

## Les forces de l'âge : entretien avec le danseur José Navas

Tamar Tembeck et Marie Lavorel

Numéro 1-2, printemps–automne 2019

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/1075195ar>

DOI : <https://doi.org/10.7202/1075195ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Société québécoise d'études théâtrales (SQET)

ISSN

2563-660X (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer ce document

Tembeck, T. & Lavorel, M. (2019). Les forces de l'âge : entretien avec le danseur José Navas. *Percées*, (1-2). <https://doi.org/10.7202/1075195ar>

© Tamar Tembeck et Marie Lavorel, 2020



Cet article est protégé par la loi sur le droit d'auteur. L'utilisation des services d'Érudit (y compris la reproduction) est assujettie à sa politique d'utilisation que vous pouvez consulter en ligne.

<https://apropos.erudit.org/fr/usagers/politique-dutilisation/>

**é**rudit

Cet article est diffusé et préservé par Érudit.

Érudit est un consortium interuniversitaire sans but lucratif composé de l'Université de Montréal, l'Université Laval et l'Université du Québec à Montréal. Il a pour mission la promotion et la valorisation de la recherche.

<https://www.erudit.org/fr/>

## Documents

# Les forces de l'âge : entretien avec le danseur José Navas

**Tamar TEMBECK**

Historienne de l'art

**Marie LAVOREL**

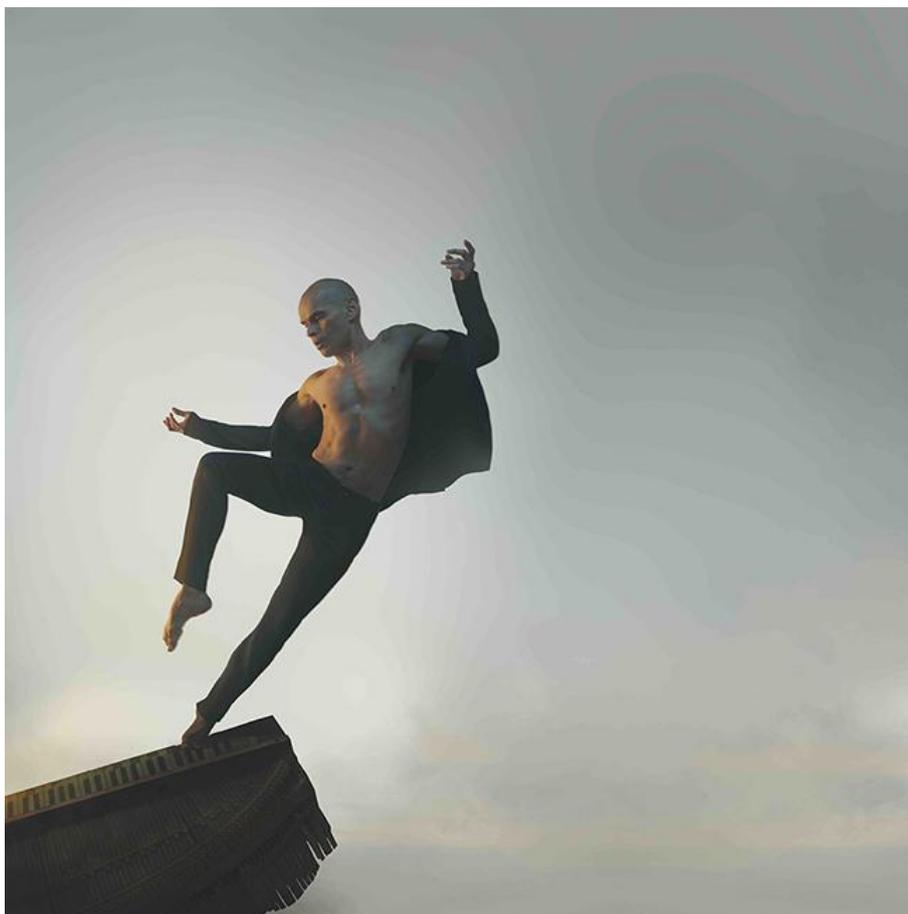
Chercheuse et commissaire

---

## Note éditoriale

Fondateur et directeur artistique de la Compagnie Flak, José Navas oriente sa recherche dans trois champs d'expérience chorégraphique : il interprète avec intensité et émotion ses créations solos, il signe des oeuvres de groupe abstraites et envoûtantes, et il crée sur commande des pièces de ballet contemporain qui conjuguent classicisme et sensibilité. En tant que chorégraphe invité pour de prestigieuses compagnies de ballet, il a notamment signé une version iconoclaste de *Giselle* (2013) pour le Ballet BC, ainsi que les créations *Watershed* (2013) pour le Ballet national du Canada et *Dénouement / Auflösung* (2015) pour la compagnie allemande tanzmainz. Il est artiste associé de la danse du Centre national des Arts du Canada. Son travail a déjà été présenté dans une trentaine de pays en Amérique, en Europe et en Asie.

**Mots-clés:** corps; corporéité; danse; douleurs chroniques; vieillissement; José Navas



*Winterreise*, avec José Navas. Montréal (Canada), 2019.

Photographie de Damian Siqueiros.

*Cette entrevue a été menée dans le cadre d'un projet de film documentaire réalisé par Marie Lavorel, Tamar Tembeck et Paul Tom. L'idée du film est issue de nos expériences (Tamar et Marie) en tant que spectatrices de la danse. En septembre 2015, nous assistions au premier volet du projet Pluton, jumelant jeunes chorégraphes et danseur·euses chevronné·es, sous la direction artistique de Katya Montaignac. L'objectif de ces rencontres était de « voir [...] d'autres corps danser que [ceux correspondant au] modèle de corps idéal, souvent juvénile, qui incarne[n]t généralement la danse<sup>1</sup> ». Puis, nous assistions à la prestation remarquable de José Navas dans Rites au printemps 2017, durant lequel ce danseur, alors âgé de 52 ans, se livrait à trois solos énergétiques et sensuels, suivis d'un échange avec le public. Nous sommes sorties de cette soirée dynamisées par la grande liberté et la bienveillance qui émanaient de cet artiste. Non seulement il dégagait une maîtrise de son art, mais également une sage distance par rapport à sa prestation. C'est sur la base de ces expériences que nous avons décidé d'explorer les questionnements générés par la présence des corps vieillissants sur scène sous l'angle du gain plutôt que du déficit. Depuis 2017, nous réalisons des entretiens avec des artistes du mouvement à différentes étapes de leur carrière afin d'esquisser un portrait des apports et potentiels de la maturité chez les artistes de la scène.*

*Danseur et chorégraphe montréalais originaire du Venezuela, José Navas est le directeur artistique de la Compagnie Flak qu'il a fondée en 1995. Notre entrevue s'est déroulée en anglais le 10 décembre 2018. Elle a été révisée et traduite vers le français par Tamar Tembeck et Marie Lavorel.*

**Tamar Tembeck :** Comment votre pratique a-t-elle évolué au cours des dix, vingt dernières années?

**José Navas :** Au cours des vingt dernières années, ma pratique s'est orientée vers le mouvement lorsque je collabore avec des danseur·euses et elle est devenue plus personnelle en solo. J'ai clarifié ma signature dans le travail de groupe, intégrant un mouvement plus abstrait et une prise en compte de l'architecture de l'espace avec les corps, tandis que ma recherche individuelle est plus biographique, intime, et aussi plus en lien avec la musique.

**T. T. :** Comment votre propre façon de bouger a-t-elle changé au cours de ces années?

**J. N. :** En trente ans de pratique, mon mouvement s'est transformé avec moi. J'ai commencé à danser à dix-sept ans; j'ai donc la mémoire d'une gestuelle qui était cohérente, naturelle, facile. Mais avec le temps, à mesure que mon esprit accumulait plus d'informations et se révélait plus complexe, mon corps est devenu moins souple. J'ai rencontré plus de limitations, alors mon mouvement a changé. Je me suis mis à bouger avec plus de conscience, et c'est là que la technique a commencé à se mêler au jeu. Mon corps était celui d'un jeune homme, puis d'un homme, et enfin d'un homme plus âgé, tandis que la danse continuait d'être une même « personne » créative, avec les mêmes désirs de s'exprimer. Ainsi, mon mouvement a gagné une autre intelligence et lucidité, et j'ai développé une compréhension pour travailler avec des restrictions. Jeune, je me préoccupais de l'esthétique du mouvement. J'étais un beau danseur, techniquement précis, fort, mes lignes étaient claires. Désormais, ce n'est plus une question de lignes : ce qui importe, c'est ce que je dis et comment je le dis. J'ai l'impression qu'avec le temps, je danse ma vie plutôt qu'un concept. Avec l'âge, l'enjeu n'est plus de savoir si le spectacle est parfait, mais s'il est vrai. A-t-on réellement eu une conversation avec le public ou non?

**T. T. :** Cette évolution que vous décrivez, a-t-elle également affecté la façon dont vous composez lorsque vous chorégraphiez pour d'autres personnes?

**J. N. :** Oui. C'est intéressant parce que lorsqu'on crée une chorégraphie pour un·e danseur·euse, la plupart du temps, on chorégraphie à travers son propre corps, un peu à la façon dont les peintres dessinent parfois leur propre visage quand ils peignent quelqu'un·e d'autre. On a tendance à mettre en danse nos habitudes, nos élans et nos mécanismes dans le corps d'autrui. C'est pourquoi le métier de danseur·euse est intéressant, car il faut donner un sens à la logique d'un·e autre que soi, la reproduire sur scène et ensuite la répéter. Mais je sais que quand je crée pour un·e jeune danseur·euse, j'ai conscience de la douleur qu'un mouvement peut provoquer, alors je me censure. Aujourd'hui, je ne demande pas à un·e danseur·euse de faire quelque chose de dangereux, car je sais que dans vingt ans, il y aura une conséquence pour lui, pour elle. Pour moi, ce n'est pas si facile de dire « fais l'impossible avec ton corps », parce que je sais que « faire l'impossible » comporte aussi un coût qu'on doit assumer le reste de sa vie. Plus jeune, j'ai pris des risques en tant qu'artiste, et ils ont engendré des conséquences plus tard dans ma vie. Donc, oui, quand je chorégraphie pour d'autres, je pense différemment aux rapports entre le corps et l'espace à cause de mon propre corps qui se transforme et vieillit.

Parfois, j'ai l'impression de demander aux gens de danser comme s'ils avaient cinquante ans, alors qu'ils ont vingt, vingt-et-un ans, et tout le potentiel. Je trouve cela plutôt beau. Souvent, je leur demande de travailler avec subtilité, avec lenteur, de se mouvoir le plus lentement possible, puisque c'est un intérêt pour mon propre corps en ce moment. Mais quand je transpose cela dans un corps jeune, ce qui en ressort est toujours plus intéressant, toujours plus surprenant que ce à quoi je m'attendais. Je pense que le fait de vivre avec la douleur a une incidence sur la manière

dont on crée. Vivre avec elle transforme notre relation avec le monde. Or, soit on renonce à en être victime, soit on comprend qu'elle va rester avec nous jusqu'à notre mort. En ce qui me concerne, j'essaie d'y trouver une logique lorsque je danse et quand je chorégraphie pour les autres.

J'aborde la douleur avec mes danseur-euses. Je leur parle des blessures et de la longévité en danse. Qu'on le veuille ou non, cela fait partie du processus de création, car on travaille avec des créatures vivantes, et les corps vivants sont des corps changeants. Même au cours des deux ou trois ans qu'une pièce existe avec un groupe de danseur-euses, pendant ce temps, il-elles prendront de l'âge. Alors la question du vieillissement n'est pas seulement une réflexion qu'on a à quarante-cinq ans; c'est un sujet qu'on traite dès le premier jour à l'école parce qu'on sent le corps se modifier.



*Rites*, avec José Navas. Cinquième Salle, Montréal (Canada), 2015.

Photographie de Valerie Simmons.

**T. T. :** Comment diriez-vous que votre relation avec votre propre corps – mais peut-être aussi avec le corps de vos danseur-euses, avec le corps en général – a changé? Et comment est-ce que la façon dont vous prenez soin de vous a-t-elle évolué?

**J. N. :** Mon mode de vie s'est transformé à cause de l'arthrite, de la polyarthrite rhumatoïde, en raison de la sensation de douleur. Vers l'âge de trente-cinq ans, j'ai commencé à ressentir d'importants bouleversements dans mon corps, mais comme j'ai toujours été sur scène et que j'ai beaucoup tourné dans ma carrière, je n'ai pas eu la chance de m'arrêter pour voir ce qui se passait. Ce n'est que plus tard, dans la quarantaine, que j'ai obtenu un diagnostic, et en effet mon corps changeait plus vite que la normale à cause du haut degré de performance.

Tout d'abord, cette expérience m'a rendu extrêmement humble parce que ma pratique exige un entraînement soutenu pour être fort et prêt pour le spectacle. Mais lorsque le corps commence à se transformer, peu importe si on s'entraîne ou si on répète bien, il va se détériorer. J'ai dû me familiariser en quelque sorte avec ma relation à la sensation de la douleur parce que mon travail est celui de performer. À vingt heures, lorsque le rideau se lève, je dois être présent et j'ai une prestation à livrer. Le rythme de l'arthrite et de la douleur ne coïncide pas nécessairement avec celui du spectacle. Parfois, la douleur est en plein essor à dix-neuf heures trente minutes et le spectacle commence à vingt heures, ou elle apparaît à vingt et une heures quand on est en plein milieu... C'est grâce à la méditation Vipassana, une pratique de retraite qui se déroule en silence, que j'ai pu l'appriivoiser... J'ai commencé à comprendre comment je réagissais quand elle émergeait. Je pensais que tout ce processus d'apprendre à danser avec la douleur, ou d'arrêter à cause d'elle, allait être débilitant... Mais, en fait, c'est le contraire. Ce fut tout un voyage d'introspection : apprendre à me connaître et à me lire mieux qu'avant, parce que j'ai maintenant une discipline que je ne peux pas me permettre de ne pas respecter, celle d'être en silence deux fois par jour, d'écouter mon corps, et lorsque celui-ci exige une pause, m'arrêter et laisser aller la douleur.

Cela donne une urgence à ma manière de vivre et à ma façon de créer. Je suppose que quand j'étais plus jeune, je prenais pour acquis le fait que mon talent suffirait pour me mener jusqu'au bout de ma vie, que j'allais danser jusqu'à la fin. Or, il faut plus que du talent, il faut beaucoup de discipline et... il faut être humble. Vieillir est un changement qui se produit physiquement, mais aussi mentalement, et qui, en tant que créateur-trice, implique beaucoup de modifications dans notre conception de la « normalité ». Il faut néanmoins demeurer calme. Ainsi, tout ce qui se passe dans les coulisses, ce que je dois entreprendre pour gérer la douleur, fait partie de mon travail, de ma vie. Ce que je reçois quand je fais des spectacles est si grand que je pense que c'est un prix qui est juste. En quelque sorte, je ne trouve pas de meilleure façon de me préparer à mourir, de mieux me connaître, d'appréhender mes sensations, et d'être en paix avec les transformations, avec ce sentiment que tout fluctue tout le temps.

C'est assez drôle, si on y réfléchit, car tout reste pareil dans ce que je fais, chaque prestation se ressemble : on fait une mise en scène qui demeurera identique, la lumière et la musique seront les mêmes. Dès lors, on essaie de contrôler le monde. C'est beau de comprendre que dehors, tout évolue. J'y fais face tous les jours en studio. Je commence par être extrêmement rigide avant de devenir mobile. Cela prend des heures. Ensuite vient la répétition, puis je rentre à la maison, je redeviens rigide, je retourne au studio et je travaille pour être « dansable » à nouveau. C'est le cycle de ma vie. C'est presque comme naître et mourir, naître et mourir à travers le processus de la danse et de la préparation pour les spectacles à venir. Ma perception du monde a donc changé. Ce n'est pas toujours facile, mais en quelque sorte, je suis plus éveillé maintenant qu'auparavant. Chaque jour, je pense au fait que je dois être conscient de ma respiration, de mes sensations, puis que je dois voir et contrôler comment je réagis à tout cela.

**T. T. :** C'est comme si la méditation faisait partie de votre entraînement pour votre pratique scénique, mais que la pratique scénique devenait également l'impulsion pour prendre soin de vous avec la méditation.

**J. N. :** Oui. Je trouve que la danse devient presque un travail introspectif si on la poursuit. On ne peut pas continuer à danser sans ressentir des sensations dans son corps, sans se familiariser avec celles-ci, sans subir de la douleur ou de l'épuisement, ou l'impression que son cœur bat si vite qu'on sait qu'on peut poursuivre, et ainsi de suite. Chaque jour en studio, on fait face à ce mur de résistance. Le corps se fatigue, les muscles se raidissent et les articulations se bloquent encore plus. Chaque jour, cette frontière est là. Mais comprendre qu'elle est poreuse, qu'on peut la traverser et en ressortir de l'autre côté est un savoir que j'essaie de transmettre aux danseur-euses. Ce n'est pas impossible de vieillir en tant que danseur-euse, c'est tout simplement différent. Cela demande plus

de discipline et exige d'apprendre à connaître son esprit profondément. Ce n'est ni simple ni facile. Ce qui, à mon avis, devient le principal obstacle à danser en tant que personne âgée est de se dire « d'accord, même si je me sens comme ça [*José fait un geste avec une main crispée*], je vais utiliser [cet état] pour créer du mouvement et pour dire quelque chose ». Alors comment donner de la valeur même à ces moments difficiles ou douloureux à traverser?

Je trouve que lorsque j'éprouve de la douleur, mes spectacles sont meilleurs. À la fin, les gens disent « wow, c'était incroyable » et je sens toujours que c'est l'urgence de traverser la souffrance qui fait vibrer le spectacle, qui le rend réel. Comme si les gens voyaient la réalité de ce corps qui confronte la douleur. Je veux voir s'il sera possible de continuer ainsi jusqu'à cent ans. Que serait-ce de regarder quelqu'un de très vieux, avec un corps très vieux, danser? Comment se sentirait-on, de quoi cela aura l'air? Je pense que ce serait intéressant tant pour l'interprète que pour le public.

**T. T. :** Comment diriez-vous que votre rapport avec le public a changé au fil des ans?

**J. N. :** La relation avec le public évolue. Tout d'abord, on se fait des ami-es au fil du temps, il y a des spectateur-trices qui reviennent. Même si on ne les connaît pas, on les ressent. Cette loyauté donne un sentiment de confiance et change la façon dont on entretient ce dialogue avec eux et elles. Je pense que je n'essaie plus de convaincre mon public, je danse tout simplement pour lui. Et honnêtement, je trouve cela plus beau parce que je ne lui demande pas d'aimer le spectacle, je lui offre vraiment la pièce. Je suis également de plus en plus ouvert à cet échange avec le public. Je pense que je danse davantage, j'essaie de voir les gens et de respirer avec eux dans le même espace.

Avant, je voulais présenter un bon spectacle et m'assurer que les spectateur-trices l'apprécient, les convaincre que c'était bon. Maintenant que je suis plus âgé, j'ai presque envie de descendre dans la salle et de dire : « Merci d'être revenu-es, car cela fait trente ans et vous me donnez toujours une chance ». Cette fidélité apporte un sourire à mon mouvement. Je suis aussi plus généreux : j'ai moins d'économie sur scène, je donne vraiment tout chaque soir et je ne me ménage pas. Cela fait partie de ma façon de danser, même si j'ai cinq semaines de tournée. Pour moi, le plaisir, c'est que la rencontre se produise réellement. C'est presque la métaphore d'un baiser. On n'embrasserait pas quelqu'un-e tout en se souciant de ses propres lèvres ou de la façon dont on pourrait l'approcher. Lorsqu'on embrasse avec amour, on est « en baiser » avec l'autre personne. On sent le baiser; on est le baiser. Et la danse, c'est pareil; on ne peut pas l'imposer aux gens. On doit danser ensemble, on doit respirer ensemble. De la même façon que les spectateur-trices m'observent, je dois aussi les regarder. Je ne peux pas simplement jeter mon regard au-dessus de leurs têtes.

Mon rapport avec le public s'est modifié et j'aime cela. Plus je vieillis, plus je suis nerveux avant un spectacle. J'ai l'impression que c'est une question de vie ou de mort et je dois me convaincre que ce n'est pas le cas, qu'il s'agit uniquement d'un spectacle de danse. Cependant, il est clair maintenant que je danse mes derniers spectacles. Ce que je vois devant moi maintenant est limité. Quand j'étais plus jeune, je sentais que j'allais danser pour toujours, mais désormais, je sais que les années restantes à danser s'épuisent de plus en plus. Je veux que chaque spectacle soit mémorable pour moi et pour le public.

**T. T. :** En tant qu'artiste, que diriez-vous avoir gagné avec l'âge?

**J. N. :** La patience et la compréhension que je ne suis pas plus spécial que quiconque, que j'ai juste un talent pour communiquer mon expérience de vie. Et je pense que cela fait de moi un artiste plus grand que lorsque je croyais être important.

## Notes biographiques

Titulaire d'un doctorat en histoire de l'art de l'Université McGill, Tamar Tembeck s'intéresse aux cultures visuelles de la maladie et de la médecine, aux pratiques d'art contemporain à l'hôpital, ainsi qu'aux études de la performance et des médias. Formée en théâtre corporel en parallèle à son cheminement académique, son intérêt pour le corps – son vécu, ses représentations et les constructions de ses significations culturelles – rejoint la théorie à la pratique. Ses écrits ont notamment été publiés dans *Canadian Medical Association Journal*, *Social Media + Society*, *Recherches Féministes* et *Jeu*, et elle a codirigé l'ouvrage collectif *The Participatory Condition in the Digital Age* (2016) aux presses de l'Université du Minnesota. Elle est actuellement directrice artistique du centre d'artistes OBORO. Elle est également membre affiliée de l'École de physiothérapie et d'ergothérapie à McGill et professeure associée à la Chaire de recherche UQAM pour le développement de pratiques innovantes en art, culture et mieux-être.

Marie Lavorel est titulaire d'un doctorat en muséologie, médiation, patrimoine de l'Université du Québec à Montréal et en Sciences de l'information et de la communication de l'Université d'Avignon. Ses recherches transdisciplinaires portent sur les écritures médiatiques des mémoires sensibles, sur l'art contemporain, les dispositifs interactifs, la danse contemporaine et la notion de temps en sciences humaines et en arts. Elle porte aussi son attention sur des formes numériques et interactives de médiatisation du savoir qui visent à renouveler nos manières d'écouter ([livingarchivesvivantes.org](http://livingarchivesvivantes.org) (<http://livingarchivesvivantes.org>)). Chercheuse associée au CELAT (UQAM) et au COHDS (Concordia), elle travaille actuellement à deux projets de recherche-crédation où l'écoute, les temporalités multiples et l'imaginaire sont au centre d'une réflexion sur nos façons d'écouter l'Autre, d'habiter la ville et de tisser des liens (« Quels bruits ferons-nous? » et « Histoires tissées »). Elle est par ailleurs commissaire d'expositions indépendantes.

## Note

[1] Extrait d'un courriel (22 août 2017) de Katya Montaignac à Tamar Tembeck.