

“L’émulation que ça crée en fait de voir quelqu’un s’entraîner à côté de soi, même sans le connaître, même sans aller échanger, ça donne envie d’aller pousser un peu plus loin son propre travail. Et en plus quand il y a pas le plaisir d’avoir du public.”

Dans des carrières au cours desquelles les artistes font face à une multiplicité de formes d’emploi, la question de l’espace est fondamentale. L’espace quotidien (chez soi), l’espace d’entraînement, l’espace du soin, autant de repères que les artistes construisent et qui jouent un rôle dans les enjeux de santé.

1. Trouver le lieu

Dans les récits des artistes interrogé·e·s, on constate que la problématique de l’espace constitue souvent un enjeu majeur. En effet, si le nomadisme n’est pas systématique, la relation à l’espace demeure souvent complexe. Les déplacements sont souvent nombreux et l’accès à des espaces d’entraînement, par exemple, est très compliqué. Pour beaucoup, l’espace domestique est identifié comme le lieu du repos, de la récupération, ainsi en témoigne P., 34 ans, acrobate, travaillant dans plusieurs compagnies, dont celle qu’elle a fondée : « Quand je rentre de tournée je me repose et je fais ce que j’appelle mettre mon corps en jachère. Je ne fais plus rien, même pas un étirement. Je prends des douches chaudes, je lis, je me déconnecte complètement de moi et de mon corps. »

Trouver un lieu pour récupérer, se reposer, retrouver des repères est fondamental. Il est intéressant de constater que, lorsque nous avons fait la première phase d’entretiens qualitatifs, la plupart des artistes interrogé·e·s étaient “chez eux” en raison de l’épidémie de Covid-19. Pour beaucoup, ce retour à la maison était synonyme de repos, de reprise d’habitude d’entraînement et de soin, comme si l’espace domestique avait été délaissé par de nombreuses absences alors même qu’il constitue un repère pour la pratique du corps. M., 33 ans, acrobate aérienne ayant de multiples activités de création d’enseignement ou de médiation raconte ainsi : “Le premier confinement c’est arrivé à un moment de ma vie perso parfait, le karma, c’était super parce que je pensais avoir été pas loin de faire un burn-out à l’automne 2019 entre les tournées les créa mon boulot au [nom de structure]. J’ai alors j’ai fait mon training mais alors pour le coup je l’ai fait tous les jours vraiment tous tous les jours [...] puis après du coup j’ai pris des vacances que j’avais pas fait l’été depuis très longtemps.”

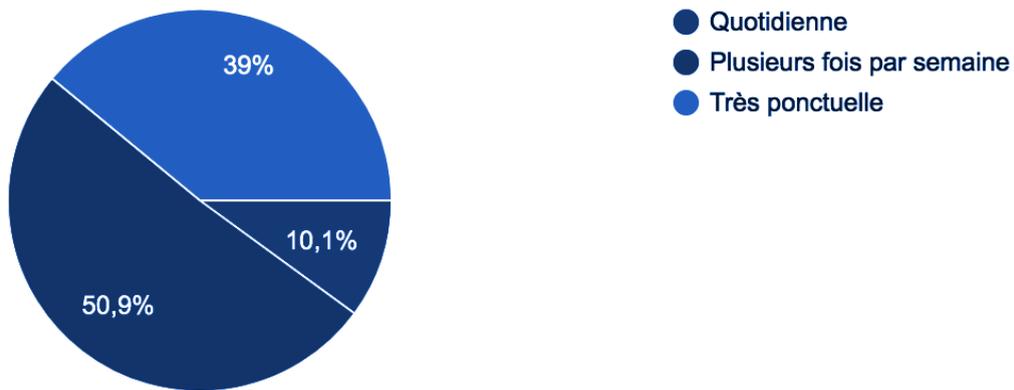
Travailler “chez soi”, s’entraîner quotidiennement reste une pratique peu partagée par les artistes que nous avons interrogé·e·s. Rares sont celles·ceux qui possèdent un espace pour s’entraîner et, lors des périodes de “off”, trouver un lieu relève du défi. A. 34 ans pratique l’acrobatie et la voltige équestre. Après une carrière dans le cirque traditionnel, elle a décidé de se sédentariser et a développé son activité localement. Elle décrit alors la difficulté d’accès à des lieux d’entraînement et s’inquiète de sa reprise après un congé maternité :

“Là pour s’entraîner c’est très compliqué c’est sur qu’il y a un manque surtout vis-à-vis des aériens parce que j’ai des lieux où je peux m’entraîner mais je peux pas forcément m’entraîner forcément comme j’aurais euh comme j’aurais envie et je pense que c’est quelque chose là qui va se poser aussi c’est quand je vais vouloir reprendre c’est comment je vais faire pour reprendre parce que après ma première grossesse j’étais dans un cirque donc c’était assez facile d’aller m’entraîner. [...] Là j’ai du temps et c’est des périodes où je vais m’entraîner de toutes façons pour maintenir ce que je sais déjà.”

Trouver le lieu devient une contrainte pour s’assurer d’être en bonne santé, en bonne condition physique. Dans le questionnaire, 50% des artistes déclarent avoir une pratique d’entraînement

“plusieurs fois par semaine”, “Très ponctuelle” pour 39 % d’entre eux. La régularité d’une pratique semble donc être un enjeu important.

Régularité d’une pratique de conditionnement physique

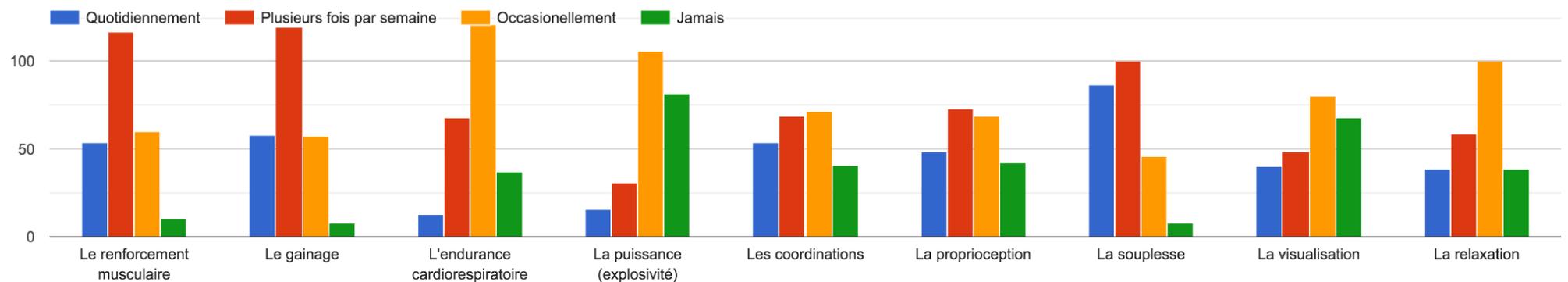


A. 29 ans, acrobate au mât chinois travaillant principalement comme interprète s’inquiète de cette problématique d’accès à des espaces alors qu’il attache beaucoup d’importance à sa pratique régulière. S’il a, un temps, pu s’entraîner librement dans l’école préparatoire dans laquelle il s’est formé, un déménagement dans un territoire plus rural l’a éloigné de potentiel lieux d’entraînement qui possèdent notamment des équipement sécurisés :

“J’ai commencé à faire un peu de mât chez moi en installant un petit mât autonome juste pour retrouver un peu ce côté créatif et et le plaisir, d’un autre côté je fais de la préparation physique j’essaye d’en faire au moins trois fois par semaine avec du cardio et de la musculation et un peu de rééducation par la même occasion, des étirements et de la récupération. Avant le Covid je commençais à essayer de varier ça [...] aller chercher des choses plus variées tout en gardant l’école pour travailler la grosse technique avec des tapis d’entraînement que j’ai pas chez moi et pour conserver toute cette technicité-là.”

À titre indicatif, on note que les pratiques d'entraînement des artistes interrogé·e·s sont variées, avec une prédominance des pratiques de renforcement musculaire, vient ensuite l'entraînement cardio-vasculaire, les pratiques de proprioception de visualisation ou de relaxation sont peu identifiées.

Résumé des pratiques en matière de préparation physique :



Au cours des entretiens, on note que les connaissances scientifiques autour des principes d'entraînement sont peu maîtrisées et que rares sont les artistes à avoir intégré dans leur pratiques des techniques dites somatiques ou des pratiques de pleine conscience. L'enseignement dans les écoles de cirque semble en partie expliquer cela, dans la mesure où il demeure principalement centré sur le développement de compétences techniques très spécialisées et sur la performance. Les artistes ayant des parcours plus autodidactes et les artistes plus âgés ont souvent intégré d'autres outils à leur entraînement et empruntent ainsi à différentes techniques dans une vision souvent plus holistique du corps.

Enfin, trouver un lieu d'entraînement c'est aussi retrouver des formes de socialisation après la formation et en dehors des périodes de travail, de création ou de diffusion des spectacles. Partager des espaces d'entraînement, c'est aussi partager des pratiques, des conseils, s'appuyer sur le regard des autres. Le bien-être social est fondamentalement lié à cette dimension et un isolement non choisi peut conduire à des détresse psychologiques et à des phénomènes d'exclusion sociale qui peuvent aussi avoir un impact sur la santé physique. R., 35 ans, pratique la bascule. Au-delà des conditions matérielles requises par son agrès, il revendique le besoin de travailler avec d'autres :

“L'émulation que ça crée en fait de voir quelqu'un s'entraîner à côté de soi même sans le connaître même sans aller échanger, ça donne envie d'aller pousser un peu plus loin son propre travail. Mais ça quand on est tout seul et en plus quand il y a pas le plaisir d'avoir du public je me sens des fois un peu comme un sportif et de me dire bon bah j'ai mon entraînement tous les jours et je perds le contact artistique qui me plaît ou même le contact humain qu'il pourrait y avoir dans les sports collectifs ou quoi parce que c'est quand même difficile de s'entraîner [...] Je sais que j'arriverais pas à le faire tout seul du coup faut que j'ai un cadre faut qu'il y ait du monde avec moi sinon j'ai pas la motivation de le faire.”

Au-delà de répondre à des problématiques physiques, techniques le lieu d'entraînement vient répondre à l'enjeu social autour de l'entraînement. On constate d'ailleurs dans les discours que le passage de l'école, le cas échéant, à la professionnalisation est souvent complexe car il faut alors construire un espace à soi. Parmi les artistes interrogées de la première ou deuxième génération du nouveau cirque, on constate davantage de pratiques autonomes dans l'entraînement, liées, entre autres, à des parcours plus autodidacte. Aussi, l'autonomie semble-t-elle faire défaut à plusieurs des artistes de la jeune génération au moment de leur entrée dans le métier. A. 30 ans, voltigeuse en main à main passée par une école professionnelle constate en effet que, dans l'espace de l'école, nombre d'outils et de connaissance nécessaire à l'autonomie ne lui ont pas été transmis :

“Je trouve ça dingue qu'à l'école on m'ait pas dit tu fais pas des vrilles sans tapis. ils insistent pas du tout assez là-dessus justement sur ta forme physique, morale. On n'est pas des *warriors* quoi. On m'a jamais parlé de l'attention en fait, d'être concentré, vraiment, dans ce que tu fais pour qu'il n'y ait pas de problème et ça on n'en parle pas du tout à l'école. On l'impression qu'ils nous forment pour faire le spectacle de fin d'année et puis après tchao, quoi débrouillez-vous.”

Par ailleurs, l'invisibilisation dans les pratiques artistiques de cette partie du travail (rester en forme, s'entraîner, etc.) engendre aussi une importante perte de repère, en plus des risques auxquels les artistes s'exposent potentiellement en cas de blessure (non reconnaissance d'un accident du travail dans le cas d'une blessure survenue chez soi ou dans un autre lieu de pratique libre).

2. Espaces fragmentés

Les récits des artistes révèlent un rapport à l'espace souvent complexe lié notamment au fait de devoir gérer en permanence plusieurs espaces de pratique professionnelle et de vie quotidienne. Les espaces sont donc fragmentés, notamment au cours de périodes d'activité (tournées, résidences). Lorsque l'espace domestique est identifié comme lieu de repos, c'est aussi le lieu d'autres charges : familiales, administratives, etc. On remarque alors parfois une scission forte entre l'espace de la tournée, avec ses codes, ses usages et l'espace “chez soi”, engendrant des rapport au corps et à la santé différents. À cela s'ajoute une polyactivité fréquente dans le secteur qui multiplie d'autant plus les espaces professionnels investis par les artistes.

La tournée pose de nombreux problèmes en matière d'espace d'entraînement. R., 64 ans, termine une carrière de porteur au trapèze volant. Il a tourné dans de nombreux cirques traditionnels et cabarets. Il raconte ainsi le quotidien dans ces différents espaces et les conséquences sur le travail du corps :

“Si on fait beaucoup de spectacles, on ne s'entraîne pas. En tournée, bon, si on arrive dans nos caravanes, on s'installe on branche l'eau, on branche l'électricité, on fait les courses et si on a un spectacle début d'après-midi voilà on va s'échauffer avant le spectacle mais on s'entraîne pas en plus. Voilà avant le spectacle boum boum pour pas se casser pour y aller sept minutes à fond mais on avait pas un travail quotidien à côté. Après si on bosse moins en cabaret ou tout ça, où on a plus de temps, et puis surtout plus en vieillissant, là on a besoin de s'entraîner plus, on a besoin d'aller dans une salle de sport, presque pas tous les jours mais assez souvent pour pas perdre trop.”

La tournée requiert de trouver un équilibre entre espace de travail, espace “entre” et de reconfigurer les lieux de l'entraînement. Plus l'activité est intense et diversifiée, plus les lieux sont fragmentés. Les lieux de *transit* sont nombreux et ne permettent pas de porter attention à son corps, son énergie, ses besoins. Ce sont des lieux “entre”, sans identité fixe, mais pourtant très nombreux.

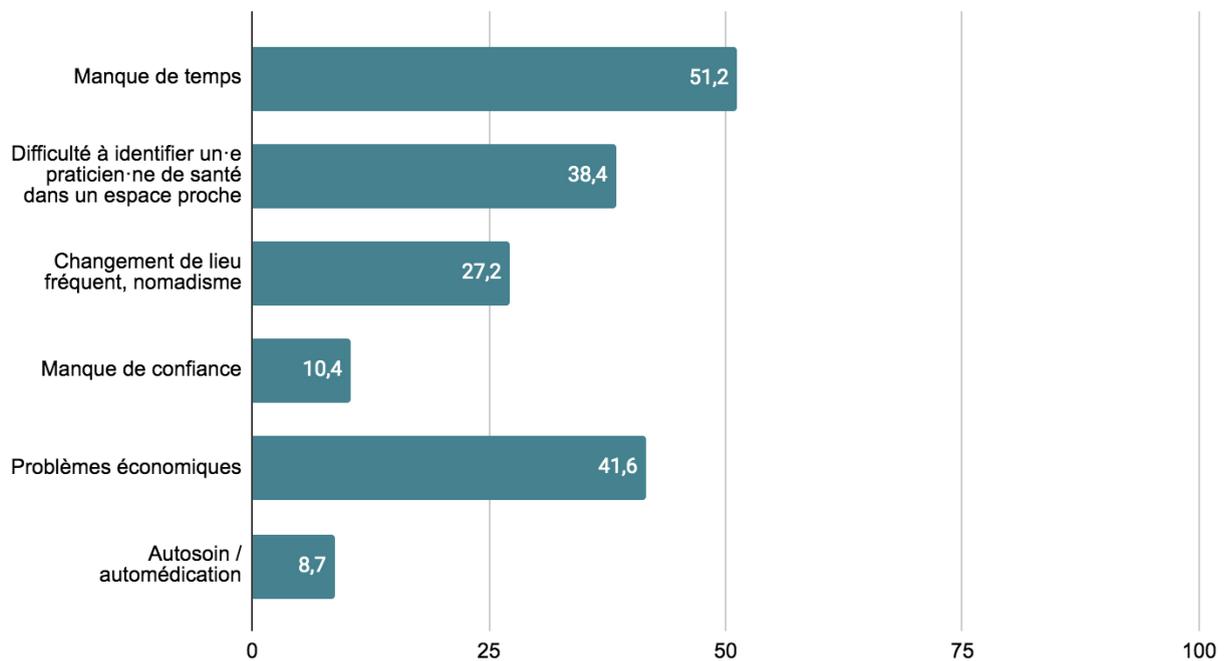
A., 42, est acrobate aérien, travaille pour ses propres projets comme pour d'autres. Dans son récit, l'espace de la tournée est souvent caractérisé par le fait d'être sur la route. Un non-lieu pour reprendre ces espaces mouvants décrits par l'anthropologue Marc Augé qui ne permet pas au corps de se reposer, qui ne permet pas, même s'il ne s'agit pas d'un espace professionnel caractérisé, de s'arrêter quelque part.

“Je prends le train pour aller faire un contrat. Je fais mon trajet ensuite je refais la route avec eux en conduisant mon convoi. Ensuite le lendemain on monte le chapiteau et puis le jour suivant on fait deux scolaires et puis le jour suivant on fait une tout public et puis le lendemain on démonte puis on fait la route, voilà ça c'est base et puis moi j'enchaîne. J'ai un [nom d'une salle] à Paris donc hop je fais la route à Paris, je prends le train, je me retrouve à Paris je loge je sais pas où.[...] Le lendemain ben je repars parce que en fait faut que j'aille préparer des dates avec [nom de compagnie], ça fait un moment que je l'ai pas joué donc je rentre chez moi et puis hop je mets j'installe tout dans mon salon pour faire une petite résidence chez moi pour reprendre le spectacle...”

La route, le train, sont souvent nommés par les artistes. Autant de modes de transports pour aller d'une date à l'autre ou d'une résidence à l'autre. Autant de lieux qui n'appartiennent pas au travail mais qui en font partie. Dans les récits on note un nombre non négligeable d'accidents liés à la fragmentation des espaces et à la fatigue que cela engendre. Nombre aussi d'accidents de la route à la gravité variables, non considérés comme accidents du travail et non pris en charge comme tel car survenus en dehors du lieu d'activité. L'organisation économique du secteur, les courtes périodes d'exploitation des spectacles, la saisonnalité de l'activité pour certain·e·s (création en espace public, cirques itinérants) sont autant de facteurs qui font que cette problématique spatiale est fondamentale pour comprendre les enjeux de santé.

En effet, la fragmentation des espaces est l'une des raisons invoquées pour expliquer le manque de suivi médical, paramédical ou de soin. Par exemple, la difficulté à identifier un praticien·de santé dans une zone géographique proche de son domicile est l'un des motif majeur de rupture de sonde même que, dans une moindre mesure, les difficultés à avoir un réseau de professionnel·le·s médicaux et paramédicaux en ayant un mode de vie nomade par choix et/ou conditionné comme tel par l'organisation du travail dans le secteur.

Facteurs de non-consultation des professionnel·le·s médicaux et para-médicaux



Cette donnée est largement accentuée lors d'importantes périodes d'activité en tournée. M., 49 ans, est trapéziste. Son activité a varié au cours des années mais elle a fait le choix de la non sédentarité. Elle évoque alors les conséquences de ce mode de vie sur l'accès aux soins :

"Dans ces vies nomades c'est compliqué quoi, c'est affreux quoi, le problème en tournée [c'est] qu'on tombe sur des gens qui... pfff... Même en médecine générale, c'est flippant quoi. Et puis de toute façon on arrive plus... Même en calculant, quand il faut deux mois pour avoir un rendez-vous chez le dentiste ou les gynécos. Bref, c'est très compliqué donc moi j'ai j'essaie d'avoir des référents, même s'il faut que je me déplace, je me déplace quoi. J'ai peu confiance en la médecine."

Ainsi, gagner des espaces, trouver l'espace, sont des enjeux de la prévention en matière de santé. Le peu de fréquentation des dispositifs d'accompagnement à la santé (médecine du travail notamment, mais aussi bilans de santé de l'Audiens, par exemple) peut aussi s'expliquer par cette fragmentation des espaces. La visite réglementaire à la médecine du travail, par exemple, n'a jamais été réalisée pour 22% des personnes interrogées et la dernière visite date de plus de deux ans pour 27% des artistes ayant effectué au moins une fois cette visite médicale pourtant obligatoire. Une fois encore, le manque de temps et les problématiques spatiales sont les motifs les plus fréquemment invoqués.

Lorsqu'on sait que la plupart des artistes de cirque ont un recours tardif ou nul à une l'assistance médicale en cas de blessure, les problématiques spatiales viennent s'ajouter aux problématiques de prise en charge. Les témoignages montrent que les conséquences des blessures graves ne sont pas seulement physiologiques mais aussi largement psychosociales : isolement, difficultés d'accès aux soins spécialisés en l'absence de reconnaissance en tant que sportif de haut niveau, manque de confiance, perte de références professionnelles. La fragmentation de l'espace vient par exemple renforcer la sensation de coupure du milieu professionnel et la sensation de solitude en cas de blessure grave, éloignant l'artiste du marché du travail.

3. Les espaces du soin

Dernier volet de la problématique de l'espace, la question du soin s'inscrit aussi dans des logiques spatiales. Trouver le lieu du soin, mais aussi, identifier les espaces ou "prendre soin" de soi, des autres est possible. Le cas des blessures vient éclairer cette problématique. La survenue d'une blessure grave (nécessitant un arrêt plus ou moins long, des soins, une rééducation) multiplie d'autant plus les espaces dans lesquels le corps sera "au travail". Les récits des artistes que nous avons interrogé·e·s sont révélateurs de réels parcours du combattant pour accéder à un espace de soin. Souvent, plusieurs praticien·ne·s sont consultés, différentes formes de prise en charge se succèdent avant que l'espace se réorganise réellement autour de la guérison et de la réathlétisation. Une des problématique fréquemment évoquée est celle de la fermeture de certains espaces du soin aux artistes de cirque. En effet, n'étant pas licenciés d'une fédération sportive (au même titre que les danseur·euse·s), ces derniers n'ont pas accès aux centres de rééducation spécialisés dans la prise en charge des sportifs de haut niveau. Certain·e·s y auront accès par des voies détournées, souvent à force d'acharnement. Par ailleurs, ces lieux ne sont pas identifiés comme des espaces de soin possibles par les artistes de cirque qui en ont parfois connaissance *via* les réseaux informels, bouches à oreille etc.

Ainsi, L. a 28 et envisage une reconversion dans le secteur artistique suite à de nombreuses blessures. Il raconte les difficultés rencontrées dans sa prise en charge les incompréhensions et, en conséquence, la multiplicité des espaces de soin pour finalement bénéficier de la bonne approche et du bon cadre :

"Juste avoir un rendez-vous pour un chirurgien et d'avoir une place dans un centre de rééducation c'est super dur, d'avoir rendez-vous pour un IRM tu peux attendre deux mois et tu te fais opérer six sept mois après et t'es jamais prioritaire parce que les gens ne comprennent pas que ton métier il est important. [...] Si t'es considéré comme sportif de haut niveau là tu te feras opérer le lendemain ultra-rapidement parce que les gens comprennent. Au fur et à mesure j'ai réussi à avoir les contacts pour avec des gens qui comprennent dont ce médecin à Brest et dont ce super médecin à Paris là. [...] Donc moi j'appelle tous tous les copains qui se blessent ils m'appellent et je leur trouve des rendez-vous quoi mais sur quand tu connais pas et que t'as pas les contacts c'est la misère."

Les errements géographiques pour trouver le-la bon·ne praticien·ne, les retards dans la prise en charge et la multiplication des espaces retardent la rééducation et la guérison mais ont aussi des impacts psychologiques et sociaux importants. Dans ces cas-là (notamment lors de blessures longues et/ou à répétition) un resserrement de l'espace s'opère. Un espace proche, plus familier et propice au soin, en témoigne ce même artiste :

" Mes parents [...] ont été présents du début à la fin, tout le temps en fait et donc ça c'était cool en plus ils comprenaient très bien ce qu'il se passait ils m'ont ils m'ont toujours bien aidé. Après le côté amical et ou professionnel c'est toujours pareil c'est que au début ils comprennent et au bout d'un moment ils passent à autre chose. De toute façon, sur une blessure au bout d'un moment, tu te retrouves un peu tout seul. Le spectacle continue même sans toi parce que t'es blessé."

Parfois, en dehors de tout contexte de blessure, le resserrement de l'espace est aussi nécessaire pour retrouver une forme de confiance en soi, de pratique personnelle. Il faut alors inventer son espace de travail et de soin, souvent chez soi, parfois partagé avec d'autres. S. a 59 ans et poursuit son activité de trapéziste. Après de nombreuses tournées dans un cirque, elle travaille désormais sur des projets à plus petite échelle et développe une pratique plus personnelle dans un lien fort avec

l'espace domestique. Dans son récit, elle revient sur les espaces de travail auxquels elle a été confrontée, enfant, dans le cirque familial avant de décrire l'espace qu'elle se crée désormais :

“ Déjà d'avoir un tapis moelleux pour se faire ses entraînements c'est quelque chose que j'avais pas quand j'étais jeune dans le cirque de mes parents. Quand on change d'endroit tous les jours, on installe pas des coulisses hyper luxe. C'est pas compliqué chacun a son tapis si on en a pas parce que moi j'étais jeune et mes parents m'avaient pas forcément acheté un tapis ou je me souviens plus le détail mais je ne me souviens un truc précis c'est que je ne me mettais jamais allongée au sol pour m'échauffer par exemple. [...] Là, dans ma salle de répèt on a installé des petits matelas, on peut s'y on peut se prélasser, on peut y dormir et ça maintenant même quand on est en tournée on aura toujours notre petit moment avec notre bon tapis. C'est devenu essentiel alors que dans ma jeunesse c'était secondaire il y avait tellement d'autres choses à prévoir en premier voilà / alors maintenant ça fait partie de de // ça fait partie du minimum acceptable.”

Trouver un espace à soi, un espace de soin reste souvent complexe lors des tournées notamment. Cet espace apparaît pourtant comme nécessaire dans beaucoup des discours que nous avons recueillis. L'espace semble donc l'un des outils de prévention peu voire pas mobilisé par les employeurs comme par les acteurs institutionnels. Espace de soin, espaces de prises en charge, espaces d'entraînement, mais aussi espace où les artistes peuvent se sentir en “sécurité” tant sur le plan physique que moral. Des espaces “protégés” où une parole peut se déployer, des espaces “sereins” où les corps peuvent travailler sans pression, des espaces singuliers à l'échelle de la pratique de chacun·e.