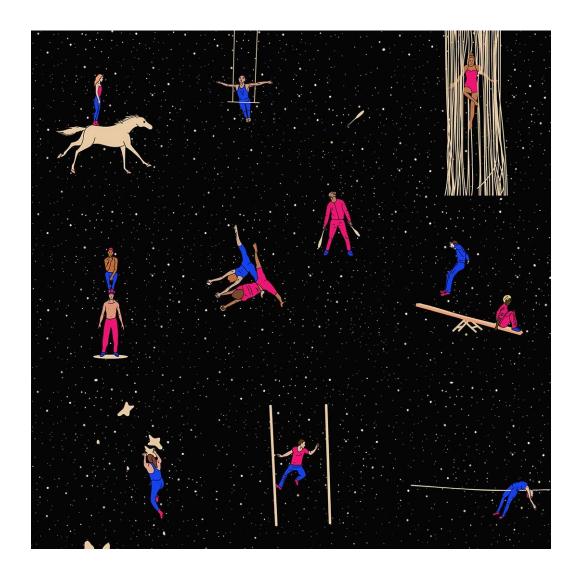
Agathe Dumont

agathe.projet.sante@gmail.com

https://agatheprojetsante.wixsite.com/auquotidien



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

SOMMAIRE

Remerciements	3
Ouverture	4
PREMIÈRE PARTIE / analyses	6
Introduction Architecture du projet	7 8
Architecture du projet Méthodologie et Participant·e·s	14
ÉNERGIE	25
ESPACE	37
TEMPS	46
ALTÉRITÉ	55
Conclusion	66
Six posters	67
Bibliographie	74
DEUXIÈME PARTIE / création	82
Dix portraits	83

Remerciements

Cette recherche n'aurait pas pu avoir lieu sans le soutien du Centre national des arts du cirque et du Ministère de la Culture *via* l'appel à projets Recherche en théâtre, cirque, marionnette, arts de la rue, conte, mime et arts du geste.

Je remercie vivement Cyril Thomas qui a accompagné ce projet du début à la fin et pour m'avoir fait confiance.

Je remercie les personnes qui, au Centre national des arts du cirque, ont apporté leur soutien et compétences au projet, notamment celles ceux qui travaillent ou ont travaillé pour la chaire ICiMa : Lucie Bonnet, Diane Moquet, Esther Friess, Stéphane Riou.

Je remercie les membres du conseils scientifique et artistique qui a accompagné les débuts de cette aventure et m'ont permis de préciser les pistes de réflexion et les enjeux du projet : Magali Sizorn, Samuel Julhe, Santiago del Valle, Kitsou Dubois, William Thomas, Yveline Rapeau, William Bertucci.

Mes remerciements sincères et chaleureux à Louka de Paris dessinatrice et animatrice, et à Juliette Stive, dessinatrice et graphiste, qui ont traduit ce projet de recherche artistiquement, rendant compte avec justesse de sa part sensible.

Merci à celles et ceux qui ont prêté leurs voix pour faire entendre celles d'autres artistes : Sophie, Vincent, Nina, Lucie, Elie, Thomas, Barbara, Églantine, Sylvain.

Je remercie enfin les artistes qui ont participé à cette étude en répondant au questionnaire et en participant à des entretiens. Merci aux relais, conseils, ami·e·s qui ont rendu cela possible.

Merci à ma jolie famille qui se tient là quand je peine à avancer.

Ouverture

Ne plus pouvoir

"Il y a quelques semaines je n'en pouvais plus. Plus possible de travailler sur ce projet. Impossible de s'y remettre. Ouvrir les fichiers, relire les récits, parcourir des listes de chiffres et n'en plus pouvoir. Ne plus supporter la violence à travers les propos recueillis et celle tapie derrière des nombres qui ne veulent rien dire quand on ne les articule pas à un vécu incorporé. Conditions de travail, violences institutionnelles, maltraitance des corps, mal-être physique, moral, social. Heureusement les récits sont aussi porteurs d'autre chose, d'un rapport au travail de création, à l'engagement du corps, profond, riche. Trop, beaucoup trop de choses à dire, à partager. Ce sentiment, je l'avais déjà éprouvé, lors du même projet de recherche sur la santé et le soin des artistes danseur-euse·s, mais moins violemment ; pas au point de fermer mon ordinateur après une heure passée à écouter des récits, à écrire des portraits.

Depuis mes premières recherches théoriques et pratiques il y a quinze ans et le projet sur la danse initié en 2015, la santé des artistes est devenue un enjeu des politiques publiques. Tout le monde s'en empare, c'est d'ailleurs grâce à cela que ce projet a vu le jour. C'est désormais une question, LA question des formations, des cahiers des charges et des politiques culturelles. Et pourtant, avoir la sensation constante d'être en décalage, que la recherche révèle bien d'autres choses que les maigres dispositifs mis en place et les discours politiques autour de la prévention, des tentatives de penser, repenser, mettre en scène un esthétique du *care*.

Dans ce contexte, j'éprouve un sentiment paradoxal entre soulagement de voir enfin des propos similaires à ceux que je recueille depuis deux ans devenir publics et un profond malaise lorsque sortent les précieux témoignages publiés par le collectif Balance ton cirque. Y retrouver ce que je ne connais, hélas, que trop bien. Savoir comme tout le monde que l'on savait. Ne plus supporter cette constante oppression des corps. Ne plus supporter que l'on répare comme on peut et qu'on détruise à tout va. La place de la chercheuse, malgré toute la distance et la supposée objectivité qu'elle impose, n'est pas évidente dans ce contexte. Se sentir piégée d'être financée par la puissance publique, celle-là même qui ne réagit que trop peu face à cette affaire comme à d'autres du même ordre. Le silence de la violence. Rien. La puissance publique parle de soin mais ne soigne pas. Se dire que je travaille, comme tant d'autres, avec une institution malade, malade de ses violences systémiques. Ces violences qui sous-tendent des rapports complexes à la santé et au soin, chez les artistes de cirque notamment. Une violence que j'analyse longuement et qui place systématiquement la responsabilité de la santé au sens large sur les épaules des artistes sans jamais remettre en cause le pouvoir, politique, économique, social.

Je sais, au fond de moi, que ces projets de recherche ne changent pas grand-chose, mais c'est aux marges que cela change. Parce que la recherche légitime, encore et heureusement, une forme de savoir qui est parfois reconnu et permet de diffuser une réflexion sur ces enjeux, dans l'espoir, un jour, de changer les pratiques. Alors je continue, avec acharnement, à publier, parler, écrire, former.

C'est souvent en faisant des entretiens que l'énergie de continuer me porte, je sais la valeur des paroles, parfois fragiles, que l'on me confie.

Je m'intéresse moins aux chiffres. Là où on voudrait à tout prix savoir combien, combien de blessures, et où, quels facteurs, j'ai coutume de dire pour couper court au débat sur la demande incessante de camemberts et autres graphiques, que l'on fait bien dire aux chiffres ce que l'on veut... Revendiquer, par contre, l'importance des récits, de la parole située. Revendiquer une approche pragmatiste qui s'intéressera aux effets. Ne pas se contenter de constats. Cette recherche, dans sa forme et dans son fond, est militante et je l'assume. Elle part du principe que les rapports à la santé et au soin des artistes sont noués dans un système qui favorise des formes de domination, des abus de pouvoir, des dérives anciennes qui génèrent des comportements problématiques à différents niveaux.

Si ce projet n'a qu'une vertu, ce sera celle de remettre au centre du jeu les responsabilités collectives. Redire ce qui se tisse dans le lien entre les acteurs du secteur et ce qui va conditionner des rapports à la santé comme enjeu intime et public. Remettre le travail artistique, sa nature, son organisation économique et sociale au centre de la réflexion et ne pas en édulcorer les contours dans une vision dix-neuvièmiste de l'artiste.

Vouloir aussi rendre compte de la vulnérabilité des paroles, de l'intensité des propos. Au-delà des chiffres et des analyses j'ai choisi pour cette recherche sur le cirque comme pour la danse de m'interroger sur la part sensible de la recherche et sur la manière d'en partager autrement les résultats. Allier la rigueur de la méthode scientifique à des formes créatives analytiques. Mon projet sur la danse avait donné lieu à la création de quatre reportages sonores et de textes manifestes, écrits à partir de la recherche. Pour le cirque, j'ai choisi de créer une galerie de portraits dessinés et animés par une artiste. Dix portraits fictifs écrits à partir des vingt-six entretiens du projet. La recherche est également traduite graphiquement à travers six posters.

Je remercie du fond du cœur Juliette et Su pour leur travail et pour avoir réussi à rendre compte, avec talent, de cette part sensible.

Je remercie également les institutions qui me soutiennent, c'est tout le paradoxe, puisse ce projet faire évoluer leurs pratiques. Je remercie, enfin, les artistes qui se sont engagé·e·s dans cette recherche en complétant le questionnaire ou en prenant le temps d'une conversation, souvent longue, sur des sujets difficiles. C'est avec eux·elles que se construit la recherche, c'est avec eux·elles qu'elle se diffuse aussi, il y a urgence."

Ce texte à été lu au Centre national de la danse le 3 novembre 2021 dans le cadre d'une présentation organisée par la Direction générale de la création artistique du Ministère de la Culture.

PREMIÈRE PARTIE

Analyses

Introduction

"Prendre des risques. Prendre soin. La place de la santé dans les carrières des artistes de cirque" est un projet de recherche qui fait suite à une première étude réalisée en 2015 sur les danseur euse s, intitulé: La perception des enjeux de santé chez les danseur euse s : se soigner, s'entraîner, s'accompagner.¹ En reprenant et en adaptant les outils au cas spécifique des artistes de cirque, nous avons repris les principes méthodologiques de la première étude pour la transposer à un autre secteur. La genèse du projet a ainsi été accompagné par un comité scientifique composé d'expert es du secteur (artistes, chercheur es, programmateur trices, praticien nes de santé) pour identifier ensemble des questions fondamentales. Le projet se déploie ainsi depuis l'été 2019 où ont été évoquées les premières pistes.

À partir des récits de circassien.ne.s, la recherche interroge donc la place des enjeux de la santé et du soin, les facteurs des blessures physiques, mentales et sociales et leur prévention dans les carrières d'artistes de différentes générations, disciplines et champs. À travers des données récoltées via un questionnaire et d'entretiens qualitatifs, il s'agit de faire entendre la voix des artistes sur leur santé, révéler la manière dont ils-elles incorporent cette question au quotidien et dans leur parcours professionnel. Cette recherche ouvre des pistes et des dialogues afin que cet enjeu soit nommé pour mieux penser les dispositifs d'accompagnement, la prévention, interroger le rôle des institutions et l'organisation du travail. Les résultats sont doubles : établir une photographie du secteur en matière de pratiques et de perception de la santé et du soin et rendre sensible et visible la parole sur ces sujets à travers des portraits d'artistes.

Nous envisageons ici le soin et la santé comme à la fois des enjeux publics et des constructions intimes². Plusieurs notions clefs émergent et sont discutées ici : santé perçue, accès au soin et refus de soin, conditions d'emploi et conditions de travail, organisation du travail, rapport au quotidien (corps, entraînement, soin, travail), connaissances et pratiques, réseaux et dispositifs, injonctions et conflits. La recherche se tisse au croisement de plusieurs disciplines et mobilise de multiples acteur trice s. Ainsi, au-delà des esthétique du *"care"* très en vogue dans le champ chorégraphique à l'heure où s'écrivent ces pages, nous cherchons à interroger les responsabilités des acteur tric es de la création circassienne. Pour ce faire, nous avons privilégié des méthodologies qualitatives issues des sciences humaines et sociales. Nous recourrons ainsi à une démarche déductive qui privilégie le travail ethno-sociologique de terrain prenant en compte les éléments contextuels, l'organisation du travail et les perceptions. L'approche se veut résolument pragmatiste en s'intéressant aux effets et aux conséquences de ce qui est dit, raconté, vécu. Aussi, s'agit-il de porter attention aux récits, à la verbalisation de perceptions, à la construction des pratiques. Ce projet n'est ni une étude épidémiologique, ni une photographie de l'état de santé des artistes de cirque.

-

¹ https://agatheprojetsante.wixsite.com/auquotidien/danse

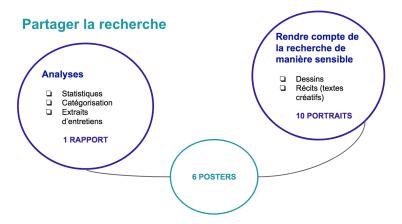
² Voir Sylvie Fortin (dir.), *Danse et santé. Du corps intime au corps social*, Presses de l'Université du Québec à Montréal, 2008.

Architecture du projet

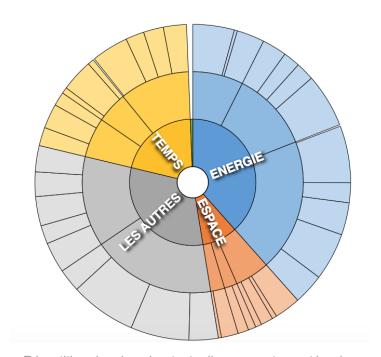
Le projet se décline en deux parties.

FACE A : des analyses issues du recueil de données via questionnaire et à partir des entretiens, accompagnées par six posters réalisés par une graphiste.

FACE B: dix portraits sensibles d'artistes. Récits fictionnels écrits à partir du travail d'entretiens et accompagnés de dessins réalisés par une dessinatrice d'animés



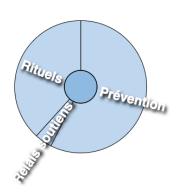
La première partie s'appuie sur des données chiffrées autant que sur des témoignages. Les différents éléments ont été classés en quatre grandes catégories qui définissent des rapports à la santé et au soin : l'espace, le temps, l'énergie, l'altérité. Ces quatre thèmes sont des paramètres fréquemment mobilisés dans l'analyse du corps en mouvement et sont notamment issus de mon travail de recherche pratique sur l'engagement du corps au quotidien. Ils qualifient des relations, des perceptions. Dans l'analyse ces quatre thèmes ont été déclinés ainsi :



Répartition des données textuelles en quatre catégories

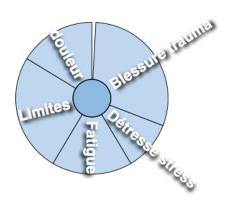
ÉNERGIE

LES SOUS-THÈMES SUIVANTS ONT ÉTÉ DÉPLOYÉS DANS CETTE CATÉGORIE

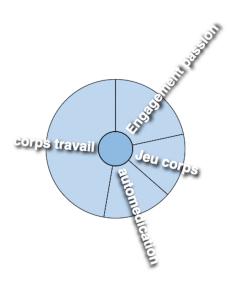


1. Economie du travail

2. Risque

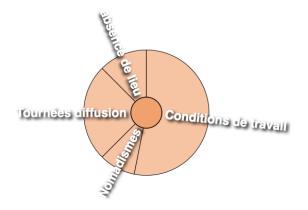


3. Performance

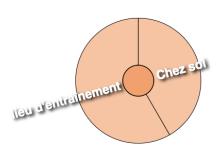


ESPACE

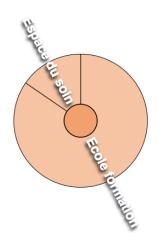
LES SOUS-THÈMES SUIVANTS ONT ÉTÉ DÉPLOYÉS DANS CETTE CATÉGORIE



1. Espace fragmenté



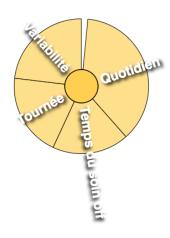
2. L'espace proche



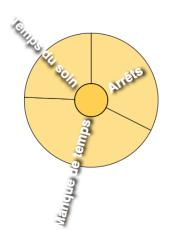
3. Espace lointain

TEMPS

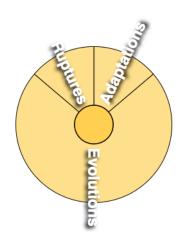
LES SOUS-THÈMES SUIVANTS ONT ÉTÉ DÉPLOYÉS DANS CETTE CATÉGORIE



1. Rythmes réguliers ou habituels



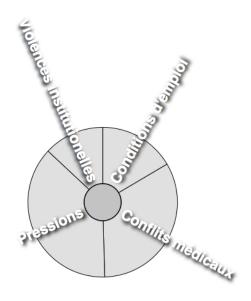
2. Rythmes irréguliers ou inhabituels



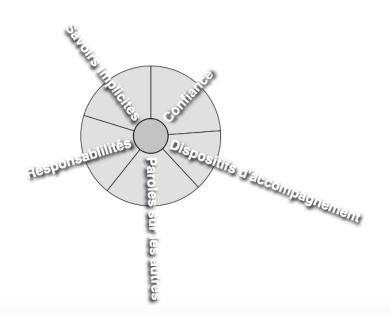
3. Long terme

ALTÉRITÉ

LES SOUS-THÈMES SUIVANTS ONT ÉTÉ DÉPLOYÉS DANS CETTE CATÉGORIE



1. Conflits



2. Appuis

À partir de ces différents thèmes, les données ont été regroupées permettant de répondre à deux questions principales : l'une portant sur les pratiques de la santé et leurs effets et l'autre sur le rapport au soin.

Si ces quatre portes d'entrée permettent de couvrir un large spectre, j'ai cherché un autre mode d'organisation pour rendre compte des résultats sous la forme de "posters" dont la vocation est davantage didactique. Ces posters s'articulent autour des deux grands axes de la recherche "Prendre des risques / prendre soin" et se déploient là-aussi en sous-thèmes.

Pour "**Prendre soin**", les données illustrent ainsi la question de "réparer" le corps après une blessure mais aussi entre les périodes d'activité. et "s'appuyer" sur les autres, des connaissances, des pratiques.

Pour "**Prendre des risques**", les données ont été réparties entre l'idée de "S'engager", dans un projet, son métier mais aussi physiquement et mentalement et "Se préparer", à l'effort, aux enjeux du métier d'artiste.

Ainsi, les éléments qui ont permis de catégoriser les données recueillies se complètent et se répondent.

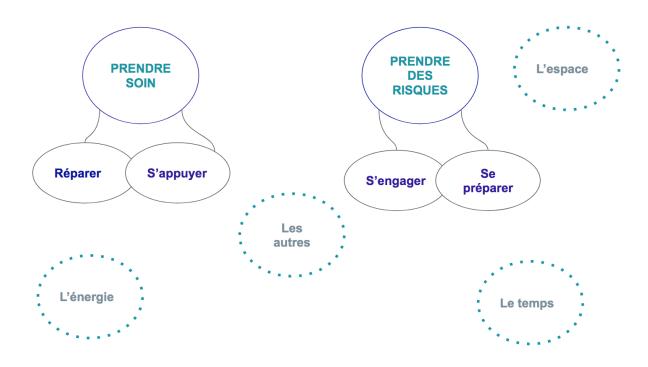


Schéma de classement de l'ensemble des données

Méthodologie et Participant·e·s

La méthodologie mobilise deux approches : l'une quantitative *via* la diffusion d'un questionnaire en ligne et l'autre qualitative *via* un travail d'entretiens longs.

Approche quantitative

240 réponses au questionnaire envoyé à partir de début janvier 2020 avec une relance le 25 février 2020.

Le questionnaire a été diffusé *via* les réseaux sociaux et relayé par de nombreuses organisations ou institutions : Syndicat du cirque de création, FEDEC, FFEC (et différentes écoles supérieures ayant relayé le questionnaire auprès de leurs ancien·ne·s élèves), Collectif de chercheur·e·s sur le cirque, compagnies, PNC, etc.

Le taux de réponse est satisfaisant. Les répondant es ont des profils divers. Dans les grandes lignes, on note 55% de femmes et 45 % d'hommes, âgé es de 70 ans à 20 ans. La variété des disciplines circassiennes est bien représentée, avec une majorité de répondant es exerçant l'acrobatie, l'aérien, le jonglage ou la voltige équestre. 73% d'entre eux elles sont interprètes et 45,5% sont également créateur trice s.

Après application des critères d'inclusion, on retient les nombres suivant:

n = 220 / f= 102 / h= 118

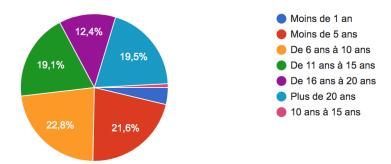
Description

1/ Répartition H/F et classes d'âge

âge	F	Н	TOTAL
56 ans ou plus	4,90 %	2,54 %	3,64 %
51-55 ans	3,92 %	5,08 %	4,55 %
46-50 ans	9,80 %	5,93 %	7,73 %
41-45 ans	17,65 %	7,63 %	12,27 %
36-40 ans	26,47 %	11,86 %	18,64 %
31-35 ans	11,76 %	32,20 %	22,73 %
26-30 ans	15,69 %	17,80 %	16,82 %
Moins 26 ans	9,80 %	16,95 %	13,64 %
TOTAL	100,00 %	100,00 %	100,00 %

Au regard des données nationales, les profils rendent compte d'une cartographie assez juste du secteur. Seul le taux de femmes de 31 à 35 ans et le taux d'hommes de 36 à 40 ans est légèrement en deçà des données nationales. La population des moins de 26 ans est sur-représentée, ceci est probablement dû à la diffusion du questionnaire via le réseau des écoles de cirque professionnelles.

Au delà de l'âge des participant·e·s, l'expérience professionnelle sera un critère important dans l'analyse :



L'âge assez jeune des répondant·e·s explique que 21,6% d'entre elles·eux aient moins de 5 ans d'expérience. Néanmoins, la majorité a entre 6 et 15 ans d'expérience professionnelle ce qui correspond à une population active et pour laquelle la question de la santé s'est posée à plusieurs reprises dans leur parcours. Le nombre important (19,5%) de répondant·e·s ayant une expérience professionnelle de plus de 20 ans - encore en activité- est particulièrement intéressant pour analyser des parcours et les spécificités liées à l'avancée en âge.

La majorité sont artistes-interprètes (73%), 46% sont également créateur trice s de leurs propres œuvres, 32% enseignent également et 11% d'entre elles eux ont une activité sans lien avec le spectacle vivant. On notera donc une relative polyactivité parmi les répondant es que l'on retrouve généralement dans les études sociologiques sur les artistes du spectacle vivant³.

3/ Nature de l'activité

On constate de grands écarts entre les secteurs où les participant·e·s exercent leur activité. 81% d'entre elles·eux déclarent travailler dans le cirque contemporain contre seulement 7% dans le cirque traditionnel et 17% dans l'évènementiel. Cet écart peut s'expliquer par les réseaux dans lesquels le questionnaire a été diffusé. Malgré une diffusion large via les syndicats, les écoles, les associations professionnelles, il est plus difficile de toucher les acteur·trice·s du cirque traditionnel, moins représentés dans ces organisations.

4/ Disciplines

Les techniques de cirque représentées sont diverses ce qui demandera une analyse croisée par discipline notamment pour identifier les facteurs de risque. La répartition se fait comme tel : 40 % d'artistes des disciplines aériennes, 33 % pour l'acrobatie au sol, 24% pour l'acrobatie sur agrès, 24% pour le jonglage, 15% pour le clown. On note également que 3% d'artistes déclarent pratiquer la voltige équestre et/ou le dressage et 3% se réclament des disciplines de propulsion. Les autres disciplines sont < à 1%.

³ Hermann Z., *MIROIR02: Analysis of key-skills of young professional circus artists.* Bruxelles, European Federation of Circus Schools (FEDEC), 2009.

Snijders J, Goes M., Clarke M., Vroonhof P. with contributions from Cornwall V., "The situation of circus in the EU Member States", *Study Report*; European Commission, Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture, Creative Europe, 2019.

Professionnalisation des métiers du cirque : des processus de formation et d'insertion aux épreuves identitaires. Paris, L'Harmattan, 2016.

Bureau M-C., Perrenoud M., Shapiro R. (dir.), *L'artiste pluriel, Démultiplier l'activité pour vivre de son art*, Presses universitaires du Septentrion, Villeneuve d'Ascq, 2009.

Dumont A. Cordier M. Salaméro E., Sizorn M, *Le cirque en transformation : identités et dynamiques professionnelles*, CNAC / EPURE, 2018.

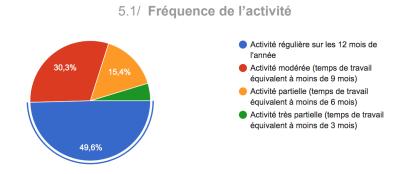
NB: il s'agit ici d'un processus d'identification des artistes aux disciplines, les données se basent sur leur déclaration uniquement.

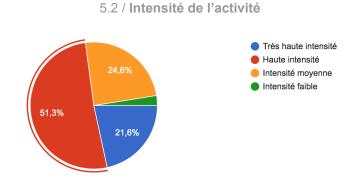
La nomenclature des disciplines à été proposée par le Centre national des arts du cirque en lien avec le projet de recherche sur le lexique du cirque.

5/ Rythmes

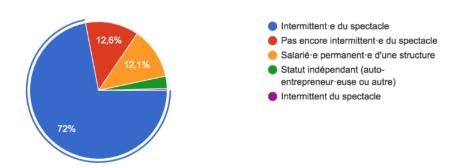
Près de 50% des répondant·e·s ont une **activité régulière sur les 12 derniers mois**, et 30% une activité modérée, ce qui est intéressant car les données recueillies sont bien celles d'une population active et pleinement investie. (1)

Leur activité est souvent décrite comme étant de **haute intensité** (ce que l'on retrouve dans les entretiens) pour la majorité d'entre elles·eux. (2)





6/ Conditions d'emploi



La plupart des artistes ayant répondu au questionnaire relèvent des Annexes 8 et 10 du régime de l'Assurance-chômage.

De ce fait, ils possèdent la couverture sociale en matière de prise en charge du soin des salarié·e·s du régime général. Néanmoins, si la couverture sociale est la même, ni les usages ni les effets ne le sont. Cette donnée est importante pour l'analyse car ce régime spécifique de l'assurance-chômage ouvre des droits en matière en matière de santé et conditionne l'accès aux soins.

7/ Conditions de vie

Au regard des données recueillies, on calcule un revenu moyen à **1500 euros** nets et un revenu médian à **1400 euros nets**.

On note que:

2,3 % déclarent un revenu inférieur ou égal 500 euros ou moins par mois

10,5 % déclarent un revenu inférieur à 1000 euros par mois

24,3% ont un revenu égal ou inférieur à 1200 euros par mois soit moins que le SMIC mensuel net.

2,59 % déclarent un revenu égal ou supérieur à 2500 euros par mois.

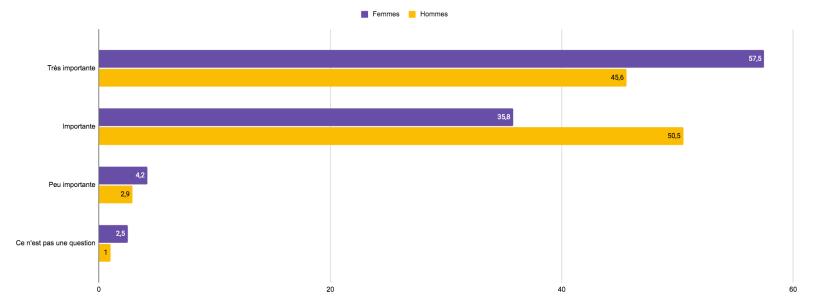
L'analyse des revenus permet de faire le constat d'une population relativement pauvre. Cet enjeu est important car il conditionne:

- l'accès aux soins (notamment pour les pratiques de soin non remboursées par la sécurité sociale et auxquelles les artistes de cirque ont fréquemment recours).
- le rythme et les temporalités du travail (temporalité du corps VS pression économique et sociale).

Tableau résumé de l'activité, comparaison H/F

	Salaire médian	Intermittent	En cours	Salarié·e	Indépendant·e				
Femmes	1400	75,4	10,2	11	3,4				
Hommes	1500	78,1	8,6	11,4	1,9				
					Place de la san	té			
	Bien être physique	Bien être mental	Bien-être social		Très importante	Importante	Peu importante	Ce n'est pas une	question
Femmes	86,4	82,2	48,7	Femmes	57,5	35,8	4,2	2,5	
Hommes	85,7	84,8	50,5	Hommes	45,6	50,5	2,9	1	
	Activité régulière	Activité modérée	Activité partielle	Activité très part	ielle				
Femmes	51,7	30,5	15,3	2,5					
Hommes	50,5	28,7	16,8	4					

Inclusion de la santé dans la pratique professionelle



Approche qualitative

Les entretiens ont été réalisés entre début mai 2020 et mi-juillet 2020. Ils sont d'une durée d'1h30 à 2h environ. La première partie est consacrée à enregistrer des informations générales sur le statut de l'interviewé·e. La seconde partie consiste en un récit où les personnes interrogées reviennent sur leur parcours de formation et professionnel. La troisième partie se décline en différents thèmes autour de la santé et du soi.

Organisation du travail / rythmes. Description des périodes de travail et de périodes OFF (ce qui le le cas pour l'ensemble des interviewé·e·s au moment des entretiens en raison de la crise sanitaire); stratégies (où et comment s'entraîner, dans quelles conditions, conditions de vie et charge de travail, évènement à remettre en lien avec le récit initial).

Arrêts, blessures, risques physiques et psychosociaux. Identifier des moment de bascule, des vécus d'accident à soi ou aux autres. Voir dans quelle mesure ces accidents sont révélateurs des conditions d'emploi et de travail. Identifier les rapports au corps, les adaptations, les renoncements. Dans les récits de blessures, interroger le contexte, analyser les responsabilités (employeurs, autres, cercles amis/ collègues). Retour au travail, étapes, conséquences à différents termes.

Rapport au corps médical et accompagnement. Travailler la question de la santé et du soin au quotidien, remettre l'échelle du parcours de la personne et de son environnement. Définitions de "être en bonne santé", fréquentation de praticien·ne·s et évolutions. Éléments descriptifs (ex. quelle prise en charge, ce qui définit un "bon" praticien, etc.), réseau. Confiance dans le corps médical et paramédical, connaissances empiriques (connaissance du corps). Conflits éventuels et ajustements en cas de conflit. Rapport au quotidien (temporalité, événements, espaces, mode de vie notamment dans le cas d'un mode de vie nomade). Rapport aux dispositifs de prise en charge.

Pratiques de soin/ connaissances/ rapport aux autres. Éléments concrets du quotidien sur l'hygiène de vie, le sommeil. Rapport à l'entraînement (espaces, autres, partage, autonomie). Aborder les pathologies chroniques (physiques et psychologiques). Acceptabilité sociale de la blessure ou de la douleur, rapport au groupe (référentiel commun dans le cirque). Réseaux formels et informels. Connaissances de techniques et pratiques du corps autres, inclusion ou non dans la pratique. Évolutions au cours de la carrière (identification de moments pivots). Durabilité, long terme.

Description

26 entretiens individuels (h= 13 / f= 13) Interprètes et/ou créateur·trice·s de toutes disciplines.

1/ Âges

20 à 64 ans Âge médian = 35,5 an

2/ Activités

26 sont interprètes 15 sont interprètes et porteur·euse·s de projet 3 sont interprètes et enseignant·e·s

Projets indépendants, employeurs multiples	8
Compagnie, employeurs mutiples	7
Compagnie, collectif	2
Projets indépendants, employeurs multiples, collectif	1
Compagnie, employeurs mutiples, collectif	2
Employeurs multiples, compagnie	1
Employeurs multiples	3
Compagnie unique	2

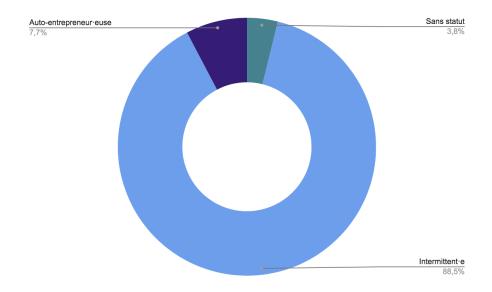
3/ Formation

16 sont en partie ou totalement autodidactes et /ou ont suivi des cours amateurs

6 ont fait une école préparatoire et 8 également une école professionnelle

- 3 sont issu·e·s d'une famille de cirque traditionnelle
- 4 ont eu un parcours de sportif·ve de haut niveau
- 2 possède un BPJEPS-cirque et 1 possède le DE cirque
- 8 possèdent un DNSP Cirque

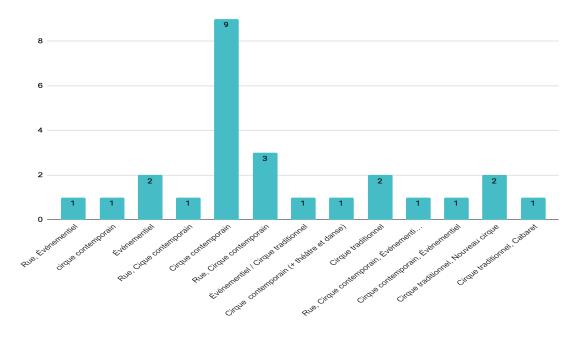
4/ Statuts



5/ Développement de l'activité à l'international

Travaille en France	19
Travaille en France, expériences à l'étranger	2
A travaillé à l'étranger (tournées cirques traditionnels et cabaret), travaille actuellement en Frace	1
Travaille en France et tournées ponctuelles à l'étranger	1
Tournées cirque tradtionnel à l'étranger	1
Travaille en Francen tournée et événements à l'étranger	1
Tournées cirque tradtionnel et cabaret à l'étranger	1

6/ Secteurs d'activité



7/ Disciplines

Parkour, Acrobatie	1
Acrobatie, Contorsion	1
Acrobatie, Sangles	1
Acrobatie, Portés	2
Acrobatie, Porteur cadre coréen, Musique	1
Mât chinois	1
Voltigeuse en main à main et cadre coréen, Danse	1
Aériens	2
Danse verticale, Acrobatie, Aériens	1
Acrobatie, Voltige équestre	1
Acrobatie, Cerceau aérien	1
Trampoline/ Bascule	1
Cadre aérien, main à main, voltige	1
Jonglage	1
Porteur main à main	1
Dressage, Voltige équestre	1
Aériens, marionette, musique	1
Funambule	1
Aériens, Trapèze	1
Danse verticale	2
Corde lisse, Trapèze, Jonglage, Clown	1
Trapèze fixe, Petit ballant	1

8/ Historique en matière de santé et de soin, rapport à la douleur

Pas de blessures graves, parbloagie chronique grave (non nomée), douleurs chroniques 1 Blessures graves, pathologie chronique grave (non nomée), douleurs chroniques 21 Fatigue, pas de blessure grave 21 Accident grave avec récidive (rééducation terminée depuis peu) 2 Nombreuses blessures, nombreuses douleurs chroniques 2 Accident grave (hors cirque), handicapée 2 Pas de blessure graves 2 Raid grave, nombreuses difficultés sans gravité 2 Pas de blessure graves, deux enfant 2 Pas de blessure graves, deux enfants 2 Pas de blessure graves, complication post-partum, un enfant 2 Pas de blessure graves, deux enfants 2 Pas de blessure grave, complication post-partum, un enfant 2 Interruption longue (10 ans), pas de blessure grave 2 Pas de blessure grave, tendinites chroniques, burn-to u(et syndrome dépressif) 2 Pas de blessure grave, douleurs chroniques, difficultés physiques liées à l'avancée en âge 2 Dieurs choriques, blessure grave (en rééducation), complications post-partum, deux enfants 2 Qu'extion récente, pas de blessure grave, activité physique intense 2 <td< th=""><th>Blessures nombreuses, douleurs chroniques</th><th>1</th></td<>	Blessures nombreuses, douleurs chroniques	1
Fatigue, pas de blessure grave Accident grave avec récidive (rééducation terminée depuis peu) Nombreuses blessures, nombreuses douleurs chroniques Accident grave (hors cirque), handicapée Accident grave (hors cirque), handicapée Accident graves Accident graves, un enfant Alladie grave, nombreuses difficultés sans gravité Pas de blessure graves, un enfant Alladie grave, nombreuses difficultés sans gravité Alladie grave, nombreuses difficultés sans gravité Alladie grave, nombreuses difficultés sans gravité Pas de blessures graves, deux enfants Alladie grave, nombreuses difficultés praves que venfants Pas de blessures graves, complication post-partum, un enfant Interruption longue (10 ans), pas de blessure grave 11 Traumatisme psychologique (harcèlement), accident grave avec récidive, arrêt prématuré (récent) Pas de blessures graves, douleurs chroniques, burnt-ou (et syndrome dépressif) Pas de blessures graves, douleurs chroniques, difficultés physique liées à l'avancée en âge 11 Douleurs chroniques, blessure grave (en rééducation), complications post-partum, deux enfants 12 Dération récente, pas de blessure grave, activité physique intense 13 Pas de blessures graves, douleurs chroniques, problèmes post-partum, un enfant 14 Pas de blessures grave, douleurs chroniques, problèmes post-partum, un enfant 15 Pas de blessures graves, douleurs chroniques, problèmes post-partum, un enfant 16 Pas de blessures graves, douleurs chroniques, problèmes post-partum, un enfant 17 Pas de blessures graves, douleurs chroniques, problèmes post-partum, un enfant 17 Pas de blessures graves, douleurs chroniques, problèmes post-partum, un enfant 17 Pas de blessures graves, douleurs chroniques, problèmes post-partum, un enfant 17 Pas de blessures graves, douleurs chroniques, problèmes post-partum, un enfant 17 Pas de blessures graves, douleurs chroniques, problèmes post-partum, un enfant 17 Pas de blessures graves, douleurs chroniques, problèmes post-partum, un enfant 18 Pas de blessures graves, douleurs chroniques, problèmes post-partum	Pas de blessures graves	1
Accident grave avec récidive (rééducation terminée depuis peu) Nombreuses blessures, nombreuses douleurs chroniques Accident grave (hors cirque), handicapée Pas de blessure graves Raide blessures graves, un enfant Pas de blessures graves, un enfant Pas de blessures graves, dux enfants Pas de blessures graves, complication post-partum, un enfant Interruption longue (10 ans), pas de blessure grave 11 Traumatisme psychologique (harcèlement), accident grave avec récidive, arrêt prématuré (récent) Pas de blessures graves, douleurs chroniques, burnt-ou (et syndrome dépressif) Pas de blessures graves, douleurs chroniques, difficultés physiques liées à l'avancée en âge 12 Douleurs chroniques, blessure grave (en rééducation), complications post-partum, deux enfants 13 Dération récente, pas de blessure grave, activité physique intense 14 Pas de blessures graves, douleurs chroniques, problèmes post-partum, un enfant Traumatisme psychologique (harcèlement), pas de blessure grave 15 Traumatisme psychologique (harcèlement), pas de blessure grave 16 Traumatisme psychologique (harcèlement), pas de blessure grave 17 Traumatisme psychologique (harcèlement), pas de blessure grave 18 Traumatisme psychologique (harcèlement), pas de blessure grave	Blessures graves, pathologie chronique grave (non nommée), douleurs chroniques	1
Nombreuses blessures, nombreuses douleurs chroniques2Accident grave (hors cirque), handicapée1Pas de blessure graves1Pas de blessures graves, un enfant2Maladie grave, nombreuses difficultés sans gravité1Pas de blessures graves, deux enfants1Pas de blessures graves, complication post-partum, un enfant1Interruption longue (10 ans), pas de blessure grave1Traumatisme psychologique (harcèlement), accident grave avec récidive, arrêt prématuré (récent)1Pas de blessures graves, douleurs chroniques, burnt-ou (et syndrome dépressif)1Pas de blessures graves, douleurs chroniques, difficultés physiques liées à l'avancée en âge1Douleurs chroniques, blessure grave (en rééducation), complications post-partum, deux enfants1Opération récente, pas de blessure grave, activité physique intense1Pas de blessures graves, douleurs chroniques, problèmes post-partum, un enfant1Traumatisme psychologique (harcèlement), pas de blessure grave1Pas de blessures graves, douleurs chroniques, problèmes post-partum, un enfant1Traumatisme psychologique (harcèlement), pas de blessure grave1Accident grave, Burn-out1Pas de blessures graves liées au cirque mais deux opérations importantes, trois enfants1	Fatigue, pas de blessure grave	1
Accident grave (hors cirque), handicapée 1 Pas de blessure graves	Accident grave avec récidive (rééducation terminée depuis peu)	1
Pas de blessure graves 1 Pas de blessures graves, un enfant 2 Maladie grave, nombreuses difficultés sans gravité 1 Pas de blessure graves, deux enfants 1 Pas de blessures graves, complication post-partum, un enfant 1 Interruption longue (10 ans), pas de blessure grave 1 Traumatisme psychologique (harcèlement), accident grave avec récidive, arrêt prématuré (récent) 1 Pas de blessure grave, tendinites chroniques, burnt-ou (et syndrome dépressif) 1 Pas de blessures graves, douleurs chroniques, difficultés physiques liées à l'avancée en âge 1 Douleurs chroniques, blessure grave (en rééducation), complications post-partum, deux enfants 1 Opération récente, pas de blessure grave, activité physique intense 1 Pas de blessure grave, nombreuses douleurs ponctuelles 1 Pas de blessures graves, douleurs chroniques, problèmes post-partum, un enfant 1 Traumatisme psychologique (harcèlement), pas de blessure grave 1 Accident grave, Burn-out 1 Pas de blessures graves liées au cirque mais deux opérations importantes, trois enfants 1	Nombreuses blessures, nombreuses douleurs chroniques	2
Pas de blessures graves, un enfant2Maladie grave, nombreuses difficultés sans gravité1Pas de blessure graves, deux enfants1Pas de blessures graves, complication post-partum, un enfant1Interruption longue (10 ans), pas de blessure grave1Traumatisme psychologique (harcèlement), accident grave avec récidive, arrêt prématuré (récent)1Pas de blessure grave, tendinites chroniques, burnt-ou (et syndrome dépressif)1Pas de blessures graves, douleurs chroniques, difficultés physiques liées à l'avancée en âge1Douleurs chroniques, blessure grave (en rééducation), complications post-partum, deux enfants1Opération récente, pas de blessure grave, activité physique intense1Pas de blessures graves, douleurs chroniques, problèmes post-partum, un enfant1Traumatisme psychologique (harcèlement), pas de blessure grave1Accident grave, Burn-out1Pas de blessures graves liées au cirque mais deux opérations importantes, trois enfants1	Accident grave (hors cirque), handicapée	1
Maladie grave, nombreuses difficultés sans gravité Pas de blessure graves, deux enfants Pas de blessures graves, complication post-partum, un enfant Interruption longue (10 ans), pas de blessure grave 1 Traumatisme psychologique (harcèlement), accident grave avec récidive, arrêt prématuré (récent) Pas de blessure grave, tendinites chroniques, burnt-ou (et syndrome dépressif) Pas de blessures graves, douleurs chroniques, difficultés physiques liées à l'avancée en âge 1 Douleurs chroniques, blessure grave (en rééducation), complications post-partum, deux enfants 1 Opération récente, pas de blessure grave, activité physique intense 1 Pas de blessure grave, nombreuses douleurs ponctuelles 1 Pas de blessures graves, douleurs chroniques, problèmes post-partum, un enfant 1 Traumatisme psychologique (harcèlement), pas de blessure grave 1 Accident grave, Burn-out Pas de blessures graves liées au cirque mais deux opérations importantes, trois enfants 1 Pas de blessures graves liées au cirque mais deux opérations importantes, trois enfants	Pas de blessure graves	1
Pas de blessure graves, deux enfants1Pas de blessures graves, complication post-partum, un enfant1Interruption longue (10 ans), pas de blessure grave1Traumatisme psychologique (harcèlement), accident grave avec récidive, arrêt prématuré (récent)1Pas de blessure grave, tendinites chroniques, burnt-ou (et syndrome dépressif)1Pas de blessures graves, douleurs chroniques, difficultés physiques liées à l'avancée en âge1Douleurs chroniques, blessure grave (en rééducation), complications post-partum, deux enfants1Opération récente, pas de blessure grave, activité physique intense1Pas de blessure grave, nombreuses douleurs ponctuelles1Pas de blessures graves, douleurs chroniques, problèmes post-partum, un enfant1Traumatisme psychologique (harcèlement), pas de blessure grave1Accident grave, Burn-out1Pas de blessures graves liées au cirque mais deux opérations importantes, trois enfants1	Pas de blessures graves, un enfant	2
Pas de blessures graves, complication post-partum, un enfant1Interruption longue (10 ans), pas de blessure grave1Traumatisme psychologique (harcèlement), accident grave avec récidive, arrêt prématuré (récent)1Pas de blessure grave, tendinites chroniques, burnt-ou (et syndrome dépressif)1Pas de blessures graves, douleurs chroniques, difficultés physiques liées à l'avancée en âge1Douleurs chroniques, blessure grave (en rééducation), complications post-partum, deux enfants1Opération récente, pas de blessure grave, activité physique intense1Pas de blessures graves, douleurs chroniques, problèmes post-partum, un enfant1Traumatisme psychologique (harcèlement), pas de blessure grave1Accident grave, Burn-out1Pas de blessures graves liées au cirque mais deux opérations importantes, trois enfants1	Maladie grave, nombreuses difficultés sans gravité	1
Interruption longue (10 ans), pas de blessure grave Traumatisme psychologique (harcèlement), accident grave avec récidive, arrêt prématuré (récent) Pas de blessure grave, tendinites chroniques, burnt-ou (et syndrome dépressif) Pas de blessures graves, douleurs chroniques, difficultés physiques liées à l'avancée en âge 1 Douleurs chroniques, blessure grave (en rééducation), complications post-partum, deux enfants 1 Opération récente, pas de blessure grave, activité physique intense 1 Pas de blessure grave, nombreuses douleurs ponctuelles 1 Pas de blessures graves, douleurs chroniques, problèmes post-partum, un enfant Traumatisme psychologique (harcèlement), pas de blessure grave 1 Accident grave, Burn-out Pas de blessures graves liées au cirque mais deux opérations importantes, trois enfants 1 1	Pas de blessure graves, deux enfants	1
Traumatisme psychologique (harcèlement), accident grave avec récidive, arrêt prématuré (récent) Pas de blessure grave, tendinites chroniques, burnt-ou (et syndrome dépressif) Pas de blessures graves, douleurs chroniques, difficultés physiques liées à l'avancée en âge 1 Douleurs chroniques, blessure grave (en rééducation), complications post-partum, deux enfants 1 Opération récente, pas de blessure grave, activité physique intense 1 Pas de blessure grave, nombreuses douleurs ponctuelles 1 Pas de blessures graves, douleurs chroniques, problèmes post-partum, un enfant 1 Traumatisme psychologique (harcèlement), pas de blessure grave 1 Accident grave, Burn-out Pas de blessures graves liées au cirque mais deux opérations importantes, trois enfants 1	Pas de blessures graves, complication post-partum, un enfant	1
Pas de blessure grave, tendinites chroniques, burnt-ou (et syndrome dépressif) Pas de blessures graves, douleurs chroniques, difficultés physiques liées à l'avancée en âge 1 Douleurs chroniques, blessure grave (en rééducation), complications post-partum, deux enfants 1 Opération récente, pas de blessure grave, activité physique intense Pas de blessure grave, nombreuses douleurs ponctuelles 1 Pas de blessures graves, douleurs chroniques, problèmes post-partum, un enfant Traumatisme psychologique (harcèlement), pas de blessure grave 1 Accident grave, Burn-out Pas de blessures graves liées au cirque mais deux opérations importantes, trois enfants 1	Interruption longue (10 ans), pas de blessure grave	1
Pas de blessures graves, douleurs chroniques, difficultés physiques liées à l'avancée en âge Douleurs chroniques, blessure grave (en rééducation), complications post-partum, deux enfants 1 Opération récente, pas de blessure grave, activité physique intense 1 Pas de blessure grave, nombreuses douleurs ponctuelles Pas de blessures graves, douleurs chroniques, problèmes post-partum, un enfant Traumatisme psychologique (harcèlement), pas de blessure grave 1 Accident grave, Burn-out Pas de blessures graves liées au cirque mais deux opérations importantes, trois enfants 1	Traumatisme psychologique (harcèlement), accident grave avec récidive, arrêt prématuré (récent)	1
Douleurs chroniques, blessure grave (en rééducation), complications post-partum, deux enfants Opération récente, pas de blessure grave, activité physique intense Pas de blessure grave, nombreuses douleurs ponctuelles 1 Pas de blessures graves, douleurs chroniques, problèmes post-partum, un enfant Traumatisme psychologique (harcèlement), pas de blessure grave Accident grave, Burn-out Pas de blessures graves liées au cirque mais deux opérations importantes, trois enfants 1 Pas de blessures graves liées au cirque mais deux opérations importantes, trois enfants	Pas de blessure grave, tendinites chroniques, burnt-ou (et syndrome dépressif)	1
Opération récente, pas de blessure grave, activité physique intense 1 Pas de blessure grave, nombreuses douleurs ponctuelles 1 Pas de blessures graves, douleurs chroniques, problèmes post-partum, un enfant 1 Traumatisme psychologique (harcèlement), pas de blessure grave 1 Accident grave, Burn-out 1 Pas de blessures graves liées au cirque mais deux opérations importantes, trois enfants 1	Pas de blessures graves, douleurs chroniques, difficultés physiques liées à l'avancée en âge	1
Pas de blessure grave, nombreuses douleurs ponctuelles Pas de blessures graves, douleurs chroniques, problèmes post-partum, un enfant Traumatisme psychologique (harcèlement), pas de blessure grave 1 Accident grave, Burn-out Pas de blessures graves liées au cirque mais deux opérations importantes, trois enfants 1	Douleurs chroniques, blessure grave (en rééducation), complications post-partum, deux enfants	1
Pas de blessures graves, douleurs chroniques, problèmes post-partum, un enfant Traumatisme psychologique (harcèlement), pas de blessure grave 1 Accident grave, Burn-out Pas de blessures graves liées au cirque mais deux opérations importantes, trois enfants 1	Opération récente, pas de blessure grave, activité physique intense	1
Traumatisme psychologique (harcèlement), pas de blessure grave Accident grave, Burn-out Pas de blessures graves liées au cirque mais deux opérations importantes, trois enfants 1	Pas de blessure grave, nombreuses douleurs ponctuelles	1
Accident grave, Burn-out Pas de blessures graves liées au cirque mais deux opérations importantes, trois enfants 1	Pas de blessures graves, douleurs chroniques, problèmes post-partum, un enfant	1
Pas de blessures graves liées au cirque mais deux opérations importantes, trois enfants	Traumatisme psychologique (harcèlement), pas de blessure grave	1
	Accident grave, Burn-out	1
Accident grave, problèmes physiques multiples, arrêt de carrière (récent) lié à l'âge	Pas de blessures graves liées au cirque mais deux opérations importantes, trois enfants	1
	Accident grave, problèmes physiques multiples, arrêt de carrière (récent) lié à l'âge	1

Parcours à travers les écrits sur la santé et le soin dans les arts du cirque

4

Les questions autour de la santé et du soin des artistes de cirque ont peu fait l'objet de recherche dans les mondes anglophones et francophones. En effet, si des travaux portant sur l'identification des facteurs et occurrences des blessures sur des populations spécifiques (une compagnie, une école professionnelle), ont été réalisés, très peu de recherches s'intéressent à perception des enjeux de santé et aux pratiques de soin dans le travail des circassien ne s. Pour autant, on constate que la santé est un enjeu régulièrement discuté dans le secteur professionnel et exploré dans des revues scientifiques consacrées aux arts du cirque comme la revue Arts de la piste (2000, 2001, 2002; en France) ou la revue Cirqu'en Capitales (2015, en Belgique). En France, la recherche en sciences humaines et sociales est riche de travaux sur l'expérience corporelle des artistes (Andrieu : 2017, Sizorn) ou sur l'organisation du travail et les parcours professionnels (Cordier, Salaméro, Julhe : 2019) qui permettent de mieux comprendre l'activité des artistes de cirque et constituent un ancrage intéressant pour ce projet sur la santé et le soin. Ces études sont complémentaires de celles réalisées en médecine du cirque. En effet, en matière de santé des artistes de cirque, les pionniers ont été Philippe Goudard et Denys Barrault, qui, dans une approche médicale et interdisciplinaire, ont très tôt mis en avant les problématiques rencontrées par les circassien ne s. D'autres questions, les aspects cognitifs de la performance (Hauw, Golomer) ont elles aussi fait l'objet de quelques travaux qui complètent les différentes approches.

Dans une perspective internationale, la plupart des étudient les problèmes médicaux et s'interrogent sur les méthodologies de repérage des blessures (études épidémiologiques). On retrouve là aussi une prédominance d'études sur l'occurrence des blessures en milieu professionnel (Wolfenden, Angioi : 2017) ou pré-professionnel (Wanke : 2012). Aux États-Unis et au Canada, en effet, plusieurs études longitudinales portent sur la compagnie du Cirque du Soleil (Shrier : 2009, 2014; Hamilton : 2011) ou plus récemment sur l'école de cirque de Montréal. Il est donc difficile d'avoir des données sur le taux de blessures chez les circassien.ne.s en général et de comparer différents groupes de population. En outre, cette population n'est pas représentative du marché de l'emploi dans le cirque en France rendant les comparaisons assez complexes. Il faut également noter que la plupart des études portent sur des disciplines acrobatiques uniques et il n'existe que très peu d'exemples dans la littérature d'une étude englobant plusieurs disciplines du cirque telle que nous l'envisageons. Les recherches épidémiologiques permettent de comprendre la survenue et l'impact des blessures et autres troubles (physiques, psychiques) au cours de la trajectoire professionnelle. Il s'agit d'identifier des pathologies et/ou risques de pathologie liés à la pratique de l'activité et à son environnement. Ainsi, on pourra analyser les moyens mis en place par les artistes de cirque pour faire face à la blessure qu'elles soient chroniques ou aiguës) et les conséquences physiques, psychologiques et sociales de la blessure en cirque (impact à court, moyen et long terme, rapport au corps médical et paramédical, etc.). Ces analyses permettent ainsi de mieux comprendre et de connaître les pathologies spécifiques au cirque et les stratégies de soin.

La lecture de différents textes sur et autour de ces questions permet ainsi de mieux appréhender le rapport des artistes circassien·ne·s à la santé et au soin pour mieux les accompagner.

-

⁴ Voir Bibliographie p. 74

ÉNERGIE

« 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.

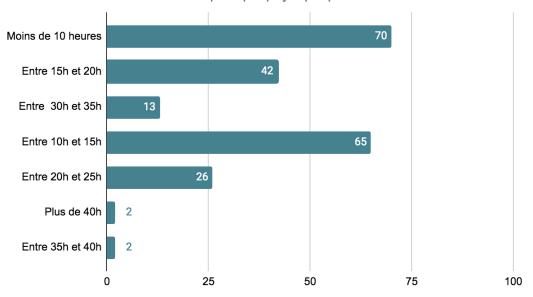
1. Charge de travail et rythmes quotidiens

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 lesquel·le·s 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 mât 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 s 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."

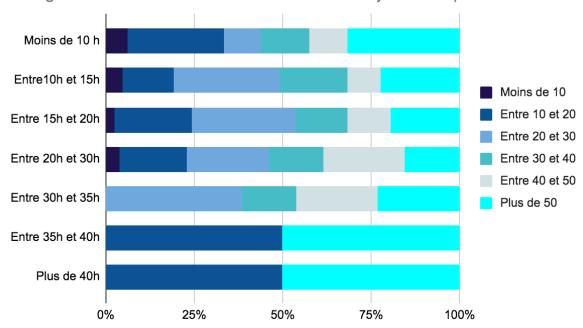
Les périodes de repos semblent difficiles à trouver et à faire exister et on constate globalement une activité physique d'intensité élevée. Pour les artistes étant également porteur euse s de projet, à la charge de travail physique vient donc s'ajouter une charge de travail mentale, administrative, technique. 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:

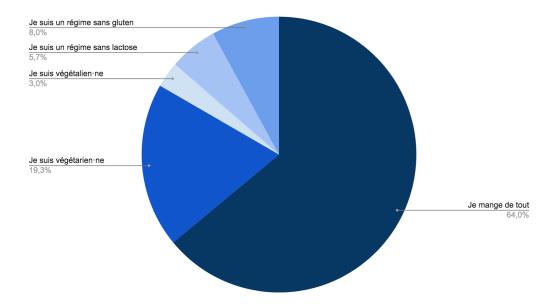
"si j'ai tiré sur la corde c'est le manque d'entraînement. Ça j'avoue que là-dessus j'ai pas été assez vigilante, j'avais toujours d'autres choses à faire mais j'avais trois enfants aussi, c'est pas une excuse mais ça peut être une explication. J'aurais dû m'entraîner un petit peu plus. Du coup ça a 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 nombreu·x·ses artistes ont recours à l'automédication pour pallier la fatigue ou les douleurs. B. 28 ans, acrobate interprète travaillant pour plusieurs compagnie 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 lié 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 qu'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 qu'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.

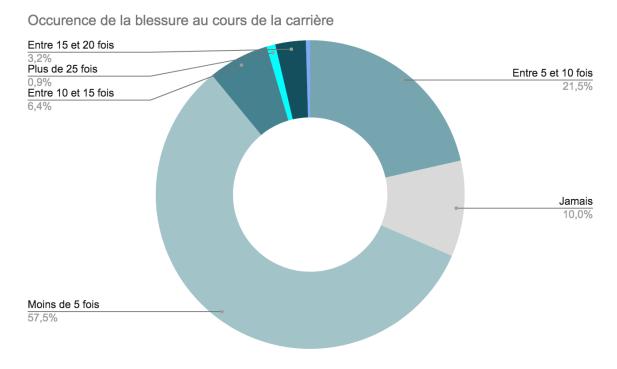
Le cas des artistes travaillant dans le cabaret est intéressant. Ces dernier·e·s déclarent souvent une activité hebdomadaire moins intense, mais plus régulière. Pour autant, à l'échelle d'une année, le nombre de jours de repos est extrêmement faible. Mais, la régularité induite par le cadre de travail 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 une 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 varient, 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.



Séquelles liées à une blessure traumatique ou aigüe, 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 aigüe 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."⁵

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, 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

⁵ 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.

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:

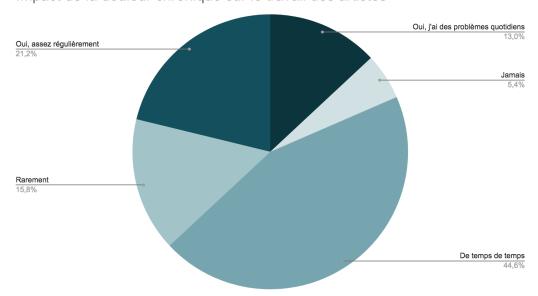
"J'ai été élevé avec un truc vraiment dur, euh un peu de souffrance, tu dois en chier dans les répets et puis quand on a mal c'est pas grave on peut toujours travailler autre chose. Quand je me suis fait une fracture à l'école, j'ai continué à faire des portés mais c'est juste que je faisais des trucs 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 chiffrent 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 concerné·e·s estiment que ces chronicisations de la blessure entraînent des problèmes quotidiens et des problématiques régulières pour 21% d'entre elles·eux.

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 :

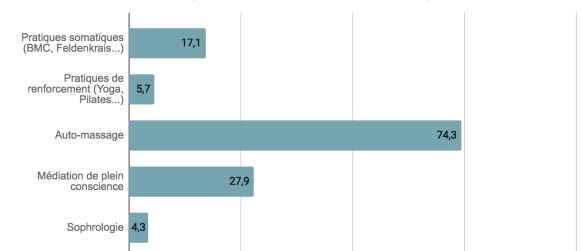
"J'ai l'impression qu'il fallait une pratique extrême, vraiment être ruinée de courbatures, ne plus pouvoir bouger pour pouvoir dire que c'était une bonne séance. Aujourd'hui je bosse une heure et c'est déjà bien et je vois bien qu'une petite heure par jour en fait ça suffit pour avancer. Aujourd'hui, 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 aigüe

3,6

0

Auto-Hypnose

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."

50

25

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.

100

75

"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.

ESPACE

"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

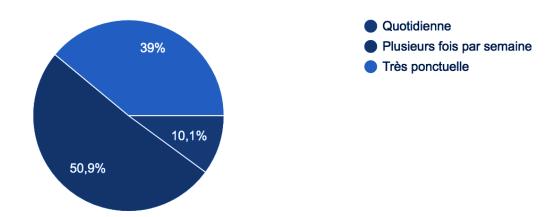
Dans les récits des artistes interrogé·e·s, on constate que la problématique de l'espace constitue souvent un enjeu majeur. En effet, si le nomadisme n'est pas systématique, la relation à l'espace demeure souvent complexe. Les déplacements sont souvent nombreux et l'accès à des espaces d'entraînement, 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 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'entrainer mais je peux pas forcément m'entrainer 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.

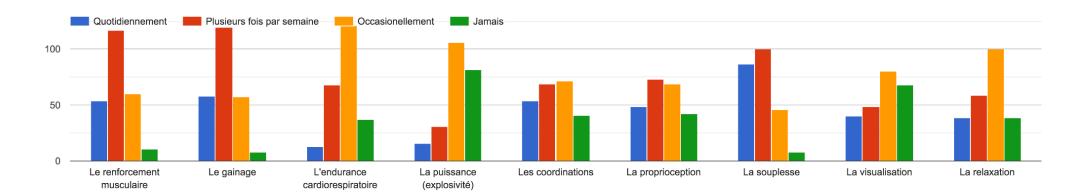


A. 29 ans, acrobate au mât chinois travaillant principalement comme interprète s'inquiète de cette problématique d'accès à des espaces alors qu'il attache beaucoup d'importance à sa pratique régulière. S'il a, un temps, pu s'entraîner librement dans l'école préparatoire dans laquelle il s'est formé, 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 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 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 intégrer 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 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.

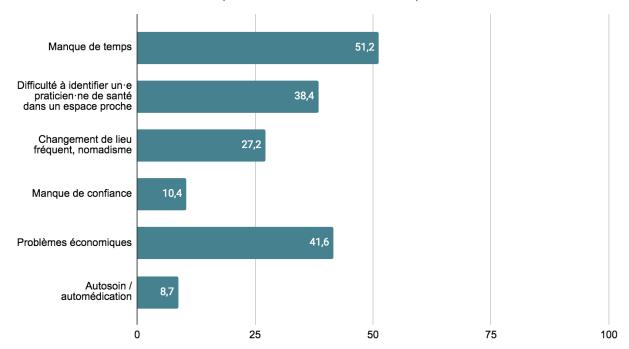
A., 42, est acrobate aérien, travaille pour ses propres projets comme pour d'autres. Dans son récit, l'espace de la tournée est souvent caractérisé par le fait d'être sur la route. Un non-lieux pour reprendre ces espaces mouvants décrits par l'anthropologue Marc Augé qui ne permet pas au corps de se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





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 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 pour 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.

TEMPS

« De temps en temps, allez une fois par an, je me dis mais où est-ce que j'aimerais bien être dans cinq ans et ça permet de lever le nez et de définir des objectifs à plus long terme qui dépassent le spectacle. Pour moi c'est primordial, ça fait partie vraiment des clés pour agencer tout le reste. »

La gestion du temps sur le court terme comme sur le long terme est un enjeu important dans les carrières des artistes de cirque. Les conflits de temporalité sont fréquents et leur gestion, souvent individuelle, parfois collective, a souvent des impacts sur l'état de santé.

1. Le temps long du quotidien

Le manque de temps est l'un des motifs majeurs qui ressort tant de l'analyse des discours que des données récoltées par questionnaire. Que cela soit en termes d'accès à des soins (trouver un e praticien ne, organiser des rendez-vous, avoir un suivi régulier), de temps de repos (souvent nécessaires au soin), de temps "off", etc. L'irrégularité des rythmes quotidiens et la multiplicité des activités semblent jouer un grand rôle dans cette perception d'un manque de temps. De cette sensation du temps émerge souvent un questionnement sur la durée d'une carrière, la capacité à continuer (à quel rythme, comment). Questions d'autant plus présentes au moment des entretiens qui ont eu lieu pour moitié pendant / après le premier confinement lié à l'épidémie de Covid-19 (printemps 2020) et pour moitié au moment de la reprise partielle (rentrée 2020). Ainsi, L. à 24 ans, acrobate et contorsionniste. Après un parcours dans le sport de haut niveau (gymnastique) et une école de cirque, elle travaille comme interprète. Malgré une carrière professionnelle émergente, le rapport au temps dans sa carrière la questionne :

"C'est sûr que j'aimerais bien jouer plus et à voir comment ça se passe avec toute cette situation d'aujourd'hui mais je sais que je supporte assez facilement les gros temps de travail et que que ça m'épuise pas trop. Enfin dans le sens où ça ne m'épuise pas trop sur le long terme et que je peux facilement me ressourcer en fait. Je pense qu'avec la gym j'ai dû apprendre à me ressourcer assez vite. J'aime bien aussi voir jusqu'où je peux être fatiguée ou pas."

Tenir le temps est donc un enjeu, faire face à la fatigue, trouver les moyens de "se ressourcer". Aussi, l'avancée en âge et dans la carrière professionnelle obligent-ils à trouver plus de temps quotidiens pour prendre soin de soi. Une régularité qui passe souvent pas la rencontre avec un·e praticien·ne de santé ou de soin. F., a 49 ans, acrobate aérienne, interprète et porteuse de projet, elle a déjà une longue carrière et a souffert de multiples blessures. Au moment de l'entretien et suite à la "pause" forcée par le Covid-19, elle revient sur les stratégies qu'elle a mise en place pour trouver une forme de régularité et sur ses nécessités :

"Avec l'âge, je sens que ça change. Depuis peut-être cinq six ans, je sens qu'il y a quelque chose au niveau de la puissance qui n'est plus... ça peut être explosif mais moins longtemps. Et puis les douleurs, disons qu'il y a plus de mal souvent. Il faut un ostéo encore plus souvent qu'avant [...] parce que je sens que ça tire trop ailleurs, que ça se déplace, ça ne se remet pas de soi-même si j'essaie de travailler et tout. Les muscles sont plus fatigués, j'ai plus souvent mal au dos mais bon je travaille [...]je me force quand même parce que j'aime ça je travaille beaucoup dans les cambrés . Il y a plus de mal de douleurs qu'avant en tout cas ouais c'est sûr."

Penser son rapport au temps, c'est aussi envisager de s'arrêter, ou non, comprendre ses limites. Par exemple, C. 33 ans, acrobate aérienne y pense parfois mais ne sent pas encore dans cette transition-là, elle explique que : "J'en suis plus à me demander combien de temps encore j'ai envie de faire ça parce que c'est quand même très contraignant physiquement. Je me sens très bien maintenant mais je n'ai pas envie de finir ma carrière toute cassée - enfin je veux dire ma carrière d'aérienne - parce que je pense que je peux envisager de faire autre chose sur scène." De la même

façon, S. 59 ans, acrobate au trapèze et petit ballant a été confrontée à cette question quand l'activité du cirque dans lequel elle travaillait s'interrompt. Là encore, l'accélération du temps vers une reconversion ne correspond pas à la sensation qu'elle a de son corps, de ses capacités, et à ses envies : "Ça a été très difficile oui parce qu'on est pas du tout prêt physiquement enfin artistiquement à s'arrêter, je me sentais en pleine forme j'avais cinquante-sept ans ou cinquante-six ans, bon je savais bien je savais bien que j'allais plutôt vers la fin, que j'étais plus près de la fin que du début mais mais j'étais quand même encore en très bonne forme, je ne me sentais pas du tout d'arrêter.

Le rythme quotidien n'est pas aisé à trouver, *a fortiori* lorsque l'on a des charges familiales. Souvent, il s'agit de porter attention à son hygiène de vie, à son sommeil. À 29 ans, A. a eu de nombreuses blessures et souffre de douleurs chroniques. Pour cet acrobate au mât chinois, organiser son temps quotidien pour gérer ses douleurs et son travail est fondamental. Il insiste par exemple sur l'importance du sommeil et de l'alimentation, piliers de sa récupération :

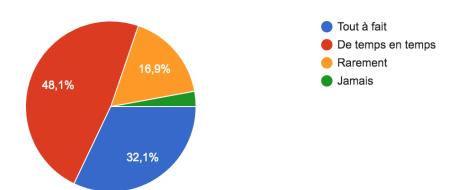
"J'essaie de garder au moins huit heures par nuit bon ça m'arrive de faire des des extras mais toujours pouvoir récupérer et c'est quelque chose où je ne me limite pas du tout. J'essaie de trouver un rythme aussi parce que je sens que le sommeil est quand même plus récupérateur en se levant un peu tous les jours à la même heure."

Il évoque, plus tard dans l'entretien, la difficulté à garder ce rythme lors des tournées. Un rythme quotidien mis à mal par la réalité du métier : représentations isolées, nécessité de faire de la route, conditions d'hébergement variable etc. Ainsi, les temps off" sont fondamentaux pour permettre des temps de récupération. Les données recueillies par questionnaire montrent que la plupart des artistes interrogées manquent de temps de récupération. Tout d'abord après des temps de travail, mais plus largement dans l'alternance entre les périodes d'activité.

Habitudes de récupération après le travail (répétition, spectacle)



Le temps de la récupération n'est pas pris de façon régulière et systématique par 47,3% des artistes interrogés. Souvent, la récupération n'est pas considérée comme un temps nécessaire dans des plannings déjà surchargés, parfois, les conditions matérielles pour récupérer (temps avant de démonter, espace dédié) ne sont pas réunies. De la même façon, si l'on regarde du côté du temps long et continu, les périodes dites de repos sont peu nombreuses et le nombre d'heures de sommeil nécessaires à la récupération souvent absent.



À nouveau, on constate que la récupération est souvent incomplète et ne trouve pas de régularité dans le temps long du quotidien. Il y a donc dans le rapport au temps quotidien un réel enjeu en matière de santé : mieux comprendre les rythmes de travail et leurs effets sur la fatigue pour développer des outils de prévention aux prises avec les enjeux du temps. C'est ainsi que le décrit A., 30 ans, voltigeuse : "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."

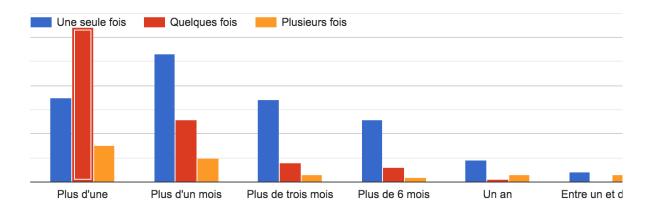
Il faut noter que sur la question du temps quotidien, de nombreux artistes interrogés pendant le confinement expriment une forme de soulagement à l'idée de pouvoir enfin avoir du temps et de faire une pause décrite par beaucoup comme salutaire.

2. Les ruptures temporelles

Lorsqu'un problème de santé survient, une blessure physique ou psychique,un accident ou traumatisme, un arrêt, on peut parler de rupture temporelle. Le temps du repos, du soin n'est pas le temps du travail et, dans les récits, on note souvent des difficultés dans ces moments de ruptures. Les accidents, par exemple, marquent une rupture temporelle forte, notamment dans le cas d'accident grave (ce qui est souvent le cas dans les récits recueillis). R. 64 ans, acrobate au trapèze volant ayant évolué avec un même numéro dans différents cirques et cabarets évoque un seul accident grave au cours de sa longue carrière :

""Moi j'ai eu un accident grave, je suis tombé de dix mètres sur du béton et j'ai eu les jambes un peu abîmées. Trois ans après, on a recommencé à travailler. C'était c'est pile mon tibia qui a un peu explosé donc j'ai pas beaucoup de cartilage au niveau d'une jambe. Il y a eu plusieurs opérations, voilà et puis à un moment j'ai dit voilà on va recommencer, et puis on a essayé et puis ça a marché, puis les gens nous ont appelés et on a recommencé à travailler."

Dans les carrières des artistes, ces interruptions souvent longues pour blessure ne sont pas anodines. Les conséquences peuvent être multiples : isolement, coupure du réseau professionnel, détresse psychologique ou dépression. Dans le questionnaire, on note des arrêts fréquents et de durées variables. Si les arrêts longs (un an ou plus) ne sont pas les plus habituels, les périodes d'arrêt sont tout de même nombreuses. L'ensemble des artistes interrogé·e·s via questionnaire a noté au moins un arrêt au cours de sa carrière.



Face au long temps de la rééducation, beaucoup d'artistes évoquent la difficulté à rester actif·ve, surtout lorsque les opérations sont multiples et la prise en charge complexe. Parfois, une rupture temporelle, aussi grave soit-elle, agit comme une prise de conscience, d'un rythme trop chargé, de conditions de travail malsaines, de violences.

S., 52 ans, acrobate et danseuse a travaillé dans le cirque contemporain mais aussi comme cascadeuse, elle décrit ainsi l'impact des conditions de travail et les choix qui exposent au risque de blessure : "En cirque j'ai trouvé que quand je me suis blessée c'était de la précarité au niveau de l'accompagnement matériel, c'est-à-dire financièrement des fois il y a des cadres de travail qui sont vraiment précaires et qui amène à à négocier à la baisse."

Lorsque les conditions de travail ne permettent pas un accompagnement en cas de blessure et d'accident, la rupture temporelle est d'autant plus forte. Au cours des entretiens, nages d'artistes ayant vécu des ruptures avec leurs employeurs suite à des blessures. Le cas de A., 39 ans, est intéressant. Voltigeuse en main à main et cadre aérien, formée en école supérieure et travaillant dans le secteur du cirque contemporain, elle subit des violences dans le cadre d'une compagnie qui vont conduire à la fragiliser et à un accident très grave. L'accident, brutal, a des conséquences sur le long terme. La temporalité de l'accident marque une rupture dans sa carrière (au moment de l'entretien, elle est en reconversion) mais aussi une rupture avec la compagnie avec laquelle elle travaillait.

"Je me suis fait une double-fracture déplacée de l'avant-bras gauche [...] ils m'ont accompagné à l'hôpital, le lendemain ils m'ont apporté ma valise, ils sont partis et ils ont jamais repris des nouvelles. [...] Il y a eu déclaration d'accident du travail [...] moi je me suis retrouvée ma carrière brisée j'avais les deux bras en attelle parce que mes deux bras étaient abîmés, j'étais ravagée, personne a pris de mes nouvelles personne, ne s'est questionné de savoir comment je traversais cet épisode-là ils ont quand même brisé ma carrière quand même."

Dans ce cas, l'accident est révélateur de conditions de travail nocives. Parfois, au contraire, malgré des arrêts forcés, le temps ne s'interrompt pas et la blessure ou problème physique n'est pas synonyme de rupture. Artiste dans un cirque traditionnel à l'étranger, A. 36 ans, acrobate aérienne et en voltige équestre à dû faire face à un problème physique au moment d'une grossesse. Elle doit alors s'arrêter brutalement, mais c'est en dialogue avec son employeur qu'elle construit cet arrêt pour justement éviter la rupture et ses conséquences, dans un secteur où c'est rarement le cas:

"J'ai fait la première ville et après la première ville on est allé voir le patron en disant que j'étais enceinte et tout ça donc il était content. On a eu de la chance, il n'y a pas eu de problème avec le patron, ni rien. Après comme je faisais le trapèze à la fin de la première ville j'ai perdu un petit peu de sang donc on est allé à l'hôpital et ils ont dit bon c'est mieux quand même d'arrêter. On l'a dit au patron, par chance le patron y'a pas eu de problème, par chance aussi on a gardé la même paye alors que je travaillais plus. [...] Bon, je ne faisais pas mon numéro mais je travaillais quand même et voilà donc je continuais et au bout d'un moment quand j'étais vraiment trop grosse le patron m'a dit bon tu rentres plus pour le final."

Ces différentes situations montrent que la gestion d'un arrêt est complexe. Que cela soit pour une blessure ou un arrêt maladie, les artistes témoignent souvent de grandes difficultés dans leurs démarches, avec leurs employeurs, avec l'assurance chômage et l'assurance maladie, avec les institutions de santé pour leurs prise en charge. Plusieurs racontent par exemple des conflits avec l'assurance maladie (reprise du travail trop précoce, problèmes d'indemnisation) qui renforcent la sensation de rupture temporelle.

Dans le questionnaire, il était demandé aux artistes interrogé·e·s d'associer des mots à la blessure. Les termes "arrêt", "blocage" ou "ralentissement" sont les occurrences les plus fréquentes. Le terme "ralentissement" est intéressant car il indique la nécessité, parfois, de réduire le rythme de travail. La rupture, dans ce cas, est une alerte.A. 55 ans, fait de la danse verticale. Ancien grimpeur, il a une longue expérience de haut niveau avant de devenir artiste. Pour autant, l'accélération des temps de création, l'accumulation d'événements, la complexité du temps à organiser, conduit à une rupture au moment qu'il analyse aujourd'hui comme une alerte :

"Je devais jouer au festival d'Avignon quinze fois et que je devais enchaîner une tournée d'une semaine en Autriche. Ça m'amenait des insomnies, je me disais tu vas le faire t'as envie de le faire le festival d'Avignon t'as envie de le faire cette tournée. Des petites alertes que j'écoutais pas. Eh ben je me suis cassé deux côtes parce que j'écoutais pas mes alertes, parce que je pensais à mon spectacl, que ça allait être chaud et comment j'allais faire et tout ça [...] Le lendemain j'ai pris mon téléphone et j'ai annulé trois dates pour pas jouer quinze fois mais jouer treize fois, pour pas avoir une semaine de tournée après mais que cinq jours et avoir trois jours de repos entre les deux [..] Je l'ai payé, à chaque fois moi je le paye cash, dans la chair deux côtes cassées."

On voit que le lien entre blessure (physique, psychologique, sociale) et temps est important pour comprendre les enjeux de la santé au quotidien. La gestion du temps est complexe et éviter les ruptures est un défi alors que la plupart des artistes interrogé·e·s jonglent avec une multiplicité de contrats, de situation d'emploi, de lieux d'exercices avec des temporalités différentes.

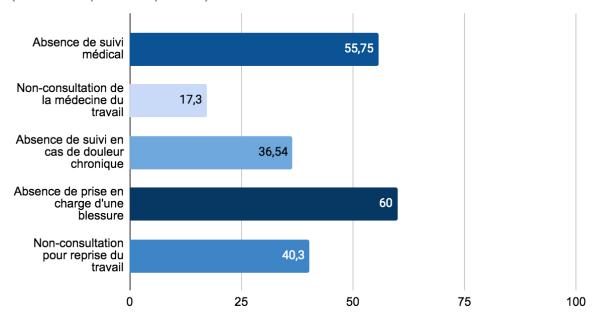
3. Conflits de temps et temporalités singulières

En dehors des ruptures temporelles,on relève de très nombreux conflits de temporalités. Le temps du soin, par exemple, n'est pas le temps de la création. De la même façon, la gestion du temps lors d'un arrêt de travail, engendre de nombreux conflits entre "sensation" du temps d'arrêt nécessaire et du temps de la reprise par rapport à la réalité de sa pratique, conflits entre discours médicaux et réalité de la perception de son corps, conflits entre la ise en charge de l'arrêt de travail par l'assurance maladie et les possibilités de reprendre. En l'absence d'employeur permanent, les artistes intermittent e se retrouvent face à une importante responsabilité en cas d'arrêt et de reprise. D., 52 ans, a été interprète et metteur-en-scène, il a codirigé son propre cirque (familial) et connaît bien les enjeux sociaux du secteur. Il revient sur les conflits de temps avec des conséquences économiques et sur les conditions d'emploi suite à un arrêt maladie :

"Il y a la problématique de la reprise du travail dans nos métiers parce qu'il existe le congé maladie, le congé maternité et puis la reprise du travail mais moi pour reprendre le travail il fallait un vrai salaire et donc pouvoir reprendre un poste. Y'a un artiste qui m'a remplacé sur l'ensemble de ce que je faisais à l'époque, je peux pas dire bon je reviens je prends la moitié parce que le mi-temps ça existe pas dans le spectacle c'est où tu fais le spectacle où tu sépares ton rôle en deux artistes mais deux artistes ça fait deux salaires."

Le plus souvent, il n'y a pas de résolution à ces conflits et encore moins de résolution collective. Chacun "bricole" comme il·elle peut, négocie (avec soi-même, avec les programmateur·trices, les employeurs) le nécessaire temps du soin. Ainsi, dans les motifs de non-consultation d'un spécialiste lors d'une douleur, blessure ou pour la reprise du travail après un arrêt, le manque de temps est l'un des facteurs les plus cités.

Occurence du manque de temps comme facteur de non consultation/ non prise en charge (en % des réponses exprimées)



Si ce n'est pas le seul facteur, on constate que le manque de temps explique souvent la mauvaise prise en charge des problèmes de santé, qu'elle soit régulière (suivi médical) ou ponctuelle (en cas de problème ou de blessure). Un renoncement aux soins que certain es artistes expliquent par une difficulté à organiser le temps entre engagement dans le métier et nécessité de donner du temps à sa santé. En, dehors de l'accident, il faut parfois trouver le temps pour soigner un membre abîmé, et ce choix (avec ses conséquences en terme d'arrêt de l'activité et de reprise) repose sur la seule responsabilité de l'artiste qui doit alors évaluer l'équilibre des risques entre peur de perdre des contrats et peur de se blesser plus gravement. Pour M., 42 ans, funambule travaillant parfois pour de l'événementiel mais surtout porteur de ses propres projet, c'est la période du confinement et un arrêt "imposé" de l'extérieur qui lui a permis de prendre cette décision :

"J'ai profité un peu du confinement, du temps un peu de pause là début mars. Je savais que j'avais le ménisque du genou un peu... fallait que j'en m'occupe, j'en ai profité pour me faire une opération du ménisque donc ça aussi ça peut rajouter un peu de stress mais bon là c'est pas une blessure, c'est une blessure anticipée donc j'ai pu bien me préparer me dire voilà c'est bon, c'est le bon jour, c'est maintenant là j'ai trois semaines derrière de pause. Après je touche du bois, je ne suis pas trop sujet aux blessures."

Il s'agit donc souvent de trouver le" bon" moment, celui qui aura le moins d'impact économique mais aussi sur les relations avec les autres. Pour les artistes travaillant principalement dans le secteur de l'événementiel ou dans d'importants cirque traditionnels, la gestion du temps sur une saison est fondamentale pour éviter les conflits entre périodes d'activité très intense et problématiques de santé et de soin. A., 34 ans, a été longtemps acrobate dans des cirques à travers l'Europe. Elle sait que les possibilités de soin, de prise en charge sont liées à la saisonnalité de son activité et organise alors le temps du soin en fonction de ses périodes d'emploi, non sans conflits :

"Il y a des périodes comme le mois de décembre où là c'est les galas de Noël que les compagnies un peu dans l'événementiel ou dans le cirque traditionnel vont faire. C'est des périodes où il y a beaucoup plus de spectacles et parfois on va faire deux ou trois spectacles dans la même journée et puis dans le week-end on en aura peut-être six. On le sait et on s'économise avant et on récupère après donc on essaye d'entretenir notre corps avec ça. Y'a un coup de bourre. [...]

Ça fait des grosses accumulations de fatigue et des grosses accumulations de petites blessures, c'est pas c'est pas des grosses blessures mais des petites tensions, des des contractures, des entorses

mineures. On essaie de faire attention donc ça veut dire un ostéo au moins par période pour remettre quand il y a eu des problèmes."

Pour celles et ceux qui travaillent en "saison", l'anticipation et la préparation permettent de prévenir les risques pendant ces périodes, même si la marge de manœuvre temporelle est réduite. Dans le cadre de la création contemporaine d'autres conflits de temps se nouent autour des enjeux de santé. Certains·e·s artistes également porteur·euse de projet évoquent ainsi les pressions subies et les contraintes de temps imposées par les programmations, souvent au détriment de la bonne santé des artistes. B., 28 ans, acrobate et porteur a monté plusieurs collectifs et mène de front différents projets programmés dans des théâtre ou en espace public, activité qu'il cumule avec des emplois d'interprète. Les tensions de temps sont très perceptibles dans son discours et on en mesure les implications sur la santé physique et mentale :

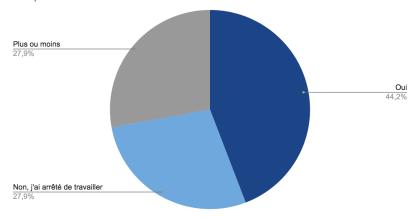
"J'étais vraiment sur des périodes assez longues de travail entre deux semaines et deux mois sans interruption. Il y a souvent un jour ou deux jours de pause par semaine quand même hein, mais ça ne suffit pas pour régénérer les blessures ou quoi que ce soit. Donc voilà donc en résidence plus des petits spectacles ou des choses comme ça. Je sais que c'est pas bien j'en suis conscient que c'est pas une très bonne gestion donc je traîne encore des petites tensions qui sont liées à des entorses qui ont pas été réglées tout de suite. Mais voilà mais ça c'est un problème lié au fonctionnement un peu des programmations enfin des programmateurs et des sorties de création qui font qu'on a une date butoir et qu'il faut... enfin on n'a pas vraiment le choix de s'arrêter."

À nouveau, on constate dans les discours que cette gestion temporelle semble relever de la seule responsabilité des artistes et des compagnies. Si on estime que la santé est un enjeu des politiques publiques dans un secteur (ici le cirque contemporain) soutenu à cent pour cent par la puissance publique, cette absence de responsabilités collective soulève des questions. En matière de santé et de prévention, la gestion du temps, des conflits, des ruptures ou arrêts ne semble jamais posée comme un enjeu du travail. Les entorses au code du travail en matière de temps de travail ou de nombre de jours consécutifs d'activité sont par ailleurs nombreuses et montre à quel point l'activité artistique et rarement envisagée comme une activité salariée et donc soumise à un certain nombre de règles qui encadrent le travail, dans le but justement, de protéger les artistes. Le mépris des réglementations et régulations mais aussi l'ignorance des phénomènes où le facteur temps joue un rôle fondamental comme le surentraînement, les blessures de fatigue, le surmenage sont des enjeux fondamentaux en matière de santé et de soin qui semblent totalement échapper aux acteur·trice·s du secteur et notamment à celles et ceux qui financent la création et programment les artistes, tout comme à celles·ceux qui les emploient.

=> Le cas spécifique du congé maternité

Le cas spécifique du congé maternité est intéressant. S'il ne s'agit pas d'une rupture (comme dans le cadre d'un accident), sa gestion temporelle soulève bien des questions. Outre le fait que la plupart des femmes raconte avoir manqué d'accompagnement sur cette période, il est très rare que des repères temporels sur l'arrêt et la reprise soient connus et partagés. Sur les 45 femmes ayant été en congé maternité et ayant participé au questionnaire, moins de la moitié d'entre elle a pu adapter son activité au moment de la grossesse :

Adaptation de l'activité au moment de la grossesse : négociations de temps



La problématique de l'accompagnement pour permettre ces adaptations semble important et souvent manquant. 67,4% des femmes interrogées n'ont ainsi pas bénéficié d'un avis médical pour reprendre leur activité. Parmi ces dernières 22,58 % d'entre elles évoquent un manque de temps, mais aussi plus de 90% d'elles l'expliquent par un manque d'information sur ce sujet et/ou de repères pour consulter un praticien ne de santé. Ceci corrobore les chiffres en matière d'accompagnement au cours de la grossesse car 26,67% des personnes interrogées estiment avoir dû se débrouiller seule dans la gestion de cette période, tant sur le plan de l'activité physique que sur sa gestion administrative. Dans les entretiens, cette question revient aussi régulièrement. C., acrobate aérienne de 33 ans, travaille en cabaret au moment de sa grossesse. Elle parle de l'absence d'information et de formation au sujet de la grossesse sans son parcours et notamment dans sa formation en école supérieure :

"Je suis très étonnée que dans les écoles de cirque, où il y a quand même des élèves féminines, on ne nous parle absolument pas de ça, mais alors vraiment pas tout. On m'a pas parlé de grossesse et de ce que ça pouvait faire à mon corps d'acrobate.[...] Je veux dire le périnée par exemple on n'en a pas parlé c'est quand même un gros muscle on n'en a jamais parlé pendant toute la formation, on nous a jamais parlé de périnée moi je trouve ça fou.[...] A posteriori je suis choquée parce qu'en fait je me rendais pas compte que ça allait être aussi quand mêm... pas traumatisant, mais ben si quand même pour le corps c'est traumatisant, on peut le dire je pense et je trouve que on on devrait être préparée à ça, enfin on devrait nous en parler en fait."

De fait, on constate que la plupart des informations vont passer par un partage de savoirs informels sans réel consensus sur les temps d'arrêt et la progressivité de la reprise. La grossesse induit un autre rapport au temps, nécessité plus ou moins précoce d'un arrêt, besoin de reconfigurer son activité. P. 34 ans, acrobate, a par exemple dû s'arrêter "tôt", plus tôt que ce qu'elle imaginait (au troisième mois ce qui est souvent une recommandations dans le cas des sportives de haut niveau), elle évoque cette autre temps qui invite à repenser le rapport au corps :

"Je suis jamais dans cette lenteur en fait donc peut-être aussi qu'il faut que j'arrête de voir ça comme un truc sportif en fait la grossesse. Je ne vois pas même comment les filles qui ne font pas de sport peuvent s'en sortir pendant l'accouchement avec ces quatre séances de... Je me dis quand même c'est super léger quoi et du coup moi je me disais bon bah je les ai fait qu'est-ce que je pourrais faire de plus? Franchement là-dessus je ne me suis pas hyper bien préparée à l'accouchement, à chaque fois je me disais, je suis dans un état où j'ai pas les neurones en face en fait donc c'était compliqué aussi de mener des choses pendant la grossesse."

Une gestion spécifique du temps lié à la grossesse paraît être un enjeu des politiques publiques en matière de santé et de prévention avec des programmes adaptées à l'activité circassienne notamment en matière de préparation à l'accouchement et de reprise.

ALTÉRITÉ

"Lui, il s'est blessé et on pas pu faire le le spectacle parce qu'il est difficilement remplaçable.

On fait du lancer de couteaux sur trampoline avec des équilibres en faisant de la bascule.

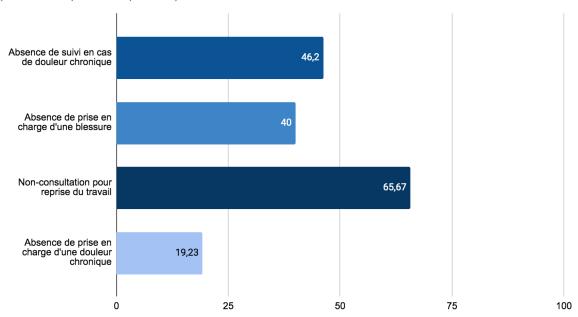
Comment tu veux faire ça?"

La question de l'altérité revient très souvent dans les discours. Les autres comme appui, les réseaux informels, les échanges des savoirs et de savoirs-faire. Mais aussi les autres comme contrainte extérieure, les rapports au groupe, les éventuelles pressions, les rapports de confiance et parfois, aussi, le doute.

1. Une confiance à tisser

L'absence ou le manque de suivi en cas de blessure, de traumatisme, de douleur chronique ou de problèmes de santé divers peut parfois s'expliquer par un manque de confiance de nombreux artistes dans les professions médical et de soin. Sensations d'un manque de reconnaissance (lié notamment au non statut de sportif de haut-niveau évoqué plus haut), impression d'une méconnaissance du métier et de ses pathologies et de ses troubles (musculo-squelettiques et psychosociaux), manque de confiance liée à des circulations de savoirs informels dans le métier. Si, de fait, peu de professionnels sont formés à une "médecine du cirque" telle que l'on nommé Philippe Goudard et Denys Barrault, pionniers du domaine, l'accès au soin est tout de même problématique.

Occurrence du manque de confiance comme facteur de non consultation / non prise en charge (en % des réponses exprimées)

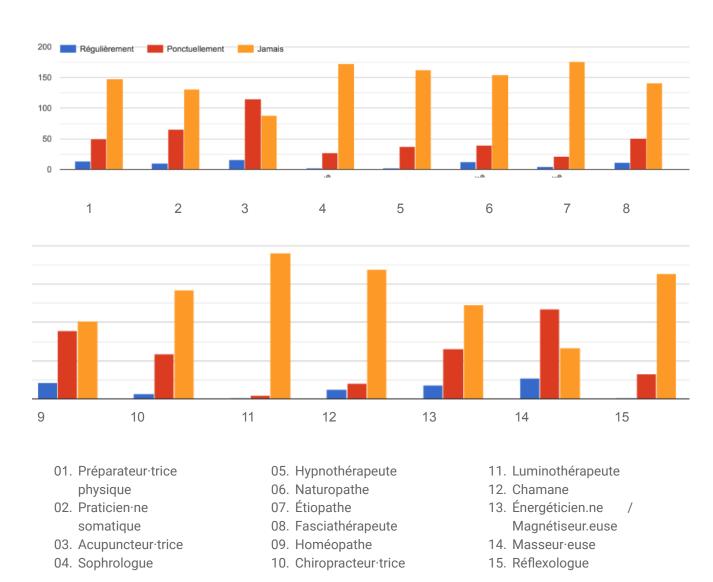


Le sujet de la reprise du travail est intéressant. Dans les relations entre les artistes et le corps médical et avec l'assurance maladie on note souvent des conflits à sujet : reprise trop précoce ou au contraire minimisation par les artistes de la nécessité d'un arrêt long conduisant souvent à des auto-diagnostic et une auto-évaluation qui peut-être parfois source de complications, même si cette approche repose aussi sur des savoirs empiriques développés par les un·es·s et les autres au cours de leur carrière. Cette méconnaissance du métier et de ses enjeux est ainsi racontée par A. 34 ans, acrobate, qui a travaillé dans plusieurs cirques avant de monter sa propre compagnie :

"J'ai toujours eu l'impression qu'en fait tous les médecins que je voyais même vis-à-vis de ma grossesse ne se rendait absolument pas compte de ce qu'était mon travail. Mon médecin me disait oh ben oui en soit faire travailler les abdos au trapèze vous pouvez continuer jusqu'à quatre, cinq mois de grossesse, il y a pas de soucis cela sera juste visuellement que cela sera moche. Je lui dis mais je fais du hula hoop je me prends des coups sur le ventre, ah oui peut être il vaudrait mieux arrêter.

Je pense que c'est pas évident parce que quand on va voir un médecin il donne des réponses mais on peut pas vraiment... Il faudrait l'inviter au spectacle pour qu'il voit quoi, souvent il ne voit pas ce que c'est notre métier."

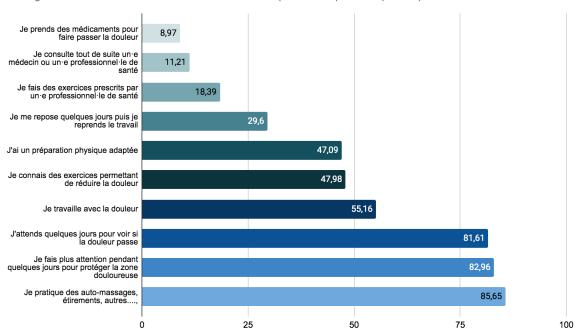
Le manque de confiance se traduit souvent par un recours aux médecines dites alternatives, le plus souvent par le bouche-à-oreille ou par des pratiques d'auto-soin. La fréquentation de praticien ne de soin très varié revient très souvent et on peut le noter tant dans les discours que dans les réponses au questionnaire :



La plupart de ces praticien ne seront consulté es que ponctuellement, le plus souvent dans les cas de blessures récidivantes ou de blessures chroniques, parfois en suivi régulier lorsqu'une confiance s'est instaurée avec un praticien ne. Ce qu'on note le plus c'est une très grande variabilité des pratiques, un bricolage très individuel et le plus souvent non lié spécifiquement à la réalités des pathologies ou des problèmes. Le manque de confiance dans le corps médical se retrouve dans de très nombreux récits, souvent en lien avec une mauvaise expérience et dans une volonté de prendre la seule responsabilité de sa santé. B. 28 ans, acrobate et porteur monte ses propre projets notamment en espace public et travaille également comme interprète. Malgré des périodes très intenses liées notamment aux saisons de diffusion "en rue", il évoque de la fatigue mais jamais de blessure grave. Ainsi, il préfère souvent se "soigner" par lui-même :

"Disons que j'ai pas trop confiance en la médecine et les médicaments. Dans l'idéal j'aime bien laisser mon corps se guérir tout seul on va dire. Après après des fois je peux pas mais j'aime bien me dire que j'essaye une médecine alternative avant de passer à la médecine conventionnelle si je sens que ça arrive à un point pas gérable."

Attendre que la douleur passe, gérer par soi-même des blessures estimées sans gravité sont des stratégies que l'on retrouve fréquemment, parfois pour éviter un arrêt, le plus souvent par habitude ou manque de confiance dans un avis extérieur. Ainsi, dans le questionnaire, nous avons demandé aux participant·e·s de choisir parmi différentes stratégies cell(s) qu'ils·elles pratiquaient lors de la survenue d'une douleur inhabituelle afin d'identifier les différents niveaux d'attention entre la négation de la douleur et la consultation d'un ·e spécialiste.



Stratégies en cas de la survenue d'une douleur inhabituelle (en % des réponses exprimées)

On remarque que la consultation d'un médecin ou d'un professionnel·le de santé arrive en neuvième intention. On retrouve avant tout différentes stratégies auto-soin. L'auto-massage, l'adaptation des mouvements, l'autonomie dans des exercices permettant de réduire la douleur etc. On peut déduire deux choses de ces résultats. D'une part, il existe une réelle connaissance empirique du corps chez les artistes de cirque qui permet, de fait, de gérer la douleur, de réduire le risque de complication et de percevoir / sentir ses limites pour adapter son mouvement. F., par exemple, a 20 ans. Il pratique le parkour et l'acrobatie. Autodidacte, il a beaucoup cherché à se renseigner pour avoir des outils de prévention. Il mène des projets de manière indépendante et sans statut d'intermittent au moment de l'entretien. Malgré son jeune âge, il raconte des blessures nombreuses et des douleurs chroniques et a beaucoup réfléchi aux stratégies de soin:

"J'ai envie de guérir, enfin de faire ce qu'il faut, de faire les bonnes choses et ce qui est compliqué c'est de savoir quels sont les bons traitements pour telle ou telle blessure quoi. Je sais que par exemple au niveau des tendinites on entend tout et n'importe quoi, c'est assez compliqué de se faire un avis. Moi j'ai pris vraiment beaucoup beaucoup de temps à savoir quel était un peu le consensus scientifique sur quel est le meilleur traitement d'une tendinite. Je pense que c'est une envie personnelle parce que passer du temps à faire ça, enfin c'est vraiment très très long quoi ... Pour moi c'était aussi un besoin, parce qu'au-delà de juste l'aspect professionnel ou c'est assez assez compliqué c'est aussi une passion. Évidemment donc au niveau du moral ça a pas mal d'impact. Consulter un praticien, oui, c'est toujours bien d'avoir des avis d'experts et puis il y a des choses qu'on ne peut pas faire sans praticien quoi, avoir des ordonnances."

À l'inverse, ce retour quasi systématique à différentes stratégies d'auto-soin, voire d'automédication, avant de consulter un·e spécialiste peut conduire à d'importants retard dans la prise en charge et

augmenter le risque de blessure grave avec les conséquences psychologiques et sociales qui y sont associées. S., 42 ans, fait du dressage et de la voltige équestre. Elle a eu de nombreuses blessures et ses rapports avec le corps médical sont complexes. Problèmes de diagnostics, errances dans les soin, incompréhensions l'ont par exemple conduite à une prise en charge très tardive sur une blessure à, la cheville et finalement non soignée :

"J'avais potentiellement des douleurs mais que je trouvais tout à fait supportables et qui m'empêchaient pas suffisamment de travailler pour me lancer dans cette espèce de de grand cheminement sans fin du corps médical où on va t'opérer un bout et puis on va se rendre compte qu'en fait ça suffit pas. J'ai eu ça par exemple avec ma cheville [...] En fait j'ai une fissure dans le cartilage sur la cheville droite, enfin non j'avais une fissure sur le cartilage, maintenant je sais pas où ça en est. Un orthopédiste m'a diagnostiqué une fissure et me disait qu'en fait la seule chose à faire par rapport à ça c'était une opération et potentiellement la pose d'un implant provisoire [...] Je dis bah si on me met une prothèse du coup je n'aurais plus mal il me dit non. J'ai dit mais je pourrais voltiger ? Il me dit ``ah non''. Mais pourquoi est-ce que je ferais ça dans ce cas-là ? [...] Je pense qu'il ya de la part du corps médical une incompréhension du fait que que en tant que artiste ou sportif; c'est un peu le centre de ta vie et que oui eh ben la douleur fait partie un peu de de de ta pratique."

Le plus souvent, les récits qui racontent des conflits médicaux montrent des incompréhensions, mais parfois aussi des déficits dans la prise en charge (temps de rééducation, adaptation, progressivité). Le réseau informel, entre artistes de cirque, prend souvent le dessus sur la paroles des expert·e·s médicaux, notamment en termes d'expériences de la reprise du travail après une blessure. Enfin, on consultera plus volontiers un médecin recommandé par un pairs, plus à même de connaître l'activité, mais aussi considéré, par exemple comme "moins stricte" ou "arrêtant moins les artistes". Les arrêts de travail (très largement sous-déclarés) sont ainsi rarement pris. Pour des raisons économiques (baisses des indemnités) mais aussi par manque de confiance dans les institutions de santé (conflits avec la sécurité sociale sur des aménagements possibles de l'activité professionnelle) ou par peur de se mettre en retrait d'un réseau professionnel. À nouveau, l'absence d'un statut des artistes de cirque comme sportifs de haut niveau explique souvent ces conflits. M., 40 ans, porteur en main à main, connaît une aggravation de ses douleurs avec l'avancée en âge. Même s'il travaille dans une importante compagnie de cirque contemporain avec visité reguoière d'un physiotérapeuthe, il souligne le manque de reconnaissance pour permettre de tisser des relations de confiance :

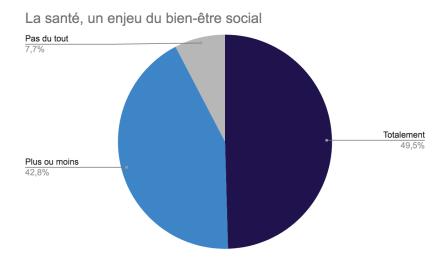
" [Il faudrait] un peu de reconnaissance d'un statut de je sais pas... On se retrouve à la fois à faire du sport toute la journée et à la fois quand tu vas voir un médecin il te prend comme pour un e secrétaire. Bon si il·elle a une tendinite au genou c'est pas très grave quoi, il·elle peut s'arrêter un mois elle se fera remplacer par un e mais en fait c'est pas possible, voilà sans vouloir dénigrer les secrétaires ou les gens qui travaillent en bureau."

Aussi, manque de reconnaissance et manque de confiance sont-ils liés. La sensation d'être mal accompagné revient ainsi souvent dans les discours. La plupart des artistes interrogés n'ont ainsi pas connaissances des dispositifs institutionnels en matière de santé (consultations à Thalie Santé, - ex. centre médical de la bourse, prise en charge de bilans de santé par l'Audiens, etc.) À ceci s'ajoute la sensation d'une très importante responsabilité individuelle sur ces sujets ce qui fait souvent porter une forte pression aux artistes, ce que résume très bien A., 39 ans, voltigeuse au cadre aérien et en main à main :

"[Il faudrait qu'] en tant qu'artiste de cirque on ait le droit d'aller chez le kiné sans avoir besoin d'une ordonnance et que ce soit sans que s'il y a des dépassements d'honoraires ce soit pris en charge. Qu'il y ait un accompagnement psychologique aussi et un réseau parce qu'on se met en danger en fait, on se met vraiment en danger et que derrière c'est tout le monde qui en pâtit: l'artiste mais le public, les institutions... [...] Le nombre de fois qu'il y a des spectacles qui sont annulés pour cause de blessure, tu vois il faut qu'il y ait un accompagnement de tout ça parce que c'est horrible de sentir la culpabilité d'annuler un spectacle à cause de blessure."

2. Réseaux informels, collectifs et savoirs implicites

La présence, l'appui des autres semble être fondamentale dans la prévention et dans l'accompagnement. De fait, la santé est associée à un enjeu de bien-être social (et non uniquement physique et mental) par près de 50 % des artistes interrogé·e·s.



Trouver des espaces de paroles, porter attention à son environnement de travail, créer un climat bienveillant, autant d'enjeux qui ont été largement discutés au cours des entretiens autour de cette question de l'altérité. En effet, dans les récits d'accidents, on remarque que ce sont souvent des conditions de travail délétères qui vont conduire à des blessures graves. Lorsque l'enjeu de la santé comme bien-être mental, social et physique n'est jamais discuté au sein d'une compagnie, le risque de blessure augmente.

Pour autant, parler de la santé, des blessures est loin d'être évident. Malgré des pratiques collectives très souvent revendiquées par les artistes de cirque, les maux, eux, sont moins partagés. Avec l'expérience de plusieurs compagnies et collectives, M. acrobate aérienne, trapézistes, analyse ainsi les rapports de pouvoir qui se jouent aussi dans les discussions autour de la santé, du soin, du corps :

"Ça touche aux rapports de groupe, de pouvoir, de comment on se situe, qu'est-ce qu'on met en danger, ou est-ce que qu'est-ce qu'on met pas en danger, et pas en danger que physiquement aussi artistiquement. Entre ceux qui disent bah moi je peux plus rien faire, je m'en vais et puis et ceux qui vont trop loin. Bien sûr que ça circule quand même dans le cirque parce qu'on est tellement confronté à ça qu'on ne peut pas l'éviter. Après on le voit dans le cirque, c'est rare d'annuler quand même. S'il y a quelqu'un qui se blesse, on s'est retrouvé dans des situations à deux heures avant à tout refaire parce qu'on a pas envie d'annuler. Il y a quelque chose de l'extrême."

La présence des autres, à l'entraînement, avant, après semble par ailleurs être un facteur de la prévention. Les "autres" sont souvent décrits comme celles ceux qui peuvent alerter. R. trampoliniste et acrobate à la bascule reconnaît ne pas faire particulièrement attention. Il a 35 ans et après une formation en école amateure et préparatoire, il arrête le cirque pendant près de 10 ans. Lorsqu'il y revient, il s'engage à nouveau dans l'acrobatie, ne s'est jamais blessé mais reconnaît prendre des risques, tant physiquement que sur le plan de son hygiène de vie. Il sait alors que le collectif peut jouer un rôle dans la prévention avec une forte préoccupation pour les responsabilités individuelles et collectives:

"C'est pas moi tout seul, c'est pas je mets pas une entreprise en galère juste parce que je vais pas travailler un jour c'est là c'est les copains. Par exemple [nom de personne] il aime bien faire le con,

monter en hauteur, faut être toujours là à lui dire non non non...! Enfin voilà on fait attention à pas aller trop loin quand on quand on fait les cons. Faire attention aux autres quoi."

Au contraire, prendre collectivement en charge la question de la santé et de la prévention des risques n'est pas toujours aisé. Certain·e·s artistes racontent des contextes de travail dans lesquels prendre la parole sur ces sujets est impossible. Bien souvent, l'artiste porte la seule responsabilité de sa santé et les risques, comme les blessures et accidents, sont minimisés. C. raconte ainsi ses expériences dans des cirques et en cabaret et montre comment la relation aux autres conditionne des pratiques :

"T'as t'as vraiment le truc de ah bah oui lui il veut encore changer son numéro parce qu'il se sent pas bien. Un peu un côté pas professionnel quoi, alors que c'est c'est pas forcément juste hein. Dans les cabarets j'ai jamais vu personne annuler parce qu'ils étaient ...En fait s'il y a pas d'accident et qu'il y a pas de blessure en gros tu joues quoi."

Parfois, le collectif joue aussi un rôle trouble dans la prise en charge d'une blessure ou de la santé de manière plus générale. Ne pas s'en remettre à un avis d'expert·e peut-être assez fréquent et un groupe, une compagnie prend alors la responsabilité collective du diagnostic. Une situation qui peut parfois être problématique pour la personne blessée. P, acrobate au cerceau, 34 ans a travaillé dans d'importantes compagnies de cirque contemporain avant de monter ses propres projets. Elle raconte les ambiguïtés de cette prise en charge collective suite à une blessure et la complexité à savoir comment se positionner par rapport aux autres et par rapport à son employeur :

"Certains disaient « ah nan elle s'est déchirée oui faut aller voir l'ostéo » moi j'étais choqué. Un pote qui disait nan va pas aux urgences c'est n'importe quoi. Heureusement que je suis allée aux urgences, que le mec constate et qu'il me fait un papier officiel qui dit « si tu veux tu peux t'en servir » et que j'y suis allée. C'était toute la compagnie qui discutait en disant qu'est-ce qu'on fait et moi au milieu. C'était pas genre il y a un protocole on va le suivre et tout ça. Je me rends compte que j'aurais pu choisir de pas aller aux urgences et que ça pour le coup pour la suite professionnelle ou en tout cas légale ça aurait pu être compliqué. [...] Donc moi j'avais un arrêt parce qu'on est finalement allé aux urgences et après coup je me suis dit heureusement parce que sinon il y a rien qui te couvres et il y a la compagnie qui te dit « ah t'as encore mal, tu veux pas y aller ?"

L'absence de formalisation des pratiques en matière de prévention et de prise en charge ainsi que des entorses nombreuses au code du travail (notamment en matière de déclaration d'accidents du travail) contribuent à fragiliser la santé sociale en plus de la santé physique. Derrière le collectif, le travail ensemble, des enjeux de pouvoir sont bien présents et participent de situations problématiques. Les questions autour de la blessure concernent aussi souvent les annulations. Annuler semble impossible pour la plupart des artistes que nous avons interrogé·e·s. Certain·e·s nomment la pression des financeurs et diffuseurs de la création, d'autres la responsabilité par rapport au groupe.

Remettre la santé sociale au centre de la réflexion c'est aussi repenser les responsabilités collectives. Il s'agit alors de partager savoir et savoirs-faire non pas pour se substituer aux prises en charge classiques mais plutôt de construire un réseau informel à même d'aider, de soutenir. Plusieurs des artistes que nous avons interrogés revendiquent ces savoirs que nous nommons implicites et/ou empiriques et, en matière de santé globale, il serait aberrant de les nier. La pratique du corps à haut niveau développe forcément des compétences et des connaissances plus ou moins formalisées, qui, si elles ne s'appuient pas toujours sur des connaissances scientifiquement validées et référencées, sont pour autant bien réelles et participent de la prise en charge individuelle collective. S. 42 ans, dresseuse et voltigeuse équestre s'occupe beaucoup de ses chevaux et reconnaît, négliger parfois sa propre santé et condition physique. Pour autant, elle décrit l'importance du réseau qu'elle a constitué autour de ses pratiques :

"On a tous nos rebouteux préférés et c'est vrai que c'est comme ça que j'ai fait le tour. Enfin j'en ai rencontré quand même cinq ou six avec à chaque fois des gens qui disaient 'il m'a il m'a sauvé' donc c'est toujours rigolo. J'ai aussi des potes qui font de la fasciathérapie. Il y a dans le petit groupe de gens que je fréquente des gens qui sont eux-mêmes dans des recherches thérapeutiques puis tout le monde connaît quelqu'un qui fait quelque chose donc ouais c'est du réseau clairement."

Recourir à des pratiques individuelles même en cas de traumatisme grave est assez fréquent parmi les artistes que nous avons rencontré·e·s, notamment dans le cadre d'un processus de rééducation. Lorsque R. 64 s'est blessé, il fait ainsi le choix de se prendre en charge seul après ses opérations plutôt que de faire sa réathlétisation en centre de rééducation pour sportifs de haut niveau :

"Il [le chirurgien] me dit après les centres de rééducation c'est comme c'est comme tu veux. Donc j 'ai essayé quinze jours et puis je suis parti. On était habitué à travailler un peu dur sur notre corps, c'était trop de repos pour moi un centre de rééducation où toutes les dix minutes il fallait que je me repose. Nous on avait quand même une certaine habitude d'aller un peu plus loin quoi: J'ai fait tout seul. [...] Je dis pas qu'il y a pas de solution hein je disais que ça m'a correspondu à ce moment-là quoi. Bah voilà si je peux pas y aller tant pis, bon bon voilà on va faire autrement."

Les propos que nous avons recueillis traduisent donc souvent une grande solitude face à la blessure. Si le réseau informel et amical joue un rôle dans le soutien, voire dans la prise en charge, on remarque que les blessures longues, par exemple, isolent les artistes concerné·e·s. Il faut souvent du temps pour tisser une confiance avec des praticien·ne·s médicaux ou paramédicaux puis pour renouer avec le réseau professionnel. Un temps pour retrouver la confiance en soi, en son corps et dans les autres.

3. Pressions, violences: faire face

Des formes diverses de violence (morale, physique, sociale) ont souvent été racontées au cours des entretiens. Les violences se situent à différents niveaux (professionnel, institutionnel) et émanent de différentes personnes. Elles traduisent des rapports de pouvoir, de domination extrêmement forts qui jouent un rôle décisif dans les questions de santé. Il est donc impossible, dans un projet comme celui-ci, d'ignorer ces violences.

Les violences perçues émanent pour beaucoup du corps médical. Une sensation d'être incompris·e et de subir des schémas de soin non adaptés. Une violence qui vient parfois de l'institution de santé en imposant des normes qui sont, de fait, assez peu en adéquation avec la situation des artistes de cirque. Souvent les errements dans le diagnostic et/ou la prise en charge conduisent à un abandon des soins aux conséquences parfois multiples. P. 34 ans, acrobate dans le cirque contemporain raconte les manques dans sa rééducation face à un médecin qui avait alors mal évalué les enjeux de sa reprise après une blessure à la cheville lorsqu'elle était plus jeune :

"J'ai vu un médecin qui m'a dit c'est pas trop la peine de faire de la rééduc et je m'en veux encore de l'avoir écouté . En, fait j'ai l'impression peut-être ça par rapport aux questions de santé dans le cirque et tout ça, je sens qu'aujourd'hui je suis bien plus à même de et repérer les symptômes et de m'adresser à la bonne personne et de prendre le temps de machin et de mettre mes limites [...] . Mais à l'époque je fais confiance à un généraliste que je trouvais super à des tas d'égards et qui m'a dit ça il m'a dit « non faut remarcher direct et puis c'est bon » et j'ai vu un kiné derrière qui m'a dit « mais n'importe quoi » et aujourd'hui du coup peut-être j'ai des petites séquelles de ça qui sont pas dramatiques..."

La plupart du temps, grâce aux autres, au bouche à oreille, les artistes finissent par trouver des solutions et une prise en charge adaptée. Parfois, le réseau informel n'est pas assez constitué ou alors le nomadisme empêche d'avoir des praticien ne s référent es et le parcours de soin peut-être d'autant plus complexe et vécu comme violent (incompréhensions, diagnostics contradictoires,

impossibilité de reprendre, incertitudes sur la reprise, etc.) C. 33 ans, acrobate aérienne a ainsi eu d'importants problèmes abdominaux suite à sa grossesse. Elle raconte alors le peu d'information à disposition et les difficultés pour obtenir une aide adaptée :

"Ça été l'enfer, j'ai eu plein de problèmes. D'abord je suis allée voir un gars qui m'a fait une échographie et puis là il m'a dit ah oui d'accord vous avez quand même trois centimètres et demi de de rien, ça va falloir le faire opérer sûrement. Donc je suis allée voir un chirurgien qui s'occupe des hernies et lui il m'a dit ben non je vais pas vous opérer et enfin le médecin du sport m'a dit ah bah oui oui faut vous faire opérer et le chirurgien m'a dit ben non je vais pas vous opérer, ça serait que de la chirurgie esthétique et chez vous ça se voit même pas donc on vous opérera pas..."

À nouveau, faire le bon choix pour sa carrière, pour soi, relève principalement d'une responsabilité individuelle. Le peu d'accès des artistes de cirque aux institutions de santé réservées aux sportifs de haut niveau les conduit souvent à être seul·e face aux décisions médicales et à devoir composer avec de multiples praticien·ne·s sans coordination des soins. Au-delà de ces incompréhensions, nous avons aussi recueilli dans les témoignages de réelles situations de violences médicales liées souvent à des diagnostics définitifs (un arrêt de l'activité) sans prise en compte de la situation psychologique et sociale de l'artiste. Une violence renforcée par l'absence de prise en compte de la situation spécifique des artistes par la sécurité sociale en cas d'arrêt lié à une blessure. Après un grave accident, A. voltigeuse au cadre aérien et en main à main, en reconversion, doit faire face à la double violence de l'institution (non reconnaissance d'un arrêt de travail long alors qu'il lui est impossible de reprendre toute activité dans le cirque) et des médecins :

"Tous les trois mois la Sécurité Sociale m'envoyait un document 'vous êtes guérie', non j'ai pas guéri. Tous les trois mois il fallait que je renvoie mes documents à temps, tous les trois mois et ils m'ont harcelée pour me dégager de mon statut d'accident du travail et je me battais, je devais faire des courriers, je devais demander à mon kiné et à mon médecin traitant et à mon chirurgien. Après mon chirurgien je suis tombée sur un abruti, il me faisait à peu près un état des lieux d'à peu près tout le pire scénario qui pouvait m'arriver comme ça au moins il se déchargeait de sa responsabilité au cas où il m'arrivait un truc qu'il avait pas prévu, comme quoi j'allais être paralysée à vie. Il me balançait ça en l'espace de quinze minutes quand au bout de quinze minutes j'essayais quand même de lui demander des conseils sur mon avenir professionnel il se mettait debout, mettait la main sur la porte en attendant que j'ai fini de poser mes questions pour pouvoir me dégager le plus vite possible encaisser son dépassement d'honoraires de cinquante balles et prendre le suivant. Zéro accompagnement, aucune bienveillance. Je veux dire c'est quand même fou, on est quand même des artistes, on est des sportifs de haut niveau, c'est quand même dingue."

Ces temps du soin, loin des autres et souvent source de conflits sont donc coûteux en énergie, en attention. Tout est tourné vers le soin, mais aussi vers la nécessité de faire reconnaître ses droits. Le récit de cette acrobate n'est pas isolé. Outre les conflits médicaux, on note un manque total d'accompagnement des institutions dites culturelles. À aucun moment, les artistes blessé·e·s ne relatent des soutiens, conseils, accompagnement des lieux, écoles ou autres institutions dont ils ont parfois été très proches. Si les syndicats jouent un rôle (conseil notamment pour les arrêts de travail / accidents du travail et conflits avec Pôle emploi ou la Sécurité sociale), les autres acteur·trice·s du secteur semblent totalement absents des dispositifs d'accompagnement. D'ailleurs, la violence est souvent subie par les artistes au cours des années de formation en école ou, plus tard, dans les rapports avec différentes institutions. Une violence qui émerge, enfin et pour beaucoup de cas recensés, de rapports de pouvoir entre artistes de cirque et employeurs directs ou indirects.

L'école, tout d'abord, est le premier lieu où s'exerce une violence : mise à l'écart des élèves blessé·es, absence d'accompagnement, pression sur la performance au risque de se blesser gravement, pression sur les corps. Parmi les personnes ayant effectué des formations en école préparatoire ou supérieure, on note plusieurs cas d'anorexie sportive (notamment chez les femmes), de détresse psychologiques liées notamment à des phénomènes de surentraînement et de blessures ignorées et/ou mal soignées par manque de temps, d'accompagnement et/ou de considération de la blessure. Par exemple, en cas de blessure, la responsabilité est très souvent portée par l'étudiant·e·s.

L, 24 ans, en témoignent suite à ses années de formation en école supérieure et à des blessures à répétition:

"Pour l'école je pense que c'est moi qui ai accepté ça. Dès que je me blessais, je me disais oh la la t'es la nulle, t'es faible . Je pense que c'était compliqué de prendre soin de soi dans ce sens-là et de dire j'y vais tranquille. C'était compliqué de penser comme ça [...]. Avec [nom de compagnie] j'ai des souvenirs de me blesser et qu'en fait c'est quand même un peu compliqué, même s'ils sont sympas. On pouvait pas en parler mais peut-être c'est moi aussi qui prenait vite de la culpabilité mais j'ai l'impression qu'on me l'a quand même fait sentir."

Dans ces cas, jamais les rythmes de travail, la pression, les charges ne sont remises en cause. À la blessure physique s'ajoute alors la blessure mentale, sociale qui laisse parfois des traces longtemps après. Porter la culpabilité de la blessure va ainsi se retrouver au cours des carrières professionnelles, notamment lorsque la question d'annuler un spectacle se pose. Après une longue carrière, à 49 ans, M. évoque encore cette "pression", ressentie depuis l'école :

"C'est une pression terrible. C'est affreux parce qu'il y a de la pression de partout. C'est super compliqué, il y a de la culpabilité. Et puis même de voir quelqu'un, ça nous est arrivé en spectacle en tout début de spectacle où la fildefériste se blesse bah on a continué jusqu'au bout quoi, elle s'est fait évacuée on a fini le spectacle et on l'a remplacé le lendemain. [...] La pression vient beaucoup des lieux. Suivant qui on a en face, de compréhension. Ça vient beaucoup du groupe et de soi aussi, c'est la peur au sein du groupe. [...] Est-ce qu'on peut accepter qu'il y ait des blessures et qu'on ne puisse pas jouer et ça c'est un vrai problème. Pour les gens des lieux quoi, bien sûr c'est compliqué pour eux aussi hein, c'est c'est une pression pour eux par rapport à un public par rapport à l'argent par rapport à une programmation donc ça touche à des strates très différentes mais c'est jamais des conversations faciles. C'est toujours des choses assez douloureuses, trop de pression. Et puis c'est un peu trop dans les intérêt, donc c'est difficile d'en parler en vrai . Il y a de la thune derrière, il y a des gens qui attendent, voilà puis il y a la déception d'un groupe de pas jouer, tout ça quoi."

Responsabilités individuelles et responsabilités collectives sont ainsi souvent mélangées et la question de la prévention, de la santé, passe au second plan. Dans les négociations autour des cessions, de la diffusion, là encore, la santé n'est jamais prise en compte. Conditions de travail, charges, rythmes, autant de sujets qui ne font pas partie ou trop rarement des négociations. Sur ce sujet, le flou sur les responsabilités permet bien des abus. En effet, si l'on prend l'exemple du cirque contemporain et du réseau de diffusion public, les lieux qui programment les compagnies ne sont pas leurs employeurs. Ainsi, leurs responsabilités n'est pas directement engagées en matière de prévention des risques. Pourtant, si la relation de salariat n'est pas directe, leur pouvoir, notamment économique mais aussi symbolique, est bien réel. O. a ainsi fait un *burn-out* après des années à négocier avec différents théâtres, festivals, collectivités territoriales et entreprises. Publics comme privés, les commanditaires ne se préoccupent jamais des questions de santé:

"Les programmateurs des fois ils te demandent de jouer plusieurs fois dans la journée et là je manquais un peu de travail et ils étaient partis à quatre fois par jour et j'étais descendu à trois et c'était déjà trop. J'ai fait ça pendant une semaine, j'ai joué quinze fois et l'avant-dernier jour j'ai le dos qui a lâché quoi. Après je me suis arrêté pendant un mois et demi je ne pouvais plus rien faire, j'avais trop mal au dos. J'ai fait tous les examens qu'il fallait on m'a dit que j'avais des pré-hernies, fallait qu'on m'opère."

Le secteur du cirque traditionnel n'est pas exempt de ces logiques. Plusieurs artistes que nous avons interrogés témoignent ainsi de conditions d'emploi illégales : heures non déclarées, contrats non signés etc. A. 36 ans, acrobate aérienne et voltigeuse à cheval a travaillé dans plusieurs cirques. Avec son mari, ils ont souvent été confrontés à des situations complexes engendrant des rapports violents avec leurs employeurs. Là encore, si ces cirques les emploient régulièrement, et à l'étranger, ces artistes maintiennent leurs droits à l'assurance chômage en France car être indépendant dans ce secteur est bien trop risqué. Elle raconte, à nouveau, comme eux seuls portent la responsabilité de leurs conditions de travail et d'emploi :

"C'était un cirque qui travaillait pas bien donc on a eu de la paye en retard donc pour payer les charges en fait... Comme le cirque ne nous déclare pas, c'est nous qu'on se déclare en France. On est employés d'un producteur donc on paye nos charges patronales avec notre paye en fait. Quand le cirque ne nous paye pas parce qu'il ne peut pas nous payer... Au mois d'août on a dit bon tu nous dois tant d'argent on va peut-être arrêter et on a choisi cette date-là parce qu'on avait réussi à faire les heures donc on a tiré jusqu'à avoir les heures et après on a dit on arrête? Aujourd'hui elle nous doit encore de l'argent."

Les violences autour de la prévention (du travail, de la santé) s'ancrent donc dans les rapports de domination forts. À tel point que beaucoup des récits que nous avons recueillis ne posent jamais la question de la responsabilité des employeurs et des institutions. Le déséquilibre est tel entre artistes, compagnies et institutions/ lieux qui les programment que beaucoup semblent avoir intégré ce rapport de force et acceptent des conditions de travail et d'emploi qui, en matière de santé et de soin, semblent inacceptables et ce, dans des institutions reconnues et labellisées. S, qui pratique la voltige à cheval et le dressage, travaille essentiellement en rue. Elle nomme assez clairement ce rapport de force et interroge aussi l'incorporation par les artistes eux-elles même de contraintes, sans les interroger :

"On est dans dans un rapport non-horizontal avec avec nos programmateurs donc nous en tant qu'artistes il faut qu'on arrive à convaincre que ce qu'on fait est super bien que ça ne coûte pas cher et qu'en plus on est facile à accueillir. Donc on tend parfois à minimiser nos nécessités, je pense pas que ce soit volontairement. Ces mauvaises pratiques je pense pas qu'elles elles soient dues à une forme de méchanceté ou de de mauvaise pratique volontaire mais mais elles sont un peu inhérentes au rapport hiérarchique enfin ou en tout cas non-horizontaux qu'on entretient avec avec les gens qui devraient être nos premiers partenaires mais qui en fait sont des donneurs d'ordre."

Elle évoque aussi la pression du milieu, des formes de compétition qui, de fait, vont conduire à être fragilisé·e·s, à prendre des risques. Au nom de quoi ? La violence, parfois, s'exerce au sein même des compagnies, sur fond d'enjeux économiques. E., 33 ans, porteur, raconte ainsi comment un e chorégraphe avec lequel il travaillait l'a forcé à travailler alors qu'il souffrait d'une bronchite avec 38°C de fièvre : "J'ai dit ben le médecin ne veut pas que je travaille, il m'a dit ok si tu veux mais du coup personne ne sera payé à cause de toi". Il évoque alors de la maltraitance et du harcèlement. Ce cas se rapproche de celui de M., 33 ans, acrobate aérienne et danseuse, qui a ainsi quitté une importante compagnie de cirque contemporain au moment où elle se blesse à l'échauffement et réalise qu'elle subit en fait des maltraitances depuis plusieurs années. Elle raconte alors que ce n'est qu'avec le temps qu'elle a pu prendre conscience de ces situations anormales, tant la violence était incorporée. D., 52 ans, a une longue carrière, a travaillé dans de nombreux cirques et compagnies avant de monter un cirque familial. de ces années-là, il évoque aussi des cas de violences et des rapports de force avec des directeur-trice-s de cirque : " Est-ce qu'il y a du harcèlement ? Moi je l'ai pas vécu comme ça mais peut-être qu'il y en a, qui fait que l'on va au-delà, quitte à risquer notre vie, notre corps, notre corps pour la vie." C'est souvent au sein d'organisations collectives syndicales, associatives et/ou informelles que des espaces de discussion existent pour faire évoluer les pratiques. Elles sont, pour l'heure, encore trop peu nombreuses. Ces combats ont notamment été portés par certains syndicats pour inscrire des obligations sur les conditions de travail dans la convention collective, sans pour autant que ces obligations ne soient scrupuleusement respectées, y compris par les institutions culturelles publiques.

Ces cas de violences qui viennent clore ce rapport de recherche sont bien trop nombreux pour être tous cités. Il est certain que ces violences sont structurelles et systémiques et conduisent à des pratiques problématiques en matière de santé et de soin. Tant que la responsabilité n'est pas partagée et que que ces questions ne sont pas envisagées collectivement, tant que des rapoprts de dominations se perpétuent, l'espoir de voir ces pratiques évoluer vers plus de prise en compte du bien être physique, mental et social des artistes est faible.

Conclusion

Il semble important, à l'issue de ce rapport de recherche et des différents outils , médiums, textes qui en sont issus de reposer les questions suivantes afin que les acteur·trice·s du secteur s'en emparent. Il se n'agit pas de préconisations mais de contrats.

- Interroger les responsabilités collectives responsabilités versus les responsabilité individuelles;
- Développer un accompagnement institutionnel en appui sur le réseau informel et les savoirs implicites développés par les artistes eux·elles mêmes sans imposer des visions normatives sur la santé:
- Rendre accessibles les ressources existantes, développer des connaissances, mettre à disposition l'information nécessaire pour une autonomie dans la pris en charge de sa santé;
- Améliorer les dispositifs de prise en charge et de suivi des artistes en matière de santé et de soin;
- Améliorer les conditions de travail, les conditions d'emploi et l'accès à des outils de prévention des risque dans le cadre professionnel,
- Modifier les pratiques du secteur afin de garantir des conditions de sécurité à même de protéger la santé physique, mentale et sociale des artistes;
- Lutter contre les formes de violences physiques, morales et sociales;
- Développer la prévention mais aussi une prise en charge adaptée avec des outils intégrés à la pratique du cirque;
- Créer et mettre en place de la formation continue sur ces sujets, tant à destination des artistes que des enseignant·e·s en école de cirque et des opérateur·trice·s culturel·le·s du secteur.

Réfléchir, collectivement, sur ces sujets impose d'accepter de modifier des pratiques, de mettre en place des dialogues entre les différent·e·s acteur·trice·s du secteur, de rompre avec des formes de normalisation de la violence. C'est aussi prendre conscience des savoirs implicites, des pratiques informelles, de tout ce qui a été développé par les uns et les autres pour faire face, améliorer son quotidien, trouver des solutions, échanger sur ces sujets. Écouter la parole des artistes sur le, leur travail permet de comprendre les organisations sous-jacentes, les effets de contextes, les choix et les non-choix. Il nous semble nécessaire d'une part d'inventer des réglementations favorisant la préventions de risques physiques et psychosociaux (certaines existent déjà mais ne sont pas appliquées) et d'autre part de construire des espaces de dialogue. Par ailleurs, l'information et la formation sont des enjeux centraux, non seulement des professeur·e·s de cirque pour que la prévention soit présente dès l'école, mais aussi des artistes, metteur·euse·s-en-piste et enfin des opérateur·trice·s culturelles accueillant et diffusant du cirque. On peut aussi imaginer que des praticien·ne·s de santé soit, à terme, mieux formés pour accompagner les artistes de cirque. Ainsi, on peut espérer une collaboration entre différents Ministères pour parvenir à améliorer les conditions de travail et les conditions de santé dans le secteur.

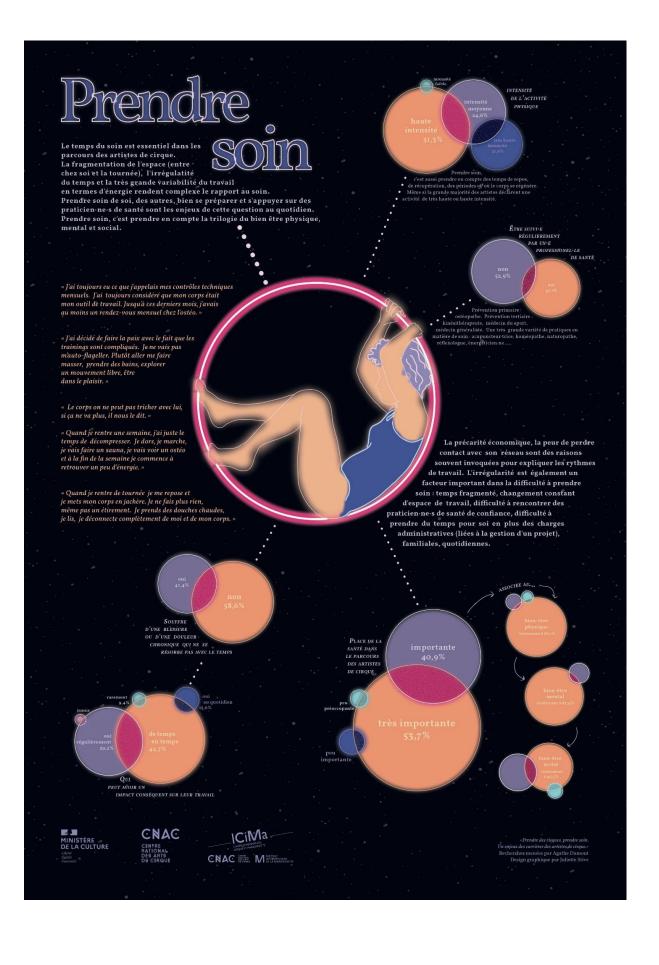
Six posters

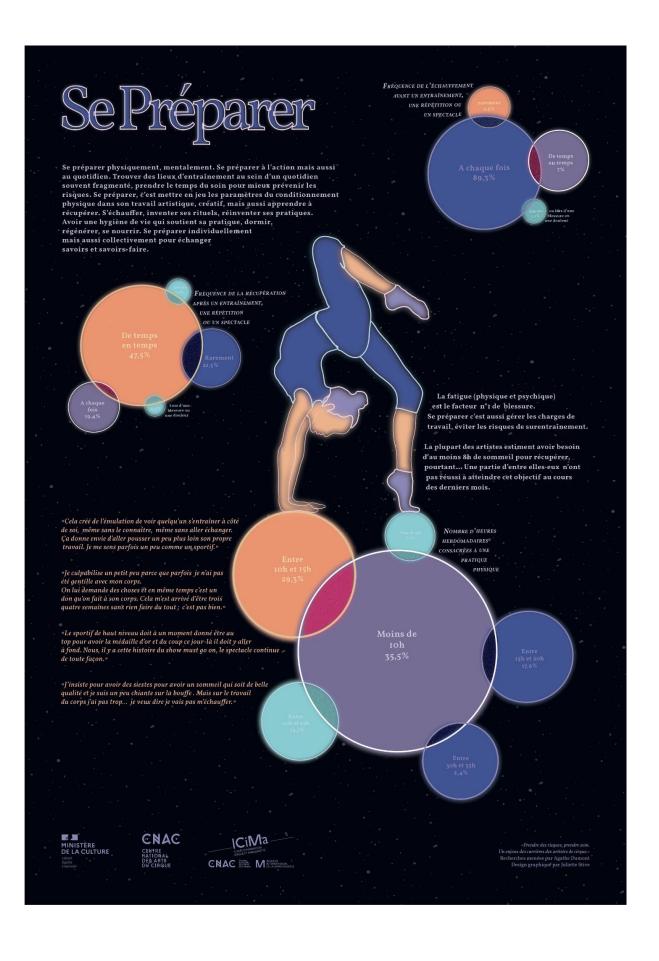
Les six posters ont été réalisés par la graphiste et dessinatrice Juliette Stive. À partir des deux grands thèmes de la recherche Prendre des risques / Prendre soin, ils déclinent différentes notions en mettant en lumières chiffres et témoignages. Ces posters s'adressent principalement aux acteur·trice·s du secteur des arts du cirque et plus largement du spectacle vivant. Ils rendent plus visibles certaines problématiques liées à la santé et au soin sans pour autant simplifier les interactions complexes, les enjeux de perception, les paradoxes ou les conflits.

À partir du poster "Prendre soin", deux autres thèmes sont déployés : Réparer et se préparer. Il s'agit de discuter des enjeux liés notamment à la prévention et à la récupération mais aussi de notions telles que la bienveillance, la conscience et la connaissance du corps, de l'accompagnement et des limites.

À partir du poster "Prendre des risques", nous avons exploré deux autres pistes : S'appuyer et S'engager. Ici, il est question des autres et de ce qui permet de se mettre en jeu. Quels sont les appuis, qu'est-ce qui est déclencheur, qui veille ? Autant de questions qui soulève l'important enjeu des responsabilités, collectives, individuelles autour du lien entre prise de risque et santé.

Ces six posters n'ont aucunement vocation à être exhaustifs. Ils ne rendent compte que d'extraits de la recherche que nous avons choisi pour leur intérêt et leur force. Ils viennent compléter l'analyse en la rendant plus tangible et plus accessible.



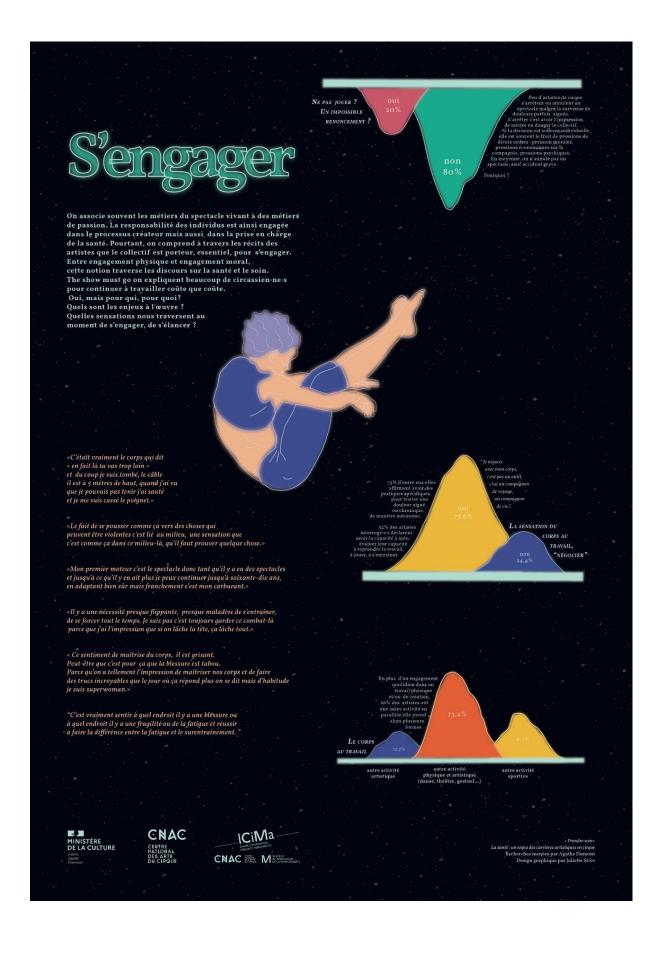


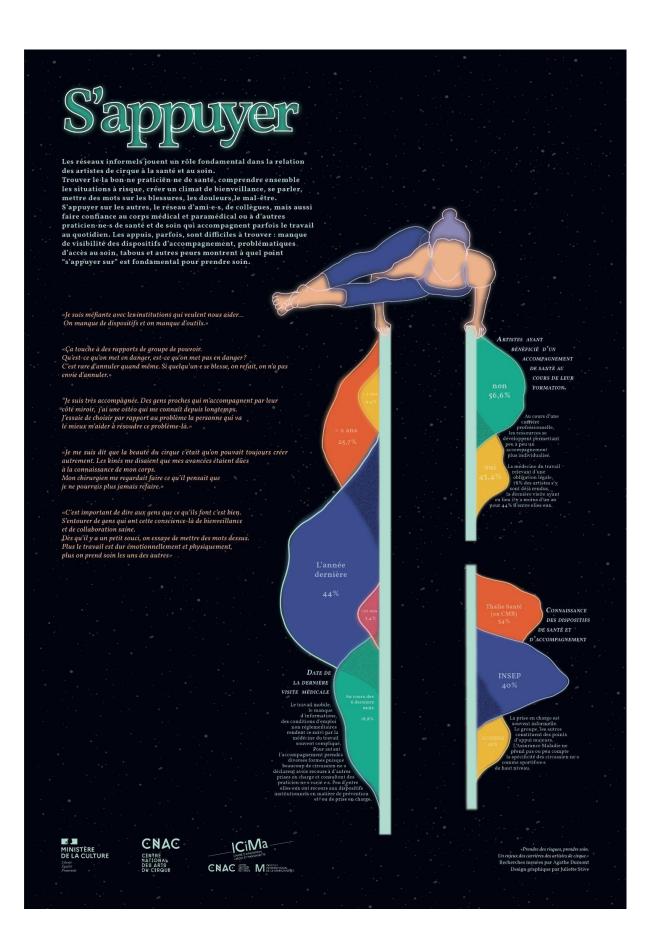
Prendre le temps du soin. Réparer c'est entrer dans un processus de prise en charge parfois long, suite à un accident, une souffrance physique ou psychique nécessitant un arrêt de travail. Le secteur professionnel des arts du cirque connaît une forte sous-déclaration des accidents du travail. Les raisons sont multiples : précarité économique, peur de perdre son emploi, son réseau, manque de confiance dans le système de santé. La prise en charge n'est pas forcément adaptée aux artistes de cirque car il existe peu de praticien-ne-s spécialisé-es et un réel problème d'accès aux soins. Pour autant, la connaissance intime de son corps, ses savoirs implicites, les autres, les rencontres, permettent souvent au corps de se réparer. "Quelle limite peut-on mettre ? Jusqu'où peut-on aller ? Comment savoir si on force trop ou ou pas assez ? Il faut prendre le temps sauf qu'il y a des moments où les spectacles repartent et où on se met en danger.." «Je crois qu'il y a pas un seul moment où j'ai pas été un petit peu blessé e tout le temps. Même si je ne fais rien, j'ai des blessures qui traînent. Quand je vais voir des professionnels de santé c'est assez difficile d'accéder à des réponses claires avec des douleurs «Je me suis blessée le dimanche et on reprenait le «)e me suis biessée le aimance et on reprenat le mercred. J'ai passé deux jours à réparer, à faire tout pour que le mercredi, je puisse mettre le pied par terre j'ai vu un ostéo, j'ai fait de la cryothérapie, j'ai fait des massages avec des mélanges d'huiles, j'ai fait des cataplasmes d'argile, tout.» AU COURS DE «Je n'ai pas trop confiance en la médecine et les médicaments. Dans l'idéal, j'aime laisser mon corps se guérir tout seul. Parfois, je ne peux pas mais j'aime bien essayer une médecine alternative avant de passer à la médecine conventionnelle.» ACCIDENT.

MINISTÈRE DE LA CULTURE CNAC

CNAC STATE M STATE OF THE STATE







Bibliographie

La bibliographie a été réalisée à partir des recherches de Lucie Bonnet et d'Esther Friess pour la Chaire ICiMa du Centre national des arts du cirque. Elle n'est pas exhaustive et concerne uniquement des ouvrages, chapitres, articles ou autres supports écrits en français et en anglais.

Elle s'appuie sur des bases de données sciences et médecine (PubMed), en sciences humaines et sociales (Openedition, Cairn, Jstor, Directory of Open Access Journals- DOAJ, European Reference Index for Humanities - ERIH, et sur des bases de données généralistes (Google scholar, DART-Europe, Researchgate). Plus spécifiquement sur le cirque, la bibliographie a été établie à partir des fonds documentaires du Cnac et de la plateforme CARP (Circus Arts Research Platform).

Les données ont été classées dans grandes catégories : les approches en sciences humaines et sociales sur lesquelles s'appuie principalement la recherche et les approches biomédicales / sciences du mouvements qui donnent un aperçu plus complet de la question de la santé dans les arts du cirque.

Je remercie Lucie Bonnet pour ses recherches bibliographiques et sa précieuse contribution au projet.

APPROCHES EN SCIENCES HUMAINES ET SOCIALES

Expérience corporelle

ANDRIEU, Bernard, BENDER, Raoul. *Apprendre de son corps : une méthode émersive au CNAC*. Écologies corporelles et environnements sportifs. Mont-Saint-Aignan : Presses universitaires de Rouen et du Havre, 2017.

ANDRIEU, Bernard, « L'enseignement de mon corps : de la pratique circassienne à l'usage de l'auto-santé », in FROISSART Tony et THOMAS Cyril, Arts du cirque et spectacle vivant, vol. 1 : Les formations en arts du cirque et en activités physiques artistiques, Reims, ÉPURE – Éditions et presses universitaires de Reims, 2018.

ANDRIEU, Bernard, LECLERC, Andréane. *La contorsion : le corps à l'épreuve, à l'épreuve du corps.* HorsLesMurs, 2013.

ANCION, Laurent, MAKEREEL, Catherine. « Le corps à l'épreuve du cirque ». CIRQ EN CAPITALE : Le magazine de la vie circassienne bruxelloise, n°5, 2015, pp. 10-17.

BRUNO, Michel. « L'expérience d'un acrobate ». Médecine des arts, nº 42, décembre 2002, p.28.

COSSIN, Marion. « Sports: Quand cirque rime avec risque ». DIRE, 2019, p.7.

COUGOULE, Odile. « Témoignage d'une contorsionniste ». Arts de la Piste; Hors les Murs, n°23, janvier 2002.

COUGOULE Odile, « L'entraînement physique : entre plaisir et nécessité », *Arts de la piste*, n° 18, 2000, pp. 44-45.

GOUDARD, Philippe. « La physiologie de la prouesse ». Arts de la Piste n° 23, janvier 2002, p.21.

HOTIER, Hugues. « Le cirque, impératifs de sécurité et imaginaire du risque ». *Quaderni*, n°1, 2001, p. 101. https://doi.org/10.3406/guad.2001.1487.

Éthique du soin

BRUGÈRE, Fabienne, *L'éthique du care*, 4e édition revue (1ère éd. 2011), Paris, Presses universitaires de France, coll. « Que sais-je ? », 2021.

FLEURY, Cynthia, Le soin est un humanisme, Paris, Gallimard, 2019.

GILLIGAN Carol, Une voix différente : pour une éthique du care, Paris, Flammarion, 2008.

MOLINIER Pascal, LAUGIER Sandra et PAPERMAN Patricia, Qu'est-ce que le care ? souci des autres, sensibilité, responsabilité, Paris, Payot & Rivages, 2009.

TRONTO Joan, *Un monde vulnérable. Pour une politique du care*, Paris, La Découverte, 2009 (cop. 1993).

WORMS Frédéric, Le Moment du soin, Paris, PUF, 2010.

Sociologie

BOURNETON FLorence, CHOPIN Marie-Pierre Chopin, CORDIER Marine, HONTA Marina, JULHE Samuel Julhe et SALAMÉRO Émilie, « Garder les pieds sur scène », *Recherches sociologiques et anthropologiques*, 50-2 | 2019, 167-190.

CORDIER, Marine. « Le cirque contemporain entre rationalisation et quête d'autonomie », *Sociétés contemporaines*, vol. 66, no. 2, 2007, pp. 37-59.

CROCHET-GIACOMETTI, Nicolas. « Sylvain Fagot, Le cirque. Entre culture du corps et culture du risque ». *Lectures*, 2019.

GROSSTEPHAN, Vincent. « Former à la prise de risque dans les écoles de cirque : une étude exploratoire ». *Carrefours de l'éducation* n° 46, n° 2, décembre 2018, pp. 177-90.

GROSSTEPHAN, Vincent, LEGENDRE, Florence, BRAU-ANTONY Stéphane. « Une formation au risque est-elle possible? Le cas de la formation professionnelle des circassiens. », 2012. https://halshs.archives-ouvertes.fr/halshs-00800064/document.

LAFOLLIE, Delphine. « Les dimensions personnelles de gestion du risque d'étudiants en écoles

supérieures de cirque : une étude exploratoire ». JRIEPS, avril 2017, p. 35.

LEGENDRE, Florence. « La transmission de la gestion du risque dans les écoles supérieures de cirque en France ». SociologieS, 7 mars 2014. http://journals.openedition.org/sociologies/4554.

LEGENDRE, Florence.. « Devenir artiste de cirque : l'apprentissage du risque », *Travail, genre et sociétés*, vol. 36, no. 2, 2016, pp. 115-131.

 $\underline{https://search.proquest.com/openview/bf13fb3fd08be91b54b266530c4867bd/1?pq-origsite=gscholar\&cbl=18750\&diss=y.}$

MEYER, Amy. « Peril or possibility? The Performance of Risk in Aerial Circus Arts and Acrobatic Theater - ProQuest ». PhD Thesis, Tufts University, 2014.

SALAMÉRO, Émilie, JULHE, Samuel. « Les artistes et leurs institutions : registres d'action et réceptions des dispositifs », Sociologie de l'Art, no. 1-2, 2019, pp. 11-18.

SALAMÉRO, Émilie. « Politiques publiques du cirque. Reconnaissance artistique et segmentation d'une profession (1978-1993) », *Politix*, 2018/1 (n° 121), pp. 217-237. DOI : 10.3917/pox.121.0217. URL : https://www.cairn.info/revue-politix-2018-1-page-217.htm

SIZORN, Magali. *Trapézistes ethnosociologie d'un cirque en mouvement*, Presses Universitaires de Rennes. 2013.

Psychologie et sciences cognitives

DOLLEANS, Raphaël, HAUW, Denis, DAY, Mélissa, SARREMEJANE, Philippe. « Psychological Processes Involved during Acrobatic Performance: A Review ». ResearchGate, 2011.

DONOHUE, Brad, GAVRILOVA, Yulia, GALANTE, Marina, AUBERTIN, Patrice, FUNK, Alisan, BURNSTEIN, Bryan, GAVRILOVA, Elena, LIGHT, Al, BENNING, Stephen D. « Empirical development of a screening method for mental, social, and physical wellness in amateur and professional circus artists ». *Psychology of Aesthetics Creativity and the Arts*, 2018.

HAUW, Denis. « Activité et performances acrobatiques de haut niveau ». *Intellectica. Revue de l'Association pour la Recherche Cognitive*, n° 2, 2009, 55. https://doi.org/10.3406/intel.2009.1198.

HAUW D, DURAND M.Temporal dynamics of acrobatic activity: an approach of elite athletes specious present. *J Sports Sci Med*, Mars 2008, 1;7(1), pp.8-14.

LEROY, Martine. L'accompagnement psychologique dans la formation des jeunes artistes de cirque : maintenir une confiance basale chez les jeunes artistes en crise identitaire. Montpellier, France: Université Montpellier I, 2004.

ROSS, Alexandra, SHAPIRO, Jamie. « Under the big top: An exploratory analysis of psychological factors influencing circus performers ». *Performance Enhancement & Health* 5, n° 3, mars 2011, pp.115-21. https://doi.org/10.1016/j.peh.2017.03.001.

SHRIER, Ian, HALLE Madeleine. « Psychological Predictors of Injuries in Circus Artists: An Exploratory Study ». *British Journal of Sports Medicine* 45, n° 5, avril 2011, pp. 433-36. https://doi.org/10.1136/bjsm.2009.067751.

SHRIER, Ian, RAGLIN, John S., LEVITANT, Emily B., MITTLEMAN, Murray A., STEELE, RUSSELL, J., POWELL, Janette. « Procedures for assessing psychological predictors of injuries in circus artists: a pilot prospective study ». *BMC Medical Research Methodology* 14, n° 11, juin 2014. https://doi.org/10.1186/1471-2288-14-77.

WULF G. Attentional focus effects in balance acrobates. *Res Q Exerc Sport*, Septembre 2008, 79(3), pp. 319-25.

APPROCHES EN SCIENCES DU VIVANT (bio-médicales)

Généralités

BARRAULT, Denys. « La médecine du cirque : specific medical aspects in acrobatic circus ». *Science et sports* 29-2, 2014, pp.104-109.

DE BENEDETTI, Valerie. « Circus Medicine: Health Care Under the Big Top ". *The Physician and Sportsmedicine* 15, n° 3, mars 1987, pp.192-98. https://doi.org/10.1080/00913847.1987.11709313.

FAIVRE, Aimé. « Trois années de pratique de bilans physiques auprès des élèves d'une école de cirque ». *Médecine des arts* n°42, 2002, pp. 19-23.

GAYET, Jean Marie. *Une approche du sport circassien*. Université de Nancy 1, Faculté de médecine, Laboratoire de physiologie, 1983. http://82.236.163.128/Record.htm?idlist=23&record=271512409979.

GOUDARD, Philippe. *Bilan et perspectives de l'apport médical dans l'apprentissage et la pratique des arts du cirque en France*. Nancy: Nancy: 1, 1989. http://www.theses.fr/1989NAN11183.

GOUDARD, Philippe. Health issues in circus: prevention and treatment, 2009.

GOUDARD, Philippe, BARRAULT, Denys, et CNAC - Centre national des arts du cirque, ICiMa - Chaire d'Innovation Cirque et Marionnette. *Médecine du cirque: vingt siècles après Galien : actes du colloque médecine du cirque, Paris la Villette, 21 novembre 2003.* Vic-la-Gardiole; Châlons-en-Champagne: Entretemps ; Centre national des arts du cirque, 2004.

GOUDARD, Philippe, BOURA, Michel, PERIN, Philippe. « « Intérêt du calcul de la charge de travail pendant l'apprentissage des arts du cirque » ». In *Cinésiologie*, 141-50, 1992.

GOUDARD, Philippe, CHARDON, Colette. Les arts du cirque : Les guides santé au travail. Paris: CMB, 2010.

GOUDARD, Philippe, PERIN, Philippe. « Chronobiologie et sports de haut niveau : le cirque ». *Cinésiologie* n°144, 1992; pp.182-186.

KENT, Heather. « BC MD combined life in circus with medical school ». *Canadian Medical Association Journal*, 165-5, septembre 2001.

LESPLINGARD, Nathalie, et UCL. *Approche de la santé au travail: des artistes de cirque en France*. Bruxelles: Université catholique de Louvain, Faculté de santé publique, 2011.

PENINOU, Gilles. « Cas clinique. Un trapéziste voltigeur ». Médecine des arts n°42, 2002, p.31.

PLUMHANS Isabelle, « Et après ? La reconversion en cirque : Le corps dans l'œil de la médecine», CIRQ EN CAPITALE : Le magazine de la vie circassienne bruxelloise, n° 13, 2017, pp. 12-21.

ROUX, Florence. « Médecins du cirque ». Arts de la piste n°6, 1997, pp. 40-41.

TREMBLAY, Marie-Philippe. Médecine de cirque : description et exploration des besoins de santé de la clientèle de l'École nationale de cirque de Montréal. Québec: Université Laval, santé publique, 2018.

VANDERSCHELDEN, Yves. « L'artiste de cirque et le monde médical ». *Médecine des arts*, n°42, décembre 2002, pp. 24-26.

Épidémiologie et blessures

AGNESINA, Guillaume, NABIL TALBI, Redha Taïar, M'HAMED Mostefaoui. « Analyse biomécanique chez l'artiste de cirque pour l'activité du cadre aérien. », 2007.

AL-KASMIRI, Ammar, DELANEY, J. Scott. « Case Report: Fatigue Fracture of the Proximal Fibula with Secondary Common Peroneal Nerve Injury ». *Clinical Orthopaedics and Related Research* 463, octobre 2007; pp. 225-28. https://doi.org/10.1097/BLO.0b013e31806008d9.

ASSELIN, Nicholas, LAWRENCE PROANO, Kenneth Wies. « Circus disaster: Case report, response, and review of injuries », <u>American Journal of Disaster Medicine</u>, 11(2), 2016, pp. 137-141

BOUVILLE, A., VAN RHENEN, R., ENGBERINK, M., ZIJLSTRA, H., VAN RIJN, R. V., WEIJS, P., STUBBE, J. « SUN-P218: Protein Intake Is Associated with Muscle Injuries in Circus Athletes: A Pilot Study ». *Clinical Nutrition* 36, septembre 2017. https://doi.org/10.1016/S0261-5614(17)30410-7.

BRULE, Dr Jean-Paul. « Analyse des pathologies recensées au CNAC entre 1989 et 2000 ». *Médecine des arts*, n° 42, décembre 2002, pp. 7-9.

GOUDARD, Philippe. « Gare à la ténosynovite scapulaire!: une approche médicale du jonglage ». *Arts de la Piste*, n° 15, janvier 2000; p. 32.

GRAPTON X, LION A, GAUCHARD GC, BARRAULT D, PERRIN P. Specific injuries induced by the practice of trampoline, tumbling and acrobatic gymnastics. *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc*, 2013; 21(2), pp. 494-9.

HAMILTON, G. M., MEEUWISSE, W. H., EMERY, C. A., SHRIER, I. « Examining the Effect of the Injury Definition on Risk Factor Analysis in Circus Artists ». *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 22, n° 3, 2012, pp. 330-34. https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01245.x.

HULSEY, Elizabeth Marie. *Injuries in a college gymnastics/circus club: the Gamma Phi Circus at Illinois State University.* Midwestern University, College of Allied Health, 1997.

KAUTHER, Max Daniel, RUMMEL, Silvia, HUSSMANN, Bjoern, LENDEMANS, Sven, WEDEMEYER, Christian, JAEGER, Marcus. « Wheel-gymnastic-related injuries and overuse syndromes of amateurs and professionals ". *Knee surgery, sports traumatology, arthroscopy: official journal of the ESSKA* 23-8, août 2015, pp. 2440-48.

LONG Ashley S., AMBEGAONKAR Jatin P., FAHRINGER Patty M. « Injury reporting rates and injury concealment patterns differ between high-school Cirque Performers and Basketball Players ». *Medical Problems of Performing Artists*, n°4, vol 26, p. 200, décembre 2001. https://www.sciandmed.com/MPPA/journalviewer.aspx?issue=1194&article=1923.

MATHIEU, Jean-François. « Problèmes du membre supérieur chez les artistes de cirque ». *Le médecin du Québec*, volume 45, n°1, janvier 2010, pp.44-45. https://fmoq-legacy.s3.amazonaws.com/fr/Le%20Medecin%20du%20Quebec/Archives/2010%20-%20 2019/2010/Janvier/2010 01 MQ FormationMedArts4.pdf.

MUNRO, David. « Injury Patterns and Rates Amongst Students at the National Institute of Circus Arts: An Observational Study ». *Medical Problems of Performing Artists* 29, n° 4, décembre 2014, pp. 235-40. https://doi.org/10.21091/mppa.2014.4046.

PEOPLES, Randal R., PERKINS, Thomas G., POWELL, Janette W., HANSON, Eric H., SNYDER, Travis H., MUELLER, Timothy L., ORRISON, William W. « Whole-Spine Dynamic Magnetic Resonance Study of Contortionists: Anatomy and Pathology ». *Journal of Neurosurgery: Spine* 8, n° 6, juin 2008, pp. 501-9. https://doi.org/10.3171/SPI/2008/8/6/501.

PUNDICK, Janet. *Epidemiological investigation of injuries in Cirque du Soleil*, Phd Thesis, University of Manitoba, 1996.

https://mspace.lib.umanitoba.ca/bitstream/handle/1993/19292/Pundick_Epidemiological_investigation.pdf?sequence=1.

PURNELL, Melinda, SHIRLEY, Debra, NICHOLSON, Leslie, ADAMS, Roger. « Acrobatic gymnastics injury: Occurrence, site and training risk factors ». *Physical Therapy in Sport* 11, n° 2, mai 2010, pp. 40-46. https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2010.01.002.

RIVIERE, Dominique. « Bilan Traumatologique à l'ENACR (1995-2002) ». *Médecine des arts*, n° 42, décembre 2002, pp. 3-6.

RITZ Solène, *Les mystères de la contorsion : contribution à l'analyse de l'hyperextensibilité du rachis*, mémoire, Institut Supérieur de Libramont, 2006.

SORNAY Emilie, Évaluation de l'état de santé bucco-dentaire dans une population de danseurs et circassiens, thèse en chirurgie dentaire, Université Nice-Sophia-Antipolis, 2016.

SHRIER, Ian, MEEUWISSE, Willem H., MATHESON, Gordon O., WINGFIELD, Kristin, STEELE, Russell J., PRINCE, François, HANLEY, James, MONTANARO, Michael. « Injury Patterns and Injury Rates in the Circus Arts: An Analysis of 5 Years of Data From Cirque Du Soleil ». *The American Journal of Sports Medicine* 37, n° 6, juin 2009, pp. 1143-49. https://doi.org/10.1177/0363546508331138.

WOLFENDEN, Heg, ANGIOI M. « Musculoskeletal Injury Profile of Circus Artists: A Systematic Review of the Literature ». *Medical Problems of Performing Artists* 32, n° 1, mars 2017, pp. 51-59. https://doi.org/10.21091/mppa.2017.1008.

WANKE, Eileen M., MCCORMACK Moira, KOCH Franziska, WANKE Alice, GRONEBERG David A.Acute Injuries in Student Circus Artists with Regard to Gender Specific Differences, *Asian J Sports Med,* Septebre 2012 Sep; 3(3), pp. 153–160.

ANALYSE DU MOUVEMENT et de la PERFORMANCE

Biomécanique, physiologie

DELPIERRE, Yves, RITZ Michel. « Strategies and Movement Analysis with Contortionists ». *Computer Methods in Biomechanics and Biomedical Engineering*, août 2010, vol. 1, pp.49-50. https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10255842.2010.491955.

DELPIERRE, Yves, RITZ, Michel, UHL, J.-F, COLIN, D. « Coordination lors du geste du scorpion chez le contorsionniste ». *Neurophysiologie clinique/Clinical Neurophysiology* 41, no 4, octobre 2011. https://doi.org/10.1016/j.neucli.2011.10.044.

DE POLO, Laetitia. Apport de l'imagerie médicale et de la biomécanique pour la modélisation d'un avatar de cirque. Montréal: École de technologie supérieure, 2013. http://espace.etsmtl.ca/1249/ KRÓL H, MYNARSKI W. Effect of increased load on vertical jump mechanical characteristics in acrobats. Acta Bioeng Biomech, 2010; 12(4), pp. 33-7.

HAHN, Frederik, KISSLING, Rudolf, WEISHAUPT, Dominik, BOOS, Norbert. « The Extremes of Spinal Motion: A Kinematic Study of a Contortionist in an Open-Configuration Magnetic Resonance Scanner: Case Report ». *Spine* 31, n° 16, juillet 2006. https://doi.org/10.1097/01.brs.0000225983.44327.b1.

HOBDEN, Roger M., TETREAULT, Samuel. « Motor Control and the Injured and Healthy Artist ». In *Progress in Motor Control*, édité par Mindy F. Levin, 179-204. Advances in Experimental Medicine and Biology. Springer New York, 2014.

Tim, MENELAWS. Simon. BOGACZ. R., DREW, PATERSON. Brodie C. Andrew « Trampoline-Related Injuries in Children: A Preliminary Biomechanical Model of Multiple Users ». Emergency Medicine Journal: EMJ 28, n° 7, juillet 2011; pp. https://doi.org/10.1136/emj.2009.085803.

NIŻNIKOWSKI, Tomasz, SADOWSKI, Jerzy, MASTALERZ, Andrzej, WISNIOWSKI, Waldemar, KRUCZKOWSKI, Dariusz, NIŻNIKOWSKA, Ewelina, BIEGAJLO, Michał, MILLER, Jerzy. « Biomechanical Criterions to Estimate Round-Off Tucked Performance Among Acrobats Aged 10-11». *Polish Journal of Sport & Tourism* 18, n° 4, décembre 2011.

WALL Thom, What Scientists have to say about Juggling: An overview of the effects of juggling on the mind and body, [s.l.], Thom Wall, 2018.

Neurosciences

CLÉMENT G, RÉZETTE D. Motor behavior underlying the control of an upside-down vertical posture. *Exp Brain Res*.1985; 59(3), pp. 478-84.

FILHO, Edson, BERTOLLO, Maurizio, TAMBURRO, Gabriella, SCHINAIA, Lorenzo, CHATEL-GOLDMAN, Jonas, DI FRONSO, Selenia, ROBAZZA, Claudio, COMANI, Silvia. « Hyperbrain features of team mental models within a juggling paradigm: a proof of concept ». *PeerJ* 4, septembre 2016. https://doi.org/10.7717/peerj.2457.

FILHO, Edson, RETTIG, Jean. « Team Coordination in High-Risk Circus Acrobatics ». *Interaction Studies*, mars 2019.

FILHO, Edson, PIERINI, Davide, ROBAZZA, Claudio, TENENBAUM, Gershon, BERTOLLO, Maurizio. « Shared Mental Models and Intra-Team Psychophysiological Patterns: A Test of the Juggling Paradigm ». *Journal of Sports Science*, mars 2016, pp. 1-12.

GOLOMER E, DUPUI P, MONOD H. The effects of maturation on self-induced dynamic body sway frequencies of girls performing acrobatics or classical dance. *Eur J Appl Physiol Occup Physiol*, 1997; 76(2), pp. 140-4.

Prévention

BANNIÈRE Alain, MAUCOLIN Nathalie et POINTEAU Soizic, *Importance de la phase de récupération au Centre National des Arts du Cirque de Châlons sur Marne*, mémoire, École d'infirmiers et d'infirmières de la Croix Rouge française de Châlons sur Marne, 2000.

CREPON, F. « Physiothérapie et médecine du cirque », *Kinésithérapie scientifique*, 2014. http://www.kinedoc.org/Kinedoc-war/detailDocument.do?id=85622.

EMARD, Maxime. *Contributions scientifiques pour la protection des porteurs de colonne humaine*. Montréal: École de technologie supérieure, 2014. http://espace.etsmtl.ca/1292/.

GUILLAUME, Gérard. « Apport de l'acupuncture dans le traitement des tendinopathies ». *Médecine des arts* n°42, 2002; pp.10-14.

ISAACSON, Andy. « PTs: Behind the Fantasy of Cirque du Soleil ». *Magazine of physical therapy*, mars 2007.

LAMME, E. « The Business of Injury Prevention in Circus Performance ». *British Journal of Sports Medicine* 45, n° 4; avril 2011, pp. 314-15. https://doi.org/10.1136/bjsm.2011.084038.14.

McNEILL, Warrick. « Are Movement Screens Relevant for Pilates, Circus or Dance? » *Journal of Bodywork and Movement Therapies* 18, n° 3, juillet 2014, pp. 469-76. https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2014.05.007.6.

RIVOALLON, Charlie, CORRIU, Martin. Les effets de la pratique du Hula Hoop sur la région lombaire : un nouvel outil de prévention de la lombalgie non-spécifique ? Université catholique de Louvain, Faculté des sciences de la motricité, 2017. https://dial.uclouvain.be/memoire/ucl/fr/object/thesis%3A11842.

RENARD, Guy. « Bilan ostéopathique des interventions effectuées en école de cirque ». *Médecine des arts* n°42, décembre 2002, pp. 15-17.

RONDEAU, Véronique. « Conservative treatment for osteolysis of the distal clavicle and an ALPSA lesion in a National Circus School athlete ». *Journal of Athletic Training* 48-3, mai 2013.

ROMEUR, Jean-Pascal. « La préparation physique aux arts du cirque ». Les entretiens de l'INSEP : entraîner les qualités musculaires, mai 2014. https://www.researchgate.net/publication/261703271_INTERNATIONAL_CONFERENCE_ENTRETIE NS_DE_L'INSEP_Enhancing_muscle_capacities_strength_power_velocity_19-20_May_2014_in_Paris France

TAVARES, Stéphane. « Analyse des conditions de travail d'un équilibriste au trapèze Washington ». *Médecine des arts* n°42, 2002, pp. 40-43.

DEUXIÈME PARTIE

Création

Dix portraits

Ces dix portraits sont fictifs. Ils ont été écrits, travaillés, coupés, collés, retravaillés à partir des vingt-six entretiens réalisés pour le projet. Les histoires, les parcours, les genres, les âges, les disciplines ont été mélangés afin d'inventer dix petites histoires singulières et sensibles. L'approche s'inspire des méthodologies des pratiques analytiques créatives très présentes dans les approches poststructuralistes (notamment nord-américaines)⁶.

Le format du portrait a été choisi ici car il résonne avec la démarche de recherche et l'envie de faire entendre les voix des artistes. Le portrait permet également de mettre en lumière la diversité des parcours et la singularité de chaque artiste dans son rapport à la santé et au soin. Les portraits ont été écrits à la troisième personne du singulier. Pour la version écrite de ces portraits nous avons choisi de conserver alternativement les pronoms elle/il. En effet, dans les récits recueillis, aucun·e artiste ne s'est défini·e par le neutre, iel.

Ces dix portraits ont été illustrés et animés par l'artiste Louka de Paris. Ils ont vocation à être lus et mis en ligne sous la forme d'une galerie de portraits que l'on peut également imaginer transposée en installation. Chacun de ces portraits peut résonner avec les expériences des un·e·s et des autres et nous informe sur les rapports des artistes de cirque à la santé et au soin, mais aussi sur les rapports de pouvoir à l'œuvre dans le secteur du cirque.

⁶ Richardson, L. (2000). "Writing: A method of Inquiry". in Denzin N.K. et Lincoln Y.S., Handbook of Qualitative Research. Londres, Sage, 923-948.

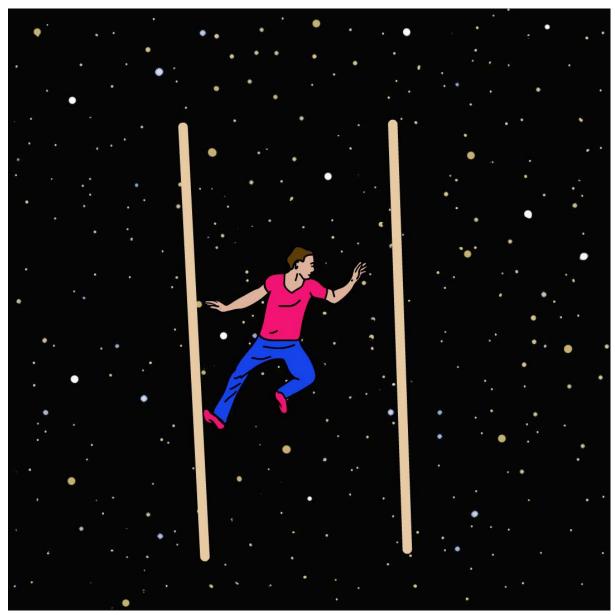
Richardson, L. (2000). "New writing practices in qualitative research". Sociology of Sports Journal. Social Sciences Journal, 17 (1), 15-20.



© Louka de Paris

Elle se dit entre deux générations, celle du nouveau cirque et celle du cirque contemporain. Elle a mal un peu partout. Un peu partout et un peu tout le temps. "Je crois qu'il y a pas un seul moment où j'ai pas été un petit peu blessée", dit-elle. Être un peu autodidacte. Du jonglage et du sport de haut niveau. Ce qui l'amène vers la bascule. Deux écoles préprofessionnelles et pas mal de choses toute seule pour apprendre avec les autres. Elle cherche constamment comment s'entraîner, comment être avec d'autres pour se motiver. Elle se sent d'un côté très clairement athlète et s'entraîne, fait sa préparation physique comme depuis des années. D'un autre elle se sent artiste et être artiste c'est ne pas s'embarrasser avec tout ça. Elle le sait, parfois, c'est lâcher le contrôle pour être dans la création. Il faut forcément avancer dans la création, dit-elle, passer des caps dans la douleur et la fatigue, lâcher-prise, au risque de... La création exige cela.

Elle a pris tôt conscience d'une fragilité à la cheville et pourtant... Plusieurs blessures, plusieurs arrêts. Chaque fois il a fallu se remettre, huit ou neuf mois et autant de temps pour récupérer la confiance en soi. Un petit côté se mettre en danger, "maso", dit-elle qu'il faut appréhender, même si, reconnaît-elle, "je suis plus douce avec moi-même qu'avant". Prendre soin de l'autre. Pourtant, ce n'est pas toujours si simple de parler, le rapport au groupe a aussi ses problématiques, il y existe des rapports de pouvoir, se mettre en danger, physiquement, artistiquement? Une fracture a obligé le groupe a annuler un spectacle, elle évoque une pression terrible et en ressent encore la culpabilité. "Est-ce qu'on peut accepter qu'il y a des blessures?" s'interroge-t-elle. Il faudrait faire baisser la pression, collectivement. À 49 ans, on ne pense plus pareil. Elle dit faire plus attention, maintenant. Elle prend du temps aussi. Elle a vu une énergéticienne, voit le même ostéo depuis dix-sept ans. "J'aime les médecines parallèles", c'est là qu'elle puise une solidité depuis quelques années. Même si la vie nomade n'aide pas toujours : accéder à des soins en tournée et de trouver des gens de confiance. Elle a ses rituels, s'écoute, écoute son corps, fait "super gaffe". Avancer en âge c'est apprendre à mieux gérer mais c'est aussi se sentir un peu plus seule, avec des artistes plus jeunes. Devoir venir plus tôt, récupérer après les spectacles, prendre plus de temps.



© Louka de Paris

C'est après son bac et un peu de sport en club qu'il est entré en école préparatoire. Il se forme pendant trois ans, passe les concours des écoles supérieures, rate, recommence et finit par en intégrer une. Tout va assez vite à sa sortie d'école, il fonde un collectif puis intègre très vite une importante compagnie de cirque contemporain. Physiquement le passage de l'école à la vie professionnelle est dur. Moralement, travailler dans une grosse compagnie lui donne confiance, lui aussi peut le faire, lui aussi peut porter son projet.

C'est avec une autre compagnie que cela se passe mal, très mal. Un remplacement, un manque de préparation sur des techniques qui ne lui sont pas familières, du harcèlement, de la fatigue et un grave accident. Très grave, aux multiples conséquences. Une violence physique, psychologique, sociale, "J'ai été maltraité, un manque total de bienveillance, de compréhension, de compassion, une ambiance de travail horrible", énumère-t-il. L'accident, c'est une chute et plusieurs fractures. il ne remontera plus jamais sur scène, il ne pourra plus.

La rééducation est très longue, laborieuse, solitaire, "on a zéro accompagnement en tant qu'artiste de cirque", déplore-t-il. La difficulté à rencontrer les bons praticiens et praticiennes de santé et des épisodes dépressifs graves. Les complexités administratives suite à la déclaration d'accident du travail, les frais médicaux, l'incompréhension de la sécurité sociale. Il aurait aimé accéder à des centres de rééducation pour les sportifs de haut niveau, cela ne sera pas le cas. Les portes restent fermées malgré un réseau qui s'active.

Si l'expérience de la blessure est violente elle côtoie une absence de légitimité de la parole à ce sujet, "moi je peux en parler maintenant". Il interroge les responsabilités en soi, les autres, les lieux qui accueillent les compagnies, les médecins. Qui prend la responsabilité? Qui arrête? Qui en subit les conséquences?

Il reste optimiste, calme, "je me suis posé", dit-il. Il regarde le travail un peu différemment aujourd'hui, refuse tout discours sur le corps souffrant. Car il y a eu beaucoup de souffrances, en fait, beaucoup de blocages, de déchirures, de trucs pas drôles. Et puis maintenant, c'est moins intense. Peut-être est-ce mieux.





© Louka de Paris

Cela lui a pris quelques années avant de gagner sa vie et d'avoir un statut social comme artiste. Elle a commencé, adolescente, par l'équitation, puis la voltige. Un bac, exigé par des parents comme soupape de sécurité, mais une envie d'être dans le monde du cirque et du cheval. Alors elle se forme dans une école préparatoire pendant deux ans mais c'est dans un cirque familial qu'elle achève de se former, au dressage de chevaux et à la voltige équestre, puis aux aériens. Pendant dix ans, elle travaille. D'abord bénévolement, au Portugal, puis en Espagne, puis "au noir", elle travaille souvent sans être déclarée, parfois une année entière. Il y a beaucoup de spectacles, il fait chaud, le rythme est trop intense. C'est pour la naissance de son premier enfant qu'elle s'arrête pour la première fois. Gérer une grossesse seule, le guotidien, le suivi médical. Elle a parfois eu peur, notamment le jour où, enceinte, elle a eu des saignements alors qu'elle s'exerçait en hauteur. Mais elle se trouve globalement en bonne santé. Bien sûr, cela lui est arrivé de travailler malade mais elle a eu de la chance, elle le dit, avec ses patrons, "on est tombés sur le bon cirque". Des années à vivre du spectacle vivant dans un environnement bienveillant. Avec des soucis, aussi, parfois, mais peu d'ombres au tableau. Elle s'est posée la question de passer à autre chose lorsque le cirque qui l'emploi décide de fermer ses portes, mais, dit-elle, "j'étais en pleine forme". Ne pas envisager de reconversion, c'est trop tôt, "je voulais continuer en m'adaptant". Mais changer des petites choses pour éviter l'usure. Elle s'est toujours adaptée au cadre qu'on lui proposait, évoque l'intensité des tournées, le côté répétitif et ses effets sur le corps et le mental. Certaines conditions de travail semblent avoir pesé sur son moral et sa fatigue, mais elle en parle peu. Elle est discrète sur son corps, sur son intimité.

Aujourd'hui son rythme de travail est moins intense mais avec des fortes périodes d'activité liées notamment au calendrier scolaire. Elle a choisi de se tourner vers le jeune public, plus compatible avec une vie de famille. Elle dit que le cirque traditionnel a préparé son corps, l'a endurcie au fur et à mesure des années, elle évoque des connaissances apprises de manière empirique et "sur le tas". Elle a confiance dans son corps, "je reste persuadée que si on est en bonne santé c'est qu'on a beaucoup travaillé avec notre corps justement". Confiance dans les autres aussi. Sereine de continuer là-haut, même si c'est un peu autrement. Elle se sent un peu d'une autre génération, qui travaillait différemment. Les enjeux économiques n'étaient peut-être pas les mêmes. Ça change autour d'elle, mais elle reste là, elle continue tranquillement, voit l'ostéopathe de temps en temps, s'intéresse aux thérapies manuelles, "ça suffit pour l'instant".



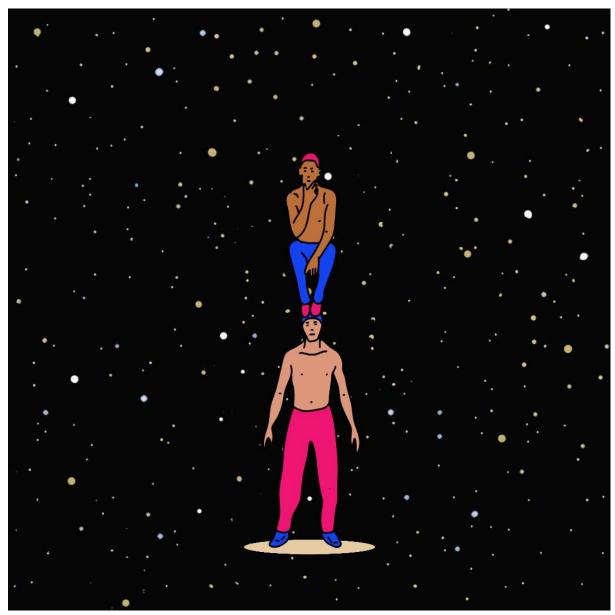


© Louka de Paris

Son plus grand regret c'est de ne pas avoir été considérée comme sportive de haut niveau lorsqu'elle s'est blessée. Elle a dû forcer des portes pour être admise en centre de rééducation. Elle raconte de "bonnes rencontres", avec le bon médecin ou le bon kinésithérapeuthe. Ces rencontres qui lui font accepter d'être artiste et athlète à la fois, même si cela n'a pas toujours été facile. "Maintenant j'arrive bien à jongler avec ces deux facettes-là, dit-elle, le côté artiste me nourrit énormément mais je peux être très dure dans le côté sportive." Un petit parcours du combattant pour faire face au manque d'accompagnement, sans compter les déboires avec la Sécurité sociale, les arrêts de travail, le manque d'informations. Lassitude de la blessure, de la rééducation, des examens médicaux. Marre aussi d'être "zappé" par les autres, on disparaît quand on se blesse. Les autres sont là, un temps, puis "passent à autre chose" a-t-elle remarqué. Elle a tenu bon pour continuer à travailler, se soigner et reprendre son activité comme avant. Elle a tenu bon face à des discours autoritaires et définitifs : "une sorte de condamnation symptomatique du genre vous avez de l'arthrose." Avoir des douleurs ne l'empêche pas de jouer, des conditions difficiles non plus. Elle veut être autonome dans sa pratique et le défend.

Elle a une vision globale du corps, sait se reposer, fait du Yoga, un peu de préparation physique pour s'entretenir et dort. Elle sait ce qu'elle veut, l'assume, l'affirme. Elle parle des autres qui parfois se mettent en danger, sont mis en danger par ce qu'elle nomme "la pression de l'extérieur". Pas elle, pas trop, pas consciemment en tout cas. Elle se sent responsable de ses accidents et s'est toujours donné les moyens de repartir. Trouver les bonnes personnes, les bons outils. L'accompagnement est physique, psychologique. La préparation mentale tient d'ailleurs une place importante dans son travail. Elle explore des pratiques, la méditation, la relaxation, les arts martiaux, le BMC : trouver des chemins pour aussi avoir une autre conscience du mouvement. Elle regrette de ne pas avoir appris tout ça à l'école. Elle a pourtant emprunté "ce qu'on a coutume d'appeler la voie royale", rit-elle. Commencer le cirque en amateur, école préparatoire, école professionelle et DNSP cirque, les premiers contrats tout de suite après. Elle a de la chance, dit-elle, d'avoir croisé des personnes qui lui ont donné les outils pour une approche holistique du corps. Cela l'a aidé à traverser les années de formation supérieure où la performance reste de mise, où le corps "encaisse" pas mal. Tout cela paraît loin maintenant, à trente-trois ans, elle n'a pas de comptes à rendre. En ce moment, elle dit qu'elle a besoin de retrouver du plaisir, à s'entraîner. Une tâche à laquelle elle s'était pourtant attelé quotidiennement avec rigueur ces dernières années. Elle cherche un espace d'entraînement collectif pour retrouver l'énergie du groupe parce que c'est souvent "par là que ça passe".

Elle parle encore beaucoup des autres, de ce qu'elle transmet, de la prévention. Elle dit souvent qu'on apprend mal, qu'on fait mal. Elle se sent parfois un peu seule au monde sur tout ça. Elle a besoin des autres. Les autres, ce sont aussi celles et ceux qui voient les signaux d'alerte lorsque le corps est fatigué. La clef c'est l'entourage, le réseau amical et affectif. Les autres.



© Louka de Paris

Il commence tard mais pourtant, à 23 ans, il est déjà intermittent et a créé sa propre compagnie lorsqu'il intègre une école professionnelle pour deux ans. Il se consacre ensuite à sa compagnie et à un projet de spectacle sous chapiteau. Puis s'arrête. Plusieurs années. La technique d'abord, les accroches, puis devient monteur de chapiteaux. Le temps pour le corps de faire une pause, le temps d'aller vers autre chose. Au hasard d'une rencontre, d'un remplacement, reprendre sans vraiment s'entraîner. Tout se fait un peu comme ça. Il suit le mouvement sans trop se poser de question. Heureusement, sans accident.

Maintenant, il se dit qu'il ferait bien d'en faire un peu plus. L'âge, même si "trente-cinq ans, c'est jeune" dit-il, une petite hernie, sentir que..." C'est quand même bien d'essayer de garder une condition physique", poursuit-il. Il reconnaît qu'il ne s'échauffe pas, ne récupère pas (sauf quand "il a mal"), boit un peu trop, fume et "fait la fête avec ses copains". Il se fait peur parfois? Non, pas vraiment. L'échauffement? "généralement le strict minimum", mais bon le dos bloqué, l'ostéo, des douleurs avec lesquelles il faut faire. Ça passe ou ça casse.

Parfois, tout de même il faut tenir. Gros festival, rythme intense, beaucoup de représentations et peu de sommeil. Il n'est jamais tombé. "J'ai jamais dépassé du coup je ne suis jamais allé trop loin" mais il s'est déjà fait peur. Heureusement il y a les autres, le partenaire qui dit "tu n'y vas pas". Faire attention à soi, à l'autre. "On bosse nos figures les figures qui nous font le plus peur, on remet la longe. Parce que parce que je crois qu'on a besoin en permanence de se redonner confiance, à nous-mêmes et connecté aux autres.", explique-t-il. Une responsabilité collective, un enjeu qu'on doit partager.

Quand il est off, il s'arrête vraiment, fait autre chose, ne voit ni médecin ni kiné, il est ailleurs. C'est comme ça qu'il récupère. Il coupe, il n'a jamais peur d'oublier. Il a une sorte de confiance en lui, en son corps et dans le collectif.

Le travail, la prévention, la rééducation, c'est son problème, "je suis mon propre patron", c'est lui qui pose ses limites, il "sait", il est "entrepreneur" de sa vie. Pourtant il évoque aussi des pressions extérieures, du stress, une "course aux cachets" qui conditionne beaucoup de choses. Le corps travaille beaucoup par période, le rythme saisonnier veut ça, parfois trop. C'est ce qui le fait penser parfois à une reconversion, changer de travail avant que cela devienne un problème. Un peu de dépit mais aussi une envie de consacrer son énergie à autre chose, pour d'autres et pour soi. Il faudrait faire plus attention, oui, boire un peu moins, fumer moins, mais ça finit par faire beaucoup.



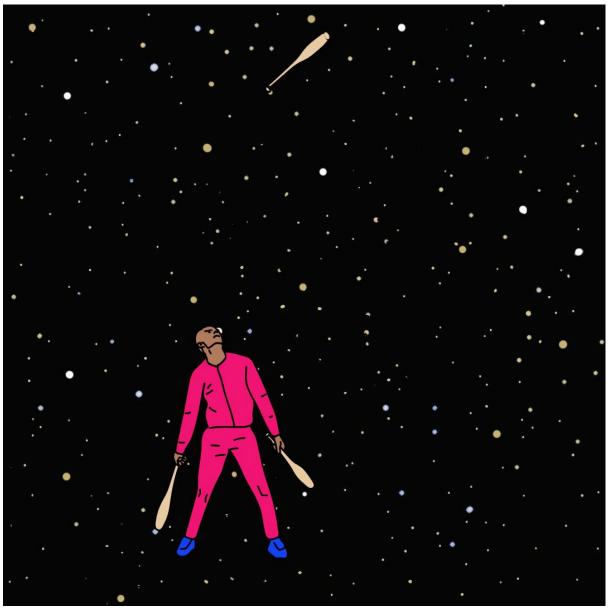


© Louka de Paris

Une vocation précoce, en école amateur et très tôt des petites tournées dans les fêtes de village. À neuf ans, il est déjà plongé dans l'éducation populaire et le cirque. Il pratique le jonglage, il revendique cet endroit de l'école amateur. Là où il s'est formé, a découvert le clown, le jeu d'acteur, l'acrobatie, il a monté ses premiers numéros, il est un peu autodidacte et explore beaucoup de choses, un peu partout. Il va du côté du parkour, assez jeune, il continue, même si ce n'est plus son cœur de métier, préférant le travail en vertical. Sa pratique s'invente de manière informelle, par des rencontres, des échanges entre amis ou quelques formations courtes. Il s'entraîne à sa manière, seul ou avec d'autres.

Lorsqu'il parle de sa pratique, il évoque "le défi et l'engagement physique que ça représente", alors, pour tenir, il fait du sport tous les jours. Il est régulier dans sa pratique, parle de routine, d'endurance de fond. Il semble avoir une conscience assez aiguë du corps ce qui le conduit à faire attention au quotidien, essayer des régimes alimentaires, s'équilibrer, prendre soin. Comment appréhender les risques de sa discipline? Il parle d'une sorte de "veille" dans sa préparation physique et mentale, savoir où il en est, exactement. Il s'est approprié beaucoup de choses, pioche avec conscience dans sa "boîte à outils". Bien sûr, cela n'a pas toujours été parfait. Porter des projets, trouver un équilibre entre vie professionnelle et vie familiale, "il y a des périodes où on met de côté le corps [...] Six mois trois mois après, on est en chute libre complète."

Travailler en vertical est très violent pour le corps, dit-il, mais il a fait le choix de se libérer de la contrainte, des contraintes extérieures. Il parle de protocoles de protection, de son hygiène de vie, mais il ne se force pas, cela fait partie de ce qu'il est. Quarante-deux ans tout de même et des douleurs qui pointent régulièrement. Il sait qu'il doit être vigilant. Il travaille avec une ceinture lombaire, un peu trop souvent maintenant et apprend à dire non. Il y a cinq ans, son corps lui a envoyé plusieurs alertes, cela sera une fracture, des annulations, un mois d'arrêt total. Trop de pression. Trop de travail. Aujourd'hui il essaye de se protéger davantage, il délègue, il s'adapte. Il sait maintenant qu'il ne jouera plus blessé, il sait répondre aux programmateurs et programmatrices qui ne l'entendent pas. "Ils ne comprennent pas ils te poussent en plus à jouer. Il y a beaucoup de sous qui sont mis en place sur ce sur ces spectacles-là." Se sentir responsable de jouer, coûte que coûte? Il n'est pas tendre sur le secteur, et pour cause. Alors maintenant, il tient son objectif : avoir un corps "durable", "j'ai plein de béquilles", dit-il, c'est pour cela qu'il faut construire un écosystème viable pour que ce corps tienne longtemps. Un écosystème bienveillant, ça change tout.



© Louka de Paris

Ses premiers pas dans le cirque, il les fait comme monteur de chapiteaux. Quelques années. Puis il s'en éloigne pour un autre métier d'artisanat, tout en suivant des cours du soir dans l'une des toutes premières écoles de cirque en France. Une première troupe qui ne marche pas, il devient forain. C'est avec un second collectif que ça décolle et que ça ne s'arrête plus. Il monte un numéro qu'il jouera pendant près de trente ans. Des petites troupes du nouveau cirque des années 1980 aux grandes maisons de cirque traditionnel, et puis les cabarets, des plus petits aux plus gigantesques, en Allemagne notamment. Le cabaret c'est le luxe comparé aux tournées de ville d'un jour, deux spectacles par jour, la route, le montage et tout le reste. Où qu'il soit, dit-il, il est resté un "artisan". Le corps, ses douleurs, il ne sait pas si c'est le cirque ou son enfance, il a travaillé tôt, "on n'est pas fatigué, dit-il, mais on est un peu cassé quand même". Une sorte de résignation, il fallait travailler alors il a pris beaucoup d'anti-inflammatoires, mais il a toujours continué. Jusqu'à plus de soixante ans. Pas vraiment de retraite faute d'un réel statut toutes ces années. Mais il ne s'en plaint pas. Au final, ça va, mais des douleurs anciennes, des blessures mal soignées subsistent. Il a déjà joué avec le dos bloqué ou un torticolis mais n'a jamais rien dit. Un peu d'usure, forcément, mais ça va comme ça, rien de grave. Il a fallu parfois gérer un drôle de rythme, l'école des enfants, les spectacles le soir, la gestion quotidienne. "Ca fait bien longtemps que je ne m'entraîne plus", dit-il, avec deux spectacles par jour pendant trente ans, le corps connaît par coeur les chemins. Rien n'est vraiment formalisé, d'ailleurs, ni une hygiène de vie, ni des soins, ni un rythme de travail, ni une manière de s'entraîner. Il l'explique d'ailleurs, très bien, "Je savais que je n'avais pas fait d'école de cirque, j'ai fait un numéro de cirque et ça a marché." Il semble parfois lui-même étonné que ça ait marché. Il ne s'est pas posé beaucoup de questions, a toujours accepté les conditions dans lesquelles il travaillait, même sans contrat, sinon il est parti. Il n'a jamais eu peur pour son corps, n'a jamais vraiment appris à l'entretenir. Mais on apprend avec les autres, sur le tas, "est en regardant d'autres gens en parlant avec d'autres gens", raconte-t-il des manières de s'échauffer, de s'entraîner, "cela m'a fait du bien" dit-il, avant de conclure que "tous les vieux acrobates sont cassés ...".



© Louka de Paris

Elle a un parcours plutôt classique, la voie royale en quelques sortes. Une découverte du cirque, jeune, en école amateur, une école préparatoire, une école supérieure professionnelle. Une première expérience professionnelle dans un cirque. Mais ça se passe mal. De mauvaises relations, un pouvoir abusif. Elle quitte la tournée, rejoint un cabaret et enchaîne les soirées, les festivals, les compétitions. Les journées se répètent. Elle repart dans un cirque, à l'étranger et croise la route d'un cirque en Allemagne qui lui laissera plus de liberté de création. C'est de là que lui vient l'envie de créer ses propres spectacles, de monter sa compagnie, de changer un peu de mode de vie. C'est un autre rythme à tenir, tourner un numéro, intervenir en entreprise, pour des événements, pour des villes, dans des théâtres, pour des déambulations. Les autres sont parfois une aide, mais elle gère beaucoup seule. C'est elle seule qui négocie avec elle-même, avec les employeurs, c'est fatigant parfois. Pendant des années, le corps a été soumis à un rythme intense. À l'école, d'abord, où, dit-elle, on pratique le "no pain no gain", "on nous bourre bien le crâne dès l'école qu'un artiste de cirque qui n'a pas mal est un artiste mort, souffre et ferme ta gueule".... Ne pas se plaindre, ne pas avoir peur. Même dans le milieu du cabaret "tu fermes ta gueule", la santé c'est un tabou et "les artistes de cirque ne se plaignent pas" conclue-t-elle.

Aujourd'hui, elle cherche ses rituels, manque de temps, mais cherche. Peut-être le yoga ou le Pilates, la préparation mentale qui l'intéresse, beaucoup le vélo, la natation. Des suites d'une grossesse, elle souffre d'une fragilité abdominale, la reprise a été trop rapide, un numéro de main à main alors que le corps n'était sans doute pas complètement prêt. Aujourd'hui elle sait ce qu'elle ne ferait plus, mais à l'époque, pas, et puis on oublie. Elle n'a pas oublié sa chute. Elle est tombée en plein spectacle. "Un problème de sécurité" explique-t-elle rapidement. Elle a eu peur, longtemps, n'a plus fait de vrilles. Ce n'est pas la faute de l'employeur, dit-elle. Et puis son contact avec un médecin du sport n'a pas été très bon, un problème de diagnostic, elle n'y retourne pas. Elle ne trouve pas de réponse. Elle n'a pas le temps. C'est long, c'est compliqué. En plus, "elle déteste les médicaments". Combien de temps ai-je encore envie de faire ça, se demande-t-elle? Elle trouve qu'on ne l'a pas assez accompagnée, prévenue. "À l'école, on nous rend très forts très vite, mais pas pour longtemps..." déplore-t-elle. Elle aurait aimé une vision de long terme, savoir anticiper, s'adapter. C'est ce qu'elle apprend un peu aujourd'hui.

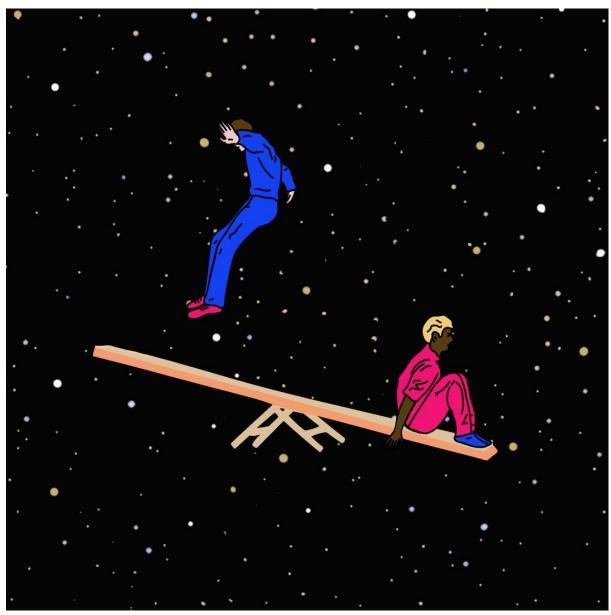


© Louka de Paris

Il a vingt-sept ans. Il vit avec des douleurs chroniques depuis un moment déjà. Il est venu tard au cirque, à vingt ans et par hasard. En cherchant un petit boulot. Un bac raté et puis un recrutement avec une formation express comme animateur cirque / acrobate pour un club de vacances. En cinq mois il faut alors savoir jongler, faire un numéro de trapèze ballant, un peu d'acrobatie au sol, du main à main et du trampoline. Un peu de tout. Cinq mois de formation intense. Neuf mois de travail tout aussi intense. Le corps va encaisser, résister, puis se blesse. Une école professionnelle "sur le tard", deux ans dont un avec une blessure. Il travaille depuis comme artiste de cirque, pour des événements, des villes, des parades de rues. Il est polyvalent, s'essaie à plein de choses. Le rythme se fait au fil des saisons et il ne travaille pas cinq mois sur douze.

Il parle de cette "fragilité de santé", d'un "stress émotionnel" qui est souvent difficile à gérer. Un stress lié au travail, entre autres, une pression subie en permanence, la peur de ne pas bien faire et une volonté "d'être sur tous les fronts". Il est très sollicité, a du mal à refuser, s'organise comme il peut. Tournées, événementiels, spectacles différents, trouver du temps pour s'entraîner un peu, se préparer. Sans compter les charges familiales. Mais comment refuser des "bons contrats", quand les résidences sont payées, même si ça tourne beaucoup... C'est peut-être un peu trop de tout ça qui provoque un accident. Un agrès qu'il connaît peu, trop de fatique, pas assez de force, "j'ai lâché", explique-t-il. "C'est pas mon genre de me lancer comme ça dans des trucs que je ne maîtrise pas et là je sais pas pourquoi je l'ai fait. Je pense que ça a buggé dans mon cerveau parce qu'il y avait trop de choses et que ça saturait trop". Les vertèbres sont touchées. Des séquelles neurologiques nombreuses. Heureusement, la compagnie pour laquelle il travaille à ce moment-là le soutient, l'aide dans ses démarches. Mais la rééducation reste un chemin solitaire. Il se bat seul pour guérir. Il sera moins seul à la seconde blessure. Sur une route, il chute sur la nuque. Les cervicales et l'épaule sont à nouveau touchées. Nouveaux examens, nouvelle opération. Depuis, il vit avec, on lui a peut-être diagnostiqué un syndrôme d'hyperlaxité. Il essaie de faire tous les jours ce qu'on lui a recommandé, une routine, de la proprioception, des élastiques. Les médecins, il n'en parle pas trop, sa vision en est assez négative, il est en conflit avec la médecine du travail depuis que quelqu'un l'a déclaré inapte à cause de ses blessures. Il dit avoir une obsession pour le corps, pour l'entraînement, souvent, tout le temps. Un besoin physique de s'entraîner avec les autres. "Je suis flingué" répète-t-il souvent, mais

Pour guérir il a exploré autre chose, le Feldenkrais mais il déplore que ça ne soit pas pris en charge par la sécurité sociale. Ce sont des savoirs qui s'accumulent. Un plaisir fatiguant dit-il, "c'est pas une question de vie ou de mort là mais quand même c'est des questions de de douleurs assez fortes et en même temps il faut bien faire, bien faire le show, être fort, bien faire le truc être dans le timing, être avec les autres et c'est un plaisir aussi mais du coup voilà c'est c'est un plaisir fatiguant.", termine-t-il.



© Louka de Paris

C'est parce qu'elle a fait un burn out qu'elle est allée vers le cirque. Que faire avec un bagage de sportive de haut niveau? Que faire quand on a fait sport-études mais que d'un coup, on ne supporte plus les entraînements et la compétition? Elle s'arrête. Du jour au lendemain. Le cirque comme terre d'accueil. Un parcours classique en école supérieure, sans faute. On met du temps à se remettre d'un burn out et le corps reste fragile. Une fracture du pied lorsqu'elle est à l'école en témoigne. Une fracture de fatigue, peut-être. Une première, puis une autre, une fragilité qui est bien là. Et des difficultés pour être accompagnée. Sentir qu'une élève blessée "c'est une perte de temps pour le prof" raconte-t-elle.. Des appréhensions pour reprendre. C'est une autre professeure qui l'aidera à reprendre confiance. Elle aime parler des autres comme soutien, elle est à leur écoute comme elle est à l'écoute de son corps. C'est compliqué de parler de ses fragilités, des alertes, elle a l'impression qu'elle a de la chance, qu'elle travaille plutôt dans de bonnes conditions. Parfois, le métier la questionne mais elle a des ressources, elle sait travailler avec la fatigue. Mais elle se rend compte qu'en laissant derrière elle le sport de haut niveau, ses exigences et ses normes, ce sont d'autres normes qu'elle a rencontrées dans le cirque contemporain.

Elle a besoin de calme. Pas toujours facile avec ce métier-là. Comment concilier le besoin de se dépenser mais sans se faire du mal? Aujourd'hui elle parle de bien-être, avant elle voyait son entraînement quotidien comme une contrainte. Avant, elle n'hésitait pas à se mettre en danger pour se sentir légitime comme artiste de cirque, aujourd'hui elle ne le fait plus. Non qu'elle se soit blessée, ce ne lui est plus jamais arrivé depuis qu'elle travaille professionnellement. C'est le mental. Et puis elle se souvient que si. Ce qui a précipité son départ d'une compagnie c'est un accident, une blessure sans appel, une prise de conscience que quelque chose n'allait vraiment pas.

Elle insiste beaucoup là-dessus, la prévention, toujours, "ce que mon corps veut", "ce que mon corps me dit". Elle a découvert qu'en prenant soin des autres, on prenait soin de soi. Ça permet de ne pas s'oublier. Elle veut développer ça, le soin, dans sa carrière, pour mieux appréhender les changements présents et futurs dans son corps. Elle a trente ans et veut faire la paix avec l'enjeu "du training pour le training". Elle ira peut-être vers autre chose, un jour. Elle a repris une formation, lit beaucoup, s'informe, se forme, ça l'emmène un peu ailleurs même si elle se sent encore pleinement artiste de cirque.