

lefigaro.fr/madame

# madame

## FIGARO

### INVITÉES

MARINA ABRAMOVIĆ  
DOMINIQUE ISSERMANN  
VALÉRIE LEMERCIER  
SARAH MOON  
FLORENCE MÜLLER  
AMÉLIE NOTHOMB  
BETTINA RHEIMS

---

---

COLLECTOR

# Corps/

UN NOUVEL ÉTAT D'ESPRIT



Madame Figaro - n°1938

MADAME FIGARO SUPPLÉMENT - FIGARO N° 23997 ET 23998 DES 15 ET 16 OCTOBRE 2021 - COMMISSION PARITAIRE N° 0426 C 83022

**UN MÉTIER**  
**CORPS**  
**ET ÂME**

NI DANSEUSE, NI LANCEUSE  
DE JAVELOT. POURTANT,  
AUCUNE DE CES FEMMES NE PEUT  
EXERCER SON ART SANS FAIRE  
DE SON CORPS UN PUISSANT ALLIÉ.  
JOINDRE LE GESTE À LA PAROLE,  
VIBRER, S'EXPRIMER...  
LEUR ATTITUDE EN DIT LONG.

PAR MINH TRAN HUY / PHOTOS LÉA CRESPI



## AMÉLIE NOTHOMB ROMANCIÈRE "C'est une épreuve physique"

### DANS L'EXERCICE DE VOTRE MÉTIER, QU'EST-CE QUE VOTRE CORPS CATALYSE ?

Écrire est un acte physique bien avant d'être un acte spirituel ou intellectuel. C'est aussi pour cela qu'il m'est impossible d'écrire à l'ordinateur. Cela doit tellement venir de mon corps que ça ne peut venir que de ma main, donc directement de l'encre sur le papier, sans autre intermédiaire qu'un stylo. C'est si vrai que les jours où j'ai l'impression que ça ne vient pas, je fais le geste d'écrire dans le vide, et rien que ce geste-là fait venir l'écriture. J'imagine que l'esprit et la culture jouent un rôle, mais un rôle infiniment secondaire par rapport à celui du corps.

### QUELLES FORCES Y PUISEZ-VOUS ?

Je ne crois pas en la force spirituelle ; c'est un phénomène physique. On voit tout de suite les livres qui n'ont pas été écrits avec le corps : ce sont ceux qui vous tombent des mains. Ils ne peuvent pas garder votre attention car ils sont dépourvus d'énergie. Mon corps ne m'inspire rien de particulier, simplement toute mon énergie vient de lui. L'extrême pouvoir qui consiste à choisir tel ou tel mot, à donner tel ou tel rythme à la phrase, appartient au corps.

### CELA VOUS DEMANDE-T-IL UNE DISCIPLINE ?

Pour que le corps soit un bon vecteur d'énergie, il faut qu'au moment de l'écriture il ne soit pas encombré de choses parasites, dont la nourriture, qui est un vecteur d'énergie à long terme mais la coupe à court terme. Il est très important que je sois à jeun quand j'écris. C'est une véritable épreuve physique. J'écris

quatre heures tous les matins, et quand j'ai fini, je suis vidée. Épuisée. Et j'ai besoin de prendre une douche. C'est un sport, et de loin le sport le plus nécessaire, même si j'ai pu observer que d'autres pratiques, comme celle du vélo, constituaient dans mon cas des adjuvants au corps comme vecteur d'énergie.

### L'ÉCRITURE MODIFIE-T-ELLE VOTRE CORPS ?

Terriblement. Mon corps devient très froid, même en période de canicule, et l'hiver, c'est un vrai problème. J'ai l'impression que mon cœur ralentit. Je suis dans une autre région de mon être. Et ma concentration est tellement extrême que si quelqu'un fait irruption en voulant me surprendre, je peux avoir une crise cardiaque tant j'ai l'impression de passer d'un monde à l'autre.

*Amélie Nothomb vient de publier « Premier Sang » (Éditions Albin Michel), conte familial où elle rend hommage à son père.*

# PAULINE LABROUSSE

## CHEFFE CUISINIÈRE

“La main donne son caractère au plat”

### EN CUISINE, QU'EST-CE QUE VOTRE CORPS CATALYSE ?

Cuisiner passe par l'expérience du goût : avec la bouche, avec le nez, on capte sans cesse des sensations. Puis le cuisinier s'expose, livre dans l'assiette qu'il crée une interprétation de cette expérience unique. Son corps devient un vecteur de son identité. On retrouve cette idée dans l'expression « la main du cuisinier »,

selon laquelle une partie du corps dit le savoir-faire du chef. À recette égale, une même sauce n'aura jamais le même goût : la « main » donne son caractère au plat...

### QUELLES FORCES Y PUISEZ-VOUS ?

La cuisine est un métier manuel – on pratique avec les mains, la technique relève du geste parfait – et physique : le mouvement est permanent, les ruptures de rythme incessantes, entre les phases de préparation, où l'on court après le temps pour être en place, et le service, où l'on envoie les assiettes au plus vite. Cette performance sollicite le corps de manière quasi athlétique. Mais il faut aussi mobiliser son esprit ! On jongle donc sans arrêt – enchaînements des commandes, anticipation des cuissons... Pour y arriver, il faut faire confiance à son corps.

### CETTE CONFIANCE VIENT-ELLE AUSSI D'UNE DISCIPLINE ?

On s'entraîne, on acquiert une endurance de fond à force de rester debout des heures, porter des charges lourdes, monter et descendre les escaliers... On apprend à oublier la souffrance physique et à tenir le rythme : demi-tour, volte-face, pas chassés, du frigo à l'assiette, du four au batteur. Les mouvements sont rapides, précis ; c'est la chorégraphie du service. En soutien de tout cela, il y a un engagement mental. La détermination relaie le corps, le nourrit pour l'aider à dépasser les difficultés.

*Pauline Labrousse est derrière les fourneaux du Coucou Café, à Paris, dans le IX<sup>e</sup> arrondissement. [lecoucoucafe.fr](http://lecoucoucafe.fr)*





## **NEGAR HAERI, AVOCATE**

*“Je ne m’imagine pas plaider assise ou immobile !”*

### **DURANT UNE PLAIDOIRIE, QU’EST-CE QUE VOTRE CORPS CATALYSE ?**

Dans un prétoire, le rôle de l’avocat qui se trouve aux côtés de l’accusé sur lequel pèsent les charges est de faire acte de résistance et de fraternité. De cette intention, de cette mission, résulte un alignement du corps. Il y a coïncidence entre l’intention et le geste. On doit rester droit et défendre de la même façon tout le monde. Ne pas oublier d’où l’on vient, quel choix de civilisation on a fait, nos principes fondamentaux. On transmet cela à travers la façon dont on se tient. Si l’accusé est généralement tassé sous le poids des charges, ou si une victime d’agression sexuelle baisse souvent la tête, par honte, alors même qu’elle est une victime, le corps de l’avocat tâche d’être le vecteur d’une certaine droiture.

### **QUELLES FORCES Y PUISEZ-VOUS ?**

Dans un prétoire, le corps va suivre le mouvement de ce que vous dites. Si vous êtes

ouvert, votre corps s’ouvre ; si vous êtes fermé, votre corps se ferme. Si vous êtes dans une réaction, il sera plus offensif. Mais jamais on ne réfléchit à ce mouvement. On n’est pas au théâtre, on ne « joue » pas. Je parle beaucoup avec les mains, je bouge et je marche... Tout mon corps doit porter mon discours. Il y a une tension, et le corps est animé comme votre propos est animé. Je ne m’imagine pas plaider assise ou immobile !

### **ENTRAÎNEZ-VOUS CE CORPS ?**

Je nage dès que je peux. J’ai l’impression que ça me libère. Il y a dans l’eau une résistance qui n’existe pas ailleurs et permet de réellement prendre conscience du corps, de l’émanciper. Le rapport à l’élément liquide m’est très apaisant. Il dit combien tout ne passe pas par la raison. Nager me permet de préparer le corps à la résistance qu’il devra exprimer au sein du prétoire.

>



## **DALIE FARAH, PROFESSEURE DE LETTRES** "Je danse la syntaxe d'une page que j'aime"

### **FACE AUX ÉLÈVES, QU'EST-CE QUE VOTRE CORPS CATALYSE ?**

1,52 m, c'est tout juste au-dessus de la taille d'un élève de 6<sup>e</sup>, alors j'enseigne de tout mon corps. Je dirais aussi qu'enseigner la littérature, c'est le corps entier, car la littérature est un ventre où l'on peut se réfugier. J'aime l'espace de ma classe, un théâtre sans estrade en lumière naturelle, où les yeux qui me suivent signalent aussi les esprits que j'escorte. J'alterne mouvement et immobilité ; la scénographie est celle du texte étudié, la voix celle du personnage. Les élèves, le cours et moi, on ne se quitte pas d'une semelle : les lycéens expriment aussi leur attention. Sentinelle d'un sourcil froncé ou d'un sourire à venir, je guette.

### **QUELLES FORCES Y PUISER ?**

La littérature sans corps m'ennuie, alors je fais vivre mes lectures. Que les mots aillent chercher ceux dont on force l'immobilité. Bien sûr, on tressaille, on rit. Le corps des mots fait

autre chose que de transmettre l'émotion, il crée. Alors tant pis, je mime, je danse la syntaxe d'une page que j'aime, je marche de long en large, passe entre les travées... Les pauvres élèves sont cernés. Je veux au moins nourrir leur joie, tant de choses dans leur vie sociale désespèrent. Je puise dans mon corps toutes les forces nécessaires à rendre mon travail le moins artificiel possible.

### **VOUS A-T-IL DÉJÀ « SAUVÉ LA MISE » ?**

Je ne crois pas que l'on puisse enseigner en corps abstrait, professoral. Je suis là, en femme, en brune bouclée, en énergie de vie. Si je suis fatiguée, mon corps le dira. Il faudra continuer quand même et sans doute s'asseoir, je devrais grossir ma voix et admettre ma faiblesse. Si la vie ne nous l'apprend pas, le corps enseigne l'humilité, et c'est vital d'accepter qu'on ne peut pas tout.

*Dalie Farah enseigne en classes préparatoires et en BTS. Elle est aussi l'auteure du roman « Le Doigt » (Éditions Grasset), Grand Prix de l'Héroïne - Madame Figaro 2021 (catégorie roman français).*

## **CLAIRE GIBAUT, CHEFFE D'ORCHESTRE** *"Les bras fonctionnent avec l'oreille, le regard"...*

### **FACE AUX MUSIENS, AU PUBLIC, QU'EST-CE QUE VOTRE CORPS CATALYSE ?**

La direction d'orchestre est un métier charnel et le corps un outil de communication avec les musiciens. Le public voit les bras, mais les bras fonctionnent avec l'oreille, le regard. La voix de celui qui dirige compte aussi en répétitions – une voix aux inflexions importantes car il s'agit de convaincre les musiciens pour les unifier. Le corps est à égalité avec l'intellect et le cœur. Le meilleur geste du chef d'orchestre est celui qui incarne sa pensée, sa sensibilité à une partition, adapté au degré de grâce et/ou d'énergie qu'elle exige. Tout, en concert, tient au langage des yeux et du corps : il faut avoir tous les musiciens dans son regard.

### **QUELLES FORCES Y PUISER ?**

L'expression des mains est très importante, comme l'indépendance des bras. Le bras droit, qui tient en général la baguette, est celui de la précision, le gauche celui de l'expression ; la main gauche est celle avec laquelle on sculpte le son. En dirigeant, on ne pense pas aux gestes qu'on fait, comme on ne pense pas à ses jambes en marchant. On est dans l'expression de la musique et, avec l'expérience, les bras obéissent directement au cerveau, avec tout ce que vous avez appris de la partition, construit de votre interprétation. La posture compte aussi : on dit qu'un orchestre est prêt à sonner d'une certaine façon rien qu'en vous voyant arriver, à la manière dont vous marchez.

### **FAUT-IL ENTRAÎNER CE CORPS ?**

On transpire beaucoup en dirigeant, il faut une bonne résistance physique et nerveuse. Et plus

on a de musiciens, plus cela prend d'énergie ! Mieux vaut savoir respirer. Toute ma vie, j'ai fait des thalassothérapies et pratiqué la gymnastique. Je vois de jeunes chefs d'orchestre qui ne font pas de sport et se fatiguent très vite. Or non seulement le geste, avec des répétitions de six à neuf heures par jour, crée des courbatures, mais le stress vient aussi s'ajouter à la tension musculaire...

*Claire Gibault est aussi directrice artistique et musicale du Paris Mozart Orchestra. [parismozartorchestra.com](http://parismozartorchestra.com)*

