

LES EMOTIONS

Pour aller plus loin

L'une des visées du spectacle est de faire ressentir des émotions au spectateur, dans sa capacité à les recevoir et à puiser dans cette expérience des expressions similaires à ce qu'il vit et ressent.

Dans le spectacle, sont abordés les états émotionnels suivants :

- * L'envie
- * La curiosité
- * La tristesse
- * La joie
- * La culpabilité/la honte
- * La peur
- * La colère
- * La sérénité
- * L'amour

(cf: Frise chronologique)

Pour parler de la thématique des émotions, toutes les démarches étaient possibles tellement le sujet est vaste. Nous avons fait le parti pris de n'en développer que deux : **la colère** et **la joie**. Cependant, nous vous les présenterons selon une approche personnelle. Chaque membre de notre duo a choisi une émotion, l'a analysée et traitée à sa manière, partageant ses ressentis par rapport à l'aventure de création qu'a été BLANC. Vous êtes, bien sûr, libres de vous inspirer de nos axes de réflexions pour en développer d'autres avec vos élèves sur d'autres émotions.



Fiche d'approfondissement du spectacle *à destination des enfants / ados et de leurs enseignants.*

Focus et analyse individuelle sur une émotion du spectacle **La Colère** – Par Emilie

Lorsque j'ai commencé à écrire ce spectacle, je ne m'attendais pas à ce que cela devienne une aventure si riche et si intense. Le sujet de l'histoire a vite outrepassé les frontières de la création et m'a confronté à mes propres émotions, mon chemin de vie, mes choix. Certaines de ses parties ont été simples à écrire, à partager, à faire naître comme l'envie, la curiosité, la joie ou la tristesse, qui étaient, somme toutes, des émotions assez familières pour moi. Mais lorsqu'il a fallu traiter d'émotions plus noires, j'ai été confrontée à ma propre capacité à les regarder. Comment laisser place à la méchanceté, au mal, à la peur et à la colère surtout ?

La Colère : quintessence d'une émotion à l'expression violente

La colère est une émotion première, instinctive, puissante et libératrice. Elle peut être une réponse physiologique de notre corps à un environnement hostile, tout comme peut l'être la peur face à une situation de danger. Elle nous permet de nous transcender, mais elle est aussi dangereuse si on la retient. Elle devient alors destructrice et revancharde. Voici quelques exemples de choses qui peuvent déclencher cette émotion :

- * une **personne** qui nous veut du mal
- * un **événement** de la vie que nous trouvons injuste
- * une **incompréhension** face à ce que nous ressentons
- * du **mépris** de la part de l'autre
- * un **besoin de s'exprimer** et d'être entendu, d'être considéré, d'être aimé.
- * un esprit de **revanche** face à une multitude de blessures.

-> Les enfants ou les élèves sauraient-ils donner un exemple de chaque type, qu'ils auraient vécu eux-mêmes ? Ont-ils une histoire personnelle à raconter et qu'en pensent les autres ? Ont-ils d'autres idées de colère en tête ?

La colère c'est moche, ça fait du bruit, ça rend laid, ça détruit !

Dans la culture occidentale actuelle, la colère est régulièrement associée à quelque chose de sonore, qui déforme ou qui consume. En effet, au cinéma par exemple, mais également en littérature, les « méchants » sont souvent hargneux et colériques, au facies hideux ou monstrueux (films d'animation, dessins animés, comics) ... comme déformé par la rage. Dans la tradition judéo-chrétienne, la colère est l'un des sept péchés capitaux. Dans la mythologie grecque, le « Tonnerre de Zeus » était le symbole de la fureur du chef de l'Olympe et nous en avons gardé l'expression « s'attirer les foudres de quelqu'un ». La fureur se voit et s'entend et est *a priori* mal considérée.

La colère n'apparaît jamais spontanément et sans raison ; elle résulte d'une série de circonstances qui implique chez une personne une accumulation de ressentis qui vont aboutir à une explosion, telle une soupape à vapeur en surpression. Après s'être amoncélés, les mauvais ressentis doivent s'évacuer et prennent parfois la violence comme moyen d'expression. Car la violence est étroitement associée à la rage et à l'emportement. Nous pouvons comparer le courroux d'un individu à un volcan dont le magma s'accumule avant une éruption et dont la lave est une coulée de violence qui se déchaîne.

C'est en ce sens que cette émotion devient moche car toute forme de violence est à éviter et la colère ne la justifie en rien, même si elle peut l'expliquer. L'expression de la colère par la violence est d'ailleurs souvent une expression de désespoir plus que de rébellion. Frapper est plus lâche que de

chercher des solutions et, si une sanction ou une punition doit être exécutée, ne dit-on pas que les « colères froides » (sans violence) sont les plus impressionnantes ? Car il est nécessaire de dire qu'il existe une multitude de formes de rage et de fureur : il est alors plus judicieux de parler de « colères » au pluriel. Selon la personne et son histoire, les circonstances et les ressentis, toutes les colères sont différentes car elles sont symptomatiques d'un individu, d'un moment et d'une causalité.

-> *Ont-ils des exemples de « méchants » et de « colère » ? Arrivent-ils à définir et à comprendre les colères qu'ils rencontrent dans la fiction ? Et qu'en est-il de la vie quotidienne : qu'est ce qui nous met en colère, de l'enfant à l'adulte (l'avis de personne encadrante est bon à être donné) ? Pourquoi « ne doit-on pas » la laisser s'exprimer dans notre société ? Peuvent-ils donner des exemples de manifestations de la colère, qu'ils ont constatées ou vécues ?*

La colère, point de rupture

Dans notre spectacle, nous avons tenté d'instaurer une mécanique évidente : après avoir vécu diverses aventures, notre protagoniste est inéluctablement mené vers l'ombre, et plus l'étau se resserre, plus il ressent le besoin de s'en défaire et de trouver sa liberté. Tout le mènera ensuite à faire un choix. C'est en ce sens que la colère est une « rupture » dans notre fil narratif, telle une corde qui rompt après avoir été lentement mais progressivement rongée.

Plus précisément, la colère arrive dans notre histoire après le mal et la peur. Tout commence lorsque Blanc se moque de son ami l'Écureuil s'admirant devant un miroir (*voir fiche d'approfondissement sur la Joie*). Profondément blessé de cet acte mesquin et méchant, l'Écureuil rejette Blanc et le quitte. Plein de culpabilité, ce dernier se retrouve seul sur la scène et doit faire face à son image. Une voix se fait alors entendre depuis le miroir : est ce une voix intérieure à Blanc ou celle de quelqu'un d'autre ? Elle est étrange, difforme, aux accents inquiétants. Cette voix va parler à Blanc et va lentement distiller le doute, la rancœur, puis la peur dans son cœur. Inexorablement, un duel avec lui-même se met en place, le mettant à mal dans son corps et dans son esprit, le mettant face à des démons intérieurs, rongé lentement sa corde sensible ... jusqu'à la rupture.

« J'y nourrirai mon cœur des nectars les plus doux, tout en prenant bien garde aux poisons qu'ils recèlent. »

(texte narré au tout début du spectacle)

Depuis le début du spectacle, Blanc sait qu'il va devoir se méfier de son ego et de ceux qui le flattent mais il est déjà trop tard. Il a fauté, un inéluctable enchaînement de causes et d'effets se met en place et il n'a d'autre choix que de vivre ces moments sombres.

Cette partie du spectacle est primordiale à la nuance et à la profondeur que nous voulions insuffler à notre propos. En effet, le voyage initiatique ne saurait être complet sans ces émotions plus sombres et sans cette gravité propre à la vie. La colère en est le point ultime ; une explosion nécessaire après une éprouvante accumulation.

Il apprend alors une nouvelle forme « d'expression » au sens étymologique, à savoir « faire sortir de ». Après avoir été le pantin de la peur, à la fois passif et actif malgré lui, il prend le dessus par l'intermédiaire d'un premier hurlement puis par une succession de cris puissants. Notre démarche est double à cet égard :

* à la fois Blanc décide de mettre un terme à la frénésie de la peur par l'entremise de la colère. Il se défend et il reprend possession de son histoire.

* mais en même temps il est « victime » de la colère car cette dernière envahit tout. Après avoir été un outil pour lui pour se débarrasser de ses démons, il va devoir s'en défaire pour atteindre la paix. Il décidera alors de « maîtriser » ses émotions et de ne plus en être la proie

Dans cette sombre épreuve, il rencontre ses côtés les plus sombres et ses faiblesses, les affronte puis les accepte, ce qui lui permet d'acquérir de la force. Au carrefour de ce choix, il découvre sa propre capacité de résilience.

« Et lorsque l'animal en moi se fera sauvage, qu'il me faudra apprendre à l'apprivoiser, l'embrasser de mon âme et non de ma rage. Alors seulement, je serai prêt... »

(texte narré au début du spectacle)

-> *Ont-ils déjà identifié les causes des colères – les leurs et celles des autres ? Comprennent-ils l'idée d'accumulation jusqu'à un point de rupture ? (les faire réfléchir sur les mots et les expressions comme par exemple « c'est la goutte d'eau qui fait déborder le vase »). Se servent-ils de leur colère se défendre, ou pour attaquer ? Savent-ils « gérer » leur colère ou ont-ils même conscience de cette idée ?*

La colère, source de transformation

Il nous paraissait inévitable de traiter de l'émotion « colère » au sein du spectacle car, comme toutes celles que nous avons choisies, elle est en chacun de nous et souvent taboue (raison de plus pour la traiter). Depuis notre naissance, nous avons et développons à l'intérieur de nous tout un panel émotif, qui se complexifie avec le temps et que nous apprenons à régler et à ajuster en fonction de notre environnement. Il n'est pourtant pas toujours aisé de les comprendre, ni de les accepter, et il est parfois utile d'avoir des personnes bienveillantes autour de nous pour nous guider dans leur apprivoisement. Il est simple d'accepter la joie ou la curiosité, inévitable mais plus douloureux d'accepter la tristesse ... mais la colère fait écho à des choses très délicates et différentes pour chacun d'entre nous.

L'enfance est un moment charnière dans la familiarisation avec toutes ces émotions. Comme Blanc, l'enfant traverse des états, qui ne sont jamais permanents, mais qui peuvent représenter un véritable bouleversement. Il a alors besoin d'aide pour nuancer et comprendre ce qu'il ressent. Il arrive parfois que nous ne sachions pas identifier d'où vient cette colère, même si elle a nécessairement une raison. Si nous arrivons à l'entendre à sa juste mesure et à ne pas en avoir peur, elle se révèle être une véritable alliée pour s'affirmer et s'accomplir personnellement. Dans le cas contraire, elle persiste. Soit elle restera présente à fleur de peau ou elle sera refoulée, laissant à celui qui la contient une violence intérieure et un sentiment d'insécurité. Dans tous les cas elle façonne notre personnalité et notre rapport au monde.

Enfin, elle peut être salvatrice. Car de la destruction peut naître la création, sous toutes ses formes. La colère produit une énergie considérable qui peut permettre de transcender les difficultés, les épreuves et les traumatismes que la vie met sur notre chemin. Pour cela, il faut réussir à dompter cette énergie qu'elle dégage pour la transformer en moteur. Personnellement, il s'agit une émotion que je n'ai pas eu latence à apprivoiser enfant et qui peut ressurgir aujourd'hui. En me servant de cette lacune, j'ai pu transformer la colère en quelque chose de créatif et l'exprimer de manière saine pour moi et mon entourage. Tout comme Blanc, j'ai fait le choix de ne pas m'y attacher mais de m'en servir comme moteur. La haine et la violence qui découlent d'une colère ne sont jamais une fatalité si on a l'envie de vivre les choses autrement et que l'on a la chance de rencontrer des personnes bienveillantes sur notre chemin.

-> *Ont-ils l'impression d'être différents quand ils sont en colère ? Ont-ils recourt à des personnes extérieures pour se clamer ? Est ce qu'on les accompagne pour les calmer ou sont-ils réfrénés par des personnes en colère elles-mêmes ? Se sentent ils alors compris ? Ont-ils la compréhension du fait que la colère peut être créatrice si elle est maîtrisée ? Des références à des films ou des livres peuvent être pertinents, comme Star Wars et le chemin spirituel des « Jedi ».*

Des moyens « d'expression » : le cri, le rouge, le masque

Le hurlement & la voix/voie de la colère

Nous avons mentionné que la colère pouvait prendre de multiples formes et nous avons parlé plus haut de son aspect sonore : elle peut être silencieuse (« colère froide ») ou bruyante. Celle que nous avons choisie est sonore : Blanc s'exprime par un hurlement primaire puis par une série de cris animaux accompagnés de gestes. Sa « voix » est donc le premier outil que nous utilisons dans la colère.

La voix a une place toute particulière dans notre spectacle puisque Blanc est muet. Jusqu'à cette scène, la « voix » de Blanc ne s'était vraiment fait entendre que dans les rires moqueurs qu'ils prodiguent au détriment de l'Écureuil, ce qui crée un lien entre les deux scènes. La première est le déclencheur des événements difficiles à vivre, la suivante en est la résolution violente. La troisième et dernière occurrence de la « voix » clôturera le spectacle, lorsque Blanc chante avec Noir, faisant alors usage de la forme apprivoisée de son instrument vocal.

Dans notre démarche, il était plus intéressant de conserver ce personnage muet afin de montrer ce qu'un personnage vit plutôt que de chercher à l'expliquer avec des paroles. La voix étant un des traits les plus identifiants de notre personnalité, il allait de paire avec un personnage neutre comme le blanc que sa voix soit silencieuse. De cette manière, les spectateurs ne s'attachent pas à une voix, regardent davantage et ne savent supposer si le personnage a une voix grave ou fluette, éraillée ou claire comme de l'eau de roche.

La proximité d'orthographe entre « voix » et « voie » nous permet finalement de rappeler que, dans cette scène, la parole de Blanc, symbolisée par le cri, permet de s'affirmer. Comme expliqué plus haut, il fait alors un choix vers une « voie ». Le cri est son outil d'affirmation, il fait entendre sa voix pour choisir son chemin et décider de son sort.

-> *Quel est leur rapport au cri et au hurlement ? Cela leur fait-il peur ? Eux-mêmes crient-ils lorsqu'ils sont en colère ? Est-ce que cela leur fait du bien, ou au contraire, du mal ?*

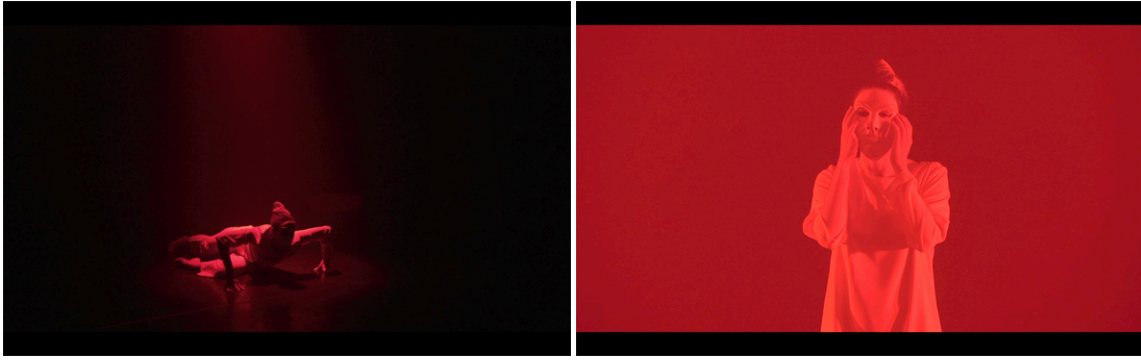
Rouge de colère

Pour traiter de l'émotion « colère », nous avons pris le parti du rouge. Alors certes, on dit « entrer dans une colère noire » ... mais nous ne pouvions jouer cette scène dans l'obscurité totale ... ! Nous avons donc privilégié l'expression « devenir rouge de rage ». Ceci nous permet de rappeler que la plupart du temps, dans l'inconscient collectif, cette couleur est associée à la colère, permettant une plus grande intensité de la scène.

Couleur puissante, elle est symbole de violence, de rage ou de sang, mais également du contraire en faisant référence à la passion, l'amour, à la vie. Il serait logique que l'on s'en méfie par instinct car elle représente des sentiments puissants, parfois insaisissables et qui souvent nous dépassent. Ici, le rouge est symbole de rage et de puissance car Blanc puise dans cette couleur une vigueur sans précédent, convoquant même la couleur par ses cris. Jusqu'alors, Blanc traversait les couleurs un peu malgré lui, au grès des objets et des personnages qu'il rencontrait. Il était coloré passivement. Cette fois-ci, c'est lui qui la provoque et qui la fait venir sur scène.

Après que cette couleur, d'abord étriquée à un seul rond de lumière en avant scène, ait été convoquée pour emplir toute la scène de manière presque saturée, Blanc ne sait plus comment s'en défaire. Durant tout son combat avec la colère, le rouge sera le symbole du sang qui coule dans les veines, battant dans ses tempes. La présence pleine de cet écarlate accentue la sensation de gêne du spectateur face à ce combat intime de Blanc, ne sachant quelle en sera l'issue.

Il faudra alors que ce dernier « embrasse » sa colère ou qu'il « l'aime », dans le sens d'acceptation. C'est en acceptant sa colère comme partie intime de nous mêmes que nous pouvons en maîtriser les débordements. De rouge haine et colère, l'acceptation et la résilience permettent de relever le rouge amour, le rouge passion.



-> *Quel est leur rapport à la couleur rouge ? Qu'évoque-t-elle pour eux ? Aurait-ils choisi une autre couleur pour évoquer la colère ?*

Le masque

Dernier outil de structuration de la colère, et non des moindres : le **masque** que Blanc porte durant cette scène. Ce masque apparaît pendant la peur d'abord comme personnage indépendant et inquiétant, se déplaçant seul. Puis ce dernier se confond complètement avec Blanc pendant la colère : les deux ne font alors qu'un. Une fois encore notre discours est double car un combat commence entre le masque et Blanc, mais on peut également comprendre que le masque est une partie de Blanc et qu'il lutte avec lui-même. C'est tout l'intérêt et toute la symbolique du masque.

*« Le masque est un double complexe. Il y a celui qui révèle, accentue, intensifie les traits de caractère d'un personnage. Il y a celui qui dissimule, qui cache, qui tait ce qui anime le héros. »
Alfredo Arias, metteur en scène et comédien franco-argentin (France Culture)*

Dans notre cas, le masque a cette double utilité, qui lui est permise par sa neutralité et son manque d'expression. Il s'agit d'un masque très lisse, sans trait exagéré, présentant seulement un léger rictus sourieur. En fonction du contexte, sa présence va donc avoir un sens différent. Celui de la danse de la peur dans lequel il apparaît accentue son côté inquiétant. L'arrivée du masque se fait de manière inattendue et durant toute une partie de la danse, le public est le seul à voir le masque, caché derrière Blanc, ce qui crée chez le spectateur un sentiment d'angoisse.

Puis, lorsqu'il ne fait qu'un avec Blanc lors de la colère, il accroît la puissance de la scène par sa neutralité. Un visage, bouche fermée, qui hurle de fureur. Il nous dit donc à la fois que le monde extérieur peut être un danger (peur) mais aussi que nous sommes notre propre ennemi (colère).

*« Le masque est une transgression qui permet au spectateur de basculer dans l'imaginaire. »
Alfredo Arias, metteur en scène et comédien franco-argentin (France Culture)*

Le masque est anonyme, il permet donc au spectateur de développer son propre imaginaire sur ce qu'il évoque et sur ses intentions. A la fin de la colère, lorsque Blanc se découvre emprisonné derrière le masque, l'appréhension du spectateur change, provoquant cette fois-ci l'empathie du spectateur. Après avoir vécu, projeté, imaginé, on se rend compte qu'il ne s'agit que qu'un objet, inerte. Chacun de nous peut prendre de la distance et se rendre compte qu'il est inoffensif. Ceci témoigne de la puissance du masque et de son pouvoir sur l'imaginaire. Plus le porteur du masque y prête attention et lui donne de l'importance, plus l'emprise du masque est puissante. Le film « The Mask » avec Jim Carrey, bien que très humoristique, témoigne très bien de cette dynamique. Il est fondamental d'accorder plus d'importance au porteur qu'au masque pour voir clair.

-> *Comment perçoivent-ils le masque ? Ont-ils envie de découvrir cet objet, de jouer avec ? Qu'est ce que son utilisation peut provoquer chez eux ? Peuvent-ils en avoir peur si quelqu'un en porte ? Est ce qu'ils s'amuse à en porter ? Se sent-ils différents lorsqu'ils portent un masque, ou non ?*

Le masque, un « objet » pas comme les autres

Le contexte de réalisation de ce masque est un peu particulier. En effet, contrairement aux masques classiques de la commedia dell'arte (*moulés en demi visage avec des traits exacerbés*), ou à d'autres formes de masques japonais ou africains (*expressifs par leurs dessins peints*) celui du spectacle est un visage entier, assez neutre (*seul un sourire en coin lui donne une expression*) avec deux ouvertures pour les yeux et les narines, mais aucune pour la bouche. Il a été fabriqué en cuir par un « facteur de masque » (*c'est le terme usuel*), qui l'a ensuite recouvert d'une sous couche de blanc et peint d'une peinture fluorescente. Le fait que ce masque est muet (*bouche fermée*) était une volonté.

Le moment où blanc porte ce masque est un moment du spectacle où il fait entendre sa voix par des cris. Le fait que le masque l'empêche d'ouvrir la bouche renforce l'emprise qu'il a sur lui. Le forçant à se taire tout en intimant chez lui une rage débordante qui veut exploser, le masque dépeint l'emprise que l'on peut être amené à subir, tant de la part d'une personne extérieure que de nous-mêmes.

Ce masque est donc un objet important, dont la réalisation a été tardive dans le processus créatif. Il fallait trouver la bonne personne qui saurait façonner ce visage à la fois universel et si particulier. Un nouveau membre allait s'ajouter à notre équipe et il fallait que cette personne soit sensible à notre discours artistique. Lorsque j'ai trouvé cette personne, nous avons beaucoup parlé de mes attentes et des contraintes techniques qu'impliquait la réalisation du visage complet. Il a fallu sculpter un moule intégral en bois et créer un masque sans modèle préétabli. Ensuite, le processus de fabrication a pu commencer. Le masque a été moulé directement sur mon visage, puis travaillé en atelier.

Nous l'avons reçu lors de notre dernière résidence de création à Nevers, en septembre 2018. A l'ouverture du colis, j'ai été très émue. Je l'avais enfin entre mes doigts : notre lien a immédiatement été intime. Il m'a accompagné à découvrir cette colère, il est devenu une partie de moi. Je l'aime autant que blanc le déteste et c'est probablement l'une des forces de cette scène.

L'importance de la bienveillance

Un personnage assiste à la fin de la scène de la colère. Il s'agit manifestement d'un personnage âgé calme et serein, que nous avons baptisé « Ti Vieux ». Sa présence apaise Blanc et lui permet de retrouver une quiétude. En effet, ce personnage est lent et rassurant, représentant une forme de stabilité intemporelle. Cette lenteur extatique permet de rééquilibrer l'énergie de Blanc et du spectateur après l'intensité des scènes traversées. Ce personnage permet également à Blanc de reprendre contact avec le monde extérieur après avoir vécu des dilemmes très intérieurs.

A ce moment du spectacle, « Ti Vieux » agit comme modérateur, il permet de prendre du recul et de replacer ce que vit Blanc dans un contexte plus large. Il ne laisse entendre que quelques paroles : la vie **est**, elle **continue** et est **libre d'interprétation** ... Mais son comportement questionne aussi sur l'environnement dans lequel les colères s'expriment, sur la manière dont elles sont reçues et par qui. Faut-il leur accorder de l'importance ? Qu'en faire et comment faire ? A la fois pour soi et pour l'autre.

Ce rapport à l'altérité met en lumière l'importance d'être entouré par des personnes bienveillantes, qui ont elles-mêmes déjà eu à gérer leurs colères ou qui du moins acceptent celle des autres. Ti Vieux est simplement présent pour l'autre, sans jugement. Par son attitude, il signifie qu'il a compris ce que Blanc traversait mais que le feu était maintenant éteint. La place est faite pour d'autres choses, belles ou insignifiantes. Cette posture, presque candide, permet d'amener la colère à peau de chagrin et de l'accepter comme un moment de vie à traverser.

Lors de la création de notre spectacle, certains passages se sont construits d'eux-mêmes. Toute la scène de la colère, quant à elle, a été difficile à traiter pour moi en tant que comédienne. Je cherchais à l'interpréter au lieu de la vivre vraiment. Je passais par l'esprit plutôt que par l'instinct. Mais j'avais peur de cette colère, peur qu'elle s'empare de moi alors que je la laissais peu s'exprimer dans ma vie personnelle. En quelque sorte, j'étais perdue ! Puis j'ai finalement laissé Blanc « faire » à ma place et c'est devenu sa colère et son choix, simplement.

L'arrivée de Ti Vieux dans l'écriture de notre histoire s'est fait tardivement et ce fut une bonne étoile qui nous a guidé jusqu'à la fin du processus créatif. Ce personnage, dont nous ressentions le besoin avant de l'avoir identifié clairement, s'est imposé à nous. Il répondait, à ce moment charnière de l'histoire, à un besoin d'équilibre, de retour à la plénitude, tant pour Blanc que pour le spectateur. La figure symbolique du « sage » était une évidence. Il devenait la clef de voute d'une partie du processus de construction de Blanc dans son rapport au monde et à l'autre, comme une étape nécessaire vers l'harmonie...



Fiche d'approfondissement du spectacle à destination des enfants / ados et de leurs instituteurs / professeurs

Focus et analyse individuelle sur une émotion du spectacle La Joie – par Jérémie

Construire cette histoire et ce spectacle, « BLANC », a apporté beaucoup de choses nouvelles dans ma vie et a été le fruit de beaucoup d'émotions. Presque pas de colère...mais tout même un peu. Un peu de tristesse parfois, cela arrive. Mais de la joie, par contre : en abondance. De la joie personnelle, de la joie partagée, de la joie ressentie, de la joie insufflée et beaucoup de joie à partager.

Comment définir et exprimer l'émotion « joie » ?

La joie est une émotion **positive** et qui est le plus souvent créée par **quelque chose d'extérieur** à nous et qui **résonne en nous**. Il existe tout un panel de choses qui peuvent nous apporter de la joie :

- * **une activité** ou une passion, qui peut créer une joie physique ou mentale
- * **un événement** quelconque ou une nouvelle, une information
- * **un endroit**, par sa beauté, son calme ou son énergie
- * **une personne** pour l'amour, l'amitié ou l'affection qu'on lui porte ou un animal
- * **un souvenir**, un moment passé
- * *et tant d'autres possibilités ...*

-> Possibilité de faire réfléchir les enfants ou élèves à ce sujet, essayer de stimuler leur mémoire, leur réflexion ou leur émotivité sur les choses qui leur apportent de la joie et les inciter à trouver un exemple de joie pour chaque domaine. Que ressentent-ils dans ces moments là ? Arriveraient-ils à en décrire les effets physiques ? Quelle est leur expérience personnelle ?

Dans notre spectacle, nous avons fait des choix particuliers pour « parler » de la joie. Voici quelle est la vision que je pose sur notre démarche.

La joie après la tristesse

Dans « Blanc », nous avons décidé de traiter de la joie juste après que la scène de la tristesse ait eu lieu. Blanc vient de perdre violemment un ami et il est alors plongé dans une tristesse profonde. On espère pour lui qu'il va aller mieux, sans vraiment savoir comment. L'arrivée d'un oiseau (en vidéoprojection) lui permettra d'alléger ses pensées. Car après la tristesse, aussi grande soit-elle, peut arriver la joie. La vie « continue » et un **cycle positif peut succéder à un cycle négatif**. Mettre ces deux émotions en contraste l'une de l'autre nous permettait de mieux en faire ressentir les spécificités. Le **principe d'opposition** a été utilisé pour mieux « faire voir ».

-> Comment mettent-ils en contraste joie et tristesse ? Les deux sont il nécessairement corrélés pour eux ? Arrivent-ils à concevoir la joie « pure », dénaturée de toute tristesse ? D'où provient la joie pour eux ? Se rendent-ils compte que nous avons des humeurs, ou des cycles ? Que parfois on peut se sentir joyeux ou triste sans raison apparente ?

Voir par les yeux de la joie

Tout d'abord, la joie est invoquée sur la scène par Blanc, mais à son insu, au moment où ce dernier enfiler une paire de lunettes. Il les gardera tout au long de la séquence. « *Voir la vie en rose* » ou encore « *voir les choses du bon côté* »... certaines expressions françaises permettent de se dire que, pour parler de la joie, il s'agit d'une **question de regard** ou de point de vue sur les choses. C'est en tout cas **l'outil d'invocation** que nous avons adopté. Chacun a le choix du regard qu'il pose sur les événements, les choses et les personnes ; tel une paire de lunettes. En l'occurrence, le personnage

que rencontre Blanc à ce moment là a fait le « **choix** » de la joie, notamment par l'exercice de la danse (voir encadré).

-> *Que pensent-ils de l'idée de « lunettes » que nous porterions pour regarder la vie ? Ont-ils conscience qu'ils ont le choix d'interpréter tel événement de cette manière ou d'une autre ? Comment parlent-ils du point de vue des choses ? Arrivent-ils à « voir les choses du bon côté » si quelque chose leur arrive ?*

L'animal symbole

Nous avons ensuite utilisé un **animal** pour incarner la joie : un écureuil. Ce petit animal, espiègle et vif, de couleur plutôt chaude ou brune, nous a attiré par l'énergie qu'il dégage et sa vivacité nous a incité à l'utiliser comme symbole de la joie. A noter qu'il s'agit de la seule présence animale du spectacle en tant que personnage physique. Cette utilisation nous permettait de créer **un lien plus direct à l'émotion** car les animaux ne sont pas censés « réfléchir » autant que les humains. Ils conscientisent moins, ne passent pas par ce que l'on appelle l'intellect, et cela leur permet une **forme d'immédiateté à l'émotion**. L'écureuil a donc un ressenti plus direct et plus animal à la joie. Par ailleurs, le fait que cet **écureuil soit à taille humaine** et incarné par un comédien costumé place d'emblée la scène du côté de la joie et du rire par son aspect drôle et cocasse.

-> *Trouvent-ils ce choix judicieux ? Est ce qu'un animal leur semble pertinent pour incarner la joie ? Si oui, lequel ou lesquels ? Si non, pourquoi ? S'amuse-t-ils à singer les animaux ? Est ce qu'ils peuvent projeter ou imaginer que les animaux ont un lien plus direct aux émotions – à l'instinct – parce qu'ils n'ont pas le « logos » ?*

La couleur source de joie chaleureuse

Fil conducteur du déroulé de notre spectacle (voir fiche détaillée sur le sujet) la couleur est partie intégrante de cette scène. Le **orange / ambré** est celle qui peint la joie. Nous avons opté pour celle-ci tout d'abord car il s'agit d'une couleur dite « **chaude** » (en opposition aux couleurs « froides ») qui intime chez la plupart d'entre nous une sensation de chaleur, d'intimité, voire de bien être (chaleur du feu, beauté du soleil couchant, flamme de la bougie...). On imagine moins traiter de la joie dans un tableau bleu nuit ou vert glauque. Pour cette émotion, notre préférence a été assez rapide et le lien nous semblait assez évident, d'autant plus que nous la mettions en rapport avec l'écureuil. Etant lui même roux et brun, et puisque nous travaillons tous nos tableaux de couleurs en **monochromes**, le choix était fait d'emblée.

-> *Pour approfondir, voir les fiches détaillées sur la couleur. Mais sinon, quelle couleur auraient-ils choisi pour manifester la joie ? Est ce que le orange et l'ambre éveillent chez eux un sentiment de chaleur et d'intimité ? Que leur évoquent ces couleurs ?*



... APPARTE SUR LA DANSE ... COMME OUTIL DE LA JOIE ... MAIS PAS QUE

Dans notre spectacle, l'Écureuil explique à Blanc d'où lui provient sa joie : à la fois d'un souvenir et d'une pratique. En effet, l'Écureuil lui raconte que ses parents étaient de grands danseurs et que toute la vie familiale, joyeuse, était organisée autour de cette discipline. Discipline qu'il a fait sienne car il lui confie qu'il se levait la nuit pour se regarder danser, face à un miroir, à la lueur des bougies.

Il lui dit : « *C'est là que je suis tombé amoureux de la danse* »
Et plus tard : « *Tout ce que je fais dans la vie, je le fais en dansant* ».

La danse est, pour l'Écureuil, l'outil qui lui permet de vivre son bonheur et d'exprimer sa joie. Pour lui, il s'agit d'un outil de célébration quotidienne. La danse, si on met de côté son aspect technique, permet un réel « lâcher prise » et une forme d'abandon. L'Écureuil partage alors avec Blanc cette pratique et lui **communique une partie de sa joie en dansant avec lui**.

Dans cette scène, nous avons insisté sur la danse comme véhicule de la joie car il s'agit d'un autre **moyen d'expression**, souvent mésestimé, en tout cas par rapport aux mots. Oublier les mots pour ressentir les choses. Il n'est pas forcément nécessaire de « dire » pour faire comprendre – et c'est tout l'intérêt d'un **personnage muet**. Même si l'Écureuil parle, lui, c'est le seul personnage **dansant** que Blanc va rencontrer et qui va mettre l'accent sur cette pratique.

Le corps et de la danse tiennent une place forte dans notre histoire, le personnage de Blanc étant muet. La danse sera alors tour à tour outil de l'éveil, de l'envie, de la curiosité, de la joie, de la peur et de l'apaisement.

La joie n'est pas sans limites

Mais, comme toute chose – et il s'agit de la nuance systématique que nous avons essayé de distiller tout au long de notre histoire – tant la danse que l'allégresse peuvent être duplices. La joie contiendrait-elle, en elle-même, ses propres limites ?

La passion qui devient clivante

C'est par l'intermédiaire de la danse que la joie fait son entrée sur scène et c'est par son intermédiaire que le lien entre les deux compagnons va commencer à se déliter. Après que les compères aient partagé un moment de danse ensemble, Blanc va prendre des libertés chorégraphiques par rapport à ce que l'Écureuil lui avait montré et va s'abandonner complètement à ce qu'il ressent et ce qu'il a envie de faire. Celui qui était alors en position de « sachant », l'Écureuil, dont la danse était le domaine de compétences, **se vexe** de cette prise de liberté.

Alors qu'il célébrait cette discipline comme un outil de joie, elle se retourne contre lui et le **confronte à ce qu'il y projetait** (certainement). Incapable de supporter ce spectacle, l'Écureuil quitte la scène, laissant Blanc seul dans la lumière. **Ce qui les avait alors uni va les séparer**.

On se rend compte ici d'une **différence d'appréhension de la danse entre les deux personnages**. Blanc, étant né de rien, ne médiatise pas son rapport à la danse, alors qu'il la pratique depuis son éveil. Il fait les choses instantanément, **intuitivement**, voire naïvement, et c'est son lâcher prise qui lui permet de s'abandonner. L'Écureuil, au contraire, a manifestement une vision plus **réfléchie** et complexe de la chose car sinon il se serait totalement réjoui que Blanc s'évade en musique. On peut supposer que ce dernier ressent comme une forme de **jalousie**.

-> *Que pensent-ils de la danse ? S'amuse-t-ils à danser ? S'évadent-ils par cette discipline ou est-ce qu'elle est reliée à la dimension de « maîtrise technique » ? Est-ce que la danse est, pour eux, reliée à la joie et au plaisir ? Ont-ils déjà ressenti une forme de jalousie quand quelqu'un d'autre pratiquait mieux une discipline qu'eux mêmes ? Analogie possible à faire avec le jeu : lorsque 2 personnes jouent ensemble, tant que les règles ou l'entente est respectée, tout va bien mais lorsque les limites sont franchies, ce qui avait rassemblé peut séparer.*

Ego & regard sur soi

Qui dit rapport au corps, par l'entremise de la danse entre autres, implique un certain rapport à **l'image de soi et à l'égo**. Lorsque l'Ecureuil revient de sa bouderie, il chasse Blanc de devant le miroir afin de s'y admirer. Il se couvre alors lui-même de compliments devant son apparence et se gausse. C'est par le rire, pourtant associé à la joie et à la gaieté, que le lien entre les deux compagnons va se rompre. Non conscient de la portée de ses actes, **Blanc se moque** de l'Ecureuil et des fleurs qu'il s'envoie. L'Ecureuil lui demande d'arrêter, en vain, ce qui va amener à une **rupture définitive**.

Le rire, s'il n'est pas « réfléchi » ou **s'il est au dépend d'autrui**, peut causer l'effet inverse de ce qu'il est par nature, c'est à dire plutôt positif. L'allégresse, si elle est débridée, peut porter atteinte à l'autre. Afin d'éviter de tomber dans une ivresse absolue, **il est nécessaire de prendre « l'autre » en considération** dans ses élans de joie.

Sujet très sensible dans les cours d'école notamment, mais également à une autre échelle à l'âge adulte, la **moquerie** résulte de l'alliance du rire et de la mauvaise intention. Il faut alors beaucoup de second degré et de maturité pour prendre de **la distance** par rapport à une moquerie éventuelle. C'est tout le principe d'apprentissage que va expérimenter Blanc tout au long de son voyage : **l'expérimentation d'une émotion jusqu'à son paroxysme et son point de retournement vers son contraire**.

-> *Quelle image ont-ils d'eux mêmes lorsqu'ils se regardent dans la glace ? Quelle conscience ont-ils de leur image et de l'égo qui y est attaché ? Arrivent-ils à mettre des mots : sont-ils beaux et pourquoi ? Que pensent-ils des autres et arrivent-ils à les décrire ? Ont-ils vécu ou causé des moqueries récemment et comment cela s'est-il passé ? Qu'ont-ils ressenti et comment cela les affecte-t-il, qu'ils soient le moqueur ou le moqué ? Oublient-ils rapidement ou gardent-ils rancœur ? Arrivent-ils à « prendre de la distance » ?*

Un état éphémère et passager ?

Dans notre spectacle, Blanc vit beaucoup de choses et passent par autant d'états émotionnels différents. Sans avoir complètement conscience de là où nous allons aboutir *in fine* dans l'écriture de ce spectacle, nous savions que le cheminement de Blanc serait :

- * s'éveiller à l'état vierge
- * éprouver les émotions dans leur entièreté et leurs limites
- * apprendre la résilience et se découvrir soi, donc découvrir l'autre.

Sans vouloir donner aucune forme de leçon dans cette œuvre, nous avons **nous-mêmes cheminés** dans l'élaboration de ce spectacle comme Blanc avance au cours de l'histoire. Nous souhaitons donner à voir et à vivre en **questionnant les émotions** que nous ressentons. Finalement, nous posons plus de questions que nous ne donnons de réponses, car c'est à **chacun** de les éprouver et de les trouver.

Ce qui, par contre, fait l'armature de notre spectacle, c'est **l'état passager des choses**. Les émotions passent au gré des événements et un état vient chasser l'autre (*voire la frise chronologique du spectacle*) et la joie n'en est pas exempte. D'un point de vue personnel, je pense qu'un seul état peut durer, mais qu'il demande un travail constant et une vigilance de chaque instant. Il s'agirait plutôt d'un **objectif** à atteindre que d'un état émotionnel réel. Il s'agit du bonheur. Je fais une différence de taille entre la joie et le bonheur et je ne les place pas du tout au même niveau. La question est souvent posée de savoir ce qu'est le bonheur et comment on l'atteint.

A mon sens, mais cela n'engage que moi, dans mon ressenti et dans mon parcours personnel de vie, le bonheur n'est pas le fait de vivre un moment d'allégresse très puissant ni l'enchaînement de joies successives. La notion de bonheur est pour moi très positive mais je l'envisage plutôt comme une forme « **d'état à atteindre** » de l'ordre de la sagesse, de la quiétude ou de la compréhension globale et intimes des choses. Il s'agirait pour moi d'une forme de plénitude, sans débordement explosif de joie, pleine de conscience de soi et de ce qui nous entoure.

Aucune émotion ne peut durer éternellement. Toute tristesse a une fin ou au moins une forte baisse d'intensité, toute joie ne peut durer éternellement, la colère ne peut pas être omniprésente ; la fin de notre spectacle peut être interprété comme la fin d'une boucle ou d'un cycle, soit qui se répète, soit qui commence une nouvelle histoire. Peut être que l'apprentissage du bonheur selon cette définition est la fin cachée de « Blanc »...

Nous sommes le fruit constant du résultat de nos expériences et de nos ressentis et c'est la célébration et l'acceptation de tous ceux ci qui nous définissent et nous permettent d'avancer. **Chacun de nous est « Blanc »** et nous nous teintons des couleurs de la vie au gré de nos cheminements.

