. 14). Cette intimité, qui semble si douce et protectrice, peut aussi devenir un voile dissimulant la réalité. Elle peut se transformer en un espace où l'on détourne le regard et où l'on ferme les yeux sur les actes de violence envers les femmes, perpétrés dans le confort de nos foyers :

combien de fois les allongées ont-elles été éloignées du revers de la main, balayées poussées déplacées, combien de fois est-ce que [...] on les a fait basculer pour les maintenir fermement au sol, nez contre la chaussée ou le mur ou un capot de voiture, immobilisées sous une couverture à l'aide de contentions (*Les Allongées*, 2022, p. 60).

J'ai été particulièrement intéressée par les thèmes féminins abordés par Bélanger et Delvaux. C'est le cas de la violence faite aux femmes, de l'exploitation, des restrictions alimentaires et de la pression pour paraître d'une certaine manière, sans égard pour l'état émotionnel ou physique. Ces sujets m'ont touchée, car ils évoquaient mon propre vécu ; j'y ai fait allusion dans mon travail vidéographique de création. Cette mise en scène souligne à quel point la vulnérabilité des femmes — surtout lorsqu'elles sont perçues comme belles, désirables ou décoratives — peut être instrumentalisée et transformée en spectacle, exposant leurs corps à la fois comme objets esthétiques et comme surfaces de domination :

Vanessa Beecroft met en scène des filles juchées sur des talons aiguilles, debout devant le public et, au fil des heures, accroupies, jambes étendues puis complètement allongées [...] pétales fanés (*Les Allongées*, 2022, p. 56).

Enfin, il y a cet aspect que soulèvent les autrices : la double vie intérieure que l'on retrouve déjà chez Susan Sontag, dans *Illness as a Metaphor*, où extérieurement tout semble parfaitement

LE SOUFFLE FRAGILE

bien, mais intérieurement, il ne reste que l'épuisement, surmène, maladie et perte d'espoir : « Je me maquille, travestis ma voix d'outre-tombe, camoufle mon visage livide, cache-cerne, fard à joues et poudre de finition pour bien fixer le masque » (*Allongées*, 2022, p. 36). Cette logique du masque évoquée par Sontag correspond à une performance constante que les femmes sont souvent forcées de maintenir, même en présence de leurs proches, dans un processus de manipulation sociale qui les amène à minimiser leur propre détresse pour préserver l'image d'un « tout va bien ». Tout le monde y croit sans rien dire... est-ce de l'indifférence ? Ou parce qu'il est plus pratique de ne pas se mêler de la vie de quelqu'un qui traverse une situation abusive ? Cela pousse à réfléchir... et c'est ça, la force des *Allongées* : les secrets terribles que l'on préfère ignorer sont finalement révélés.

Dans de nombreuses cultures, même aujourd'hui, il est totalement acceptable, voire préférable, que les femmes ne travaillent pas à l'extérieur de la maison. Il persiste une mentalité troublante qui questionne le rôle des femmes dans la société. Les réponses varient selon la culture, la religion et les normes sociales. Et si on parle de notre société, que deviennent les femmes qui ont besoin de gagner sa vie, mais qui ne peuvent pas travailler ? Celles qui sont dépressives ou malades ? Celles qui subissent des sévices ou de l'exploitation ? Celles qui ont été privées de nourriture pendant des jours, des mois, des années ? Celles qui ont été contraintes et forcées à travailler ou à subir des abus financiers ? « On aime dire que le travail c'est la santé » (*Les Allongées*, 2022, p. 15). Dans ce cas-là, la santé de qui ? Des exploités.

[...] mais par quel moyen leur faire comprendre qu'il faut du temps et de l'argent pour manger sainement, qu'un des effets du néolibéralisme est que les personnes pauvres sont souvent les plus malades.

- *Les Allongées*, 2022, p. 65.

3.2 SELF-CARE

Self-Care (2021) est un recueil de onze textes écrits par des auteurs et autrices qui abordent la question de la préservation de leur santé mentale et de leur bien-être pendant la pandémie mondiale de COVID-19 et l'isolement imposé. Sous la direction de Nicholas Dawson, les écrivains ont rédigé des énoncés en prose et en vers. Leurs propos sont animés d'un tel sentiment d'urgence qu'ils démontrent que les soins personnels des individus marginalisés sur le plan interpersonnel sont intrinsèquement liés à une quête plus profonde : la recherche d'une identité collective, de l'inclusion et de la solidarité sociale (Hamac, 2025). *Self-Care* offre une possibilité novatrice à ma thèse en me permettant de me concentrer sur les temps de crise et sur le soulagement de l'anxiété ligotée à l'incertitude face à l'avenir.

Ce projet collectif est une œuvre marquante qui explore, à travers onze voix différentes, la complexité des expériences intimes liées au burn-out, à l'anxiété, à la maladie et à la survie émotionnelle. Chaque récit examine un aspect unique et parfois cru ou tendre de la manière dont les individus s'efforcent de rester à flot dans des situations de grande vulnérabilité. Cette multiplicité de narrations donne lieu à un ensemble polyphonique qui éclaire sous divers angles des sujets tels que la solitude, la résistance, les modalités de prise en charge de soi, mais aussi les antinomies et les zones d'ombre du concept même de « self-care ». En unissant ces voix, le recueil crée un espace d'étude et de résonance qui dépasse de loin de la question du bien-être pour aborder des enjeux sociétaux, psychologiques et politiques plus larges. À travers les mots sur la page, on peut percevoir comment les auteurs et autrices ont résidé dans des conditions d'isolement, de difficulté et de panique, tout en essayant de progresser activement dans leur vie. Le contenu est tel qu'il laisse une empreinte sur le lectorat. Ce ne sont pas seulement les textes individuels, mais le thème général, l'ambiance elle-même, le sentiment d'être enfermée, séparée, impuissante, qui m'ont parlé personnellement en raison des expériences que j'ai éprouvées au fil du temps. La citation qui représente le plus directement de nombreuses années de mon enfance, et malheureusement, certaines de mes années d'adulte isolée, est la suivante :

. . . elle souffre et elle voit juste. Je devine une enfant, minuscule, recroquevillée en colimaçon, abandonnée dans une chambre froide (Ouanessa Younsi dans *Self-Care*, 2021, p. 33).

Sauf que je souhaitais être laissé en paix, en arrêt et en absence de sévices : à la place, j'ai été enfermée et allongée sur le sol, essayant de capter un peu de lumière, car, comme beaucoup de petits enfants, j'avais peur du noir. J'avais moins de dix ans. C'est trop sombre et trop triste pour être exprimé avec des mots. Quand j'étais malade, on m'obligeait à jeûner ; les médicaments étaient interdits. Quand je demandais une histoire pour m'endormir, je devais me déshabiller entièrement dans la salle de bain, et on me jetait un seau d'eau froide. Ensuite, je m'endormais seule, dans le noir. Je n'arrive pas à croire qu'il y a à peine quelques années, je n'entendais pas d'où venaient mes crises de panique et mon anxiété. Adulte, j'ai été bouleversée de découvrir que d'autres enfants n'avaient pas été traités ainsi.

C'est alors que j'étais engloutie sous une montagne de dettes de cartes de crédit qui

m'avaient été imposées que j'ai compris quelque chose d'essentiel : je dois sans cesse me relever, encore et encore, pour espérer atteindre un jour ce point de départ dont la plupart des gens bénéficient dès le début. Ce que d'autres reçoivent d'emblée, je dois le conquérir à force de survie. « Voilà : se ruiner pour prendre soin de soi-même. Self, care privilège. » (Landry, dans *Self-care*, 2021, p. 123). J'ai également apaisé plusieurs événements traumatiques grâce à la désensibilisation et au retraitement par les mouvements oculaires (EMDR) ainsi qu'à la thérapie cognitivo-comportementale. J'ai suivi ces approches pendant plus de trois ans pour aller mieux et surmonter une anxiété sévère et des troubles post-traumatiques que je portais depuis si longtemps.

Le *Self-Care* se démarque encore par l'ampleur et l'élan artistique avec laquelle les auteurs ont abordé un éventail aussi dérangeant de problèmes, y compris les avantages financiers ou leur absence. Ce n'est qu'une fois que j'ai pu obtenir un emploi offrant des services de counseling d'urgence et d'assistance aux victimes que j'ai enfin pu respirer librement. J'ai ensuite eu le privilège d'être accompagnée par trois conseillers extraordinaires dans ma vie qui m'a aidée à découvrir avec stupéfaction le monde qui m'entourait, toutes les démarches que je pouvais effectuer et toutes celles dont j'étais exclue. À cette époque, je dormais à peine la nuit et j'avais des crises de panique constantes. Dès le départ, les thérapeutes spécialisés en violences et trauma sévère m'ont montré une compassion profonde et une absence totale de jugement. Ils m'ont recommandé de restructurer mon quotidien pour inclure toutes les choses que je fais et aime maintenant : l'exercice, les routines de sommeil saines, la cuisine et la rédaction. Ils m'ont également encouragée à en parler. À converser de tout ce qui s'est passé, à ne pas avoir honte, et à ne pas me retenir.

Progressivement, j'ai repris l'écriture, car j'avais enfin un espace privé où je pouvais m'exprimer et être honnête avec moi-même et avec le monde qui m'entoure. Cela m'a aussi énormément aidée à ne pas avoir à partager les blessures que j'avais vécues avec les personnes que j'aime. J'ai compris que je suis victime « d'un traumatisme insidieux à cause de la catégorie même à laquelle » j'appartiens en tant que femme (*Les Allongées*, 2022, p. 74). J'ai pu me libérer de toutes ces horreurs grâce à des conseillers professionnels et extrêmement résilients, qui n'ont jamais été choqués ni ne m'ont regardée avec indifférence ou pitié. Ils se sont contentés de maintenir un espace silencieux, adapté à mes besoins. La lecture de cette œuvre m'a fait sentir qu'il est possible, à travers du travail intellectuel et créatif, d'établir cet espace pour les autres.

Et cela m'a donné un désir profond et insatiable d'écrire davantage, car j'ai été réduite au silence pendant la majeure partie de ma vie... Et j'ai tant à partager, tant à dire — pour toucher plus de personnes également. J'ai beaucoup d'admiration et de respect pour ces auteurs et autrices qui parviennent à poursuivre leur métier, leur vocation, et qui par le fait même contribuent à aider et guider les gens. Ils trouvent encore le temps de faire une différence dans l'existence d'autrui, en les affectant par leurs mots, en prêtant la puissance de leur voix.

Tout au long de ce processus, j'ai réalisé que l'écriture, d'abord hésitante puis de plus en plus affirmée, ne servait pas seulement de refuge, mais aussi de moyen de récupérer mon histoire. J'ai continué sur cette voie en produisant des vidéos et en documentant mes

LE SOUFFLE FRAGILE

expériences, mes pensées et mes gestes quotidiens, comme pour mettre en évidence ce qui avait été longtemps tapi dans l'ombre. Grâce à ces méthodes, j'ai réussi à reconfigurer la souffrance en une manifestation imaginative, à traduire l'inexprimable en formes communicables et à faire de l'élaboration un lieu de guérison. En intégrant cette trajectoire personnelle à ma thèse, j'espère contribuer à une conceptualisation plus large de la pratique créative. J'aimerais qu'on la conçoive non seulement comme un outil thérapeutique, mais aussi en tant qu'une démarche existentielle vers la réémergence, la réappropriation de soi et la construction d'un espace où d'autres pourront, à leur tour, se reconnaître, se relever — et le plus important — s'exprimer, se transformer et libérer et devenir un artiste dans sa propre vie.

[...] Par un cœur que la dent d'aucun crime ne blesse,
Je fuis, pâle, défait, hanté par mon linceul,
Ayant peur de mourir lorsque je couche seul.

- Stéphane Mallarmé
dans *Angoisse*, 1899, p. 11.



Figure 5. Johann Heinrich Füssli, *The Nightmare*, 1781

3.3 POÉSIES DE SYSTÈME NERVEUX ET DIVAGATIONS DE L'ANGOISSE

Alors, que pouvons-nous faire pour guérir ? Il y a trois étapes basiques : l'activité physique, la réponse de relaxation et le soutien social (Harvard Health, s.d.). L'exercice approfondit la respiration, aide à soulager les tensions musculaires et réduit le stress ; la réponse de relaxation diminue la pression artérielle et active le système nerveux parasympathique, nous permettant ainsi de nous reposer et de digérer ; le soutien social augmente également la longévité (s.d.). Lorsque j'ai commencé cette thèse, je ne savais rien de tout cela. Je savais juste que créer des vidéo-poèmes me faisait du bien, sans vraiment comprendre pourquoi. Aujourd'hui, je suis consciente qu'il existe une liaison physiologique distincte qui unit le corps tangible et l'esprit immatériel : un système nerveux biologique capable de transformer réellement nos émotions et nos sentiments. Ce n'est pas de la sorcellerie, c'est de la médecine.

Le système nerveux autonome se compose de deux parties : le système nerveux sympathique et le système nerveux parasympathique (Harvard Health, s.d.). Le système nerveux sympathique fonctionne comme l'accélérateur d'une voiture : il déclenche la réponse de lutte ou de fuite, fournissant au corps une poussée d'énergie pour réagir aux dangers perçus (ibid.). Le système nerveux parasympathique agit comme un frein : il favorise la réponse de « repos et digestion » qui apaise le corps une fois que le danger est passé (ibid.). Tous ces changements se produisent si rapidement que la plupart des gens ne s'en rendent même pas compte (ibid.). Le problème aujourd'hui, c'est que beaucoup de personnes ne parviennent pas à trouver une façon d'enclencher les freins du stress (ibid.) : le système nerveux sympathique s'active automatiquement en cas de besoin ; cependant, son homologue, le système parasympathique, ne peut pas s'activer à moins que nous prenions des mesures délibérées. En conséquence, un stress chronique de faible intensité maintient le système nerveux sympathique constamment activé, comme un moteur qui tourne trop vite pendant trop longtemps (ibid.). Au fil du temps, cela affecte le corps et contribue aux problèmes de santé associés au stress chronique. Pour les personnes atteintes de maladies chroniques ou souffrant d'anxiété, cela peut avoir un effet profondément destructeur sur leur corps et leur esprit.

Les nerfs constituent un lien direct entre l'état émotionnel et le corps physique ; c'est là qu'intervient une clé psychosomatique, agissant dans les deux sens et ouvrant la voie à des approches descendantes (par exemple, la méditation, la visualisation) et ascendantes (par exemple, la stimulation proprioceptive pour activer le système nerveux parasympathique) au service du bien-être. Des gestes aussi simples qu'une bonne nutrition, la stimulation proprioceptive (la capacité du corps à localiser sa position dans l'espace lorsqu'il bouge, par exemple grâce à l'exercice), le yoga, les étirements, un bain chaud, ne rien faire du tout, l'aromathérapie, les massages et les activités que nous aimons rendent à notre corps paix et bonheur, le libérant de la tension, du stress et de l'anxiété (Heal Your Nervous System, s.d.). En conséquence, le fait de s'adonner à une activité qui nous procure du plaisir exerce déjà un effet réparateur sur notre corps et notre esprit, en intervenant directement (approche ascendante) par une stimulation accessible du système nerveux parasympathique. Et si nous combinons quelque chose que nous aimons à des exercices agréables et doux — comme le ski, le vélo, le paddle, la natation, etc. — nous activons les deux systèmes à la fois, effectuant une

réinitialisation complète de tout notre système nerveux, et offrant un ensemble complet d'activités curatives pour notre corps, et donc pour notre esprit. Ainsi, la création de vidéo-poèmes ou vidéo-performances, si cela nous plaît et nous permet de bouger, constitue une expérience directement curative pour de multiples problèmes comme l'anxiété et d'autres émotions négatives susceptibles de déclencher une réponse hormonale.

Ce que je ne savais pas — et ce vers quoi Mallarmé m'a poussée — c'est que la pratique d'exercices plus vigoureux peut aussi contribuer à la guérison : d'abord la danse, puis tout le reste que j'ai appris ou réappris — le paddle, le ski, le roller, le vélo, le patinage, la danse dans d'autres styles, et l'aérien. Toutes ces activités sont des exercices naturels et essentielles expressions de l'entraînement cardiovasculaire qui renforce le cœur, augmente la capacité pulmonaire, transforme la manière dont nous ressentons nos émotions, aide avec la satiété et la création de nouvelles connexions. Combinées à une alimentation saine et nourrissante (n'oublions pas que j'ai été privée de nourriture au point de m'évanouir pendant près de quinze ans), elles produisent naturellement des « hormones du bonheur » qui génèrent des sensations de joie, d'optimisme et d'euphorie (Harvard Health, 2025). La dopamine, la sérotonine, les endorphines et l'ocytocine régulent également notre sommeil, notre nutrition, notre humeur et notre repos. Elles sont d'une puissance remarquable dans leur capacité à transformer nos émotions et nos pensées. Et lorsqu'elles sont combinées — un geste, un mouvement, une émotion, une intuition créative — ainsi qu'à une vision artistique propre à chaque personne, elles peuvent contribuer à faire émerger une véritable poésie corporelle. Pour Mallarmé, « [I] » exercice, comme invention, sans l'emploi, comporte une ivresse d'art et, simultanément un accomplissement industriel » (dans *Les Fonds dans le ballet*, 1987, p. 86). Mallarmé décrit d'abord la danse comme un exercice traversé d'« ivresse d'art », où invention et rigueur technique se confondent dans un même élan créateur. L'exercice méticuleux est nécessaire afin de produire la chorégraphie de qualité. Mais ce n'est pas suffisant, par contre, pour devenir l'art totalement. C'est la présence d'un effort conscient, d'une vision imaginative et d'une émotion vive, tout ensemble, qui engendre une expression poétique et belle. Par contre, « de tissus ramenés à sa personne, par l'action d'une danse, tout a été dit, dans des articles, quelques-uns des poèmes » (ibid.). C'est la présence d'un effort conscient, d'une vision artistique et d'une émotion vive qui engendre une expression poétique et belle. Mallarmé suggère que la danse aurait déjà dit tout ce qu'il y a à dire, comme si le geste suffisait à épuiser le langage. Pourtant, cette idée ouvre un espace pour interroger non pas ce que voit le public, mais ce que ressent l'artiste elle-même lorsqu'elle devient le lieu d'un poème en mouvement. Je propose de remplacer le plaisir visuel par une expérience corporelle profonde. J'explore ainsi ma compréhension personnelle de ces pratiques à travers une vidéo-performance. Dans ce dernier, la danse n'est plus un spectacle, mais une manière pour l'interprète de vivre et d'écrire sa propre poésie.

Selon l'Académie de médecine, l'angoisse peut être considérée comme un phénomène normal, lié à la condition naturelle, qui « stimule les activités mentales », sauf si elle est éprouvée par le patient comme une souffrance, auquel cas elle « déborde ses capacités de maîtrise, retentit sur sa vie psychique et son comportement, et l'amène à demander des soins » (Académie de médecine, 1890, édit. 2017). L'angoisse peut apparaître pendant la nuit, même quand on s'endort, ou en plein jour, dans la foule, d'une manière semblable au syndrome de stress post-

traumatique ressenti par les soldats à leur retour de guerre. Les personnes asthmatiques souffrent fréquemment de complications liées à l'anxiété (Cooper et coll., 2007, p. 7). L'asthme lui-même peut provoquer une peur panique, potentiellement liée à la peur de l'étouffement, particulièrement répandue chez les femmes, et qui augmente avec l'âge (p. 4). Cela met en évidence un lien plus large entre toute maladie chronique et le déclin du bien-être psychologique (p. 2). Je ne suis pas certaine qu'il soit possible de comprendre pleinement cette réalité, à moins d'attacher une corde autour de son cou et de vivre ainsi pendant une semaine, en cherchant constamment son souffle tout en accomplissant ses activités quotidiennes.

Les patients asthmatiques présentent des déficiences significatives dans la qualité de leur sommeil en raison des manifestations nocturnes de la maladie (Luyster et coll. dans Pandi-Perumal, 2017, p. 370). Une mauvaise qualité de sommeil a été associée à un contrôle de l'asthme moins efficace et à une qualité de vie dégradée (p. 370). Il s'agit donc d'un cercle vicieux. Dans mon cas, mon asthme s'exprime la nuit. Il est accompagné d'inquiétude, exposée même avant que j'atteigne l'âge de cinq ans, en raison de la maltraitance que j'ai subie. Lorsque l'anxiété prend racine, l'asthme ne tarde pas à se manifester.

L'asthme nocturne peut également entraîner une ventilation périodique et diminuer l'activité des muscles des voies respiratoires supérieures (Luyster et coll. dans Pandi-Perumal, 2017, p. 371). L'irritation des voies respiratoires supérieures peut entraîner une réduction de la capacité pulmonaire pendant la nuit, tandis que l'hypoxémie — une quantité insuffisante d'oxygène dans le sang — peut augmenter la sensibilité bronchique (ibid.). En outre, l'obésité est un facteur de risque de l'asthme (p. 372). J'ai dû apprendre tout cela pour mieux comprendre ce à quoi je suis confrontée. Cela m'a également aidée à saisir l'ampleur de l'effort respiratoire nécessaire pour trouver le désir et la force de découvrir des façons créatives de respirer et de maintenir mes fonctions actuelles.

Des études menées en médecine familiale montrent clairement que la prévalence de l'anxiété chez, et le niveau d'anxiété ressenti par, les personnes asthmatiques, sont plus élevés que dans la population générale. Près d'un tiers des asthmatiques souffrent d'anxiété à un niveau clinique, soit le double du taux observé dans la société (Cooper et coll., 2007, p. 2-4). Les patients ont parfois du mal à différencier les symptômes d'angoisse de ceux d'un trouble respiratoire, ce qui conduit à une automédication inappropriée (ibid.). Cette situation suggère qu'on sous-estime, en médecine générale, les complications liées à l'anxiété dans l'asthme, même si les taux de prévalence sont élevés. Il appartient donc au patient de faire la distinction entre ces deux problèmes complexes et interdépendants — notamment pour celles et ceux d'entre nous qui souffrent d'asthme nocturne et doivent lutter pour respirer dans le monde des rêves.

L'angoisse constitue un sujet clé du corpus littéraire chez Mallarmé ; elle est souvent associée à sa recherche de l'idéal et à la confrontation avec le néant existentiel. Cette dualité transparaît dans son style sophistiqué et ses images morcelées, exprimant un combat intérieur pour surpasser le banal et atteindre une forme d'absolu (Poitras, 1971, p. 30-36). « L'angoisse mallarméenne se mesure à la distance qui sépare le rêve et la réalité, l'œuvre faite, de l'idéal » (p. 31). Pour le poète, la « recherche des sensations demande une plongée vers les régions obscures de l'être, là où justement l'angoisse s'enracine ; les coups de sonde avivent une

souffrance tapie dans l'ombre » (p. 53). C'est là que je perçois le plus de tourment — et c'est là où l'on peut l'attraper et l'apaiser ou le guérir pour améliorer son bien-être et sa qualité de vie.

Dans son fameux « Sonnet en yx », Stéphane Mallarmé écrit :

Ses purs ongles très haut dédiant leur onyx,
L'Angoisse, ce minuit, soutient, lampadophore [...]
Elle, défunte nue en le miroir, encor
Que, dans l'oubli fermé par le cadre, se fixe
De scintillations sitôt le septuor (Stéphane Mallarmé, *Sonnet en -yx*, 1899, p. 50).

Il me semble que Mallarmé est centré sur la mort, le vide et la quête. On a l'impression qu'il a déjà renoncé, jusqu'au point de non-retour. Il perçoit l'angoisse comme une forme d'insomnie, un rappel de la destruction de ses rêves, de la perte, du deuil, du vide — et comme une symbolisation de la femme morte. Même si, en surface, toutes ces catégories me correspondent aussi — insomnie, angoisse, deuil, peur liée à la figure féminine, etc. — cela ne s'accorde pas avec ma philosophie d'existence. Malgré toutes les horreurs que j'ai vécues, une grande place dans mon existence a toujours été occupée par l'espoir et le combat. La nuit, je m'épuisais souvent à chercher du travail, à travailler, à étudier... à tenter de me battre pour ma vie et trouver une issue. L'histoire personnelle de Mallarmé a peut-être influencé sa vision difficile, dépourvue de vitalité — et cela se comprend.

Mallarmé exprime l'angoisse du sens, qu'on ne peut pas étudier à travers des prismes allégoriques, psychanalytiques ou déconstructivistes, car elle est épistémologique. Émile Fromet de Rosnay (2011) définit les paroles mallarméennes comme situées « entre l'angoisse mythogène de l'impuissance et la renonciation du pouvoir expressif (communicatif), vers l'abandon de l'initiative aux mots, le jeu et le plaisir du texte—là où se trouve le salut, un salut post-métaphysique » (p. 2-3). Elle ne relève pas d'un vide existentiel pur, mais plus d'une lucidité tragique par rapport aux limites de la représentation — et surtout d'un désespoir — d'une angoisse du geste artistique et philosophique (ibid.). Il est certain que « [s]i Mallarmé est trop souvent aperçu comme un poète du néant, du vide, du rien (et ces termes se mélangent trop souvent), c'est qu'on n'a pas encore dépassé le cadre de l'exégèse allégorique » (p. 2). Peut-être faudra-t-il plusieurs générations de chercheurs, ou une nouvelle grille d'analyse, pour comprendre la profondeur de l'écriture, empreinte d'une magie si singulière, que Mallarmé nous a laissée en héritage. Certains poèmes frappent comme la foudre, tandis que d'autres s'évanouissent sans laisser de trace, tels des plumes sur une eau bleue. C'est là, pour moi, tout le paradoxe de Mallarmé : une écriture véritablement multidimensionnelle.

Il faut toutefois préciser que l'angoisse chez Mallarmé ne correspond pas au même type d'angoisse que celle abordée dans mon travail ou ressentie dans ma vie. Ce qui m'intéresse chez le poète, c'est plutôt sa notion de suggestion et l'écriture corporelle, perceptible notamment dans « Crayonné au théâtre ». Pour Mallarmé, l'écriture poétique est un art de l'intimation et de la suggestion oblique, mais aussi une forme de législation, inscrite dans une ironie lucide (consciente de sa nature « fictionnelle ») (Pearson, 2010, p. 201). Ce tissu linguistique est

finement structuré de multiples façons, notamment par ses rimes presque exclusivement riches, et ses fils s'entrelacent dans une texture à la fois délicieusement insaisissable et pourtant riche en suggestions et en interconnexions (p. 78). De plus, il serait également juste de dire que

Selon Mallarmé (dans *Igitur* et *Épouser la Notion*, par exemple), l'idée poétique (la « notion » que le poète a à l'esprit) se transforme, se perd, une fois qu'elle se met en contact non seulement avec les mots (on découvre donc la contingence de ceux-ci), mais avec la forme poétique. La forme du sonnet, par exemple, modifie le sens par la contrainte de la rime, du rythme, de l'enjambement etc. (dans Fromet de Rosnay, 2012, p. 2).

Cette facette de la pensée de Mallarmé — l'idée que la forme modifie inévitablement la « notion » initiale et que le sens s'adapte en réponse aux contraintes — m'a poussé à m'intéresser à l'écriture corporelle. J'y ai vu une manière de libérer l'acte créatif des limitations rigides du texte, favorisant de transcender les plafonds formels et mentaux imposés par le format de la thèse. Grâce à la liberté de mouvement qu'il m'a procuré, le geste m'a permis de transformer le concept dans un espace dégagé des entraves de la page, dans une mouvance qui échappe aux cadres normatifs du discours académique. Par la suite, cette approche m'a également permis de franchir des seuils physiques — et je trouve cela profondément beau. À travers son écriture, Mallarmé m'a influencé autant en tant que philosophe qu'en tant qu'écrivain et poète. Je trouve que la vision de Mallarmé est plus vaste, plus englobante que la mienne, car elle touche à de multiples facettes de l'écriture, de la littérature, du langage et même de l'épistémologie. Son regard est profondément philosophique. Mon angoisse, en revanche, est beaucoup plus concrète : elle concerne avant tout la nécessité d'éviter le danger et de respirer. La perspective du poète est imprégnée de philosophie, tandis que la mienne est surtout centrée sur la spiritualité et sur ma vision. Étant donné que les sources d'angoisse, ainsi que celles d'inspiration, sont souvent personnelles, j'en distingue au moins deux qui ont été transposées dans son travail : son statut social et la nécessité de travailler, ainsi que son désir de développer une théorie philosophique. Dans le premier cas, Mallarmé pouvait ressentir que son potentiel n'était pas suffisamment valorisé : nous « savons que sa tâche de professeur répugnait au poète, mais enfin, tout travail sauf celui de l'écrivain lui aurait été également fastidieux » (Poitras, 1971, p. 97). Dans le deuxième cas, Mallarmé a été apprécié autant pour son approche symboliste et philosophique que pour sa poésie et sa prose : « À partir d'une recherche poétique, Mallarmé élabore une métaphysique axée sur une expérience personnelle et vécue autant que sur une pensée spéculative » (p. 65). Indépendamment de son origine, l'angoisse se révèle des symptômes similaires, qu'elle provienne d'une réflexion existentielle ou d'une perte affective. Même si pour moi il s'agit plutôt d'une angoisse primale, d'une panique dévorante qui n'est pas celle de la rêverie, mais de la réalité : une détresse débilante, suffocante et viscérale, dérivée de faits vécus qui ont marqués et ont laissé des traces physiques et douloureuses sur le corps : « Retenues par des jambes, des bras au fond d'un divan, combien de fois est-ce qu'elles ont été arrêtées dans leur élan » (*Les Allongées*, 2022, p. 9).

Par ailleurs, l'angoisse à laquelle Mallarmé se réfère apparaît également pendant les moments solitaires ou dans les rêves : « L'Angoisse, ce minuit, soutient, lampadophore » (Mallarmé, *Sonnet en -yx*, 1899, p. 50). Ces vers constituent un autre point de connexion

LE SOUFFLE FRAGILE

potentiel avec l'asthme nocturne et l'anxiété liée à la peur de mourir par asphyxie lorsque je suis allongée. Cependant, les mécanismes sous-jacents de l'angoisse qui se manifeste dans les cauchemars sont différents. Comme mentionné précédemment, l'angoisse chez les patients asthmatiques dans une situation similaire à la mienne résulte très souvent d'une suffocation physique, et nécessite une vérification quotidienne de l'oxygénation, le soir, afin de s'assurer que l'on reçoit suffisamment d'air pour dormir. L'angoisse liée à l'état de stress post-traumatique, quant à elle, est prise en charge durant la journée à l'aide de mécanismes adaptés, notamment grâce à un accompagnement professionnel.

Pour Mallarmé, l'angoisse ainsi que le désir ou la nostalgie nocturnes pouvaient aboutir à l'inspiration. Selon Pearson (2010), le jeune Mallarmé s'efforce non seulement d'exprimer le spleen baudelairien, mais surtout de produire un *effet* saisissant d'angoisse chez son propre lecteur (p. 60). Il qualifie cet effet de *sensation* : une réaction presque physique, suscitée par le son, le rythme et la métrique, de sorte que — pour le lecteur — le dernier vers du poème semble résonner indéfiniment dans l'avenir (p. 46). Tout comme les cloches d'église, qui symbolisent la joie et l'espoir, Mallarmé fait résonner dans *L'Azur* une intensité presque incantatoire : « Je suis hanté. L'Azur ! l'Azur ! l'Azur ! l'Azur ! » (1899, p. 15). Cette invocation répétée sert de mantra, d'un son qui évoque une vibration intérieure, qui transcende la simple description pour atteindre une expérience sensitive et mystique. Physiquement, lorsque le poète souffre de troubles respiratoires, aggravés par la nécessité de subvenir aux besoins de sa femme et de son enfant, il est contraint de limiter son travail poétique — qu'il exécute pendant la nuit — s'il veut préserver un tant soit peu sa santé (p. 60). On l'observe également dans le poème « *Quand l'ombre menaçait de la fatale loi* » :

[...] Luxe, ô salle d'ébène où, pour séduire un roi
Se tordent dans leur mort des guirlandes célèbres,
Vous n'êtes qu'un orgueil menti par les ténèbres
Aux yeux du solitaire ébloui de sa foi.

Oui, je sais qu'au lointain de cette nuit, la Terre
Jette d'un grand éclat l'insolite mystère,
Sous les siècles hideux qui l'obscurcissent moins.

L'espace à soi pareil qu'il s'accroisse ou se nie
Roule dans cet ennui des feux vils pour témoins
Que s'est d'un astre en fête allumé le génie.
(Stéphane Mallarmé, *Plusieurs Sonnets*, 1899, p. 47)

Même si l'on peut dire que le poète se concentre sur les ténèbres, la solitude, l'ennui et l'indifférence, il perçoit néanmoins cette obscurité et ce vaste vide comme un espace où peut surgir une étoile du génie, de l'inspiration et de la création.


Le fait de travailler pendant la nuit ne me donne absolument aucune inspiration. Je tire mon inspiration du mouvement, de la lumière et du jeu. C'est pour cette raison que le concept

de suggestion m'attire davantage chez le poète. Selon Daniel Sipe (2007), à travers les conversations animées et vives de Mallarmé, il faut chercher, dévoiler, dévêtir le sens, la vérité et la sensualité par les « degrés de visibilité » du son écrit. Ce dernier résiste clairement à ce processus, car l'œuvre de Mallarmé peut apparaître inaccessible au premier regard (p. 367). Mais ensuite, l'effet produit par le texte, l'idée et la sensation valent tout l'effort (Mallarmé dans Sipe, 2007, p. 368). Dans ce contexte, les « degrés de visibilité » mentionnés par Sipe renvoient aux différents niveaux par lesquels le sens mallarméen se laisse entrevoir : d'abord presque imperceptible, puis progressivement plus lisible à mesure que le lecteur s'ouvre aux jeux acoustiques, aux résonances et aux structures du texte. Il s'agit de couches successives de compréhension — du observable au presque invisible, du littéral au suggéré — qui exigent un dévoilement patient. Effectivement, Mallarmé crée une œuvre dans laquelle le sens n'est jamais immédiatement révélé, mais émerge plutôt par bribes, en éclats, en intensités, à travers ces degrés de perception du son écrit. Par conséquent, bien que l'œuvre puisse paraître hermétique au premier abord, l'effet final — l'idée, l'impression, la vibration poétique — justifie pleinement l'effort d'interprétation. Sipe souligne que « le pouvoir de suggestion se lie de toutes façons à une certaine obscurité de l'intervalle », qu'il faut bien dissimuler pour éprouver le plaisir du dévoilement (p. 369). De plus, « souvent des corps féminins, moyens de conception et de représentation, ne sont pas étrangers » aux usages des images à caractère sexuel et suggestif présentes chez Mallarmé (ibid.). C'est là que je trouve l'inspiration, personnellement : dans la suggestion relativement directe et dans le pouvoir que cela nous donne. C'est plutôt dans la suggestion directe et dans le pouvoir que cela nous procure que je trouve moi-même mon inspiration. Elle m'inspire parce qu'elle offre une zone de liberté, un espace où le sens n'est pas imposé, mais proposé, où le lecteur ou l'interprète peut respirer, ressentir et s'évader. Cette méthode d'assertion crée un champ de collaboration où le scénario rigide n'est plus une contrainte, mais plutôt une invitation à s'engager activement dans la découverte de la signification. Elle me touche personnellement, car elle valorise la puissance intérieure du sujet : ce que l'on ressent, ce que l'on devine et ce que l'on exprime deviennent tout aussi importants que les mots prononcés. Cela est profondément valorisant et émancipateur, surtout pour les femmes, puisque nous avons été reléguées à la passivité et à l'obéissance pendant la majeure partie de l'histoire. Dans un monde où « la beauté, la séduction et la mort *tapie dans la gorge* » définissaient trop souvent notre place (Nicole Loraux, *Les Allongées*, 2022, p. 9), cela constitue un véritable changement. Cette réalité rend encore plus bouleversante la réflexion de Marguerite Duras : « *je voudrais me déposer chez moi*, me dit-il, et le luxe qui sous-tend ce désir réside autant dans la possibilité d'un chez soi » (*Les Allongées*, 2022, p. 25). Ce souhait d'un lieu sûr, intime, inviolable — « à l'image d'une plume qui descend lentement, bercée par le vent, la quiétude de pouvoir fermer la porte derrière soi » (ibid.) — incarne précisément le pouvoir que nous recherchons en tant que femmes. Se sentir puissant et maître de son destin, au sommet du monde, et diriger les rênes de son existence, même si quelqu'un suggère de partager ses idées, son esprit ou son corps, représente une forme de reconquête profondément valorisante.

Personnellement, j'ai vécu dans l'obscurité et le vide pendant la majeure partie de ma vie. Je les connais très bien : c'est là que j'ai passé mon enfance et presque toute ma vie adulte, alors cela ne me captive plus. Le vide, le deuil et l'absence d'espoir m'ont consumée jusqu'à l'épuisement. L'obscurité, le silence, les murs de carton, les malédictions auxquelles Caroline

Dawson fait référence dans « Herbes folles » (2021) me sont trop familiers (dans *Self-Care*, p. 79). Mallarmé a décrit l'obscur, qui a été finalement battue par l'espoir de l'Azur (1899) : « N'a plus l'art d'attifer la sanglotante idée, Lugubrement bâiller vers un trépas obscur... En vain! » (p. 15) On peut dire que dans le poème *L'Azur*, « Mallarmé décrit l'échec de toutes ses tentatives ; la croyance au rêve et à l'idéal ne peut se nourrir d'elle-même, éternellement... le poète reste attaché à cause de son impuissance » (Poitras, 1971, p. 73). De plus, le poète insiste qu'il est consumé par ses œuvres (p. 54). Et pourtant, juste au moment où l'on croit que cette ligne de pensée s'engouffre dans une spirale descendante, le poète opère un retournement vers la victoire : « chante », « bleus angelus », et l'appel de l'azur, qui pourraient symboliser l'espoir ou de nouvelles aventures (Stéphane Mallarmé, *L'Azur*, 1899, p. 15-16). Pour moi, c'est là tout le mystère de l'écriture mallarméenne : une profondeur telle qu'elle peut véritablement mener dans un sens comme dans l'autre.

Selon Mallarmé (1971), tout le monde « a un Secret en lui, beaucoup meurent sans l'avoir trouvé, et ne le trouveront pas parce que morts, il n'existe plus, ni eux » (Lettre à Cazalis, dans Poitras, p. 99). On pourrait interpréter ce secret comme une raison d'être, une motivation, un rêve. Pour moi, ce secret s'est révélé être dans le mouvement. Je ne trouve pas l'inspiration dans les pièces étouffantes, mais en plein air : en dévalant à toute vitesse la pente d'une montagne, en plongeant dans l'océan depuis un bateau tanguant sous les rayons de soleil brûlants, en ressentant les éclaboussures de l'eau tiède sur ma peau, en enfilant des talons hauts, des rollers, des bottes de ski, des chaussures de danse latine, des demi-pointes et des chaussures de course. Mon inspiration est très simple — elle est liée à la manière dont je peux savourer la vie elle-même.



**Il me semble que cet essai
Tente devant un paysage
A du bon quand je le cessai
Pour vous regarder au visage**

**Oui ce vain souffle que j'exclus
Jusqu'à la dernière limite**

**- Stéphane Mallarmé
dans *Feuillet d'album*, 1994, p. 52.**

**La chevelure vol d'une flamme à l'extrême
Occident de désirs pour la tout déployer
Se pose (je dirais mourir un diadème)
Vers le front couronné son ancien foyer**

**Mais sans or soupirer que celle vive nue
L'ignition du feu toujours intérieur
Originellement la seule continue
Dans le joyau de l'œil véridique ou rieur**

**Une nudité de héros tendre diffa
Celle qui ne mouvant astre ni feux au doigt
Rien qu'à simplifier avec gloire la femme
Accomplit par son chef fulgurante l'exploit**

**De semer de rubis le doute qu'elle écorche
Ainsi qu'une joyeuse et tutélaire torche.**

**- Stéphane Mallarmé
dans *Poésies*, 1899, p. 31.**

PARTIE II. LA VIDÉO-PERFORMANCE : CRÉATION

Cette recherche-création m'a permis d'étudier et d'isoler les facteurs physiologiques, sociaux, psychosomatiques et artistiques susceptibles de m'aider à soulager l'asthme et l'anxiété, mais qui sont aussi potentiellement généralisables à de différentes situations ou conditions, ou à d'autres personnes que moi. J'espère ainsi contribuer au développement des usages de la recherche-création en contexte de guérison. Je n'ai pas proposé de réaliser une thèse en art-thérapie, mais plutôt d'explorer ma propre subjectivité et de la mettre au profit d'une réflexion plus large sur la possibilité d'émancipation (*empowerment*) de la recherche-création. Pour y parvenir, j'ai lié mon corpus à mes expériences personnelles. Cette démarche, spécifique à cette thèse et adaptée à la recherche-création, a combiné le travail de recherche, le journal de bord avec données autobiographiques, ainsi que ma pratique expressive (voir Burns, Villeneuve et Bruneau, 2007, p. 277).

Mon approche est multimédiatique. À travers ma vidéo-performance se manifestent un besoin de fluidité, de liberté, et la quête d'un souffle réanimé par la mobilisation. Une fois que j'ai découvert le concept d'écriture corporelle, j'ai désiré le ressentir. J'ai commencé à danser, mais je ne voulais pas que les autres me surveillent et me jugent. De plus, je n'avais pas accès à un public. Alors j'ai débuté à m'enregistrer pour observer à quoi les mouvements ressemblaient du point de vue d'un spectateur. Et c'est là que j'ai réalisé que j'adorais filmer, ainsi que la photographie. Pas du tout dans un sens technique, cependant ; ce n'était pas important pour moi d'avoir la meilleure caméra, ni de maîtriser les réglages manuels, ni de me déplacer avec un chariot rempli de lumières, de réflecteurs et de décors. Ce que j'aimais, c'était simplement le plaisir de capturer un moment vivant, spontané, réel — un instant de joie non mis en scène. C'est précisément à ce stade que je perçois la plus grande distinction entre la vidéo-performance et l'enregistrement vidéo d'une performance. Pour saisir une prestation, il est essentiel d'utiliser la technologie la plus avancée pour en préserver tous les détails. En revanche, la vidéo-performance exige une expression artistique sincère, authentique et improvisée. Les traînées de lumière, les mouvements et les ombres, la caméra qui se balance au gré des vagues ou qui tremble sous l'effet du vent, le montage inspiré et la musique ont le pouvoir de capturer l'instant présent. À partir de poèmes vidéos, de fragments et de vidéographies, qui se fondent en une œuvre unique émerge. Il ne se contente pas de partager une mémoire personnelle ; elle peut aussi révéler une parole singulière, des aptitudes particulières, et transmettre les profondeurs de l'âme à travers une expérience multisensorielle.

Cette pratique m'a donné une voix. Je cherchais « la cohabitation du texte et de l'image » dans une signification artistique et esthétique (Landry, 2017, *Silence-décomposition*, p. 13). Je souhaitais également, plus simplement, vivre et m'amuser. Et c'est ainsi que j'ai créé ma propre version du concept de Mallarmé : *la poésie corporelle*. J'ai fini par filmer toutes les choses nouvelles et passionnantes que j'apprenais, ainsi que les sentiments que je rencontrais au fil du processus. Par exemple, lorsque j'avais réussi une chorégraphie de yoga aérien, je cherchais à la capturer. Je voulais saisir l'émotion de la joie pure dans un fichier vidéo ou dans des photographies. Ensuite, j'imprimais les images et je les ajoutais à mon album artistique

LE SOUFFLE FRAGILE

personnel. Dans le cadre de cette thèse, j'ai choisi d'aller plus loin en établissant un lien explicite entre la réflexion théorique et la pratique créatrice. J'ai intégré des extraits de ces archives filmées dans une vidéo-performance qui expose ma démarche de recherche-crédation. Cette création visuelle vise à atteindre le même objectif que le texte, c'est-à-dire démontrer comment la recherche-crédation peut servir d'instrument de transformation et de guérison ainsi que contribuer aux développements des usages de la recherche-crédation dans un processus de rétablissement en général. Elle y parvient en utilisant le langage du corps, du souffle et du mouvement.

Avec le temps, cela a façonné mon identité personnelle et innovante. En effet, mes petites vidéos, je les ai montées en vidéo-poèmes et organisées en collections — révélant à la fois le plaisir et les progrès accomplis, malgré les défis rencontrés en route. Cette avalanche de discours vidéographiques s'est transformée en plus de 50 courts poèmes visuels. J'ai sélectionné des extraits et des séquences tirés des vidéo-poèmes les plus précieuses et les plus pertinentes pour la vidéo-performance expérimentale qui constitue la troisième partie de cette thèse. Cette vidéo-performance est destinée à mettre en lumière l'incroyable palette d'essais et de cheminements passés lors de ma quête pour retrouver la santé et une identité artistique. Elle raconte mon histoire avec mes propres mots, de la manière que j'ai choisie pour la partager. Elle représente une prise de pouvoir sur ma vie. J'ai conservé toutes les autres pour un petit vidéolivres que je souhaite créer après la soutenance de ma thèse.

Pour les besoins de cette thèse, je voulais fonder quelque chose de très personnel, qui incarnerait ma libération et m'aiderait à surmonter la tristesse profonde et la honte enracinées dans mes circonstances d'enfance. Au final, l'œuvre vidéographique composée dans le cadre de mon mémoire est en quelque sorte une représentation et une émancipation de quinze expériences traumatisantes que j'ai survécu :

- être séquestrée, affamée, baignée dans l'eau froide, etc. ;
- être abandonnée à dix ans ;
- être affamée et contrainte de jeûner en étant malade ;
- avoir dû prendre soin d'un frère sur le long terme, tout en étant une enfant moi-même ;
- avoir vécu une tentative d'agression sexuelle à quinze ans ;
- avoir dû me séparer de mes proches sans pouvoir les revoir, à dix-neuf ans ;
- être déplacée vers un autre pays à des fins d'exploitation financière ;
- être violée lors d'un rendez-vous, ce qui a entraîné une grossesse non désirée ;
- devoir subir une interruption de grossesse ;
- être maintenue en captivité par un.e proche ;
- subir des abus financiers, psychologiques, alimentaires et sanitaires ;
- crouler sous une dette insurmontable ;
- voir mon accès aux services de santé bloqué ;
- subir le blocage de la communication ;
- vivre l'intrusion et la violence physique ;
- devoir lutter pour rester en vie.

Ces quinze vécus ont été adaptés au début de la vidéo-performance. Ce serait trop anxiogène et trop graphique d'aborder ces sujets pendant plus de quelques secondes. Il suffit de savoir qu'ils sont à l'origine de tout. C'est pourquoi la partie plus « sombre » de la vidéo n'est pas particulièrement explicite. Par la suite, la thématique devient plus légère, remplie d'espoir : je propose à ce moment le processus de guérison. Ce que cette thèse et Mallarmé m'ont apporté, c'est le plus beau dans tout cela. Pour la première fois de ma vie, je me ressens pleinement femme et artiste. Je me sens enfin reconnue, comprise et libérée. C'est exactement là que la puissance de la recherche-crédation se manifeste : elle ne se contente pas d'analyser ou de représenter, elle agit, elle transforme, elle rétablit. En m'offrant un espace où le corps, la pensée et l'émotion peuvent s'exprimer, elle m'a permis de surmonter mes propres épreuves et de les révolutionner en gestes, en souffles, en œuvres. C'est le plus splendide des cadeaux que l'on puisse recevoir : découvrir qu'une réalisation littéraire semblant lointaine a le pouvoir de changer notre vie, ici et maintenant, et de le convertir en une expérience profondément belle. Je n'aurais jamais pris ce chemin si je n'avais pas rencontré cet auteur incroyable et puissant, Stéphane Mallarmé (ainsi que mes professeurs d'ailleurs), et son concept d'écriture corporelle. Il a ouvert en moi une voie de guérison que je n'aurais jamais imaginée possible.

LA LECTURE DANSÉE

Je suis une danseuse qui préfère l'improvisation et l'expression libre aux actions chorégraphiées, que je perçois comme trop éloignées du moment présent. Avec la danse délivrée du stress lié à la performance observée, on s'engage « à l'écoute de son corps pour mieux se construire, s'élargir, s'entendre » (Lebrat, 2010, p. 66 et 69) ; nos vêtements deviennent des choix poétiques et nos mouvements transforment notre rythme littéraire. De cette manière, la danse, ou toute autre forme d'expression en mouvement évoluent en une « épreuve quasi cathartique qui libère dynamique rythmique et charge émotionnelle » (p. 69). C'est ce qui m'a poussée à la création de la vidéo-performance expérimentale et à sa synthèse avec ma vie personnelle, ainsi qu'avec des citations littéraires tirées de mon corpus, susceptible d'aider à décrire le contexte et les problématiques abordées. Tout cela est raconté à travers le médium libre, exaltant et libérateur de la danse et de la musique. Cette vidéo-performance est conçue comme une brève expérience sensorielle captivante.

Il n'existe pas encore de détermination précise de la lecture dansée, car il s'agit d'un concept relativement récent. On peut la définir comme une traduction du contenu linguistique d'une œuvre littéraire traditionnelle en mouvements physiques et en langage visuel. La lecture dansée permet « d'appréhender une autre dimension du texte littéraire » et de « travailler l'interprétation et la réception du texte poétique à travers la mise en jeu de son propre corps » (Lebrat, 2010, p. 65-66). La lecture dansée est une expression de soi, une affirmation de sa parole individuelle, à travers le corps physique. En tant que danseuses, lorsque nous découvrons une information nouvelle, cela peut provoquer en nous un élan d'inspiration qui nous pousse à danser, à bouger et à formuler notre compréhension, notre opinion ou notre interprétation de cette découverte. J'ai choisi d'intégrer la lecture dansée dans une vidéo-performance expérimentale (la partie création de cette recherche-crédation). Cela m'a aidé à m'exprimer tout simplement, ainsi qu'à chercher à créer une expression poétique corporelle à travers mes

activités physiques. Mallarmé a une vision très belle de ce concept. Pour lui, « danseuse restaurée, mais encore invisible à de préparatoires cérémonies, semble la mouvante écume suprême » (dans *Parenthèse*, 1987, p. 86). Dans *Ballets*, Mallarmé décrit les danseuses comme des métaphores de la poésie, des poèmes vivants et touchants (p. 82). Dans *D'après une indication récente*, le poète met en lumière le ballet lui-même de même manière que « l'atmosphère ou rien, visions sitôt éparses que sues, leur évocation limpide » (p. 86-87), révélant ainsi une incarnation à la fois pure, ludique et émotionnelle. Cela inspire déjà directement une esthétique de l'évanescence, du surgissement fragile, où le corps devient trace, souffle, apparition. Les lectures sur la respiration m'ont épaulée à trouver mon identité en tant qu'artiste, danseuse et femme. Elles ont transformé ma vision du monde et soulagé mon anxiété, tout en me permettant de ressentir un sentiment d'appartenance, car je me suis sentie comprise et reliée à une communauté de pairs.

Pendant que je faisais les dialogues avec les œuvres pour ce programme, je réalisais en parallèle toutes les activités sportives et imaginatives que l'on peut voir dans le travail vidéographique de création, souvent combinée entre elles. Certaines lectures étaient poétiques ou en prose, d'autres scientifiques. Toutes ont influencé ma manière de percevoir la réalité et m'ont aidée à adopter une approche plus ancrée et centrée dans mes méthodes spécifiques. Ainsi, plutôt que de me surcharger exclusivement, j'ai encore fait l'effort d'apprendre à me détendre. J'ai adapté des séances d'acupuncture, de massage, des consultations chez le chiropraticien et j'ai suivi des cours. J'ai demandé aux professionnels comment améliorer mes étirements, ma force dans les bras, mon mal de dos et mes aspects respiratoires. La création de vidéo-performance d'accompagnement m'a également permis de mieux me connaître, en m'observant de l'extérieur — non seulement dans la forme et la technique, mais aussi pour voir si c'était une pratique que j'allais continuer à cultiver.

La lecture dansée a changé la fondation de mon journal autoethnographique. J'ai commencé par lire Mallarmé et effectuer des activités dansantes le même jour. « Travailler l'interprétation et la réception du texte poétique à travers la mise en jeu de son propre corps » est devenu un véritable enjeu pour moi (Lebrat, 2010, p. 66). Une partie de sa poésie, au même degré que sa prose, m'ont inspirée, m'ont fait refléter et ont stimulé ma créativité, lorsqu'une autre partie n'a eu aucun effet motivant. En fait, danser les poèmes pouvait permettre « de saisir le texte comme un objet sonore » et de jouer avec une « possibilité de vivre autrement la littérature », mais cela n'a pas fonctionné pour moi (p. 66-69). C'était trop statique, lent et cérébral. La « réflexion de Mallarmé trouve ainsi un écho dans certaines pratiques d'écriture qui posent donc la question des limites du vers » et, comme le poète lui-même, j'ai rapidement rencontré cet écho (Chol, 2009, p. 235). Dans ces conditions, ma lecture dansée, appliquée à ce travail de recherche, a évolué progressivement. Elle est devenue une exploration sportive, un discours en mouvement, et tout simplement, une étude artistique. Je consignais tout dans mon journal de façon chronologique. Cet essai m'a offert une expérience unique et personnelle (Bruneau, 1993, p. 703); elle a favorisé le développement de nouvelles compétences kinesthésiques, telles que « la concentration, l'attention, l'expression, l'exécution, la composition, l'analyse et l'appréciation du mouvement », de la même manière qu'une approche totalement différente de la lecture (ibid.). Cette pratique a transformé ma perception de gestes

et d'arpentage littéraire simultanément.

LA PERFORMANCE FILMÉE ET VIDÉOPOÉSIE

Un des points de contact entre l'écriture corporelle, Mallarmé, les vidéos-poèmes et moi-même sommes la notion d'une « expression suggestive » (Jones, 2009, p. 241). L'économie de la forme dansée permet au danseur, par le seul mouvement du corps, d'évoquer une humeur ou une situation particulière : un simple geste exprime déjà ce qu'un écrivain pourrait avoir besoin d'écrire sur plusieurs pages pour transmettre (p. 241). De plus, la « suggestivité » symbolique d'un interprète possède aussi une qualité non téléologique, incitant le spectateur à chercher lui-même un sens, engageant ainsi le public à un niveau inédit (p. 241). Cependant, Mallarmé lui-même s'inquiétait de la difficulté de « lire » la danse et de séparer le mouvement de la personne qui l'exécute (p. 242). En conséquence, la suggestion portée par la danse peut être considérée comme une expression métaphorique, offrant une vision de la subjectivité créative en action dans l'instant présent (p. 242). C'est pour cette raison que la chorégraphie en direct ne suffisait pas, pour moi, à m'engager pleinement dans l'écriture corporelle. Je devais la rendre significative, non seulement pour moi, mais encore pour mon public. Et c'est ici que les citations inspirantes issues d'un corpus reconnu m'ont aidée à partager un fragment de mon parcours intime.

La vidéo-performance est une expression de la vidéopoésie, « un genre hybride à la frontière de la vidéo d'art, du cinéma et de la littérature » (Festival de la poésie de Montréal, s.d.). Cette pratique organise des « rencontres entre l'image, le son et le texte, de même qu'entre poètes et réalisateurs, et ce sous forme de courts-métrages » (ibid.). La vidéo-performance allie le meilleur de deux traditions : la création poétique et l'innovation technologique (Konyves, 2011, p. 4-6). L'avantage de cette forme d'expression artistique est qu'elle permet au vidéo-poète d'être poète, cinéaste et artiste du son. Il s'agit d'un genre de poésie affichée sur un écran, qui se distingue par la juxtaposition imaginative temporelle d'images avec du texte et du son. Par ce mélange équilibré, elle suscite chez le public une étude poétique (ibid.). Le montage est un aspect crucial de l'œuvre finale, car il est question de l'étape d'assemblage pendant laquelle des choix syntaxiques sont effectués afin de faire converger images, textes et sons, ce qui représente une métaphore de « significations » simultanées que le spectateur interprète comme une expérience poétique (ibid.).

Je crois profondément que « la danse n'est pas seulement une traduction en mouvement de la musique, mais une expérience intime du rythme et de la scansion. C'est à ce prix seulement que peut s'engager un véritable dialogue entre danse et poésie » (Lebrat, 2010, p. 66). J'ai encore réalisé que, pour danser librement, je devais libérer mon esprit et me connecter à mon cœur. Cela m'a inspiré l'idée d'une vidéo-performance expérimentale — la partie créative de ma thèse. Il existe une différence majeure entre l'exégèse d'un texte par le mouvement et une véritable libre expression. La traduction émotionnelle par la vidéo se distingue par des propriétés spécifiques — « immédiateté, mobilité, vélocité » (Montal dans Elawani et Lafleur, 2020, p. 192) — favorisant une forme d'affirmation à la fois plus dense et plus affranchie. Cette dernière est ma force, tandis que la définition est ce que j'utilise pour raconter une histoire ou transmettre une idée de base qui évolue ensuite d'elle-même. Selon John Dilworth (2004), l'interprétation est comparable à une révision ou une critique du travail de quelqu'un d'autre (p. 20). La libre

LE SOUFFLE FRAGILE

manifestation est un processus créatif rare et unique à chaque artiste (p. 17). Elle découle d'une volonté d'extérioriser une émotion, est entièrement spontanée ou improvisée, et ne repose pas sur un désir prémédité de l'interprète (ibid.). J'ajouterais qu'elle comporte une dimension ludique, d'excitation et de plaisir, plutôt que d'être simplement une tâche réfléchie et intentionnelle à exécuter. Globalement, la plupart des cas de créativité poétique impliquant l'expression d'un sentiment spécifique par un artiste pourraient être considérés comme une libre affirmation de créativité artistique (ibid.).

Selon Dilworth (2004), une œuvre authentique exige de la passion et un engagement profond envers son sujet de création (p. 21). Dans ce cadre, on pourrait dire que des sujets intimes et personnels deviennent de puissants moteurs pour le travail artistique. De cette manière, cela ne touche plus à la manifestation d'une émotion, mais de celle d'un caractère, d'une personnalité et d'un noyau émotionnel propre à l'artiste qui se manifeste (ibid.). C'est de cette façon que je suis passée d'une simple improvisation à une narration multimédia, en utilisant des vidéos filmées pour montrer qui je suis et ce que j'ai vécu, plutôt que de le raconter par des mots écrits. Ainsi, au lieu de me concentrer uniquement sur mon interprétation initiale et la libre expression, j'ai choisi de m'orienter vers un travail poétique vidéographique de création, en capturant mes activités sportives et imaginatives, réalisant une interprétation finale et complète (p. 22-23) qui, je l'espère, serait compréhensible par les spectateurs et les lecteurs.

De la même manière que la lecture dansée, la performance filmée n'a pas encore trouvé de définition stricte. Dans mon cas, la « vidéo-performance » est une prise de parole par l'artiste, et non par les critiques ou les éditeurs. La vidéo-performance est une pratique dont le statut, tout comme celui de la performance, semble flou, mouvant et contradictoire. Les nuances sont en effet souvent ténues entre les termes « happening », « manœuvre » et « performance » (Akenaton, 1998). Les performances filmées me permettent de formuler mes pensées, mes sentiments et les messages que je souhaite transmettre avec plus de précision. L'aspect multimédia, à travers le processus de montage, m'aide à me connecter non seulement à ce que je partage, mais aussi à ce que mon public voit et peut éventuellement interpréter. Cela m'offre de me concentrer sur certains éléments pour renforcer la narration visuelle et d'éliminer les distractions ou les fragments superflus. Par exemple, le ralentissement de la vitesse des images et le choix des cadres permettent de dévoiler les mouvements qui expriment l'émotion ; ce que le spectateur croit avoir observé en regardant ces états transitoires et intermédiaires peut, en réalité, dépendre largement de la vision créative de l'artiste multimédia et de son ajustement à son public (Noland, 2009, p. 70-71).

VIDÉO-PERFORMANCE

La vidéo-performance s'incarne dans « des œuvres créées par des artistes qui jouent avec la technique (ses qualités autant que ses défauts, ses brouillages, ses hiatus, ses saletés laissées sur l'image, ses neiges électroniques) pour en obtenir un acte artistique » (Montal dans Elawani et Lafleur, 2020, p. 200). Genre imaginaire du multimédia par excellence, la vidéo-performance mêle l'art, la technologie et la vision innovante. À ne pas confondre avec la « vidéo de performance »,

qui est l'enregistrement brut d'un exploit présenté devant un public (p. 201). Effectivement, lorsque je me suis penchée sur le travail vidéographique de création de la seconde partie de cette thèse, j'ai testé diverses options pour chaque composant de la vidéo-performance : l'agencement des plans, la qualité des mouvements, l'angle de saisie, la longueur des segments, la gestion de la lumière, l'ambiance musicale, les effets sonores et le rythme général du montage. D'abord, je me suis lancée dans la réalisation de très courtes vidéo-poèmes et vidéo-performances qui ont servi de base à ma vidéo-performance expérimentale. J'ai utilisé certaines de mes meilleures prises, bien illuminées, nettes, à l'image claire. J'ai aussi gardé des séquences techniquement imparfaites, parce qu'elles capturaient des moments émotionnellement précieux. Par exemple, il y a des doigts qui bloquent un peu l'objectif, un éclairage inadéquat, alors que je me trouve à Cuba. Je viens de vaincre une importante maladie et je dois encore mener de longs combats pour ma santé, mais je laisse tout derrière moi dans un instant apaisant avec du sable blanc, une mer chaude et une tempête tropicale qui approche. L'orage m'effraie beaucoup moins que l'incertitude de ma survie.

Si je qualifie mon travail de vidéo-performance multimédia, c'est parce que, à partir d'une multitude de fichiers vidéo montés et assemblés au fil des années, j'ai envisagé une forme intentionnelle conçue pour illustrer, mettre en contraste (recherche vs création) et éclairer ma quête. Je ne produis pas un poème avec des mots accompagnés de musique et de vidéos. Je partage mon histoire personnelle et mes émotions les plus profondes à travers une série de séquences visuelles. Par la suite, la mélodie, les effets sonores et les paroles suivent la vidéo. L'opposition entre la section textuelle et la partie performative est également cruciale : pendant que l'écrit scientifique doit rester statique, analytique et linéaire, la vidéo-performance introduit une dimension dynamique, brillante et fluide qui échappe aux structures discursives conventionnelles. Le texte est assez logique, ordonné et conceptuel, tandis que la vidéo, elle, vit, pulse et déploie des intensités que le style académique ne peut peindre que de loin. Alors que la thèse s'appuie sur des démonstrations et des raisonnements rationnels, la vidéo-performance avance grâce à la présence, aux émotions, à l'incarnation et à la sensibilité. Elle permet de visualiser ce que la parole ne peut que décrire : la substance des gestes, la vibration du corps et la texture du mouvement. En ce sens, la vidéo-performance ne vient pas illustrer le texte. Elle en révèle les zones délicates, en ouvre les interstices et fait apparaître sa part dynamique que l'écriture théorique tend à immobiliser.

Bien que certaines de mes premières clips soient des captations de prestations, ce n'est pas ce que j'ai choisi d'exposer ici. Ce que je présente, c'est une vidéo-performance exprimant les sensations personnelles que je vis lors de mouvements et d'activités capturés par la vidéo. Je cherche à éviter de laisser le monde regarder la performance d'une manière traditionnelle et détachée. Je préfère plutôt concevoir un impact immersif et multisensoriel qui invite l'observateur à se sentir convoqué, comme je le précise dans l'introduction. Pour créer un lien affectif avec le lecteur ou le spectateur, j'ai recours aux pièces vocales, aux effets spéciaux, à la fusion de fichiers — à tout ce que le temps et les moyens me permettent d'y investir. Je souhaite

que le public puisse saisir l'ampleur de mon ouvrage à travers les différents niveaux médiatiques de la vidéo-performance, à partir de la captation initiale jusqu'aux multiples couches de montage, au regroupement avec d'autres matériaux, au travail sur la musique, le mouvement, la narration et le récit.

Ce qui a rendu le processus de création difficile pour moi, c'est le défi qu'a représenté la capture des moments où je me sentais bien, parfaitement alignée et au sommet de mes capacités. J'ai dû affronter de nombreux imprévus et garder ma caméra constamment prête, toujours chargée, au cas où j'irais mieux. Grâce à mon journal et à cette recherche, j'ai découvert — encore et encore — que mes problèmes étaient à 90 % physiques et à 10 % psychosomatiques. C'est pourquoi les spécialistes médicaux et les conseillers en traumatismes psychologiques m'ont fortement recommandé l'exercice, à la fois en tant qu'un moyen de gestion du stress et comme outil anti-inflammatoire favorisant la respiration. Ces conclusions ont structuré le dernier chapitre de mon travail, mettant en lumière le lien thérapeutique entre toute activité agréable et le mouvement physique, qui permet de retrouver l'équilibre et une identité profonde. Et c'est ainsi que, malgré ces défis, j'ai tout de même réussi à produire une quantité incroyable de courtes séquences vidéo. J'y ai engagé tout mon cœur et toute mon âme, en y intégrant les exercices qui me redonnaient vie et que j'aimais, allant de l'improvisation dansée dans des lieux variés (comme des clubs de danse ou des plages de sable) à de petites performances en direct, en passant par le snorkeling, l'équitation et le ski.

Ce travail global est devenu pour moi un exemple d'écriture corporelle qui m'a donné de l'espoir et m'a aidée à traverser les moments difficiles, lorsque je pouvais à peine bouger et que je me contentais de regarder et d'éditer mes vidéos (allongée sur le côté pour soigner ma respiration et arrêter de tousser) en sachant qu'un jour... qu'un jour, je pourrais y retourner. Tous « ces longs moments passés allongée, parce que la souffrance physique est un frein sur la route de la vie » (*Les Allongées*, 2022, p. 50), ont été mon point de départ.

J'avais également l'intention d'inclure dans la vidéo-performance certaines de mes citations littéraires préférées, issues de mon corpus, afin d'ajouter une dimension dynamique à la présentation visuelle et de mettre en évidence les concepts clés de cette recherche-crédation. Toutefois, au fil du processus, j'ai réalisé que la vidéo-performance devait être considérée comme une entité autonome, pour préserver pleinement son caractère créatif. Les recherches étaient déjà effectuées, les données collectées et les vidéos enregistrées. Un espace était prévu pour un produit final, mais il devait être concis pour rester percutant et mémorable. Je ne voulais pas répéter les concepts clés, mais plutôt les mettre en évidence, les faire résonner, les incarner. C'est pourquoi j'ai décidé de ne retenir que les citations les plus pertinentes et significatives pour moi, celles qui pouvaient véritablement s'harmoniser avec la respiration du projet sans le surcharger. Ma vidéo-performance avait sa propre existence.



Figure 6. George Lundeen, *Departure*, VanDusen Botanical Garden, 2013.

[...] Moi, j'ai ta chevelure nue
Pour enfouir des yeux contents [...]
- Stéphane Mallarmé
dans *Quelle soie aux baumes de temps*, 1899, p. 60.

CONCLUSION : RÉFLEXION RÉTROSPECTIVE SUR LA DÉMARCHE DE RECHERCHE-CRÉATION

En révisant ma respiration et en cherchant l'inspiration, j'espérais éprouver « une plus grande expérience de connectivité, d'harmonie, d'équilibre et de bien-être physique, émotionnel et psychosocial » (McCraty et Zayas, 2014, p. 3). En fait, j'ai cherché à savoir s'il était possible de reconstruire ma vie grâce à une démarche combinant pratique artistique et réflexion universitaire, après des années marquées par des sévices, des blessures physiques et psychologiques. Je me suis concentrée sur la relation entre « la respiration » et « l'inspiration », deux éléments capables de calmer mon anxiété. En accomplissant cette tâche, je me suis rendu compte que l'anxiété n'est pas un aspect mineur ou accessoire dans mon quotidien, mais qu'elle joue un rôle aussi crucial que le souffle. Que ce soit une inquiétude existentielle ou une anxiété liée à un traumatisme, il est essentiel de la reconnaître et de la traiter, car elle a le pouvoir d'absorber toute une existence sans qu'on s'en aperçoive. Surtout, on ne peut pas se rétablir seul. Il faut un environnement bienveillant, des personnes compétentes et sincèrement engagées à aider, pour pouvoir fonctionner pleinement, se sentir apaisé et heureux, réaliser ses propres rêves et, finalement, respirer un véritable soupir de soulagement.

Mon hypothèse était que l'écriture corporelle, la lecture dansée et la création de vidéo-performances pourraient favoriser la guérison, en agissant sur l'anxiété tant sur le plan physique — par le mouvement artistique — que sur le plan mental, en stimulant le système nerveux parasympathique. En créant du contenu multimédia en écriture corporelle, j'ai pu pratiquer une démarche à la fois expressive et régulatrice, tout en réduisant le stress à long terme. J'ai fait des explorations choquantes en plongeant dans les revues médicales, analysant tous les aspects de la respiration et de son lien avec l'état mental. J'ai écrit sur le sujet pour expérimenter une nouvelle compréhension des fonctionnements de mon propre corps. Chaque recherche a conduit à la suivante, me transformant en personne entièrement différente et en bonne santé.

Pendant trois ans, je me suis engagée dans un entraînement intensif et j'ai compté les calories ingérées et dépensées, suivant les conseils de spécialistes. Cela m'a aussi conduite à recourir aux services de massage, d'acupuncteur, de chiropraticien, de physiothérapeute et de diététicienne, afin de vérifier si mes connaissances théoriques étaient réellement applicables, ce qui m'a apporté beaucoup de paix. Les praticiens m'ont guéri de mes souffrances dorsales et thoraciques, qui duraient depuis plus de dix ans. Cette expérience personnelle m'a convaincue de l'efficacité de cette méthode, ce qui m'a poussé à approfondir ma stratégie et d'emprunter un programme spécifique de musculation pour empêcher les blessures dans les sports.

Ainsi, d'un être prise au piège (et complètement étrangère à presque toutes les activités sportives, à la poésie authentique et à l'univers des vidéo-performances) que j'étais au début de la rédaction de cette thèse, je suis évolué dans une femme forte. J'ai réalisé et enregistré 37 activités physiques pour cette thèse, dont plusieurs que j'ai apprises en autodidacte en 2020, comme le ski, le paddleboard, le roller ou encore les équilibres sur les mains. D'autres pratiques,

LE SOUFFLE FRAGILE

je les ai acquises dans des écoles de danse et d'arts aériens, selon les disciplines. Mon mode de vie et ma résilience mentale ont radicalement changé. Plus j'ai cherché l'inspiration dans l'activité physique, plus je devenais vive, plus je passais de temps à l'extérieur à faire des exercices d'endurance, améliorant par conséquent mes capacités pulmonaires et d'absorption de l'oxygène. Alors qu'auparavant je souffrais d'anémie grave, nécessitant des infusions trimestrielles, je suis maintenant apte à marcher et même à monter des escaliers sans m'évanouir. Bien sûr, je peux aussi danser, nager, faire du vélo, du patin, du roller, du paddleboard, du ski, du sport, du yoga aérien, de la musculation, etc. Trois thérapeutes m'ont aidé avec différentes méthodes, comme l'EMDR, la thérapie cognitivo-comportementale et la guérison des troubles alimentaires dus aux traumatismes.

Chacune de ces étapes et expérimentations a contribué à dissiper l'angoisse toxique qui m'a enveloppée. Je peux donc affirmer que l'écriture corporelle, ainsi que la recherche et la littérature, peuvent vraiment épauler une personne à retrouver son souffle, à réduire son anxiété et à se reconnecter à son inspiration, surtout si elle bénéficie de la liberté du cadre de la recherche-crédation et de l'apprentissage expérientiel. Au-delà des soins physiques et des pratiques corporelles, la lecture attentive des œuvres m'a offert des langages, des images et des cadres conceptuels capables de nommer ce que je ne pouvais pas encore formuler. Elle a aussi élargi mes connaissances de l'asthme, de la respiration, de leurs complications et de leurs solutions, tout en m'ouvrant à la complexité de l'anxiété. Ces lectures m'ont aidé à entendre que ma souffrance est partagée par des milliers de personnes et que je ne suis pas seule.

J'ai utilisé mon journal comme un espace de décompression et de compréhension. J'y ai noté mes émotions brutes, suivi l'évolution de mes symptômes et constaté mes propres changements. Il m'a aussi épaulé à identifier, mesurer et observer des variables spécifiques qui amélioreraient ma respiration, et, de manière inattendue, réduisaient mon anxiété. Cette pratique quotidienne m'a rendue plus vigoureuse, plus endurante et plus heureuse. L'analyse de textes m'a aidé à prendre de la distance, à comprendre mes expériences à travers d'autres voix et à les inscrire dans une continuité théorique et littéraire. Elle m'a également permis de voir les liens profonds entre des domaines apparemment isolés, tels que le féminisme, l'asthme, l'objectification, l'étude et l'intersectionnalité. Cette compréhension m'a offert une possibilité de découvrir des pratiques douces et réparatrices (comme le massage, le crochet, la déconnexion de la technologie et la reconnexion avec la nature) pour soulager les pressions que je subissais. J'ai trié les séquences vidéo en fonction de mes émotions et de l'esthétique. En sélectionnant des gestes, des respirations et des mouvements, j'ai réorganisé mon mémoire. Ce processus m'a inspiré et m'a créé les conditions pour développer un éclat personnel longtemps étouffé et pour voir mon potentiel artistique. Grâce au soutien de mes proches et en me connectant à de nouveaux artistes, malgré les horaires rigides et la charge dure d'ouvrage académique, entrelacer ma passion individuelle avec la recherche universitaire m'a également offert une chance d'étudier et de travailler en même temps — un effort qui n'aurait jamais été possible autrement. J'ai affiné ma vision créative en sélectionnant les séquences à conserver. Cela m'a aidé à clarifier mes préférences et à exprimer ce qui est important pour moi dans ma production. Cette habileté

LE SOUFFLE FRAGILE

à prendre des décisions m'a renforcée, me permettant de choisir pour mon œuvre et, par extension, pour moi-même.

Les allers-retours avec mon équipe de supervision ont conçu un espace de réflexion partagée où j'ai été vue, entendue et accompagnée, ce qui a intensifié ma capacité à interpréter mes expériences et à me sentir soutenue. Ils m'ont offert une plateforme, un appui moral et un accès à un océan de savoirs et d'intérêts que je repérais à un moment inédit. J'ai pu relier mes intuitions naissantes à un corpus académique et créatif solide, et explorer des textes qui me ressemblent. J'ai découvert des ressources pour la réalisation vidéoperformative qui ont nourri ma pratique. Cette relation de confiance m'a donné une chance de parler pour la première fois de mon expérience de survie puis d'épanouissement en dehors des procédures légales ou du cadre thérapeutique. J'ai pu transformer et définir ce cheminement en vidéo-performance. Créer dans un espace sécurisant a apaisé mon hypervigilance, m'autorisant de me relâcher, de me déployer et de respirer. Ce processus m'a épaulé pour découvrir mon aptitude à écrire et à concevoir des vidéos expérimentales qui touchent, qui résonnent, qui permettent à d'autres de se reconnaître et qui peuvent aider ceux qui vivent le stress, l'anxiété ou la douleur. J'y ai vu une voie possible pour mon avenir : un champ où je pourrais continuer à fonder, à explorer, à contribuer. Ces pratiques ont non seulement apaisé l'angoisse, reconstruit mon rapport au monde et consolidé ma guérison, mais elles ont aussi transformé ma trajectoire : je suis devenue conquérante — capable d'entendre, de créer, de choisir, de m'affirmer et de me projeter.

J'ai également découvert qu'en élargissant nos horizons littéraires et stylistiques, on peut trouver un apaisement et une consolation viscéraux dans les œuvres contemporaines. Les voix féminines en littérature ont longtemps été étouffées ou réécrites. Ce sont précisément ces mots, novatrices, marginales, audacieuses, qui apportent aujourd'hui à la littérature des sujets essentiels, l'éloignant de la fiction de divertissement pour l'ancrer dans une pensée culturelle plus aigüe, dans la sociologie, la réflexion politique et une compréhension intersectionnelle de la société. Ces énoncés possèdent un pouvoir inexprimable d'aide et de métamorphose. Au cours des deux dernières années, j'ai eu le privilège de découvrir des voix féminines belles, puissantes et émouvantes qui m'ont profondément touché. Cela rappelle encore que ce que nous songeons et rédigeons a de la valeur, que nos expressions ont de l'importance pour les autres et qu'elles peuvent concrètement changer l'existence.

Pour moi, comme pour de nombreuses femmes, l'entraînement physique ne se limite pas à la santé.

C'est une promesse de **sécurité**,

un lien avec la société au sens large

et avec des personnes **de notre âge**.

C'est une méthodologie qui nous rend résilientes et capables : capables de courir, de nous défendre, de nous battre pour nous-mêmes et de repousser les agresseurs qui tentent de nous étouffer.

L'inspiration et l'entraînement physique peuvent être un remède à presque tout.

À la fois mentalement

et physiquement.

C'est ce que j'ai appris grâce à cette recherche-crédation.

ANNEXE 1 : VIDÉO-PERFORMANCE EXPÉRIMENTALE

[Le lien](#)

ANNEXE 2 : JOURNAL AUTOETHNOGRAPHIQUE

Le journal de données autoethnographiques et systémiques m'a permis de consigner à la fois mon état d'esprit et ma condition respiratoire de manière hebdomadaire. J'avais attribué des valeurs numériques pour mesurer les gestes fonctionnels et émotionnels. Les gestes fonctionnels ont mis en évidence l'effet de pratiques spécifiques favorisant la ventilation pulmonaire, telles que l'activité cardiovasculaire, le drainage postural, la musculation et les exercices de pleine conscience, tandis que les gestes émotionnels ont reflété le degré d'engagement et la motivation générés par ces activités, incluant des aspects tels que l'expérience esthétique, l'inspiration, le mouvement créatif et le développement personnel en tant qu'artiste.

Mon objectif initial était de consacrer de 4 à 8 heures par semaine à des activités artistiques ou à un entraînement améliorant la respiration, lorsque ma santé me le permettait. Je visais également à brûler entre 1 750 et 3 500 calories par semaine (soit 250 à 500 par jour) grâce à l'exercice physique, à maintenir un taux d'oxygène sanguin entre 98 et 100 %, et à privilégier un sommeil de qualité. Plus tard, deux spécialistes ont attiré mon attention sur le fait qu'il fallait que j'adopte une alimentation anti-inflammatoire ciblée pour contrer les effets secondaires. En conséquence, j'ai commencé à compter les calories et à faire ce qui est physiologiquement le plus éprouvant et difficile : manger moins et avec beaucoup des restrictions. J'ai appris à cuisiner et j'ai commencé à me préparer de grands repas nourrissants, comme des soupes et des salades, en pesant chaque aliment que ma main touchait. Cela a complètement transformé mon état de santé, réduit la prise de médicaments et m'a aidée à surmonter les effets secondaires les plus insupportables.

C'est pourquoi une catégorie dédiée au bilan calorique et net a été ajoutée au journal par la suite. Elle a eu un impact significatif dans l'établissement d'un régime anti-inflammatoire adapté et dans l'amélioration de mon bien-être. J'ai également compris que je devais rester flexible et prête à ajuster mes objectifs toutes les quelques semaines, en fonction de mon niveau d'activité, de mon état de santé, de ma capacité à sortir et d'autres facteurs. J'ai également résumé brièvement mes lectures et leur pertinence pour ce travail. Ce journal témoigne de la progression et de l'exploration intégrées à chacune de mes démarches, en fusionnant recherche et création à partir de données concrètes recueillies quotidiennement, puis analysées chaque semaine et quatre fois par an.

DÉFINITIONS

La catégorie « Exercice » inclut le temps consacré à l'activité physique et à la lecture en marchant (en heures). Quant à la lecture, elle correspond aux heures dédiées aux conférences, à l'écriture, aux médias et à la recherche. En bas, dans la section « Le résumé », figure le total des entraînements quotidiens. Cela s'applique également à la rubrique de lecture, qui, cependant, est mise à jour de façon hebdomadaire.

Les catégories « Respiration » et « Inspiration » s'appuient sur les concepts proposés dans *L'évaluation des apprentissages en danse* de Monik Bruneau (p. 703-707). J'ai conçu un outil d'évaluation basé sur une échelle descriptive de zéro à dix : « zéro » n'indiquant aucun bénéfice

LE SOUFFLE FRAGILE

pour la santé ni motivation constante, et « dix » représentant un gain exceptionnel pour la vitalité respiratoire et un impact profond et durable. Les instruments d'autotest associés au mouvement se divisent en deux types : les gestes fonctionnels ou mécaniques (l'exercice) et les gestes émotionnels (l'inspiration). L'évaluation de la respiration se fonde sur plus de dix années d'expérience en gestion pulmonaire, enrichie par les conseils de spécialistes, d'une thérapeute du souffle et de mes propres observations. Quant à l'inspiration, son analyse a été guidée par deux critères principaux : le soulagement de l'anxiété et une motivation durable à poursuivre ces mouvements. J'ai ici adapté la méthodologie présentée par Amadeo Giorgi (dans Burns, Villeneuve et Bruneau, 2007, p. 358). Cette approche, issue des travaux d'Husserl, repose sur trois étapes : adopter une attitude phénoménologique transcendantale pour appréhender différents éléments ; utiliser la variation imaginative afin de percevoir l'essence de la manifestation étudiée, notamment le ressenti de l'inspiration ; et enfin, décrire les sensations générées par ce phénomène, comme on peut le consigner dans un journal hebdomadaire. Ces outils m'ont permis d'unir les manifestations extérieures à mon vécu personnel, en les étendant au mouvement, à la créativité et à la gestion de l'anxiété.

La rubrique « Calories brûlées » correspond aux dépenses énergétiques liées à l'exercice physique, tandis que la colonne « Calories » répertorie la quantité de calories apportée par les aliments et les boissons. Je suivais ces deux indicateurs à l'aide de l'application Samsung Health. Le résumé hebdomadaire affichait la moyenne quotidienne de calories sur une période de sept jours. La catégorie « Balance nette » spécifie l'écart entre les calories brûlées et les calories consommées. Elle permet d'évaluer l'équilibre énergétique quotidien et hebdomadaire. Un équilibre légèrement négatif ou neutre est généralement considéré comme optimal pour maintenir la vitalité sans entraîner de fatigue excessive. Cette disposition m'a aidée à ajuster mes habitudes alimentaires et physiques en fonction de mes objectifs de santé et de performance.

L'oxygénation correspond au niveau de saturation en oxygène du sang. Elle se mesure ainsi :

- 96-100 % normal
- 95 % besoin de surveiller
- 93—94 % consulter un médecin
- 92 % Il faut aller aux urgences (Gozlan, 2021, *Taux de saturation en oxygène*).

D'un point de vue personnel, l'oxygénation est ressentie comme suit :

- 99–100 % respiration facile, confortable et libre
- 98 % quelque chose est coincé dans la gorge, c'est irritant
- 97 % une légère toux se manifeste, vous perdez votre voix souvent, vous sentez que votre gorge est serrée
- 96 % des difficultés à respirer, votre voix est irrégulière, votre gorge est serrée, vous avez mal à la tête
- 95 % incapacité à bien respirer, comme si une corde entourait la gorge, douleur dans le cou et dans le dos

Pour moi, l'oxygénation représente un facteur clé de la santé respiratoire. Il arrive que

LE SOUFFLE FRAGILE

l'oxygène soit mal distribué en raison de l'asthme éosinophilique. L'exercice physique dans des environnements exempts de micropoussières (comme un glacier montagneux ou une étendue d'eau) contribue à améliorer ma faculté respiratoire. Afin de mieux illustrer l'impact de cette catégorie, je l'ai codée en différentes couleurs selon la gravité, ce qui permet de relier l'intensité de l'entraînement à la robustesse de ma respiration. En cas de diminution de l'oxygénation, je prends soin de réduire ou d'interrompre les activités sédentaires pour passer autant de temps que possible à l'extérieur. L'exercice cardiovasculaire en plein air m'aide à retrouver un sentiment de bien-être.

Une moyenne de calories brûlées (en moyenne, par jour) pendant l'exercice physique :

- 500 + excellent
- 350 — 500 acceptable
- 0-350 attention requise

Un nombre de calories consommées par jour :

- 1850 – 1900 excellent
- 1900 – 2000 moyen
- 2000 – 2100 pas optimal
- 2200+ dangereux à long terme

Un bilan net entre les calories brûlées (en moyenne par jour) lors de l'exercice physique et le nombre de calories consommées quotidiennement. Il s'agit d'une catégorie que j'ai conçue après un an de suivi de ces deux paramètres. Cela aide principalement à contrôler les effets secondaires et l'inflammation. Cette catégorie est relativement malléable et dépend d'un objectif spécifique. Pendant plus d'un an, le but était de maintenir un bilan calorique net strict de 1300 calories ou moins. Avec les progrès en matière de santé, ce bilan a évolué vers une plage de 1300 à 1600 calories. Ensuite, en 2026, les calories d'exercice ont été séparées entièrement de calories de la nourriture afin de se concentrer plus sur l'entretien de 2000 calories par jour provenant de l'alimentation et explorer la nutrition plus douce et intuitive. Cette catégorie s'est révélée particulièrement importante, car elle permet de rester sur la bonne voie même dans des circonstances exceptionnelles — comme lorsqu'il est impossible de faire de l'entraînement en raison de problèmes de santé, d'une charge intense liée au travail ou aux études, de fatigue ou d'autres facteurs.

Pour gérer ce type d'asthme, il est essentiel d'adopter un mode de vie et un régime alimentaire adaptés. Des spécialistes m'ont recommandé de suivre un protocole nutritionnel spécifique visant à minimiser le contact avec les allergènes potentiels — tels que le pain et les noix — tout en réduisant considérablement la consommation de sucre, de riz et de produits laitiers. Dans le but de purifier mon organisme après plusieurs années de traitements antibiotiques, j'ai cessé de manger de la viande rouge et intégré deux journées végétariennes par semaine. Mon expérience m'a montré qu'un certain type et niveau d'activité physique améliore l'oxygénation, facilite la respiration et contribue à la prévention des maladies. Donc je pratique un exercice optimisé, en parallèle de quatre régimes soigneusement conçus pour atténuer les symptômes de l'asthme éosinophilique, de l'ABPA, ainsi que les effets secondaires des thérapies

LE SOUFFLE FRAGILE

médicaux récurrents. Lorsque je choisis mon activité physique, je privilégie le mouvement en plein air — au bord d'un lac ou de la mer, ou dans des zones montagneuses glacées. De plus, je réduis autant que possible les contacts avec les foules et limite mon exposition aux lieux publics, aux espaces confinés non climatisés, aux environnements contenant des allergènes, ainsi qu'aux bâtiments anciens.

EXTRAIT DE RÉSUMÉ

<i>Les dates</i>	<i>Exercice (h)</i>	<i>Lectures (h)</i>	<i>Respiration</i>	<i>Inspiration</i>	<i>Oxygène (%)</i>	<i>Cal. Exercice</i>	<i>Calories</i>	<i>Bilan net</i>
5—11 janvier 2025	8,5	7	7,5	5,5	98 %	391	1894	1503
12—18 janvier	8	7	8,5	7	98 %	424	1914	1490
19—25 janvier	11	4	9,5	9	100 %	504	1906	1402
26 janvier — 1er févr.	8	7	7	5	100 %	506	1866	1360
2—8 février	4,5	12	8	4	97 %	298	1764	1466
9—15 février	12	3	9	7	99 %	503	1883	1380
16—22 février	8	8	9	6,5	98 %	469	1799	1330
23 février — 1er mars	8	7	9	8	100 %	685	1943	1258
2—8 mars	9,5	6,5	9	8	100 %	508	1947	1439
9—15 mars	10,5	5	9,5	8,5	100 %	531	1922	1391
16—22 mars	10	5	9	5,5	94 %	521	1808	1287
23—29 mars	9	6,5	10	9	94 %	502	2024	1522
30 mars — 5 avr.	11	4	10	10	95 %	526	1821	1295
6—12 avril	7	8	9	8	94 %	509	1964	1455
13—19 avril	6,5	10	9,5	8	97 %	579	2078	1499
20—26 avril 2025	9	6,5	9	8	97 %	509	1803	1294
Résumé	139,5 (8,7 MOY)	106,5	8	7	97,8 %	504	1890	1435

ACTIVITÉS

- Les activités apprises par moi-même depuis 2021
- celles acquises au sein d'écoles de danse et d'arts aériens depuis 2021

Sports nautiques	Danse	Sports d'hiver et activités de plein air et	Activités artistiques	Cardio/Fitness/Gym
Paddleboard	Salsa	Ski	Yoga aérien	Musculation
Kayak	Bachata	Patin à roues alignées	Arts aériens	Course
Aviron	Cumbia	Équitation	Appuis renversés (handstands)	Grimpeur d'escaliers
Rameur	Merengue	Escalade	Vidéo-performances	Cardiovélo
Natation piscine	Reggaeton	Tyrolienne	Yoga performatif sur planche à pagaie, en équilibre sur l'eau	La corde à sauter
Nage dans l'océan	Barre	Course + marche	Acroyoga	Hula-hoop
Plongeon (2 – 5 mètres)	Improvisation dansée	Vélo	Yoga	Marche sur tapis roulant
	Ballet	Patinage sur glace	Étirements inspirés de l'acrobatie	Zumba

SÉLECTION DE LECTURES

STÉPHANE MALLARMÉ	
Chol, I. (2009). La poésie spatialisée depuis Mallarmé	<i>La poésie spatialisée depuis Mallarmé</i> d'Isabelle Chol explore l'évolution du vers et de la mise en page poétique depuis <i>Un Coup de dés jamais n'abolira le hasard</i> . L'autrice analyse la manière dont la spatialisation du texte modifie les modes de lecture et de composition, en redéfinissant le rapport entre le langage et l'image. L'étude aborde les transformations du vers au XXe et au XXIe siècles, examinant notamment les expérimentations typographiques et la disparition progressive des structures métriques classiques. Cependant, cet ouvrage n'a eu qu'un impact négligeable sur mon travail, n'apportant pas de contributions significatives à mon analyse ou à ma démarche de recherche.
Jones, S. (2009). « Une écriture corporelle » : The Dancer	Cet article revoit l'influence de la danse et du corps dans l'œuvre de Mallarmé et Yeats, en présentant leur approche symboliste et leur réflexion sur le mouvement comme une forme d'écriture corporelle. Il explore la manière dont la danse devient un outil de langage alternatif, où le geste et la posture remplacent les conventions narratives et poétiques traditionnelles. En mettant en lumière la fluidité entre création artistique et recherche littéraire, il démontre comment l'impact innovant peut nourrir et enrichir la démarche méthodologique. Cet article est essentiel pour mon travail, car il introduit l'interconnexion entre l'art et la recherche, contribuant à l'évolution et au développement de ma pensée.
Mallarmé, S. (1897). Divagations.	<i>Divagations</i> est un ouvrage fondamental de Mallarmé, où il explore ses réflexions sur la littérature, l'art et la création. Ce texte, marqué par une esthétique exigeante et une écriture fragmentaire, incarne sa quête de la pureté du langage et de la musicalité poétique. Son approche rejoint la notion d'écriture corporelle, où le rythme et la structure des phrases traduisent une gestuelle artistique presque chorégraphique. Cet ouvrage est essentiel dans mon travail, car il cristallise les concepts qui m'ont personnellement inspiré — sa vision de l'art comme une abstraction sublimée et sa demande formelle qui pousse à reconsidérer le rapport entre le texte et le mouvement.
Mallarmé, S. (1899). Poésies.	<i>Poésies</i> de Mallarmé est une œuvre caractérisée par une extrême densité linguistique, où chaque vers est ciselé avec une rigueur stylistique remarquable. Bien que l'ensemble du recueil s'apparente à un exercice de langage exigeant, certains poèmes se distinguent par leur éclat et leur profondeur, offrant des images et des rythmes particulièrement inspirants. Ces pièces brillantes résonnent

	directement avec ma démarche créative, enrichissant ma réflexion sur l'écriture corporelle et la poésie en mouvement. Ainsi, malgré sa complexité, ce recueil apporte une petite contribution précieuse à mon travail artistique.
Mallarmé, S. (1899). Les Poésies de S. Mallarmé (KINDLE)	Les Poésies de S. Mallarmé sont une œuvre marquée par une recherche stylistique extrême, où chaque vers semble conçu comme un défi linguistique. La lecture s'est révélée lente et exigeante, avec seulement quelques poèmes indéniablement inspirants, mais ceux-ci étaient d'une profonde intensité émotionnelle. Le reste du recueil s'apparente davantage à un exercice de langage qu'à une véritable expérience de lecture immersive. Son impact sur mon travail demeure limité, bien que certains passages aient su résonner avec moi.
Pearson, R. (2010). Stéphane Mallarmé. (1er ed.). Reaktion Books. — En book	Le livre, <i>Stéphane Mallarmé</i> de R. Pearson, m'a offert des éclairages uniques sur la vie intime du poète. À travers une narration sensible et documentée, l'ouvrage contribue à une authentique vision autobiographique de Mallarmé, révélant un destin marqué par la tristesse, les rêves inachevés et les pertes successives des êtres chers. Profondément attaché à Paris et à la compagnie de ses amis, il n'a jamais pu pleinement s'installer dans cet environnement qu'il passionnait tant. Ce manque, ainsi que les douleurs personnelles qu'il a traversées, ont nourri une grande partie de son œuvre. Il a su transformer ses émotions les plus difficiles en une force créatrice, trouvant dans la poésie une forme d'évasion et de sublimation. Ce livre m'a également permis de réaliser que Mallarmé était un contemporain de mon auteur bien-aimé, Oscar Wilde, ce qui a enrichi ma compréhension du contexte littéraire et culturel de l'époque.
Poitras, F. (1971). L'angoisse existentielle chez Mallarmé.	Cette thèse intitulée « <i>L'Angoisse existentielle chez Mallarmé</i> » examine les thèmes de l'angoisse et du néant dans l'œuvre de Stéphane Mallarmé. Elle met en lumière la lutte intérieure du poète face à l'existence humaine, sa quête de pureté et sa recherche du sublime à travers l'acte poétique. Ce travail était une source extraordinaire de connaissances et de contexte qui m'a permis de mieux connaître Mallarmé. Il a offert non seulement un aperçu du poète et de sa création, mais aussi des réactions de ses contemporains. Rédigé avec beaucoup d'esprit et de cœur, il a approfondi la portée de l'influence de Mallarmé et l'a humanisé. De nombreux commentaires précis et spécifiques m'ont aidé à avoir une vue d'ensemble plus large et une compréhension plus riche de ses motivations et de ses objectifs.
Sipe, D. (2007). Mallarmé et l'écriture du corps.	Cet article explore l'inspiration dans le processus créatif, en abordant sa définition, son rôle et ses interactions avec la motivation et l'effort. Bien qu'il ne soit pas particulièrement informatif, il m'a tout de même été utile dans mon travail, notamment en établissant un lien entre la

	<p>vision de Mallarmé et le corps féminin. Il met également en évidence les thèmes récurrents dans son œuvre, exprimant avec précision les émotions qui m’ont d’abord attirée vers sa poésie et sa prose. Grâce à cette analyse, il m’a permis d’affiner ma compréhension de son esthétique et de la manière dont elle résonne avec mon propre ressenti.</p>
<p>INSPIRATION</p>	
<p>Bélangier, J. et Delvaux, M. (2022). Les allongées.</p>	<p>Jennifer Bélangier est une écrivaine québécoise née en 1991. Elle a fait paraître le roman <i>Menthol</i> en 2020 et a participé à plusieurs ouvrages collectifs. Martine Delvaux, née au Québec en 1968, est essayiste, romancière et professeure de littérature. Elle a publié de très nombreux ouvrages. Ensemble, elles ont fait paraître en 2022 l’essai <i>Les Allongées</i>. La structure du recueil est non conventionnelle : il est organisé autour de fragments dans lesquels les autrices dialoguent avec des œuvres littéraires. De même manière, je me suis inspirée de leur dialogue avec les œuvres pour entrer en dialogue plus direct avec Mallarmé dans ma thèse.</p> <p>Cette œuvre met en lumière les injustices sociales, l’infantilisation des femmes et les autres problèmes auxquels les femmes font face en raison de leur sexe. Les voix féminines de l’ouvrage abordent des sujets difficiles qui touchent beaucoup de nous, comme celles qui ont des problèmes de santé, qui vivent des relations domestiques complexes, qui ont été violées, etc. Il s’inscrit dans le genre littéraire autobiographique par le récit personnel des autrices.</p> <p>Il s’agit d’un énoncé qui explore avec profondeur et sensibilité les dimensions du corps, de l’espace et de la narration. À travers une écriture immersive, elle interroge le rapport entre immobilité et transformation, offrant une réflexion puissante sur les limites et possibilités de l’existence. Ce livre a été une révélation exceptionnelle pour moi, inspirant à la fois la partie recherche et la partie création de ma thèse, mais aussi l’ensemble de mon futur travail. Sa richesse thématique m’a permis de structurer et approfondir mes perspectives, tout en ouvrant des voies inédites pour mes explorations artistiques et intellectuelles.</p>
<p>Bruneau, M. (1993). L’évaluation des apprentissages en danse : une utopie</p>	<p>Cet article met en valeur les défis de l’évaluation des apprentissages en danse, en étudiant les tensions entre une approche technique et une approche artistique plus subjective. L’autrice propose des outils méthodologiques, tels qu’une liste de vérification et une échelle descriptive numérique, afin d’intégrer une évaluation formative dans</p>

	<p>l'enseignement de la danse. Cette réflexion m'a été fondamentale pour structurer ma propre méthodologie de recherche-crédation et concevoir ce journal, en définissant les catégories les plus adaptées aux mouvements, aux activités créatives et à leur interaction avec le monde littéraire. Ce travail m'a aidée à articuler un cadre qui prend en compte à la fois la rigueur d'une analyse méthodologique et la richesse de l'expression artistique.</p>
<p>Dilworth, J. (2004). Artistic Expression as Interpretation.</p>	<p>Cet article analyse l'expression artistique sous l'angle de l'interprétation plutôt que de la simple manifestation d'émotions, remettant en question les théories classiques de Collingwood. Bien qu'il soit parfois complexe et technique, il met en lumière la notion d'expression libre et son rôle essentiel dans l'improvisation, qui constitue le cœur de mon travail créatif. L'auteur analyse les éléments qui permettent de distinguer une expression spontanée et instinctive d'une œuvre plus structurée et prédéfinie, soulignant les conditions qui favorisent une véritable liberté artistique. Cette réflexion m'a aidée à mieux comprendre les dynamiques de l'improvisation et à affiner mon approche méthodologique.</p>
<p>Murakami, H. (2016). Autoportrait de l'auteur en coureur de fond. 10-18.</p>	<p>Les paroles de Murakami m'ont marqué, peut-être même plus que certains grands classiques que j'apprécie. Ces derniers temps, je préfère lire des œuvres plus légères et inspirantes, ce qui n'est pas toujours le cas chez Dumas, Balzac, Maupassant ou Maugham. Murakami a intégré une dynamique particulière dans sa vie, et j'ai trouvé intéressant de voyager à travers ses récits. Son déplacement en Grèce, par exemple, m'a rappelé des expériences similaires. Parfois, par passion, on se lance dans des projets qui peuvent sembler illogiques, comme courir un marathon sous une chaleur accablante dans des lieux magnifiques, où l'on vient aussi pour découvrir la culture ou profiter de la mer.</p> <p>Son approche géographique met en lumière l'influence de l'environnement sur notre état d'esprit, ce qui me semble essentiel. Parfois, je me demande si j'aime vraiment danser. Pas pour le public, mais pour moi-même, pour en bénéficier pleinement. Je danse depuis l'âge de six ans et j'ai fréquenté une école de ballet professionnelle. Pourtant, la majeure partie de mon apprentissage était centrée sur la performance et le fait de plaire aux autres. La valeur de ce que je faisais dépendait toujours du regard des autres, jamais de ce que je ressentais. En tant que danseuse, j'ai été formée à suivre des règles strictes, sans choix ni expression personnelle. L'obéissance était la clé du succès dans ce milieu. Aujourd'hui, il est clair que la soumission et le conformisme ne sont pas souvent des qualités propices au progrès. Parfois, j'ai l'impression d'avoir appris à</p>

	<p>bien danser, mais au prix de mon estime de moi. Mes expériences particulières, marquées par des circonstances difficiles, ont également contribué à ce sentiment.</p> <p>Murakami raconte son histoire avec simplicité, en décrivant ses réflexions et ses accomplissements. Il n’y a pas de lutte ou d’obscurité particulière dans son récit. Il voulait réussir, et il y est parvenu. Son histoire, avec ses voyages et ses perspectives uniques, est inspirante. Ce que j’apprécie dans les classiques, c’est cette liberté de mouvement et de pensée, ainsi que les paysages qu’ils évoquent. Murakami offre une vision similaire, avec un sentiment d’aventure et de sérénité. J’ai également apprécié son approche du voyage, qui se concentre sur l’expérience physique et psychologique, ainsi que sur l’environnement qui l’entoure. Cela permet au lecteur de ressentir pleinement son parcours. Son honnêteté à propos de ses expériences, de ses frustrations et de ses joies donne l’impression de courir à ses côtés. Cela m’a rappelé mes propres interactions avec la nature et l’importance de l’environnement.</p> <p>Les montagnes vastes et fraîches, l’air vif, le soleil couchant sur les pentes enneigées, ou encore les vagues douces et le courant en paddleboard... Ces moments m’ont souvent permis de m’évader. À l’opposé, ma vie a aussi été marquée par des années difficiles, où je me sentais enfermée, privée de liberté. Murakami montre que l’environnement laisse une empreinte sur notre âme, au-delà de nos mouvements ou de notre corps. C’est ce qui rend son écriture si percutante. Son interaction avec la nature et sa perception des mouvements apportent une forme de liberté et de légèreté qui résonne profondément.</p>
<p>Noland, C. (2009). Agency and embodiment.</p>	<p>J’ai lu cet ouvrage pour la première fois en 2019, et je l’ai relu récemment dans le cadre de mon travail actuel. Malgré cette relecture, son impact sur mon projet reste limité. L’étude est extrêmement spécifique, centrée sur les gestes et sur un corpus antérieur très ciblé. Les sections portant sur la structure neurologique et les liens avec l’enfance sont approfondies, mais leur pertinence directe pour mes recherches demeure marginale.</p> <p>Cela dit, la partie consacrée à la perception — en particulier la manière dont la perception varie selon les objets, les individus et les cultures — m’a semblé particulièrement juste. Cette analyse apporte une réelle valeur à mon travail, en soulignant les différences fondamentales dans la réception et l’interprétation des œuvres selon les contextes culturels et personnels.</p>

<p>Oleynick et al, 2014, Inspiration in the creative proces</p>	<p>Cet article explore le rôle fondamental de l'inspiration dans le processus créatif, en abordant ses défis conceptuels et méthodologiques. Les auteurs définissent l'inspiration en tant qu'un état motivationnel qui pousse à transformer les théories en résultats concrets, tout en distinguant son influence de concepts comme la créativité ou l'intuition. L'étude met en lumière les mécanismes psychologiques qui permettent à l'inspiration de se manifester, ainsi que son interaction avec l'effort et la pensée analytique. Cet article a été déterminant dans mon travail, car il détaille les multiples facettes de l'inspiration, son processus de génération dans le corps, et son impact direct sur notre capacité à agir et à réaliser des idées créatives.</p>
<p>RESPIRATION</p>	
<p>Cooper et al (2007) Anxiety in asthma</p>	<p>Cet article souligne le lien entre l'asthme et l'anxiété, en mettant en évidence une prévalence élevée de la peur panique chez les adultes atteints d'asthme. Il souligne que cette anxiété spécifique peut aggraver les symptômes et influencer négativement la gestion de la maladie. Les résultats montrent que l'anxiété et la dépression sont fréquemment associées à l'asthme, suggérant que la détresse psychologique pourrait jouer un rôle plus large dans les maladies chroniques. Cet article a été essentiel dans mon travail, en me confirmant l'existence d'un lien direct entre l'asthme et la peur panique, ce qui m'a personnellement soulagée et m'a aidée à structurer mon cadre de recherche, notamment en affinant mes définitions et ma réflexion sur le souffle.</p>
<p>Craig et coll. (2013). Benefits of exercise in asthma.</p>	<p>Cet article examine les bienfaits de l'exercice physique pour les personnes asthmatiques, en dépit du fait que l'activité sportive peut parfois déclencher des symptômes d'asthme induits par l'exercice (EIB). Les auteurs expliquent les mécanismes physiopathologiques du EIB et des réactions inflammatoires dans les voies respiratoires. L'étude met en avant des recherches, incluant des modèles animaux et des essais cliniques chez l'humain, qui suggèrent que l'exercice régulier peut améliorer le contrôle de l'asthme, réduire l'inflammation des voies respiratoires et enrichir la qualité de vie. Malgré des résultats mitigés sur la fonction pulmonaire, l'article recommande l'intégration de l'exercice physique dans le quotidien des patients asthmatiques sous suivi médical adapté. Ma partie préférée de cet article est les graphiques, les illustrations et les données concrètes.</p>

<p>Landry, P.-L (2017). Silence-décomposition à l'écoute d'une ville.</p>	<p>Silence-Décomposition explore l'interaction entre le son, l'image et le texte à travers une approche expérimentale qui déconstruit la notion de silence et invite à une réflexion sur la perception des espaces urbains. Le projet repose sur une démarche artistique interdisciplinaire, où l'écoute devient une forme d'écriture et où la ville elle-même s'inscrit comme matière de création. Ce livre m'a personnellement inspirée et a profondément motivé ma thèse, en me montrant qu'il est possible de sortir des champs clos et de dépasser les barrières traditionnelles pour concevoir une œuvre imaginative et reconnue. Il m'a également encouragée à envisager l'écriture comme une carrière à part entière et à explorer toutes les perspectives qui s'offrent à moi dans ce domaine, ce qui m'a poussée à lancer une idée de vidéo-performance afin de concrétiser cette idée pour moi-même.</p>
<p>Macé, M. (2023). Respire. Verdier</p>	<p><i>Respire</i> de Marielle Macé est un petit livre dense et presque poétique qui étudie les multiples dimensions du souffle — physiologique, émotionnel, symbolique et politique. À travers une écriture sensible et engagée, l'autrice relie l'acte de respirer à des enjeux contemporains tels que l'oppression sociale, les luttes écologiques, et les crises sanitaires, soulignant combien notre capacité à respirer librement est souvent entravée par des structures invisibles, mais puissantes. Ce livre m'a été globalement utile : il m'a permis de réfléchir autrement à un geste aussi fondamental que la respiration, en le replaçant dans un contexte sociopolitique plus large. C'est une lecture courte, mais profonde, qui invite à reprendre le souffle — au sens propre comme à la signification figurée.</p>
<p>Moes-Wójtowicz et coll. (2011). Asthma as a psychosomatic disorder</p>	<p>Cet article met en évidence l'asthme sous l'angle des soucis psychosomatiques, soulignant son lien avec des facteurs émotionnels et psychologiques tels que le stress et l'alexithymie. Les auteurs soulignent la fréquence des comorbidités associées à l'asthme, notamment la dépression, le trouble panique et certains problèmes de peau, renforçant l'idée d'une interaction complexe entre les états affectifs et la maladie. Bien que l'étude soit assez technique, elle m'a apporté des informations essentielles sur la malléabilité de l'asthme en fonction des événements de vie et de l'impact émotionnel. Cette perspective m'a aidée à mieux comprendre la dynamique entre le corps et les sentiments, et comment elles influencent la gestion et l'évolution de la maladie.</p>
<p>Pereira et coll. (2011). Asthma control</p>	<p>L'étude menée par Pereira et coll. explore l'association entre le degré de contrôle de l'asthme et la qualité de vie liée à la santé chez des patients atteints d'asthme modéré ou sévère. À travers une</p>

	<p>analyse de 59 patients suivis à l’Hôpital Universitaire Walter Cantídio, les auteurs ont utilisé le Asthma Control Test (ACT) et le Saint George’s Respiratory Questionnaire (SGRQ) pour évaluer respectivement la stabilisation de la maladie et la qualité de vie. Les résultats montrent une corrélation négative significative entre les scores ACT et SGRQ, indiquant que plus l’asthme est contrôlé, meilleure est la qualité de vie. L’analyse de régression multiple a également révélé que la durée de la maladie et le score ACT sont des prédicteurs robustes de la qualité de vie. Cet article a été particulièrement important pour ma recherche sur l’évaluation de la qualité de vie. Il met en lumière le lien essentiel entre le contrôle de l’asthme et le bien-être global, mais je pense que certains aspects multidimensionnels — notamment physiques, émotionnels et sociaux — ne sont pas pleinement intégrés dans les outils utilisés. De plus, l’étude accentue indirectement l’importance de l’effet d’apprentissage : les patients ayant une plus longue expérience de la maladie semblent développer des stratégies d’adaptation plus efficaces, ce qui contribue à une meilleure qualité de vie. Cette dimension mérite d’être approfondie dans les approches futures.</p>
<p>Sherbini et coll. dans Pandi-Perumal (Ed.). (2017). Synopsis of sleep medicine</p>	<p>Cet ouvrage examine les liens complexes entre le sommeil et les troubles respiratoires, notamment l’asthme, en mettant en évidence les facteurs physiologiques et neurologiques qui les influencent. Il souligne la connexion directe entre l’asthme et l’anxiété, en identifiant des mécanismes médicaux précis qui expliquent comment les réactions émotionnelles peuvent aggraver les symptômes respiratoires. Cette étude m’a été particulièrement essentielle pour définir le type d’asthme auquel je suis confrontée et mieux comprendre son interaction avec l’anxiété. Grâce à ces recherches, j’ai pu affiner mon analyse et établir des liens concrets entre ces deux facteurs, facilitant une approche plus ciblée dans mon travail.</p>
<p>Stewart, J. (2021). <i>Breathing aesthetics</i>. Duke University Press.</p>	<p><i>Breathing Aesthetics</i> de Jean-Thomas Tremblay (publié sous le nom J. Stewart en 2021) est une réflexion approfondie et originale du souffle dans ses multiples dimensions esthétiques, sociales et politiques. À travers une lecture croisée de textes littéraires, performances artistiques et discours médicaux, l’auteur examine comment la respiration devient un site de tension — entre autonomie corporelle, vulnérabilité environnementale et contrôle institutionnel. Ce qui m’a particulièrement marqué dans ce livre, c’est le chapitre consacré aux maladies environnementales et à l’intolérance environnementale idiopathique. L’auteur y explore avec sensibilité comment certaines personnes vivent le souffle comme une expérience douloureuse, affectée par des environnements</p>

	<p>toxiques ou hostiles. Cette réflexion m’a permis de mieux comprendre les liens entre écologie, santé et justice sociale. Enfin, l’ouvrage accorde une place importante à la poésie du souffle — à la manière dont respirer peut devenir un acte esthétique, porteur de sens et de résistance. C’est une lecture exigeante, mais significative, qui m’a profondément enrichie.</p>
<p>Wilson et coll. (2012). Asthma outcomes</p>	<p>L’article de Wilson et coll. s’est révélé crucial pour ma recherche, car il explore en profondeur la qualité de vie en lien avec l’asthme, en examinant les outils de mesure disponibles et les multiples facettes de la vie quotidienne affectée par cette maladie. Il ne se limite pas aux symptômes physiques, mais aborde également les dimensions émotionnelles, sociales et économiques souvent négligées.</p> <p>L’étude met en lumière des aspects fondamentaux tels que les répercussions sur la vie familiale, le manque de compréhension de l’entourage face à la maladie, les réactions affectives comme la frustration et la colère, ainsi que les conséquences majeures sur le statut financier et l’emploi. Elle souligne aussi les efforts constants nécessaires pour maintenir un mode de vie saine, indispensable à la survie avec l’asthme. Ce travail propose une analyse approfondie d’une variété d’instruments et de questionnaires visant à mesurer les impacts de l’asthme sur la situation sociale, le bien-être psychologique, les attentes, les valeurs et la perception du fardeau lié à l’évitement de certains lieux ou activités susceptibles de déclencher des symptômes.</p> <p>En liant directement la qualité de vie au contrôle de l’asthme, l’article offre une rationalisation précieuse et valide de nombreux ressentis que j’ai moi-même éprouvés. Il m’a permis de mieux comprendre et de légitimer les défis vécus au quotidien, tout en enrichissant considérablement ma réflexion et mon approche de la recherche.</p>
<p>SOULAGEMENT</p>	
<p>Barrett, L. F. (2017). The theory of constructed emotion: an active inference account of interoception and categorization.</p>	<p>Bien que le langage de l’article <i>The Theory of Constructed Emotion</i> de Lisa Feldman Barrett (2017) soit très technique et parfois difficile à suivre, il m’a offert des pistes de réflexion significatives. Ce texte s’est révélé extrêmement utile pour ma recherche sur l’anxiété, notamment en ce qui concerne ses liens avec le système nerveux et l’équilibre émotionnel. Les notions d’inférence active et d’intéroception ont enrichi ma compréhension des mécanismes</p>

	<p>sous-jacents à la régulation des émotions. Dr Lisa Feldman Barrett est une psychologue canado-américaine et professeure émérite en psychologie à la Northeastern University. Elle est également affiliée à la Harvard Medical School et au Massachusetts General Hospital, où elle occupe le poste de Chief Science Officer au Center for Law, Brain & Behavior. Reconnue comme l'une des scientifiques les plus citées au monde, elle a reçu plusieurs distinctions prestigieuses, dont le NIH Director's Pioneer Award, le Guggenheim Fellowship, et le Prix pour contribution scientifique distinguée de l'American Psychological Association.</p>
<p>Costanza et coll. (2008). <i>An integrative approach to quality of life measurement, research, and policy.</i></p>	<p>L'article de Costanza et coll. propose une définition intégrée de la qualité de vie, combinant des indicateurs objectifs (comme les besoins humains fondamentaux) et subjectifs (comme le bien-être perçu). Il explore les liens entre la qualité de vie, les opportunités offertes par différents types de capital (social, humain, naturel, construit), et les préférences individuelles et sociales. L'article souligne également le rôle des normes sociales dans la manière dont les exigences sont hiérarchisées et satisfaites, et propose des pistes pour orienter les politiques publiques vers une amélioration durable de la qualité de vie. Cet article a apporté les éléments essentiels à ma recherche, en fournissant des définitions générales de la qualité de vie et en soulignant son lien avec les normes sociales et les préférences culturelles.</p>
<p>Dawson, N. et coll. (2021). <i>Self-care</i> (Édition française).</p>	<p><i>Self-Care</i> est un recueil de onze nouvelles écrites par des auteurs différents qui abordent la question de la préservation de leur santé mentale et de leur bien-être pendant la pandémie mondiale de COVID-19 et l'isolement obligatoire. Sous la direction de Nicholas Dawson, onze autrices et auteurs renommés ont rédigé ces textes en prose et poétiques. Ces écrits sont animés d'un tel sentiment d'urgence qu'ils démontrent que les soins personnels des individus marginalisés sur le plan social sont intrinsèquement liés à une quête plus profonde : la recherche d'une identité collective, de l'inclusion et de la solidarité sociale (Hamac, 2025). <i>Self-Care</i> apportera une perspective novatrice à mon mémoire en me permettant de me concentrer sur le temps de crise et sur le soulagement de l'anxiété liée à l'incertitude de l'avenir. Ce livre est fondamental pour ma thèse, car il constitue une référence clé aussi bien pour la partie recherche que pour la partie création, en structurant ma réflexion sur l'impact du soin de soi dans les dynamiques artistiques et intellectuelles.</p>

<p>Elawani, R., & Lafleur, G. (Eds.). (2020). XPQ Traversée du cinéma expérimental québécois.</p>	<p>Ce travail a eu une grande valeur pour mon projet. Il consacre une section particulièrement éclairante à la vidéopoésie et à ses origines au Canada, un domaine souvent plus ou moins marginalisé, mais ici traité avec rigueur et sensibilité. Cette exploration m’a permis de mieux cerner les fondements de cette pratique et son évolution dans le contexte canadien.</p> <p>Par ailleurs, l’analyse de la transition entre les œuvres étudiantes et leur rôle dans le développement des styles, des images et surtout des thématiques abordées est d’une pertinence remarquable. Même si ces productions ne bénéficient pas toujours d’un montage professionnel ou d’une approche technique aboutie, elles se distinguent par leur audace et leur capacité à ouvrir des pistes nouvelles. Elles soulignent des sujets innovants, parfois inattendus, qui enrichissent profondément le paysage artistique et font véritablement avancer les pratiques expérimentales.</p> <p>En somme, cet ouvrage m’a offert des perspectives précieuses et a renforcé l’importance des démarches émergentes dans la construction d’un langage visuel contemporain.</p>
<p>Konyves, T. (2011). Videopoetry</p>	<p>Un <i>Manifeste</i> de Tom Konyves est une œuvre fondamentale qui définit et distingue la vidéopoésie des autres formes hybrides usant texte et image. À travers une réflexion approfondie, il établit les principes qui structurent ce genre, mettant en lumière l’interaction entre le langage, le mouvement et la matérialité du texte à l’écran. Ce manifeste est essentiel pour mon troisième chapitre et la partie créative de ma recherche, car il m’a aidée à mieux définir et construire mon identité artistique. Il offre des perspectives clés sur l’expérimentation poétique et visuelle, consolidant ainsi ma démarche et mon exploration du rapport entre écriture et vidéo.</p>
<p>LePera, N. (2021). How to do the work</p>	<p>Ce livre souligne les mécanismes profonds du bien-être psychologique et physique, en proposant une approche holistique de la guérison et du développement personnel. L’autrice met en lumière des concepts primordiaux tels que le système nerveux sympathique et parasympathique, la cohérence cardiaque, l’échelle ACES (Adverse Childhood Experiences Scale) et divers facteurs psychologiques expliquant les phénomènes psychosomatiques. Ce livre a été une référence clé pour moi, m’aidant à mieux comprendre et intégrer une terminologie médicale et psychologique précise, tout en ouvrant des pistes essentielles pour mes recherches. Grâce à cette lecture, j’ai pu approfondir mon analyse du lien entre les sentiments, le corps et les mécanismes inconscients qui influencent notre bien-être.</p>

<p>McCarty, R., & Zayas, M. A. (2014). Cardiac coherence, self-regulation, autonomic stability, and psychosocial well-being.</p>	<p>Cet article explore l'impact de la cohérence cardiaque sur la régulation affective, la stabilité autonome et le bien-être psychosocial. Les auteurs soulignent en lumière la manière dont les traumatismes peuvent altérer notre référence interne, entraînant une hypervigilance et des réponses émotionnelles inappropriées. Ils soulignent le rôle essentiel de l'interaction entre les systèmes physiologiques, cognitifs et émotionnels, et expliquent comment l'induction volontaire de sentiments positifs peut renforcer la cohérence des processus corporels, favorisant ainsi la stabilité émotionnelle et les fonctions cognitives élevées. Cet article a été fondamental pour mon troisième chapitre, car il m'a permis de mieux définir le lien entre l'exercice et ses effets sur le corps à travers des mécanismes biologiques et psychologiques complexes, tout en mettant en évidence des facteurs clés tels que l'isolement, la réponse affective et la structure hormonale.</p>
<p>Perez, M. (2024). <i>Dayo</i> (Kindle ed.). Brick Books.</p>	<p><i>Dayo</i> de Marc Perez est un recueil de poésie contemporaine marquant, lauréat du Prix commémoratif Gerald Lampert 2025. L'œuvre a bénéficié du soutien du Conseil des arts de la Colombie-Britannique ainsi que du Conseil des arts du Canada, soulignant son importance dans le paysage littéraire canadien. Ce livre m'a été surtout utile pour la portion vidéo de mon projet, en raison de sa richesse visuelle et de sa sensibilité poétique. La lecture — ou plutôt l'écoute, souvent pendant que je faisais du vélo — a été une expérience profondément personnelle et spéciale. Les poèmes évoquaient des lieux que j'ai vus, arpentés, aimés, et cette résonance intime m'a touchée. Marc Perez est un poète local, et c'était merveilleux de me connecter aux spécificités régionales, à la nature environnante, et à cette sensibilité particulière à notre territoire. Il y avait quelque chose de principalement émouvant dans cet écho entre ses mots et mon quotidien, comme si la poésie venait éclairer des fragments de ma propre mémoire.</p>
<p>Rodrigues, M. et coll. (2024). Measuring health-related quality of life among university students: a scoping review protocol.</p>	<p>Cet article présente un protocole de revue de la littérature visant à cartographier les méthodes utilisées pour mesurer la qualité de vie liée à la santé chez les étudiants universitaires. Il identifie les instruments les plus couramment employés et souligne les caractéristiques des études existantes. L'objectif est de mieux comprendre les outils disponibles et de poser les bases pour orienter les recherches futures. L'article met rapidement l'accent sur la qualité de vie des étudiants et les problèmes qui les affectent, notamment les troubles de santé mentale, le stress académique, le mode de vie sédentaire, l'isolement social et le manque de sentiment d'appartenance. Ces facteurs nous rendent particulièrement</p>

	vulnérables et justifient une attention ciblée dans les politiques de santé publique.
<p>Quinn, R. (2022). Cognitive distortions and CBT treatment: A quick read about cognitive distortions and CBT treatment (Kindle ed.).</p>	<p>Ce petit livre offre une vue d'ensemble claire et accessible des distorsions cognitives les plus courantes, telles que la pensée tout ou rien, la généralisation excessive et la personnalisation. Il présente également plusieurs techniques utiles issues de la thérapie cognitivo-comportementale (TCC), comme la restructuration cognitive, le journal de pensées et les exercices de pleine conscience. Il est écrit par une autrice de la Colombie-Britannique plutôt que par une psychologue, donc l'information reste assez générale. Cependant, j'y ai retrouvé plusieurs concepts que j'avais déjà appris avec mon conseiller, ce qui m'a permis de mieux les comprendre et de les appliquer dans mon quotidien. C'était une lecture concise, mais enrichissante, qui m'a aidée à approfondir ma compréhension des mécanismes de pensée négatifs et à découvrir des outils concrets pour les surmonter — par exemple, en réduisant l'angoisse grâce à des techniques de décatastrophisation.</p>
<p>MÉTHODOLOGIE</p>	
<p>Ch 5 Burns, La parole de l'artiste chercheur</p>	<p>Ce chapitre m'a semblé un peu moins intéressant que les autres de ce livre à vocation méthodologique. Il se concentre principalement sur le lien entre théorie et pratique. À cet égard, j'ai trouvé l'approche de Monik Bruneau plus pertinente. Toutefois, l'idée d'une synergie entre l'écriture et la création artistique reste utile pour mon propre travail, notamment dans la manière dont un texte peut acquérir une dimension esthétique et réciproquement.</p>
<p>Ch 8 Burns, Le récit comme outil d'autoréflexivité</p>	<p>Ce chapitre était particulièrement riche. Il soulignait non seulement le défi de concilier recherche et création, mais aussi la question heuristique qui distingue l'artiste du chercheur : alors que l'artiste s'appuie sur son travail antérieur pour créer, le chercheur doit anticiper et décrire l'avenir. Pour surmonter cet obstacle, l'écrivaine propose une approche en deux étapes : d'abord, revisiter le passé en analysant le travail artistique et les notes accumulées ; ensuite, établir des listes pour orienter les études futures. L'autrice suggère également de structurer un récit autour d'une thématique plus large, ancrée dans la vision intérieure de l'artiste. Cette perspective est significative, car elle permet à chaque créateur de développer un type de rédaction qui lui est propre.</p>

	<p>Je ne me suis jamais réellement considérée comme une artiste avant. Voir une approche logique et méthodique de la vision artistique m'a donc été très utile. Sylvie Fortin évoque les notes qu'elle prend régulièrement, une pratique que je n'ai pu adopter qu'il y a quelques années, faute d'intimité. Avant cela, je gardais mes réflexions sous forme de photos et d'images, qui me permettaient malgré tout de partager mon histoire dans mon esprit. Enfin, l'auteur met en avant une idée particulièrement pertinente : l'authenticité du travail artistique. Elle suggère que la concentration peut être une solution efficace à l'anxiété liée à l'écriture et à l'intellectualisation de la création. Elle propose aussi une démarche pour identifier son propre style d'écriture, ce qui m'intéresse particulièrement, notamment dans une approche herméneutique et psychanalytique que je souhaite intégrer à mon ouvrage.</p>
Ch 8 Fortin, Apports possibles de l'ethnographie	<p>Ce chapitre « Apports possibles de l'ethnographie et de l'autoethnographie pour la recherche en pratique artistique » (Fortin, dans Le Coguiec et Gosselin, 2006, p. 97-108) m'a particulièrement aidée. C'est pour cette raison que j'ai commencé à tenir un journal autoethnographique. Cet ouvrage offre à la fois des définitions primordiales et une approche ethnographique qui relie recherche, création et persévérance. L'étude accentue l'ethnographie en tant qu'une méthode de recherche et comme moyen de comprendre certaines cultures. Elle souligne trois fonctions des données ethnographiques : elles servent de « données empiriques issues d'une présence sur le terrain », permettent de « capter l'art à l'état vif », et constituent un matériau essentiel pour élaborer un discours artistique (p. 98-102). J'ai aussi apprécié l'accent mis sur la « corporéité du chercheur », où sensations et émotions sur le terrain sont envisagées de la même manière que des « sources d'information au même titre qu'une photographie de l'œuvre en cours » (p. 101). Selon Richardson et « Creative Analytical Practice Ethnography », les données autoethnographiques prennent la forme d'un « acte de communication visant à toucher l'autre plutôt que de rapporter des faits » (p. 106). Cette approche artistique laisse « place à l'innovation et au bricolage méthodologique » (p. 107), ce qui est une perspective stimulante pour mon étude.</p>
Ch 12 Giorgi, Une application de la méthode phénoménologique	<p>Le titre du chapitre était prometteur, mais l'ensemble s'est révélé moins convaincant. L'analyse repose sur une approche extérieure, celle d'une personne qui n'est pas danseuse et tente de comprendre la danse par le biais d'entretiens et de données quantifiées. La</p>

	<p>section sur la méthodologie phénoménologique était excellente et directement applicable à mon travail, mais la démarche adoptée me semble quelque peu éloignée de l'essence même de la danse.</p> <p>L'auteur cherche à saisir la danse à travers l'écoute et la réflexion, mais pour moi, cela revient à vouloir décrire une sculpture sans jamais le voir ou à parler du goût d'une crème brûlée sans l'avoir savourée. La danse ne peut pas être pleinement comprise par une simple rationalisation intellectuelle : elle nécessite une implication spécifique, une expérimentation corporelle avant toute analyse. Une danseuse expérimentée pourrait raconter son propre vécu, en évoquant ce qu'elle ressent dans l'instant, ce qui l'inspire, et l'effet que cela produit sur son corps. Une telle perspective serait plus pertinente pour aborder la danse en tant qu'expérience plutôt qu'en tant qu'objet d'étude détaché de la pratique. En l'absence de cette immersion, l'interview semble trop superficielle et réduite à une approche méthodique qui ne saisit pas pleinement la profondeur et l'émotion d'une discipline artistique aussi sensorielle et expressive.</p>
<p>Lebrat, I. (2010). Danser le poème : une voie de création essentielle.</p>	<p>Cet article met en évidence la relation entre la danse et la réception du texte poétique, soulignant comment le mouvement permet une approche sensorielle et plus profonde de la littérature. Il souligne la connexion entre le rythme du corps et celui du langage, démontrant que la danse peut être un outil puissant d'absorption et de compréhension des œuvres écrites. Cette réflexion m'a directement menée à l'idée de la vidéo finale pour la partie création de ma recherche, en intégrant la mouvance comme prolongement du texte. J'ai également observé que je n'avais pas besoin de « vivre » les poèmes de Mallarmé, mais que je souhaitais explorer mes propres expériences à travers la danse, en les rendant plus accessibles et cohérents pour les autres grâce à des citations littéraires, notamment celles de Mallarmé.</p>

EXTRAIT DU CARNET DES ACTIVITÉS

Janvier à avril 2025

La semaine XIV. Le 5 à 11 janvier

<i>Jour</i>	<i>Temps</i>	<i>Activité</i>	<i>Calories brûlées</i>	<i>Calories</i>	<i>Respiration</i>	<i>Inspiration</i>
Dimanche	2 h	marche	625	1610	7	4
Lundi	2 h 24 min	ski + yoga	668	1886	10	10
Mardi			33	1640		
Mercredi	20 min	marche	74	2298	7	4
Jeudi	19 min	grimpeur d'escalier	110	1830	7	2
Vendredi	2 h 57 min	grimpeur d'escalier + ski	918	1764	10	10
Samedi	26 min	hula-hoop	309	2233	5	4
<i>Résumé</i>	<i>8.5 h</i>		<i>391</i>	<i>1894</i>	<i>7.5</i>	<i>5.5</i>

La semaine XV. Le 12 à 18 janvier

<i>Jour</i>	<i>Temps</i>	<i>Activité</i>	<i>Calories brûlées</i>	<i>Calories</i>	<i>Respiration</i>	<i>Inspiration</i>
Dimanche	2 h 12 min	ski	843	1573	10	10
Lundi	1 h	marche	340	1990	7	4
Mardi			17	1718		
Mercredi	2 h 15 min	ski	657	1801	10	10
Jeudi	27 min	marche	309	2065	7	4
Vendredi	2 h	ski	618	1888	10	10
Samedi	20 min	marche	184	2191	7	4
<i>Résumé</i>	<i>8 h</i>		<i>424</i>	<i>1914</i>	<i>8.5</i>	<i>7</i>

LE SOUFFLE FRAGILE

La semaine XVI. Le 19 à 25 janvier

<i>Jour</i>	<i>Temps</i>	<i>Activité</i>	<i>Calories brûlées</i>	<i>Calories</i>	<i>Respiration</i>	<i>Inspiration</i>
Dimanche	2 h 5 min	ski	679	1939	10	10
Lundi	1 h 44 min	ski	553	1882	10	10
Mardi			56	1844		
Mercredi	2 h 35 min	ski + yoga	773	2249	10	10
Jeudi	30 min	marche	132	1751	7	4
Vendredi	2 h 29 min	ski	771	1876	10	10
Samedi	1 h 43 min	ski	561	1807	10	10
<i>Résumé</i>	<i>11 h</i>		<i>504</i>	<i>1906</i>	<i>9.5</i>	<i>9</i>

La

semaine XVII. Le 26 janvier à 1er février

<i>Jour</i>	<i>Temps</i>	<i>Activité</i>	<i>Calories brûlées</i>	<i>Calories</i>	<i>Respiration</i>	<i>Inspiration</i>
Dimanche	5 h 29 min	ski	1925	2082	10	10
Lundi			40	1661		
Mardi	31 min	yoga	106	1841	5	5
Mercredi	40 min	marche	331	1507	7	4
Jeudi	10 min	marche	90	1907	7	4
Vendredi	30 min	marche	151	1904	7	4
Samedi	48 min	grimpeur d'escalier	896	2162	7	2
<i>Résumé</i>	<i>8 h</i>		<i>506</i>	<i>1866</i>	<i>7</i>	<i>5</i>

La semaine XVIII. Le 2 à 8 février

<i>Jour</i>	<i>Temps</i>	<i>Activité</i>	<i>Calories brûlées</i>	<i>Calories</i>	<i>Respiration</i>	<i>Inspiration</i>
Dimanche			59	1872		
Lundi	40 min	grimpeur d'escalier	434	1746	7	2
Mardi			51	1825		
Mercredi	1 h 21 min	grimpeur d'escalier	548	1894	7	2
Jeudi			75	1266		
Vendredi	1 h 44 min	ski	565	1968	10	10
Samedi	52 min	grimpeur d'escalier	352	1789	7	2
<i>Résumé</i>	<i>4.5 h</i>		<i>298</i>	<i>1764</i>	<i>8</i>	<i>4</i>

LE SOUFFLE FRAGILE

La semaine XIX. Le 9 à 15 février

<i>Jour</i>	<i>Temps</i>	<i>Activité</i>	<i>Calories brûlées</i>	<i>Calories</i>	<i>Respiration</i>	<i>Inspiration</i>
Dimanche	2 h 17 min	ski	671	1747	10	10
Lundi	1 h 57 min	ski	714	1956	10	10
Mardi	2 h 25 min	ski	709	1776	10	10
Mercredi	69 min	marche	307	2014	7	4
Jeudi	30 min	marche	183	1855	7	4
Vendredi	1 h 42 min	ski	377	2061	10	10
Samedi	103	grimpeur d'escalier	556	1774	7	2
<i>Résumé</i>	<i>12 h</i>		<i>503</i>	<i>1883</i>	<i>9</i>	<i>7</i>

La semaine XX. Le 16 à 22 février

<i>Jour</i>	<i>Temps</i>	<i>Activité</i>	<i>Calories brûlées</i>	<i>Calories</i>	<i>Respiration</i>	<i>Inspiration</i>
Dimanche	40 min	marche	158	1939	7	4
Lundi	1 h 32 min	ski	637	1901	10	10
Mardi	1 h 6 min	ski	457	1904	10	10
Mercredi	85 min	grimpeur d'escalier	544	1680	7	2
Jeudi	1 h 51 min	ski	615	1678	10	10
Vendredi	28 min	yoga	114	1695	5	2
Samedi	47 min	nage + marche	761		10	9
<i>Résumé</i>	<i>8 h</i>		<i>469</i>	<i>1799</i>	<i>8.5</i>	<i>6.5</i>

La semaine XXI. Le 23 février à 1er mars

<i>Jour</i>	<i>Temps</i>	<i>Activité</i>	<i>Calories brûlées</i>	<i>Calories</i>	<i>Respiration</i>	<i>Inspiration</i>
Dimanche	40 min	vélo	558		10	7
Lundi	85 min	nage piscine + yoga + vélo	537	1866	9	5
Mardi	20 min	marche	49	1881	7	4
Mercredi	1 h 26 min	ski	659	2141	10	10
Jeudi	50 min	nage piscine	580	1786	9	10
Vendredi	1 h 29 min	ski	614	2044	10	10
Samedi	1 h 48 min	ski	845		10	10
<i>Résumé</i>	<i>8 h</i>		<i>685</i>	<i>1943</i>	<i>9</i>	<i>8</i>

LE SOUFFLE FRAGILE

La semaine XXII. Le 2 à 8 mars

<i>Jour</i>	<i>Temps</i>	<i>Activité</i>	<i>Calories brûlées</i>	<i>Calories</i>	<i>Respiration</i>	<i>Inspiration</i>
Dimanche	4 h 12 m in	ski	1325	1989	10	10
Lundi	23 m	yoga	117	1840	5	2
Mardi			58	1801		
Mercredi	106 min	nage piscine + vélo	609	1984	10	10
Jeudi	1 h 30 m in	ski	480	2021	10	10
Vendredi	40 min	vélo	360	1980	10	7
Samedi	53 min	nage piscine + danse	607	2016	10	10
<i>Résumé</i>	<i>9.5 h</i>		<i>508</i>	<i>1947</i>	<i>9</i>	<i>8</i>

La semaine XXIII. Le 9 à 15 mars

<i>Jour</i>	<i>Temps</i>	<i>Activité</i>	<i>Calories brûlées</i>	<i>Calories</i>	<i>Respiration</i>	<i>Inspiration</i>
Dimanche			63	1696		
Lundi	2 h 14 min	ski	674	1931	10	10
Mardi	1 h 32 min	danse + nage piscine	560	1839	10	10
Mercredi	1 h	marche	373	2426	7	4
Jeudi	2 h	ski	645	1828	10	10
Vendredi	74 min	nage + yoga + vélo	503	2021	10	8
Samedi	2 h 30 min	ski	901	1714	10	10
<i>Résumé</i>	<i>10.5 h</i>		<i>531</i>	<i>1922</i>	<i>9.5</i>	<i>8.5</i>

La semaine XXIV. Le 16 à 22 mars

<i>Jour</i>	<i>Temps</i>	<i>Activité</i>	<i>Calories brûlées</i>	<i>Calories</i>	<i>Respiration</i>	<i>Inspiration</i>
Dimanche	1 h 40 min	vélo	413	1890	10	7
Lundi	3 h 33 min	ski	1116	1821	10	10
Mardi	72 min	nage + yoga + tapis roulant	569	1797	10	7
Mercredi	1 h 23 min	tapis roulant	444	1560	9	2
Jeudi	72 min	nage + yoga + tapis roulant	510	2117	10	7
Vendredi	32 min	yoga + tapis roulant	462	1529	8	2
Samedi	30 min	marche	131	1947	7	4
<i>Résumé</i>	<i>10 h</i>		<i>521</i>	<i>1808</i>	<i>9</i>	<i>5.5</i>

LE SOUFFLE FRAGILE

La semaine XXV. Le 23 à 29 mars

<i>Jour</i>	<i>Temps</i>	<i>Activité</i>	<i>Calories brûlées</i>	<i>Calories</i>	<i>Respiration</i>	<i>Inspiration</i>
Dimanche			28	1861		
Lundi	2 h 13	danse	714	1891	10	10
Mardi	1 h 52 min	ski	610	2176	10	10
Mercredi	1 h 17 min	ski	619	2009	10	10
Jeudi			25	1831		
Vendredi	84 min	yoga + aviron	804	2364	9	4
Samedi	2 h 14 min	ski + vélo	715	2039	10	10
<i>Résumé</i>	<i>9 h</i>		<i>502</i>	<i>2024</i>	<i>10</i>	<i>9</i>

La semaine XXIV. Le 30 mars à 5 avril

<i>Jour</i>	<i>Temps</i>	<i>Activité</i>	<i>Calories brûlées</i>	<i>Calories</i>	<i>Respiration</i>	<i>Inspiration</i>
Dimanche	2 h 23 min	ski	339	1244	10	10
Lundi	56 min	nage + yoga + vélo	506	1901	10	8
Mardi	84 min	danse + vélo	517	2107	10	10
Mercredi			12	1274		
Jeudi	2 h	ski	591	1872	10	10
Vendredi	3 h 20 min	Salsa Bachata + ski	987	2147	10	10
Samedi	1 h	Salsa Bachata	339	2204	10	10
<i>Résumé</i>	<i>11 h</i>		<i>526</i>	<i>1821</i>	<i>10</i>	<i>10</i>

La semaine XXV. Le 6 à 12 avril

<i>Jour</i>	<i>Temps</i>	<i>Activité</i>	<i>Calories brûlées</i>	<i>Calories</i>	<i>Respiration</i>	<i>Inspiration</i>
Dimanche			5	1931		
Lundi	41 min	rameur + yoga + vélo	816	1911	9	7
Mardi			23	1797		
Mercredi	71 min	marche	189	2034	7	4
Jeudi	71 min	nage + yoga + vélo	765	1719	10	8
Vendredi	2 h	vélo + tapis roulant + ski	886	2407	10	10
Samedi	2 h	rameur + tapis roulant + ski	877	1952	10	10
<i>Résumé</i>	<i>7 h</i>		<i>509</i>	<i>1964</i>	<i>9</i>	<i>8</i>

LE SOUFFLE FRAGILE

La semaine XXVI. Le 13 à 19 avril

<i>Jour</i>	<i>Temps</i>	<i>Activité</i>	<i>Calories brûlées</i>	<i>Calories</i>	<i>Respiration</i>	<i>Inspiration</i>
Dimanche	1 h 42 min	patin à roues alignées	732	2231	9	7
Lundi	25 min	nage piscine	360	1867	9	10
Mardi	1 h 5 min	vélo	385	1835	10	7
Mercredi	74 min	nage piscine + vélo	549	2116	10	8
Jeudi	20 min	patin à roues alignées	373	2127	9	7
Vendredi	20 min	vélo	710	2520	10	7
Samedi	1 h 28 min	paddleboard	711	1856	10	10
<i>Résumé</i>	<i>6.5 h</i>		<i>579</i>	<i>2078</i>	<i>9.5</i>	<i>8</i>

La semaine XXVII. Le 20 à 26 avril 2025

<i>Jour</i>	<i>Temps</i>	<i>Activité</i>	<i>Calories brûlées</i>	<i>Calories</i>	<i>Respiration</i>	<i>Inspiration</i>
Dimanche	1 h 51 min	le paddle	615	1935	10	10
Lundi			4	1849		
Mardi	2 h 12 min	le paddle	683	1861	10	10
Mercredi	30 min	marche	208	1878	7	4
Jeudi	1 h	patin à roues alignées	867	1571	9	7
Vendredi	1 h 30 min	même	644	1742	9	7
Samedi	1 h 50 min	vélo	543	1786	10	9
<i>Résumé</i>	<i>9 hrs</i>		<i>509</i>	<i>1803</i>	<i>9</i>	<i>8</i>

ANNEXE 3 : CRÉDITS MÉDIAS

- Alex-Productions. (2025). *Energetic Powerful EDM Event Drop* [Piste musicale]. Free Music Archive. Retiré de : <https://freemusicarchive.org/music/alex-productions/single/energetic-powerful-edm-event-drop-1/>
- Becerra Fotógrafo, L. (s.d.). *Woman dancing ballet in the theater* [Vidéo]. Pexels. Retiré de : <https://www.pexels.com/video/a-woman-dancing-ballet-in-the-theater-5783904/>
- Biffy, T. (2026). *Long thunderstorm in Massachusetts* [Fichier audio]. Licence : Creative Commons. Freesound. Retiré de : <https://freesound.org/people/thebiffy/sounds/846151/>
- CityXcape. (s.d.). *Ville, voitures, monument, nuit* [Vidéo]. Pexels. Retiré de : <https://www.pexels.com/video/ville-voitures-monument-nuit-5838621/>
- Cottonbro studio. (s.d.). *Shoes of dancing ballerinas* [Vidéo]. Pexels. Retiré de : <https://www.pexels.com/video/shoes-of-dancing-ballerinas-10640374/>
- Cottonbro studio. (s.d.). *Woman sitting and stretching on floor* [Vidéo]. Pexels. Retiré de : <https://www.pexels.com/video/woman-sitting-and-stretching-on-floor-10637338/>
- Danilyuk, P. (s.d.). *Person dancing a ballet* [Vidéo]. Pexels. Retiré de : <https://www.pexels.com/video/person-dancing-a-ballet-4990436/>
- Danilyuk, P. (s.d.). *Woman dancing gracefully inside the old house* [Vidéo]. Pexels. Retiré de : <https://www.pexels.com/video/woman-dancing-gracefully-inside-the-old-house-4990396/>
- Danilyuk, P. (s.d.). *Woman dancing inside the old house* [Vidéo]. Pexels. Retiré de : <https://www.pexels.com/video/woman-dancing-inside-the-old-house-4990342/>
- Departure (2013). *Sculpture de George Lundeen* [Photographie]. VanDusen Botanical Garden Murray Chronicles. Retiré de : <http://www.murraychronicles.com/2013/09/sleeping-at-vandusen-gardens.html>
- Eclosque. (s.d.). *Neutral Golden Background* [Image]. Canva. Retiré de : canva.com
- Elliott, T. (s.d.). *Ballerina walking on road* [Vidéo]. Pexels. Retiré de : <https://www.pexels.com/video/ballerina-walking-on-road-5051384/>
- Füssli, J. H. (1781). *The Nightmare* [Huile sur toile]. Detroit Institute of Arts, Detroit, MI. Retiré de : https://en.wikipedia.org/wiki/The_Nightmare#/media/File:Johann_Heinrich_F%C3%BCssli_-_The_Nightmare_55.5.A-d1-2019-04-15.jpg
- Horricks, L. D. (2024). *Ana de Armas dans le rôle d'Eve dans Ballerina* [Photographie]. Entertainment Weekly. Retiré de : <https://ew.com/ana-de-armas-john-wick-ballerina-flamethrower-scene-exclusive-11723708>
- Landry, P.-L. (2013). *L'équation du temps : Roman*. Druide
- Lawrence, F. (Réalisateur). (2018). *Red Sparrow* [Film]. 20 th Century Fox. Retiré de : <https://www.smh.com.au/entertainment/movies/how-a-dance-dream-team-turned-jennifer-lawrence-into-a-ballerina-for-red-sparrow-20180228-h0wr91.html>
- MacDonald, R. (2019). *Ethereal Embrace* [Sculpture]. Exposé au Musée du Cirque du Soleil, Las Vegas, en 2024.
- Mallarmé, S. (1899). *Les Poésies de S. Mallarmé*. Frontispiece de F. Rops. E. Deman. Édition

LE SOUFFLE FRAGILE

Kindle.

Mallarmé, S. (2009). *Collected poems: A bilingual edition* (H. Weinfield, Trans. & Ed.). University of California Press. PDF.

Mart Production. (s.d.). *Woman doing ballet dance* [Vidéo]. Pexels. Retiré de : <https://www.pexels.com/video/woman-doing-ballet-dance-8462195/>

Music for Creators. (s.d.). *Cinematic Piano Inspiring Background* [Fichier audio]. Licence : Creative Commons. Retiré de : <https://freemusicarchive.org/>

Norwegian Forest Cat. (s.d.) *Purring & Grooming in Quiet Living Room* [Fichier audio]. Licence : Creative Commons. Retiré de : <https://freesound.org/>

RichterLandTV. (s.d.). *Processed Heartbeat* [Fichier audio]. Freesound. Licence : Creative Commons. Retiré de : <https://freesound.org/s/798678/>

Sinny (2026). *Timer ticking loop* [Fichier audio]. Licence : Creative Commons. Freesound. Retiré de : https://freesound.org/people/_sinny_/sounds/844514/

Soupods. (s.d.). *Fire* [Fichier audio]. Freesound. Licence : Creative Commons. Retiré de : <https://freesound.org/s/581720/>

Zight. (2021). *Everybody Keep Running* [Piste musicale]. Free Music Archive. Retiré de : <https://freemusicarchive.org/music/zight/single/everybody-keep-running-edm-instrumental/>

13FPanska Kolar (2017). *Fire Flame Burn* [Fichier audio]. Licence : Creative Commons. Retiré de : freesound.org

- Canada, 4, 1–12. Doi : 10.21083/synergies.v0i4.1689
- Gosselin, P. (2004). *Tactiques insolites : Vers une méthodologie de recherche en pratique artistique*. Guérin éditeur Lte.
- Gozlan, P. (2021). *Taux de saturation en oxygène O2 : Définition, mesure et normes*. Retiré de : <https://www.passeportsante.net/fr/Maux/examens-medicaux-operations/Fiche.aspx?doc=taux-saturation-oxygene-o2>
- Google Play. (2024.). Samsung Health. *Apps on Google Play*. Samsung.
- Hady, C. (2023). *Stéphane Mallarmé*. EspaceFrancais.com. Retiré de : <https://www.espacefrancais.com/stephane-mallarme/>
- Harvard Health. (s.d.). Understanding the stress response. *Harvard Health Publishing*. Retiré de : <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/understanding-the-stress-response?form=MG0AV3>
- Harvard Health. (2025). *Feel-good hormones: How they affect your mind, mood, and body*. Retiré de : <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/feel-good-hormones-how-they-affect-your-mind-mood-and-body>
- Heal Your Nervous System. (s.d.). *45 techniques to activate your parasympathetic nervous system and lower stress*. Retiré de : <https://healyournervoussystem.com/45-techniques-to-activate-your-parasympathetic-nervous-system-and-lower-stress/>
- Hersey, T. (2022). Rest is resistance (T. Hersey, narr.) [Livre audio]. Hachette Audio. Audible.
- Hexagram. (2021). Qu'est-ce que la recherche-création ? *Hexagram: réseau de recherche-création en arts, cultures et technologies*. Université du Québec à Montréal. Retiré de : <https://hexagram.ca/fr/qu-est-ce-que-la-recherche-creation/>
- Hill Collins, P. et Bilge, S. (2016). *Intersectionality*. Polity Press.
- Holgate, S. (2008). Pathogenesis of asthma. *Clinical and Experimental Allergy*, 38(6), 872–897. Doi : 10.1111/j.1365-2222.2008.02971.x
- Jones, S. (2009). « Une écriture corporelle » : The Dancer in the Text of Mallarmé and Yeats. In *The Body and the Arts* (p. 237-253). Palgrave Macmillan, London. Doi : 10.1057/9780230234000_15
- Konyves, T. (2011). *Videopoetry: A Manifesto*. Retiré de : https://issuu.com/tomkonyves/docs/manifesto_pdf
- Landry, P.-L. (2017). L'artiste universitaire, l'artiste théoricien : vers un paradigme intellectuel et artistique de recherche-création. *Nouvelle Revue Synergies Canada*, 10. Doi : 10.21083/nrsc.v0i10.3709
- Landry, P.-L. (2017). *Silence-décomposition à l'écoute d'une ville*. Éditions Nota bene.
- Landry, P.-L. (2026). *Passagers des vents*. Dans *Écologies queer — Archives*. Retiré de : www.pierreluclandry.com/ecologies-queer-archives/passagers-des-vents
- Laupin, P. (2004). *Stéphane Mallarmé*. Doi : 10.3917/seghe.laupi.2004.01
- Le Coguiec, E. et Gosselin, P. (2006). *Recherche création : pour une compréhension de la recherche en pratique artistique*. Presses de l'Université du Québec.
- Lebrat, I. (2010). Danser le poème : une voie de création essentielle. *Le français aujourd'hui*, 169(2), 65-70. Doi : 10.3917/lfa.169.0065
- Macé, M. (2023). *Respire*. Verdier.
- Mallarmé, S. (1897). *Divagations*. TV5 Monde.
- Mallarmé, S. (1899). *Poésies*. TV5 Monde. McCraty, R. et Zayas, M. (2014). Cardiac coherence,

- self-regulation, autonomic stability, and psychosocial well-being. *Frontiers in Psychology*, 5. Doi : 10.3389/fpsyg.2014.01090
- Moes-Wójtowicz, A. et coll (2011). Asthma as a psychosomatic disorder: The causes, scale of the problem, and the association with alexithymia and disease control. *Advances in Respiratory Medicine*, 80(1), 13–19. Doi : [10.5603/arm.27612](https://doi.org/10.5603/arm.27612)
- Molière, F. (2012). Angoisse. Dans Formarier et Jovic (Eds.), *Les concepts en sciences infirmières (2ème éd., p. 68–70)*. Association de Recherche en Soins Infirmiers. Doi : 10.3917/arsi.forma.2012.01.0068
- Murakami, H. (2016). *Autoportrait de l'auteur en coureur de Fond*. 10-18.
- Musée départemental Stéphane Mallarmé. (s.d.). *La poésie mallarméenne*. Retiré de : <https://www.musee-mallarme.fr/fr/la-poesie-mallarmeenne>
- Noland, C. (2009). *Agency and embodiment*. London : Harvard University Press.
- Oleynick, V. C. et coll. (2014). The scientific study of inspiration in the creative process: challenges and opportunities. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, 436–436. Doi : 10.3389/fnhum.2014.00436
- Pandi-Perumal, S. (2017). *Synopsis of sleep medicine (1 st ed.)*. Apple Academic Press. Doi : [10.1201/9781315366340](https://doi.org/10.1201/9781315366340)
- Pearson, R. (2010). *Stéphane Mallarmé (1 st ed.)*. Reaktion Books.
- Pereira et coll. (2011). Asthma control and quality of life in patients with moderate or severe asthma. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, 37(6), 705–711. Doi : 10.1590/s 1806-37132011000600002
- Rodrigues, M. et coll. (2024). Measuring health-related quality of life among university students: a scoping review protocol. *Syst Rev* 14, 63 (2025). Retiré de : <https://doi.org/10.1186/s13643-025-02787-2>
- Sipe, D. (2007). Mallarmé et l'écriture du corps. *Nineteenth-Century French Studies*, 35(2), 367–383. Retiré de : <https://www.jstor.org/stable/44627675>.
- Sontag, S. (1988). *Illness as metaphor*. Farrar, Straus and Giroux.
- Stop Abuse Campaign. (s.d.). *What does your ACE score mean?* Retiré de : <https://stopabusecampaign.org/take-your-ace/what-does-your-ace-score-mean/?form=MG0AV3>
- Tremblay, J. T. (2023). *Breathing aesthetics*. Duke University Press. ISBN 9781478018865.
- La Vitrine linguistique. (2024). *La vitrine linguistique de l'Office québécois de la langue française*. Retiré de : <https://vitrinelinguistique.oqlf.gouv.qc.ca/>
- Wilson, S. et coll. (2012). Asthma outcomes: Quality of life. *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 129(3). Doi : 10.1016/j.jaci.2011.12.988