

ÉNERGIE



**Prendre des risques. Prendre soin.
La santé,
un enjeu des carrières des artistes de cirque.**

Agathe Dumont

« Quand je rentre une semaine, j'ai juste le temps de décompresser. Je dors, je marche, je vais faire un sauna, je vais voir un ostéo et à la fin de la semaine je commence à retrouver un peu d'énergie. »

S'arrêter, reprendre, recommencer, s'adapter. La gestion de l'énergie est un enjeu complexe dans les trajectoires professionnelles des artistes de cirque.

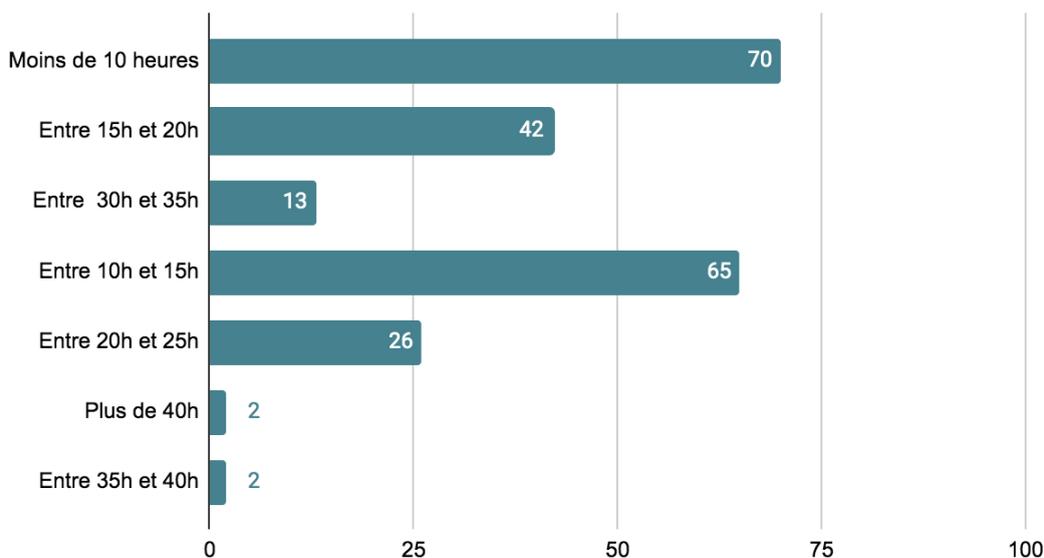
1. Charge de travail et rythmes quotidiens

S'arrêter, reprendre, recommencer, s'adapter. La gestion de l'énergie est un enjeu complexe dans les trajectoires professionnelles des artistes de cirque. La grande variabilité de l'activité engendre souvent des difficultés à trouver un rythme quotidien en adéquation avec une gestion bénéfique de l'énergie. On constate ici une grande différence entre les artistes du cirque contemporain et les artistes travaillant dans le secteur de l'événementiel et/ou dans le cirque traditionnel. Pour ces derniers, l'alternance de période de travail très intense (période de Noël par exemple) et de périodes de repos parfois longues est assez fréquente. Pour les autres, le rythme sera irrégulier mais souvent les activités sont souvent davantage réparties sur la saison, à l'exclusion des artistes travaillant dans l'espace public pour lesquelles l'activité se concentre souvent sur les mois d'été. L'alternance entre rythmes intenses et périodes *off* semble la plus difficile à gérer sur le plan de l'énergie. Certain·e·s artistes interrogé·e·s expriment ainsi leur difficulté à trouver une forme de confort quotidien ce qui a un impact sur la charge physique mais aussi mentale, psychologique. C'est ce que raconte A. 29 ans, acrobate au mâât chinois qui souffre de douleurs chroniques et peine à trouver un rythme :

“Ça enchaîne souvent avec des périodes assez creuses qui peuvent être assez longues jusqu'à deux mois quasiment sans travailler où là au début c'est vraiment un grand vide et du coup pour retrouver ses marques c'est très compliqué, de retrouver un quotidien de retrouver un rythme qu'est assez léger et en même temps il y a plein d'administration à faire souvent dans ces périodes-là. C'est des périodes qui sont pas agréables à vivre parce qu'il y a ce vide-là et en plus il y a tous les trucs que j'aime pas faire personnellement l'administration des compagnies et des spectacles et les prises de contact pour la production pour la diffusion et pour la vie personnelle gérer tout ce qu'il y a à faire dans une maison ou où que ce soit. C'est des périodes qui sont assez assez difficiles et où il faut retrouver un peu le plaisir de s'entraîner et le plaisir de travailler autour de des créations qui sont qui sont en pause.”

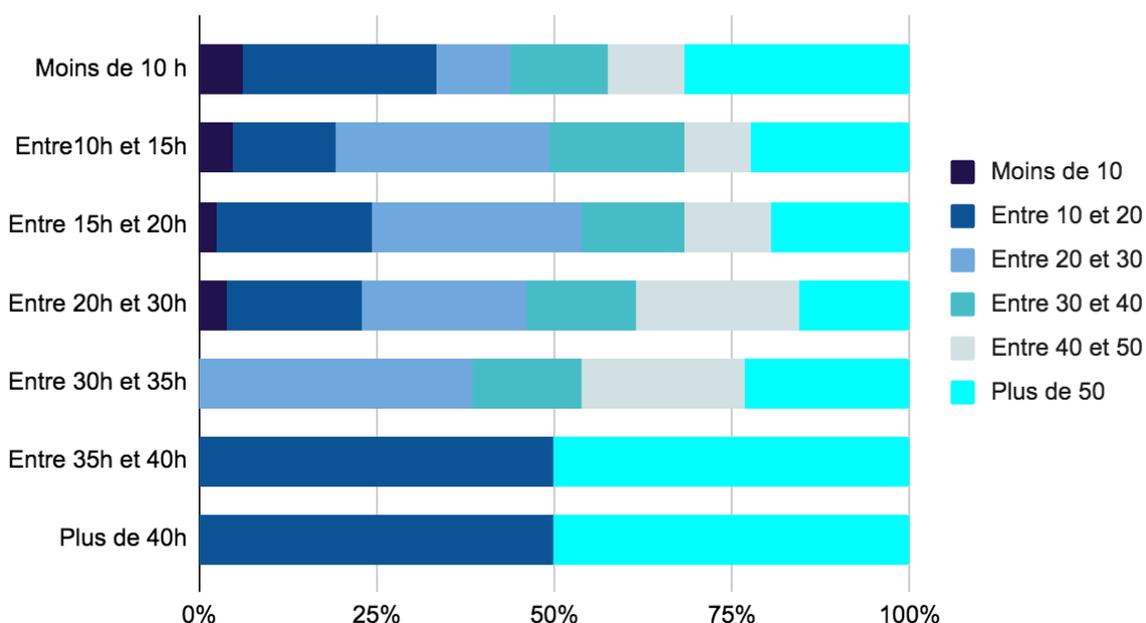
Les périodes de repos semblent difficiles à trouver et à faire exister et on constate globalement une activité physique d'intensité élevée. Pour les artistes étant également porteur·euse·s de projet, à la charge de travail physique vient donc s'ajouter une charge de travail mentale, administrative, technique. Beaucoup des artistes interrogé·e·s mentionnent également l'impact des voyages, des montages sur le coût énergétique de leur activité.

Volume horaire consacré à une pratique physique par semaine



Outre leur activité artistique qui impose parfois des charge de travail importantes sur le corps, 40,3 % des artistes ayant répondu au questionnaire déclarent également avoir une activité sportive plusieurs fois par semaine voire quotidienne pour 7% d'entre elles-eux. De la même façon 65,1% d'entre elles-eux ont une activité physique et artistique plusieurs fois par semaine, voire quotidiennement pour 11% d'entre elles-eux. Il est alors intéressant de comparer la charge de travail hebdomadaire au nombre de jours de repos pris.

Charge de travail hebdomadaire versus nombre de jours de repos annuels



On constate un relatif équilibre entre l'intensité de l'activité et le nombre de jours de repos pris. Les artistes ayant l'activité la plus intense correspondent ici à celles-ceux ayant une expérience professionnelle entre 5 et 15 ans, travaillant à la fois dans le cirque contemporain (souvent en espace public, pour des projets liés aux collectivités territoriales) et dans l'événementiel. Ces personnes

cumulent souvent plusieurs activités (portage de projet, interprète, animateur·trice ou enseignant·e en cirque, etc.)

La définition d'un jour de repos n'est évidemment pas la même d'un·e artiste à l'autre. Ainsi lorsqu'elles évoquent leurs emplois du temps et leurs rythmes quotidiens. La venue d'un enfant vient ainsi souvent modifier le rythme et les femmes interrogées insistent sur l'articulation entre charges professionnelles et charges familiales. P. 34 ans, interprète et porteuse de projet dans le cirque contemporain analyse ainsi la variabilité de son activité:

“Après quand je te dis que j'arrive pas à gérer le repos c'est que je me suis rendue compte que je pars une semaine jouer, je rentre et c'est moi qui m'occupe de ma fille et du coup au lieu de me coucher à deux du mat' et de me lever à midi elle se réveille à huit heures, j'ai eu des phases où je me suis dit en fait c'est horrible de changer de rythme comme ça. Honnêtement ça fait trop de choses différentes à gérer. Il y a trois ans quand je rentrais chez moi je pouvais me dire j'arrête, je prends du temps pour moi je dors toute la journée si j'ai besoin et après peut-être de m'entraîner un peu mais sur d'autres choses genre j'allais à la salle de sport ou j'allais à je sais pas quoi, une autre pratique.”

C'est souvent avec l'expérience que cette gestion du corps et de la fatigue se stabilise. Le rapport au travail, à l'entraînement se modifie parfois pour s'économiser. L'équilibre entre tenir le temps, l'espoir d'une carrière longue et développer ses performances devient un enjeu de la carrière, notamment pour les femmes ayant eu des enfants. C'est ce que raconte S., 59 ans ans, trapéziste et acrobate:

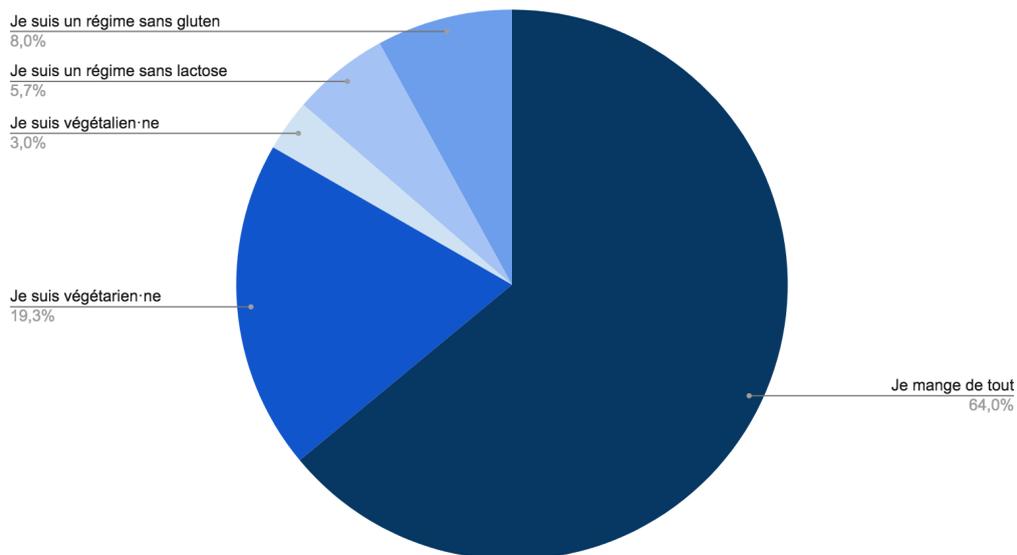
“si j'ai tiré sur la corde c'est le manque d'entraînement. Ça j'avoue que là-dessus j'ai pas été assez vigilante, j'avais toujours d'autres choses à faire mais j'avais trois enfants aussi, c'est pas une excuse mais ça peut être une explication. J'aurais dû m'entraîner un petit peu plus. Du coup ça a donné que j'ai jamais eu un grand niveau, je l'admets, j'ai pas été au top jamais même au mieux de ma forme mais j'ai fait mon petit chemin par contre tout le temps quoi, j'ai tenu sur la longueur.”

La question de l'hygiène de vie est alors fondamentale. Les artistes ayant répondu au questionnaire déclarent dans leur grande majorité ne pas bénéficier d'un nombre d'heures de sommeil suffisant à leur récupération. La gestion de l'énergie au quotidien mais aussi et surtout de l'énergie en tournée est d'autant plus compliquée. Pour pallier ce manque, beaucoup ont recours à diverses stratégies : pratiques de soin, compléments alimentaires, régimes spécifiques.

Sur l'alimentation et la gestion de l'énergie, l'approche est le plus souvent empirique, sans avoir recours à un avis médical ou paramédical même en cas de blessure ou de douleur. Une connaissance intime et précise du corps et une perception aiguisée liée à des années de pratique permettent souvent à chacun·e d'inventer son propre protocole de récupération et de soin, sans pour autant savoir si les effets en sont réellement bénéfiques. A, voltigeuse de 30 ans passé par une école professionnelle a ainsi appris à évaluer sa fatigue et ses besoins de manière empirique :

“Les outils que j'ai c'est dormir, vraiment ça c'est mon principal outil je suis une très grosse dormeuse et plus je fais du physique et du risque, plus j'ai besoin de dormir. Je fais très attention à ce que je mange. Pendant un temps j'avais remarqué que quand je mangeais de la viande j'étais moins précise dans mon équilibre dans mes appuis et surtout que j'étais plus fatiguée et donc pendant un temps j'ai arrêté la viande. Voilà j'ai fait des tests un petit peu comme ça et après quand j'ai un peu pris plus confiance et que j'ai moins travaillé j'ai repris le plaisir de manger de la viande de temps en temps et je me disais quand je suis en pause j'ai le droit !”

Régimes alimentaires



L'alimentation n'est pas le seul outil pour gérer sa fatigue et son énergie. Au cours des entretiens on constate par exemple que de nombreux·x·ses artistes ont recours à l'automédication pour pallier la fatigue ou les douleurs. B. 28 ans, acrobate interprète travaillant pour plusieurs compagnies n'a ainsi jamais eu de blessure grave. Mais il se plaint souvent d'un manque d'énergie, peine à récupérer. Il a ainsi expérimenté plusieurs traitements :

“Ça m'arrive en hiver de faire une cure de spiruline ou de vitamine C ou je sais pas quoi, de prendre le premier truc qui est censé booster mes défenses immunitaires parce que je me sens un peu fatigué. J'ai essayé et j'ai constaté les effets.”

A., 55 ans, a lui une longue expérience de sportif de haut niveau. Porteur de projet et interprète, il parle beaucoup de l'écoute de son corps, de la nécessité de développer une forme de conscience de ses limites. Il évoque ainsi les risques liés à la fatigue et les stratégies que l'on développe pour y faire face, entre prendre soin et prendre des risques :

“Quand j'ai des courbatures je prends un peu d'aspirine, je me masse à l'huile d'Arnica Gaulthérie. Quand j'ai le dos qui est un peu tendu, j'ai toujours dans ma boîte un // un liquide chinois [...] un camphre liquide qui n'est pas vendu en France parce que c'est trop puissant. Une sorte de baume du Tigre liquide... Je sais moi avec ça je peux, bah oui il m'est arrivé d'avoir des grosses contractures et bah je me mets ça et je vais jouer quoi. Voilà et je sais que c'est dangereux parce que si tu vas forcer dessus ben tu peux augmenter. Mais au moins t'as pas mal.”

S'il n'est pas fréquent car la plupart des artistes interrogés expriment une méfiance à l'égard des traitements allopathiques, la prise de médicaments est parfois nécessaire pour continuer à jouer. Ainsi, R. 64 ans, porteur au trapèze volant pendant plus de vingt ans raconte :

“ J'ai pris beaucoup beaucoup d'anti-inflammatoires j'avais des genoux qui étaient un peu fatigués et le travail du cadre c'est sur le genou donc j'étais obligé de prendre des anti-inflammatoires pour travailler autrement je pouvais pas travailler.”

Si on relève diverses stratégies, peu d'artistes nomment d'autres outils issus de pratiques somatiques, de la sophrologie ou de la méditation comme outils pour mettre en place un repos constructif. La notion de récupération est même assez absente des pratiques puisque 73% des

artistes interrogé·e·s n'incluent pas la récupération dans les composantes de la préparation physique. On sait pourtant que la fatigue est un risque majeur d'accident et de blessure, dans le cirque comme dans la danse.

Le cas des artistes travaillant dans le cabaret est intéressant. Ces dernier·e·s déclarent souvent une activité hebdomadaire moins intense, mais plus régulière. Pour autant, à l'échelle d'une année, le nombre de jours de repos est extrêmement faible. Mais, la régularité induite par le cadre de travail permet une meilleure gestion de l'énergie au quotidien. C'est ce que raconte C. 33 ans, acrobate aérienne, qui après être sortie d'une école supérieure de cirque européenne a tourné dans des cirques traditionnels et en cabaret. Elle raconte ainsi comme ce cadre de travail a structuré son quotidien à l'arrivée d'un·e enfant mais lui a aussi imposé un nouveau rapport au travail, à la répétition et à la gestion de son énergie quotidienne :

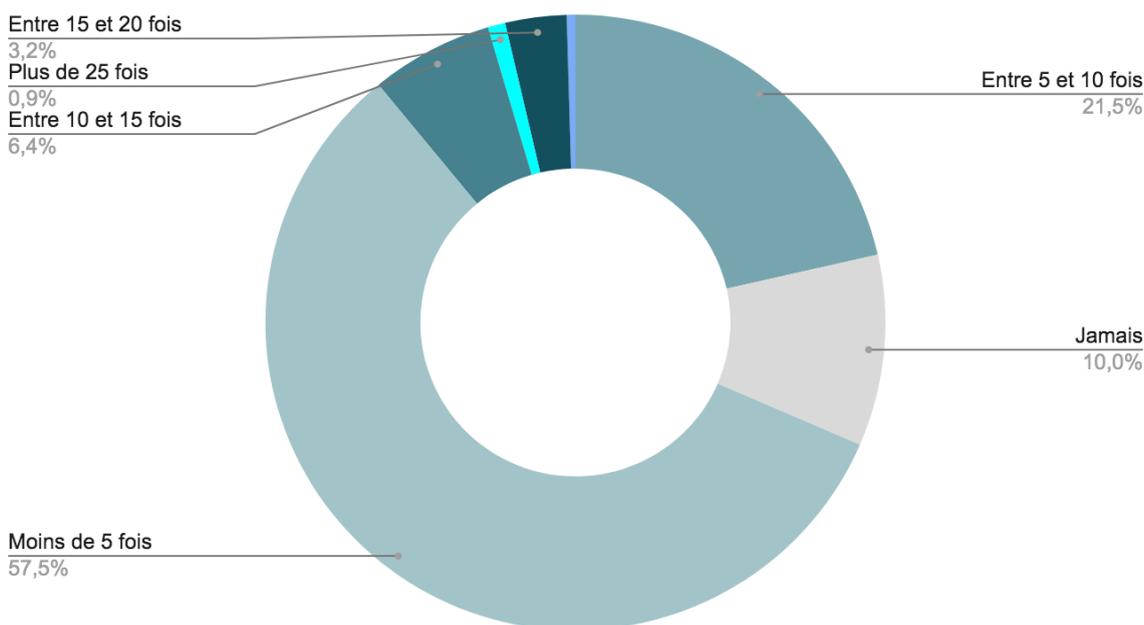
“On allait travailler l'un après l'autre et on n'avait même pas besoin de nounou pour garder XX. C'était à la fois chouette parce que moi j'avais l'impression que j'étais à la fois maman et puis en fait le soir c'était un peu comme, enfin c'est pas que j'oubliais que j'étais maman mais je faisais un peu ce que je faisais avant. En gros le plus important c'était notre vie de journée, de famille et puis le spectacle le soir ben c'était faire son numéro. Ça me fait hyper plaisir j'aime beaucoup mon numéro et je prends du plaisir à le faire mais c'était pas. Enfin oui c'est cinq minutes de travail et puis après. Par exemple on s'entraînait pas du tout, c'était vraiment juste le spectacle et bon comme on en fait quand même cinq jours semaine et souvent des doubles spectacles les week-end c'est quand même intense et il y a pas besoin de s'entraîner pour rester en forme.”

La variabilité des rythmes et la difficulté à retrouver de l'énergie dans un rythme quotidien ont donc un impact important sur les carrières, les pratiques, les modes de vie.

2. Au-delà de.... Du surentraînement à la blessure

La question de l'énergie est liée à celle du risque. Les rythmes trop intenses, la fatigue, le manque d'attention sont souvent à l'origine des accidents, parfois graves, auxquels ont dû faire face les artistes que nous avons interrogé·e·s. Si la gravité des accidents et blessures varie, 78,6 % des artistes ayant répondu au questionnaire ont été blessé·e au moins une fois au cours de leur carrière. Pour certain·e·s, plusieurs blessures sont venues perturber ou interrompre le travail avec de nombreux phénomènes de chronicisation de la blessure que l'on retrouve dans le questionnaire et dans les entretiens.

Occurrence de la blessure au cours de la carrière



Séquelles liées à une blessure traumatique ou aiguë, répartition H/F :

Femmes	Non	57.6
	Oui	42.4
Hommes	Non	64.0
	Oui	36.0

Au moment de l'enquête (antérieure à crise sanitaire) 12,6% des artistes interrogé·e·s s'étaient blessé·e·s plusieurs fois au cours des 12 derniers mois, 31,8% avaient été blessé·e·s une seule fois et 55,6% n'avaient pas déclaré de blessure. Ces chiffres sur le traumatisme aiguë montrent des taux de blessure plutôt inférieurs à ceux relevés dans d'autres études. Les données recueillies autour des blessures sont intéressantes si l'on regarde notamment l'incidence de ces blessures sur le travail. En effet, 41,3% des artistes ayant été blessé·e au cours de leur carrière déclarent souffrir de séquelles qui ont un impact quotidien sur leur travail pour 15,6% d'entre elles·eux et régulièrement pour 29,2% d'entre elles·eux. Celles et ceux qui souffrent quotidiennement évaluent l'impact de la douleur sur leur travail en moyenne à 4 sur une échelle de 10.

Les facteurs de la blessure sont souvent multiples : manque de repos, mauvaises conditions de travail, mauvaise évaluation de ses capacités physiques, manque de confiance. Le contexte de travail, le rapport aux autres semblent jouer un rôle fondamental dans les phénomènes de fatigue et de baisse d'énergie qui engendrent la blessure. Ainsi, A. 36 ans tourne un numéro d'aériens dans plusieurs cirques en Europe. Travaillant sur des périodes plus ou moins longues, elle a parfois éprouvé des rythmes intenses et des conditions d'emploi particulièrement précaires sans pour autant pouvoir s'arrêter :

“Je pense que les directeurs évaluent pas la fatigue que nos numéros peuvent nous/ nous demander. Par exemple en Angleterre on travaille que quatre jours par semaine mais l'été juillet août on travaille tous les jours sans pause deux spectacles par jour sauf le samedi. Donc c'est de la fatigue mais la paye ne change pas parce qu'en Angleterre on est payé à la semaine donc voilà il y a un peu ces problèmes-là par rapport à la santé.”¹

Si l'artiste raconte ici tenir et ne pas avoir eu de graves problèmes de santé, parfois, les conditions de travail, le rythme, la fatigue provoquent des accidents graves. Lorsqu'ils ont été gravement blessé·e·s les artistes que nous avons interrogé·e·s évoquent souvent leur fatigue, leur manque d'attention. C'est souvent en creusant les récits que l'on élargit le prisme à d'autres facteurs et notamment à la compréhension des conditions de travail qui, à différents niveaux, font partie des facteurs de l'accident. La description de cette artiste, A. 42 ans, acrobate et marionnettiste travaillant pour de nombreuses compagnie et gravement blessée au dos (en arrêt au moment de l'entretien), en témoigne :

“Pour moi c'est c'est lié au surmenage en fait clairement. Juste avant ça les quatre mois qui ont précédé j'ai enchaîné mais tous les, comment dire, tout ce que je pouvais faire de différent je l'ai enchaîné au cordeau quoi [...] Il y a eu trois semaines de grosse résidence avec cette compagnie-là sur un agrès qui me faisait déjà un peu peur je dois l'avouer.. [...] On m'avait dit ouais mais t'as une bonne poigne et tout donc on m'avait dit ça donc du coup ça m'a mis une pression aussi de ouais il faut avoir une bonne poigne et parce qu'en fait le résultat c'est que j'ai lâché cet agrès c'est pour ça que je suis tombée.”

Elle raconte ensuite des mois d'arrêt et des séquelles, notamment neurologiques et une grande difficulté à récupérer. Ce témoignage n'est pas isolé et beaucoup des récits d'accident rendent compte d'un contexte de travail difficile et d'une fatigue liée aux rythmes des résidences, des tournées. Il est fréquent, comme c'est le cas ici, que l'artiste porte seul·e la responsabilité de l'accident dans son discours. Ne pas avoir réussi à gérer son énergie, sa fatigue serait les principales causes de la blessure. Pourtant, on remarque que souvent, les conditions d'emploi (précarité économique, temps de travail non rémunéré) et les conditions de travail jouent un rôle majeur dans la survenue d'un accident grave.

Au-delà des conditions de travail, les entretiens révèlent de nombreux mécanismes qui peuvent conduire à la blessure. La fatigue, physique et cognitive, est souvent responsable d'accidents au cours de l'activité mais aussi, et le plus souvent, autour de l'activité (accidents de la route, accidents domestiques). Le rapport aux limites du corps est ainsi souvent questionné par les artistes que nous avons interrogés.

La passion, le perfectionnisme, le rapport aux “autres”, l'engagement dans le métier conduisent parfois à dépasser ses limites avec des conséquences à plus ou moins long terme. Néanmoins, l'avancée en âge, le détour par d'autres pratiques, des périodes de repos ou ou la confrontation à un accident grave apportent souvent une conscience corporelle plus développée et une connaissance empirique du corps qui permet d'activer ce que certain·e·s artistes nomment des “alertes”. S., 42 ans,

¹ Le cas des artistes travaillant à l'étranger est particulier car la plupart se déclarent, via une agence de production, en France et sont donc intermittents·e·s du spectacle.

pratique le dressage et la voltige équestre. Autodidacte passée par le sport de haut niveau, elle raconte ainsi son rapport aux limites physiques et psychiques du corps :

“Y aller quoi, c'est plus fort que que la raison et puis c'est aussi pousser des limites extrêmes, très fortes et c'est sûrement des façons de... que j'ai besoin pour pour me comprendre moi, pour comprendre comment marche. J'ai toujours poussé depuis petite, mon corps et même là à l'âge que j'ai à des moments je me dis qu'est-ce tu veux ? Qu'est-ce que tu fais ? Là je cherche autre chose où je suis beaucoup plus douce avec moi-même qu'avant sinon ça ne le ferait pas. Mais est-ce que ça veut dire que j'en suis passée par tous ces extrêmes-là pour arriver à à de la douceur maintenant ? J'ai l'impression que mon corps est plus fort que tout, que ma tête et plus intelligent donc c'est aussi pour ça que je lâche les brides. Mon corps est plus intelligent que ma tête, il saura répondre.”

Il en est de même pour M. 40 ans; porteur en main à main et souffrant de multiples douleurs notamment dorsales, qui reconnaît devoir ajuster ses pratiques et y intégrer davantage de prévention. Ainsi, le rapport à soi, aux autres, à son énergie, aux limites s'en trouve modifié :

“ En général les gens après le spectacle ils s'étirent une demi-heure à tout casser et c'est fini quoi donc c'est vrai que moi souvent même quand on est qu'on a des jours off tout ça ben moi ma journée off en général j'essaye un peu de dormir je prends deux heures pour m'étirer je vais faire un sauna tu vois elle est axée récupération alors que d'autres ils vont - et ce que je le faisais quand j'étais plus jeune - d'autres vont plus l'axer on va boire des coups avec les potes on fait la fiesta on rentre bourrés à cinq heures et on se lève à trois heures de l'aprèm...”

La formation professionnelle est aussi un lieu où se noue des rapports à l'entraînement et à la performance qui conduit à des problématiques de santé diverses. On note à travers les discours, que les charges de travail auxquelles font face les artistes en formation au sein des écoles de cirque sont souvent au-delà des recommandations et conduisent à des phénomènes de surentraînement responsables de stress divers, d'une perte de motivation, de douleurs voire de blessures parfois graves. L'incorporation, dès la formation, d'une normalisation de la souffrance au travail se retrouve ensuite dans la vie professionnelle. La responsabilité, portée par l'artiste, semble être de continuer à jouer, coûte que coûte, sans que les autres acteurs impliqués (professeur·e·s, directeur·trice·s de compagnie ou d'école, programmateur·trice) ne se préoccupent de l'état de santé de la personne concernée. M., 40 ans, porteur en main à main décrit ainsi son rapport aux limites du corps et la manière dont il a fait face à des charges importantes sans pour autant s'arrêter :

“J'ai été élevé avec un truc vraiment dur, euh un peu de souffrance, tu dois en chier dans les répets et puis quand on a mal c'est pas grave on peut toujours travailler autre chose. Quand je me suis fait une fracture à l'école, j'ai continué à faire des portés mais c'est juste que je faisais des trucs sur la tête, j'avais mon plâtre et je faisais d'autres choses. Quand on a démarré chez [*nom de compagnie*] ça m'arrivait des dates où je faisais des sciatiques et vraiment avant la date tu dis je peux pas jouer c'est pas possible. J'arrivais pas à marcher et puis en fait tout le monde continue à s'échauffer et puis tu reviens et tu dis faut qu'on trouve une solution. Là dessus le programmateur arrive et [*nom du directeur de la compagnie*] qui dit, moi je jouerai de toute façon. C'est pour ça que j'ai rarement été en arrêt total parce que chez [*nom de compagnie*] on a vraiment ce truc de se remplacer, de bidouiller. [...] Après c'est vrai que sur le pied [*fracture de fatigue, ndla*] je me suis arrêté parce que je venais de faire quatre mois sans jour de pause.”

3. Vers une économie du geste face à la douleur

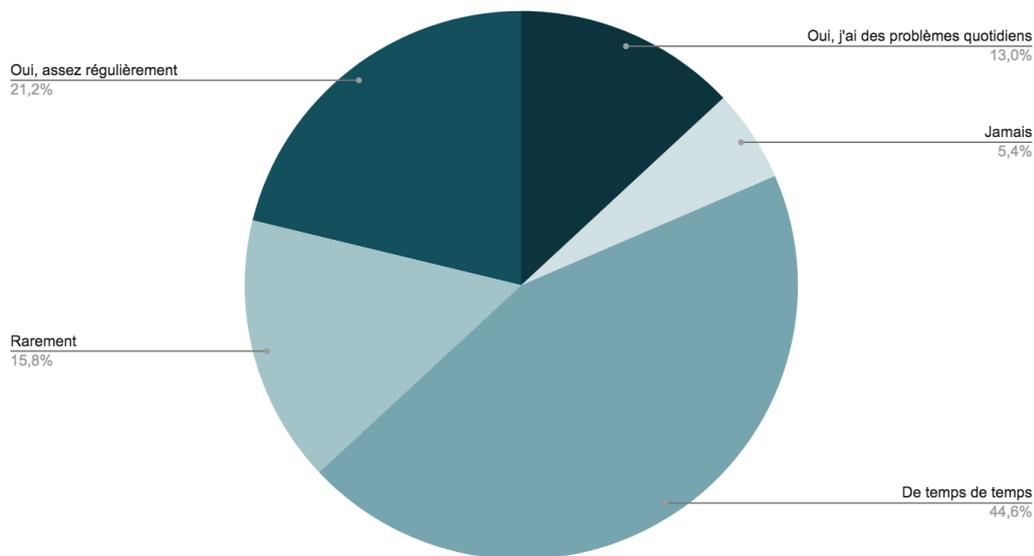
Outre les blessures traumatiques, l'étude statistique révèle que de nombreux artistes souffrent de blessures chroniques engendrant des douleurs. 73% d'entre elles-eux déclarent ainsi souffrir d'une

douleur chronique qui a un impact sur leur travail. L'impact de cette douleur est évaluée en moyenne à 4,1 sur une échelle de 1 à 10. Si la douleur est une expérience subjective, ces chiffres montrent une acceptation forte de la douleur comme partie intégrante de la pratique. En effet, au-delà du ressenti de la douleur, 13% des artistes concernés estiment que ces chronicisations de la blessure entraînent des problèmes quotidiens et des problématiques régulières pour 21% d'entre elles-eux.

Présence de blessures chroniques, répartition H/F

Femmes	Non	27.5
	Oui	72.5
Hommes	Non	28.7
	Oui	71.3

Impact de la douleur chronique sur le travail des artistes



Ces chiffres semblent corroborer ce que déclare un artiste ayant participé au questionnaire à propos de la douleur : “Le corps s’habitue à la douleur qui fait partie intégrante de notre profession. Dans le cirque presque tout est « douloureux » mais la douleur devient relative.” Cette incorporation de la douleur a plusieurs origines : la peur de verbaliser, parler de ses blessures, douleurs, les mythologies entretenues dès la formation autour de la normalisation de la douleur (le corps progresse lorsqu’il souffre).

Ainsi, L. 24 ans, acrobate et contorsionniste raconte comment son travail a évolué ainsi que les pressions implicites du milieu professionnel et de sa formation sur la résistance à la douleur des artistes de cirque :

“J’ai l’impression qu’il fallait une pratique extrême, vraiment être ruinée de courbatures, ne plus pouvoir bouger pour pouvoir dire que c’était une bonne séance. Aujourd’hui je bosse une heure et c’est déjà bien et je vois bien qu’une petite heure par jour en fait ça suffit pour avancer. Aujourd’hui, hein, peut-être que ça n’aurait pas suffi pour se former. Mais en tout cas pour aujourd’hui apprendre de nouvelles techniques et avancer.[...] En fait je pense ce qui a changé c’est pas besoin de se mettre la misère et de se prouver ça d’être capable d’aller trop loin. Je pense que c’était même allé trop loin, du coup aujourd’hui je suis dans des choses beaucoup moins violentes. [...] J’ai trouvé que c’était des années vraiment géniales les années d’école, autant je me dis c’était quand même un contexte où il fallait arriver à être forte, du coup ou tu te pousses ou il y a toujours quelqu’un pour dire que là t’as pas fait assez bien que t’étais pas assez musclée ou que ça manquait de ça ou de ça. Du coup oui je me dis que c’était quand même un contexte un peu tendu.”

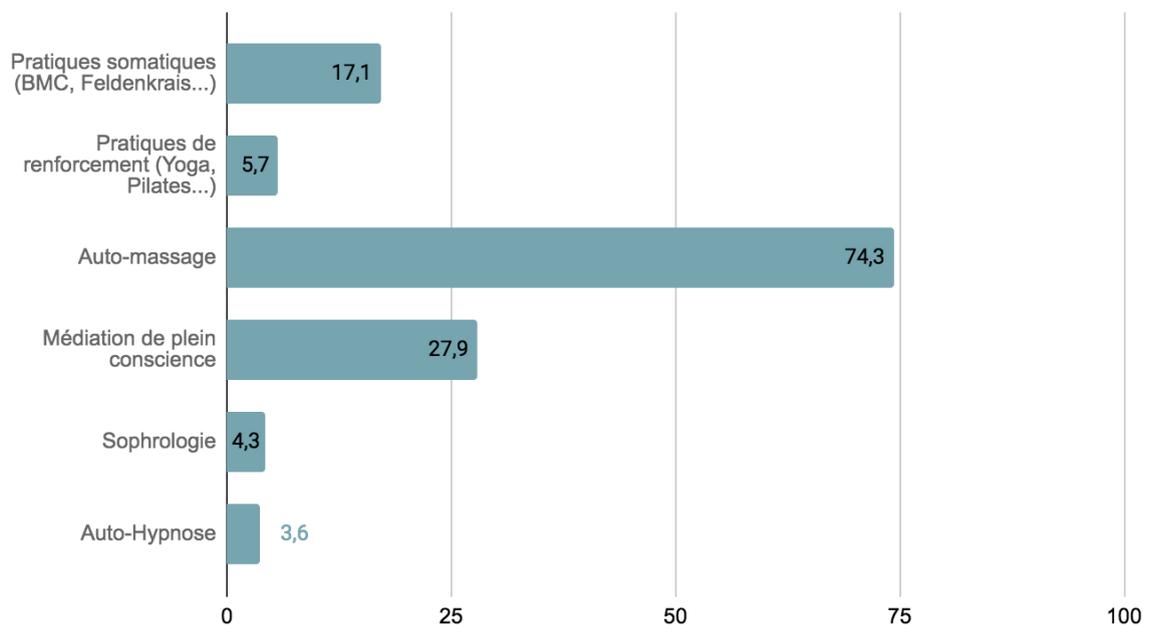
Pour faire face à ces charges, on remarque souvent un manque d'outil pour adapter son travail et réduire l'impact de la douleur. Les artistes interrogés à ce sujet racontent néanmoins les moyens mis en place pour pallier une réponse douloureuse dans le mouvement. La plupart du temps, ce sont des pratiques de prévention et/ou de récupération qui sont nommées :

“Détente, méditation, respiration. / Écoute, préparation physique différente, réduction de la cadence des entraînements./ Adaptation de l'échauffement et réduction des heures d'entraînement. Attention, facilitation du mouvement./ Économie de geste, délestage de l'engagement musculaire. / Trouver de nouveaux chemins.”

La gestion de la douleur relève la plupart du temps d'une pratique individuelle et autonome qui combine plusieurs approches. En effet, la plupart des artistes interrogé·e·s déclarent préférer “attendre quelques jours” lors de la survenue de douleurs inhabituelles et vont d'abord recourir à l'auto-soin (massages, produits naturels, exercices) avant de consulter un praticien de santé. Ce délai qui engendre souvent un retard dans la prise en charge est un phénomène connu dans les populations de danseurs mais qui semble également s'appliquer pour le cirque (Liederbach : 2000, Sha et.al., 2012). Si une connaissance empirique du corps permet à certain·e·s de s'auto-évaluer et d'adapter leur pratique, la gravité des lésions est souvent sous-évaluée. Par ailleurs, il est également connu en danse que le retard dans la prise en charge s'explique par une résistance plus élevée à la douleur (House & Mc Cormack, 2009, Mainwaring et.al. : 2001). Ce rapport à la douleur repose aussi sur une culture de la blessure, de la douleur et de la tolérance largement étudiée en danse et applicable au secteur du cirque (Claus & Macdonald : 2017; Harrison et Ruddock-Hudson : 2017).

Les pratiques nommées sont souvent informelles et s'inscrivent rarement dans une démarche de soin ou de prévention plus générale.

Pratiques autonome dans la gestion de la douleur chronique ou aiguë



Les pratiques nommées sont souvent informelles et s'inscrivent rarement dans une démarche de soin ou de prévention plus générale. La gestion de la douleur relève la plupart du temps d'une pratique individuelle et autonome qui combine plusieurs approches. La notion de “prendre soin” arrive le plus souvent avec l'avancée en âge ou suite à un problème de santé. En témoigne cet acrobate de 55 ans qui note, suite à un accident : “Depuis ce jour-là, donc ça fait deux ans, j'ai fait en sorte de plus forcer

quel que soit dans le mouvement. Ça faisait longtemps que je travaillais là-dessus, que je le faisais de moins en moins et tout ça mais là j'essaie de plus du tout du tout le faire.”

La gestion de l'énergie au quotidien devient donc une pratique qui s'ancre souvent dans la découverte d'autres portes d'entrées dans le mouvement *via* des pratiques somatiques, de pleine conscience ou des soins. Une approche du corps qui permet un autre rapport. La rencontre avec un·e praticien·ne de santé peut ainsi parfois être un déclencheur et avoir de nombreux effets bénéfiques lorsqu'un dialogue peut s'engager. Le feedback du praticien·ne permet d'améliorer la pratique, en pleine conscience, et à limiter les phénomènes de force ou de triche.

“J'ai beaucoup de traumatismes anciens et j'ai traîné pendant presque un an une douleur à la hanche qui quand je faisais plus de trois kilomètres me faisait boiter vraiment très fort. Donc après comme plein de choses t'apprend à vivre avec la douleur mais c'était vraiment handicapant et vraiment très pénible au quotidien. Je viens de trouver une super kiné qui m'a réglé ce problème en peu de séances. Elle m'a dit aussi que je m'en sortais très bien parce que j'avais un peu traumatisé mon corps dans tous les sens mais que là il fallait commencer quand même vraiment à faire attention pour protéger ce qui a été lésé.”

On constate alors qu'il s'agit bien souvent de trouver un rythme, un équilibre entre gestion quotidienne de la charge de travail, les douleurs, et le rythme imposé par l'activité (tournées, périodes d'intensité variable etc.). La gestion du quotidien est ainsi un défi important pour éviter des lésions physiologiques à long terme ainsi que des blessures psychologiques. Le recours à d'autres pratiques corporelles et somatiques pour compenser le travail physique et technique du cirque semble être un maillon essentiel encore trop peu répandu dans les pratiques des artistes que nous avons interrogés. Les mythes, encore très actifs dans le secteur du cirque, autour de la douleur nécessaire, du corps performant contribuent à un travail souvent “en force” là où le corps pourrait s'économiser et se préserver.