

*« IT IS BOTH A BLESSING  
AND A CURSE  
TO FEEL EVERYTHING  
SO VERY DEEPLY »*

Paola Renout-Lefever

La Manufacture - Haute école des arts de la scène

Promotion K, 2018-2021

## JOURNAL DE MEMOIRES

Ce mémoire, c'est un journal. Un journal de mémoires.  
Le mien, avant tout, et celui de toutes les personnes qui traversent ma vie.  
C'est un récit d'expériences, de ressentis, de doutes et de certitudes.  
C'est une trace, au présent de l'écriture, du temps.  
C'est une marque, laissée par le temps.  
C'est une remise en question  
Un bouleversement  
Un changement  
Constant.

C'est une preuve de vie, la mienne.  
C'est un ennemi et un allié.  
Un chaos et un instant de paix.  
C'est beaucoup de peurs, mais beaucoup d'envies.  
C'est moi, toi, nous et les autres.  
C'est le passé, le présent, et un peu du futur.

C'est beaucoup, et si peu de choses.  
C'est si peu, mais beaucoup de choses.

Découvre-le à ton rythme.  
Prends ton temps. J'ai pris le mien.  
Prends le temps, aussi, de n'y comprendre rien.  
Parce que moi aussi, parfois, j'y comprends rien.  
Suis-moi, perds-moi, mais ne m'abandonne pas.  
Accroche-toi à moi comme je me suis accroché à toi.



*Le voyageur contemplant une mer de nuages – Caspar David Friedrich*

09/03/20

J'ai un truc avec **l'inachevé**

Peur du **regret**

Les « **pas jusqu'au bout** », « **pas tout donné** »

Peur de « **passer à côté de** » (de ma vie, de moi, de ce que j'aime vraiment, des gens, du vrai, de ce qui nous fait nous sentir vivant...)

*« Ne plus se donner, c'est se donner encore. C'est donner son sacrifice. » Marguerite Yourcenar*

Encore et toujours cette **idée de multiplicité/versatilité** qui me fait tout aimer, tout être (m'en donne la capacité/l'envie) mais sans POUVOIR tout faire/dire/être/connaître...

Donc **grande frustration**

*« (...) qui fut tout, et qui ne fut rien. » Cyrano de Bergerac-Rostand*

Rapport à l'**échec**, à l'**abandon**

**Faire / Ne pas faire** (!?)

- « Cyrano de Bergerac » - Rostand (livre)
- « Bérénice » - Racine (livre)
- « N'oublie jamais » - Nick Cassavetes (film)
- « L'autre moi » - Cyprien (court métrage)
- « Odyssey » - Dream Koala (musique)
- « J'me tire » / « Changer » - Maître Gims (musique)
- « Le Roi Lion » - Disney (film)
- ...

Ce qui m'anime vraiment :

- **Comédie musicale** (chant qui me permet l'émotion/interprétation/sensation corporelle/sensualité, danse qui me fait me sentir vivante physiquement et dans le cœur/guidée par une structure, théâtre qui me fait porter des textes et me transcender)
- **La musique**
- **L'injustice** (dans ma vie, dans les milieux sociaux, pour les animaux...)
- **L'amour** (déchirant, malchanceux, raté, à côté, oublié...)

Quand je me sens face à mes peurs/échecs/regrets, c'est LA que j'ai mal/que je me sens vivante et donc c'est LA que j'ai le plus envie de me battre et d'avoir quelque chose à défendre (quoi ?)

Refaire confiance à ma grande sensibilité dans la présence simple (École Auvray-Nauroy)

Passer d'un excès à l'autre (bon/pas bon ?!... Ça fatigue les spectateurices)

**Se laisser voir**

**Exister dans le silence**

*« The less you reveal, the more people can wonder » Emma Watson*

Le show comme choix (question du curseur)

**Penser à ce qui vient de toi ? Et ce sera forcément lié au monde (les gens y projettent ce qu'ils veulent)**

**Plutôt que chercher forcément de l'extérieur/vers l'extérieur**

Question de la légitimité :

- Quand tu ne sais pas quoi jouer, comment pousser ses limites et tenter des choses ?
- Quand tu sais plus pourquoi tu joues qqchose, requestionner le choix : est-ce que j'ai réellement fait le choix de faire « ça comme ça » ?
- Comment créer du sens pour toi ? (quand le.la metteuse en scène ne t'explique pas son « système »)

Différence entre « besoin » du regard extérieur et « lien » avec la direction

*« Vivre, c'est faire vivre ce qui est en nous. » Charlotte Perriand*

*« Le vide est tout puissant, parce qu'il peut tout contenir. »*

AVRIL

23/04/20

Comment arriver à activer chez l'autre l'expression de mon état

→ Sur l'empathie

Pas confiance en moi mais surtout en l'autre

- « Puissance de la douceur » Anne Dufourmantelle
- Regarder le mémoire de Mélissa Guex (danseuse)
- O comme opéra – Abécédaire de Deleuze (livre)
- James Patterson
- « Disparaître de soi » David Le Breton

Comment faire pour que le/la spectateur/ice me voit/comprenne sans qu'il/elle m'ait vu dans tous mes aspects ?

Parler du personnage plutôt que de l'incarner ?

→ Trouver quelqu'un de calme et qui me touche  
A qui j'ai pu m'identifier (enfance, adolescence...)

//

Mémoire de Mélissa : « Une insignifiante déguisée en show girl »

Et moi, **une âme perdue déguisée en âme trouvée**

<https://www.youtube.com/watch?v=RyuUNeCrAn4> Fauve - De Ceux

//

Je n'ai jamais compris ces gens qui ne sont pas curieux, qui ne se posent pas de questions, qui ne se demandent pas qui est qui et comment on devient quelqu'un ; pourquoi la caissière ne sourit jamais, pourquoi cette personne que je croise pourtant tous les jours je ne connais pas son prénom, comment se fait-il que x soit toujours en retard et qu'est-ce qui amène y à toujours être de mauvaise humeur...

Je n'ai jamais compris ces gens-là, par contre je les ai toujours plaints ; comment font-ils pour ne pas se dire qu'ils passent à côté d'un sourire, d'un échange, d'une histoire, d'une rencontre... bouleversante peut-être, sûrement. Comment font-ils pour trouver leur vie suffisamment remplie, suffisamment intéressante, suffisante tout court ? Au point de ne pas sentir le besoin de la colorer, de la garnir, de la perturber, de l'enrichir ?

Comment vivre quand on n'est pas curieux/se ?

Si quelqu'un.e, un jour, a changé ta vie, pourquoi les 7 milliards d'autres ne le pourraient pas également ? Et si c'est justement ça la crainte, d'être en perpétuel changement, pourquoi la soif/quête du nouveau ne prend-elle pas l'ascendant sur la peur de l'inconnu ?

...

//

*« Il meurt lentement  
Celui qui ne voyage pas,  
Celui qui ne lit pas,  
Celui qui n'écoute pas de musique,  
Celui qui ne sait pas trouver grâce à ses yeux.*

*Il meurt lentement  
Celui qui détruit son amour-propre,  
Celui qui ne se laisse jamais aider.*

*Il meurt lentement  
Celui qui devient esclave de l'habitude  
Refaisant tous les jours les mêmes chemins,  
Celui qui ne change jamais de repère,  
Ne se risque jamais à changer la couleur  
De ses vêtements  
Ou qui ne parle jamais à un inconnu.*

*Il meurt lentement  
Celui qui évite la passion  
Et son tourbillon d'émotions  
Celles qui redonnent la lumière dans les yeux  
Et réparent les cœurs blessés.*

*Il meurt lentement  
Celui qui ne change pas de cap  
Lorsqu'il est malheureux  
Au travail ou en amour,  
Celui qui ne prend pas de risques  
Pour réaliser ses rêves,  
Celui qui, pas une seule fois dans sa vie,  
N'a fui les conseils sensés.*

*(...) »*

*Pablo Neruda*



//

« Si on est libre lorsqu'on est seul, quel est le masque que l'on porte à plusieurs ? »

Mélissa Guex

**La capacité d'adaptation qui pousse à la perte d'identité**

« Je ne peux pas être sur scène et dans le public en même temps. **Multiple mais pas infinie** »

Mélissa Guex

« Si je suis fascinée par les gens qui sont sous les projecteurs

**Je suis admirative de ceux qui ne cherchent pas à l'être** » Mélissa Guex

(02/01/20

Damn. Je relis ça là, cette phrase juste au-dessus, et bordel c'que ça raisonne toujours autant en moi. Sauf que j'me rapproche plus en plus de cet être qui ne cherche pas à l'être, je sens que je le suis/je l'écoute de plus en plus en moi. Et quel pied, quel soulagement.

Quel repos.)

(17/02/21

Toujours dans ce rapport à l'autre/à soi, deux extraits de Pierre Zaoui – La discrétion :

*« (...) le propre de la discrétion étant de ne pas condamner ceux qui veulent se montrer sous un jour favorable mais seulement de se laisser de ceux qui veulent se montrer tout le temps, à commencer par soi-même.*

*« Car il y a deux raisons, presque toujours simultanés, de porter un masque : pour de cacher et pour se montrer. »*

(C'est comme si j'avais fait tomber ces deux masques : je ne cherche plus ni l'un ni l'autre.)

Je cherche dans l'autre ce qu'iel pourrait me dire d'inconnu de moi-même ; qu'iel me parle de ce que je ne contrôle pas, de ce qui me dépasse, de ce dont je semble n'avoir aucune idée... et qui fait que je suis réellement moi, dans ma vulnérabilité, dans mon authenticité.

//

J'ai ouvert une porte à mon entourage. J'ai demandé : parlez-moi d'un souvenir que vous avez avec moi, intime et marquant.

C'est dingue comme tout est en lien avec le rapport à soi. Iels me disent : je me souviens de ça parce que « tu m'as aidé ». Et non pas : « je me souviens de ça parce que je t'ai trouvé belle/honnête/forte... à ce moment-là »

C'est tourné vers l'impact personnel.

(07/11/20

D'où l'importance de la projection/de l'identification... On utilise l'autre pour soi, et ça peut être beau ; au théâtre en tout cas, pour moi c'est ça !)

**Quelle est la part du : montrer / laisser voir / vu  
Ce qu'on veut être / ce qu'on est / ce qu'on voit de nous**

MAI

01/05/20

Comment utiliser l'art pour me relier aux autres (le plateau comme lien aux spectateurices) ?

17/05/20

Passer du tout au rien  
Du spectaculaire à l'insignifiant  
De la santé à la maladie  
Du passé au futur

*« D'un côté une multitude de terriers, de cachettes, d'ombres furtives, de silence ; de l'autre  
une débauche de couleurs, de formes, de cris, de parades. » Pierre Zaoui*

SEPTEMBRE

17/09/20

12 :12 (je tombe dessus)

...

### **Post confinement**

Post apocalypse

Post petite mort (y en a-t-il réellement de « petite » ?)

Post reprise

Post été

Post colibri

Post révélations... post acceptation, post découverte, post expériences...

Post

Post

Post

### Convalescence

//

C'est dingue l'importance qu'a la musique dans ma vie, et c'est fou comme je ne lui en donne pas assez dans mon travail, pour de vrai !  
OUI j'ai BESOIN de musique, c'est un (LE grand/le vrai ?) moyen d'accès à mes émotions... le plus direct, le plus profond et intense. (Le Roi Lion, musique de Là-Haut... la comédie musicale)

**Comment parler du privé, sans en sortir ?**  
**Comment parler du silence, sans le briser ?**  
**Comment parler, quand on en a envie de rester muet.te ?**  
**Comment penser, quand on a envie de se laisser à être bête ?**

*La musique, ma plus grande histoire d'âme-our*

*Ce qui me fait du bien, du mal, qui me fait me sentir vivante et vibrante, c'est ce qui me fait me sentir petite, toute petite.*

(02/01/21

C'est vrai, c'est si vrai, c'est véritablement, absolument, ça.)

- Musique de chorale église (puissance du groupe et du sacré)
- BO Hans Zimmer
- Ibrahim Maalouf
- La nature
- ...

19/09/20

01h49

Est-ce que « écrire pour son mémoire » c'est ce que je fais là ?

Que font-ils tous quand ils « écrivent » sur leur mémoire, « bossent » pour leur mémoire...

C'est quoi un mémoire, comment on en fait un, comment même on y réfléchit ? Est-ce que c'est ce que je suis en train de faire ? Ou bien ça c'est juste du bullshit qui n'a aucun intérêt ?

Je rentre de soirée j'étais chez Lou (PromoL) avec d'autres de la manuf et des Teintu. J'suis épuisée, mais en chemin j'avais envie « d'écrire pour mon mémoire », cad d'écrire, bêtement, mais dans l'optique d'y trouver un sens/d'y donner un intérêt pour le travail/de m'en servir...

Est-ce que ça me sert vraiment ce que je fais là ?

J'ai envie d'me dire que oui, puisque je « fais » précisément, et l'action c'est le début de tout.

La pensée c'est trop furtif, trop changeant, trop vague et mouvant... L'action c'est concret, c'est ancré, visible, bruyant, marquant.

//

« La discrétion, ou l'art de disparaître » Pierre Zaoui...

C'est exactement ce par quoi je me sens traversée depuis le confinement !!!

*« Se faire discret, c'est à la fois sortir du jeu des apparences et y prêter enfin attention, se retirer du monde et le laisser être. » Zaoui*

//

Ça fait quelques temps maintenant (mois ? beaucoup de mois ? années ???) que ma mémoire me fait peur parce que défaut, et que certains mots subitement semblent m'échapper, s'évaporer, ne plus exister dans ma pensée... Je peux les chercher et les chercher, c'est comme s'ils n'existaient tout simplement plus en moi, c'est le vide.

CE VIDE.

Ce fameux vide...

Et ça m'effraie (grand père Alzheimer) et en même temps j'me demande si ça ne vient pas simplement d'un relâchement envers moi-même plutôt bienveillant ? Comme si ce n'était plus d'une importance vitale que de pouvoir faire sens, de savoir, de devoir parler et être compréhensible.

Comme si j'abandonnais (j'abandonne clairement le besoin d'être comprise à tout prix, quitte à passer pour bête... ?!!) puisque c'est ce que je me retrouve à être pendant ces instants de vide total, de néant du mot et donc de la pensée ?

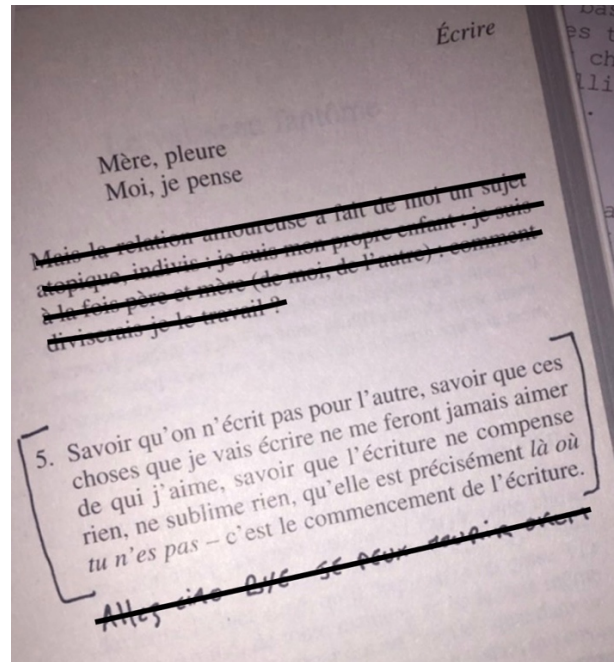
A qui je m'adresse d'ailleurs, là ?

Un peu à moi-même ça m'semble évident, mais dans l'idée d'un « mémoire » est-ce donc à toi, membre du jury qui m'est encore inconnu.e ? à toi futur.e élève en BAT qui va peut-être tomber sur mon mémoire ?

C'est tout de même d'un absurde que d'écrire à/pour quelqu'un.e dont on ne connaît même pas l'existence (02/01/21 c'est pas c'que font toustes les écrivain.es Pao ?! haha) ... J'veux dire qu'est-ce que j'peux bien chercher à te partager ? Est-ce que j'écris pour moi ? Oui mais ça je le fais depuis toujours, ça a été une réelle bouée de sauvetage dans mon adolescence... Mais maintenant, j'veux dire, avec ce « MEMOIRE ».

C'est si académique, pourtant ça doit (peut ?) être « personnel » ... Sauf que si j'm'écoute, ce qui m'est personnel, j'veux qu'ça reste personnel... Alors qu'est-ce que j'branle à t'écrire à 2h du mat en rentrant de soirée, puisque j'ai rien à te dire, à t'écrire, à « te » partager.

Toi qui n'es qu'une idée, qu'un concept. J'écris parce que je le dois. C'est pas désagréable, m'enfin c'est pas orgasmique non plus. En vrai c'est assez joyeux que d'laisser mes doigts glisser sur le clavier là... J'dis vraiment rien, mais j'le dis. J'suis en action, j'actionne, j'active. J'suis épuisée, mais j'suis là.



//

Essayer de parler de la discrétion, de la disparition, de l'intime, du privé, du personnel... C'est aussi d'un absurde absolument absurde. J'ai envie de tout garder pour moi, et j'me retrouve à l'écrire pour que tes yeux s'y intéressent.

- Laura, une amie de Paris, vient de finir son trajet en scoot et avant qu'elle parte je lui ai écrit que j'écrivais pour mon mémoire, elle m'envoie « ça, ça veut dire que tu es débloquée et ça me fait plaisir » à l'action

*« Il ne faut jamais attendre pour agir, ni le moment opportun, ni la présence des projecteurs, ni l'apparition d'un mouvement ou d'un événement salvateur. Parce que la discrétion ne dépend pas de l'apparition des êtres et des choses, mais la conditionne. C'est sa puissance et sa modestie. Une politique de fourmis. » Zaoui*

//

Depuis le début du travail sur ce mémoire, j'suis partie d'un élan qui allait de l'avant/vers l'autre/vers l'extérieur, tout en croyant qu'il me permettrait de mieux accéder à moi-même : comment générer de l'émotion chez l'autre, comment toucher/émouvoir, comment créer de l'empathie... Qu'est-ce qui en moi peut permettre à l'autre de s'identifier OUI mais NON !

Évidemment que mon envie (et non « but » ?!) est de permettre aux spectateurices de ressentir des choses... Mais j'ai l'impression que ce qui change en moi ces temps, c'est la pression que je me mettais à DEVOIR être « capable » d'émouvoir tout le monde avec ce que je suis/ce que je fais...

C'est très étrange dit comme ça j'ai la sensation que ça fait aucun sens... Pourtant y'a de l'idée derrière, j'suis juste en train de tenter de poser des mots dessus et d'en donner une explication.

C'est comme s'il n'y avait plus de VOLONTARISME (poussé à l'extrême et qui engendre une pression sans nom et ingérable parce qu'impossible à réaliser) : TANT MIEUX si ce que je fais humblement te plait, tant pis si pas (!?!?!!) et ça change TOUT...

Ça redonne sa place/sa liberté/son jugement/son bon vouloir aux/à le/la spectateurice puisque l'action vient des deux côtés.

J'veux dire, si j'essaie de faire quelque chose de sincère, **à la fois « je te » touche ET à la fois « tu te/tu es » touché.e**. Le travail ne vient pas que de moi, je ne suis pas en toute-puissance à pouvoir contrôler tes émotions.

C'est con putain, mais putain qu'ça met/qu'ça a mis du temps à lâcher cette connerie ; et j'suis en plein là-dedans.

(16/02/21 et j'suis TOUJOURS dedans... Est-ce qu'on n'en sort jamais vraiment, quand ce qu'on fait a de l'importance à nos yeux ? Ça semble normal, de vouloir toucher, surtout quand on fait de l'art. On le fait pour soi, mais aussi pour l'autre ! Pour que l'autre se retrouve en soi. Faut lâcher-prise sur sa pleine puissance, mais pas sur sa sensibilité ! Little reminder Pao ; fais les choses pour toi, oui, mais fais-les si sincèrement, que quelqu'un se retrouvera dans ta sincérité.)

D'où l'importance de ce RETRAIT du/dans le monde (Pierre Zaoui).

*« Contraction ou retrait = création. » Zaoui*

C'est parce que j'accepte de me retirer/de m'effacer un peu (SANS POUR AUTANT disparaître) que je permets aussi à l'autre d'apparaître et de se responsabiliser et de faire l'effort de venir vers moi.

Ou non, d'ailleurs, et c'est le « risque » aussi.

Mais je préfère **ouvrir ma main et laisser l'autre me donner la sienne, plutôt que de la lui prendre !**

*« Sans doute est-ce une question de perspective : tant que vous séjournez auprès de vous-même comme auprès des besoins d'autrui et dans l'anticipation constante de ses regards et de ses attentes, vous ne savez plus le voir, ni l'entendre ; en revanche, dès qu'il n'y a plus ni soi ni autre, la perspective s'élargit et le monde apparaît délicieusement multiple, décentré, lointain, parcouru de mille lignes de duite qui s'échappent vers l'infini. » Zaoui*

Relis ça encore une fois.

(02/01/21 TOUJOURS ETRE PRECEDEE PAR... l'art par exemple. C'est l'art avant moi, le sujet avant moi, la parole avant moi... C'est aussi une aide, une protection saine. La vie avant moi, je marche avec elle, je l'observe, m'en inspire.)

Putain, voilà j'mets des mots, des mots des mots. Encore des mots, toujours des mots, les mêmes mots... Rien que des « maux » oh.  
C'est si vite thérapeutique.

//

La nuit aussi,  
Mon amour

Elle me permet le temps, le doute, l'inconnu et la maîtrise, la pleine puissance et le lâcher prise.

La fatigue aussi me fait baisser les armes, me donne accès à mon idiotie ET à mes réflexions plus deep.

Ce noir dehors, il m'effraie quand j'en suis entourée, me rassure quand je peux juste l'observer, à l'intérieur, au calme. Il me semble si loin et pourtant si près et enveloppant. Les gens qui dorment me rassurent... c'est comme s'iels me donnaient leur temps... Le droit de prendre ce temps de vie qui semble nous être commun, donné à toustes, mais pour me l'approprier et le gérer à mon rythme, comme s'il était infini.

#### Ce temps infini de la nuit

//

J'ai rien à dire mais j'ai envie de le dire (02/01/21 envie de dire que j'ai rien à dire). Aller me coucher me fait peur.

J'ai rien à dire, mais c'est comme si le dire me rendait plus comme elleux, ceux qui écrivent sans cesse et pensent sans cesse et n'ont de cesse d'être en action, en réflexion, en création...

Les gens passionné.es me fascinent... ceux qui s'instruisent, qui se cultivent, ceux qui utilisent leur temps à quelque chose de constructif, d'utile, de productif... (02/01/20 ah tiens, j'avais oublié que j'en avais déjà parlé. Comme quoi. Ça date pas d'aujourd'hui.)

La productivité ?

//

J'vais m'coucher. Pck j'ai voulu écrire « tu m'suis encore ? tu m'lis ? t'es là tu comprends ? » et j'me suis dit « mais merde t'écris à ton ordi là, qu'est-ce tu t'en fous ». Et c'est vrai, qu'est-ce que j'm'en fous, là.

En vrai m'en fous pas, pas vraiment, pas complètement, pas toujours, pas profondément. Mais là, là j'm'en fous. Je t'aime, j'ai envie de t'aimer, mais là, en vrai, est-ce qu'on n'a pas un peu envie d's'en foutre ? SI. Je t'aime. Salut.

(MERCİ ZAOUI)

02 :41

C'est re moi mdr

J'pense à toi Claire (de Ribaupierre).

J'me dis c'est fou on m'a beaucoup reproché de pas savoir qui j'étais, cad qu'on ne sache pas vraiment ce que j'ai à dire, qu'est-ce que je défends, c'est quoi ma patte à moi (alors c'est pas tllmt ça en fait, mais là j'arrive plus bien à réfléchir, c'est quoi exactement qu'on me dit que j'suis pas ou que j'devrais faire ? mdr ça fait plus aucun sens)

Mais c'que j'me dis là, c'est qu'c'est pck j'passe (passais ?!) mon temps à essayer de comprendre ce qu'on attend de moi, ce qu'on cherche en moi, ce qu'on veut voir de moi etc...

Au lieu d'écouter, d'accepter et d'assumer qui je suis vraiment cad YES COMEDIE MUSICALE etc. mais YES AUSSI LE VIDE.

Et que j'ai p't'être pas grand-chose à offrir, mais c'est ces choses-là que j'ai anyway. Et je trouverai des moyens de toucher avec ma grandeur, mais j'ai AUSSI une petitesse à découvrir et à fouiller et mettre à jour.

Aller vers MA simplicité : pas pck il le faut (= frustration pour moi, peur de passer à coté de qqchse etc.) mais juste parce que c'est ce qui EST (ce que je suis aussi/dont j'ai besoin).

//

Solo

J'ai des images de sombre, de buée/fumée/tamisé, de micro, de voix douce et grave et étrange, et d'une clarté, et d'une musique, peu de physiquité ? un peu de texte ?

Besoin d'intime

//

Peut-on réellement se découvrir sans passer par une réelle perte de soi ?

Exemple je veux m'indépendantiser : si je décide, de moi-même, de m'foutre un pied au cul et d'aller faire des choses seules, est-ce que sincèrement je m'indépendantise, ou est-ce que j'me fais croire que j'suis capable de, mais en fait c'est parce que j'ai le choix de faire différemment ? (Bon évidemment ça me fait réaliser que j'en suis capable puisque si j'le fais c'est que j'en suis capable)

MAIS est-ce que ce n'est pas REELLEMENT plus fort si je me retrouve seule, dans une profonde phase de solitude (donc pas voulue mais subie), que j'suis perdue, et que DE LÀ je finis par faire seule (pck pas le choix) et je réalise qu'en fait je m'approprie la chose et que ça finit par être même qqchse d'agréable et là bim je réalise que j'en suis parfaitement capable et que ça fait parti de moi mtn.



La question c'est : si on a le choix, est-ce que ce qu'on fait a de la valeur/a un réel impact ? ou bien est-ce qu'un changement profond vient au départ d'une perte de moyen/choix et d'un dépassement de soi ?

### **Questionnement sur le volontarisme**

J'ai bcp de mal à faire les choses de moi-même...

Si j'suis pas un peu sur le fait accompli/dans l'obligation/pas le choix etc., j'ai du mal à me dépasser par moi-même, à me pousser (autodiscipline)

La nuit m'apporte ça je crois...

Elle m'apporte le temps et le « pas le choix » : demain est un nouveau jour donc c'est RIGHT NOW pour s'y mettre et t'as toute la nuit (qui semble infinie) mais pourtant tu sais que demain elle sera finie et c'est un renouveau !

(02/01/21 C'est exactement ce que me procure la nuit, oui. C'était les bons mots, Pao)

(J'me répète, je sais, j'écris, j'relis pas, je pose mes mots comme ils viennent.)

Rapport à l'idiotie (CF : parcours libres, Julien. Oser être idiot.e)

//

J'ai tjrs l'impression que « l'inspiration » doit venir de moi, que c'est qqchse d'inné/de céleste, alors que NON Pao, genre inspire toi des autres, de ce que tu vois, entends...

NOURRIS TOI DE L'EXTERIEUR

Pour dans un 2<sup>ème</sup> temps cuisiner avec ton intérieur et en sortir qqchse.

TU NE PEUX PAS TOUT AVOIR EN TOI DE BASE !

CHILL.

« L'Inspiration » non pas comme un souffle qui doit venir de mes poumons, mais comme un air que j'inhale.

ALLER VERS L'EXTERIEUR mais pour SE nourrir

(02/01/21 Une inspiration - c'est respirer !

L'inspiration - c'est respirer !

Prendre l'air du dehors pour le mettre au-dedans !

BREATH

C'est dingue comme on a besoin de se redire les choses

De répéter

Sans cesse  
De faire des allers-retours  
De se redire, se relire.

Ça me fait un peu peur, comme si ça n'avancait jamais vraiment ?  
Et en même temps, à chaque retour, j'ai vu une évolution.  
C'est genre : damn je pensais déjà à ça ? J'ai pensé encore à ça ?  
Mais, oh, j'y pense différemment maintenant.)

Regarde comme avoir lu 20mn Pierre Zaoui hier soir te permet de réfléchir, de te projeter/reconnaître/identifier à ses mots et comme ce soir ça te permet d'écrire.

LIS !!! REGARDE !! ECOUTE !

OCTOBRE

05/10/20

« Dans ma bulle »

D'aussi loin que je me souviens, j'ai toujours été « dans ma bulle », cad avec de vrais moments d'absence

J'me souviens de ces moments comme de vrais crash spatio-temporel : étant à la fois extrêmement présente à ce qui se passe ET complètement sourde/aveugle/muette face à la réalité...

Cad que je serais incapable de dire à quoi je pense et incapable de savoir ce qui vient d'être dit (ex ma mère qui me parle), donc comme totalement invisible au monde, ou plutôt le monde invisible à moi... et pourtant je sais que je suis là, présente, c'est juste comme si je me mettais en pause. (Pour me protéger ? ne pas entendre ce que je ne devrais pas entendre... ne pas penser/analyser une fois de plus... ?)

//

Je reviens sur la musique et la place absolue qu'elle prend dans ma vie, dans mon cœur, dans mon âme... comme messagère...

Elle est le moyen de toucher mes sentiments, mes abîmes !



(DOUBLE CLIC SUR LE HAUT PARLEUR POUR ECOUTER LE SON)

« French 79 : between the buttons »

J'écoute et ça me donne des images scéniques (solo) : moi à la fin, qui craque pour qqchose/rage/joie/envie/peur avec des lumières qui éclatent (strobo)...

//

En relisant ma lettre pour Léa, (02/01/21 ma meilleure amie ; je le précise, aujourd'hui, parce que je sais enfin que je m'adresse à toi, jury ; du moins le « à qui je m'adresse » s'est enfin apaisé et j'suis plus au clair avec ; et j'veux pas faire comme si tu savais qui était Léa ou comme si ça n'avait pas d'importance) je tombe sur ça :

« *Ma tristesse redouble à la garder secrète* » Le Cid – Corneille (l'Infante)

Cette phrase m'a tant parlé, parce qu'elle partage l'idée que j'ai des bienfaits de la communication et du lien à l'autre...

Je la trouve toujours aussi vraie, et en même temps elle vient à la fois perturber ET confirmer ce que je vis ces derniers mois : je vais bien !

Je vis plein de choses perturbantes, chamboulantes, mais je le vis bien, puisque ce nouvel attrait pour la « discrétion » me fait me sentir ok avec le fait de ne pas partager mes ressentis – parce que tout simplement j'en ai pas tant, des ressentis, du moins pas qui me rendent malheureuse !

Donc à nouveau, la discrétion n'est pas un rejet de l'autre ou du ressenti (je ne me cache de rien) mais juste une simplicité dans la manière d'être et de vivre les choses.

A suivre.

*« Le discret, aujourd'hui, c'est celui qui ne ressent ni crainte ni honte parce qu'il est justement sorti de la passion de son image publique. » Zaoui*

//

J'veis relire tout c'que j'ai écrit depuis le début de ce journal.

//

*“It is both a blessing  
and a curse  
To feel everything  
So very deeply “*

En voulant relire mes notes de mémoire, je tombe évidemment sur cette phrase en premier, et je la comprends différemment pour la première fois, avec cet œil nouveau que j'ai sur moi et sur la vie depuis quelques mois.

« A curse » parce que c'est absolument déroutant et ça peut faire perdre souvent de vue des repères (quels qu'ils soient)

« A blessing » parce que bon sang que se sentir vivante et mouvante est une chance précieuse, qui n'a d'ailleurs pas besoin d'être excentrique : le simple fait de m'intéresser au monde de façon sensible est une chance.

(02/01/21 MAIS OUI MAIS OUI ! Ça me fait revenir au film « Soul » de Pixar !  
S'intéresser au monde de façon sensible, Paola, c'est ta grande chance !!)

J'ai l'impression d'avoir vécu une vie entre maintenant et la première fois que j'ai écrit pour ce mémoire.

J crois que c'est pas une impression d'ailleurs, je suis profondément changée.

C'est fascinant.

Je lis, mais je lis la moi d'avant, celle d'une autre vie, celle qui cherchait, qui doutait, qui avait peur, qui ne comprenait pas.

C'est fou et beau de pouvoir assister à ça avec des écrits.

C'est ancré.

« The less you reveal, the more people can wonder. »

... Wow this hits hard right now !

« *Vivre, c'est faire vivre ce qui est en nous.* »

Et si le "rien" est en moi, alors, parler du rien.

Chercher dans la simplicité, dans le détail, dans l'apesanteur...

dans le silence, dans ce qui peut parler à ma place...

//

Écrire sur la maladie : covid

Comment mon corps est

Comment j'me sens

07/10/20

J'ai rien à dire, mais j'ai les mots de Claire qui me restent en tête « écris ; un peu, chaque jours... une phrase, un ressenti. Écris sur le fait d'être malade, sur ton état physique. Écris. »

Alors voilà, j'écris.

Ça va un peu mieux, aujourd'hui. Mais depuis vendredi je suis en quarantaine, parce que j'ai été testé positive au covid. Je devais pouvoir ressortir demain, mais étant encore malade, mon isolement a été repoussé jusqu'à dimanche.

« Isolement » ... C'est vraiment le terme.

Je me suis sentie isolée,

complètement,

seule.

08/10/20

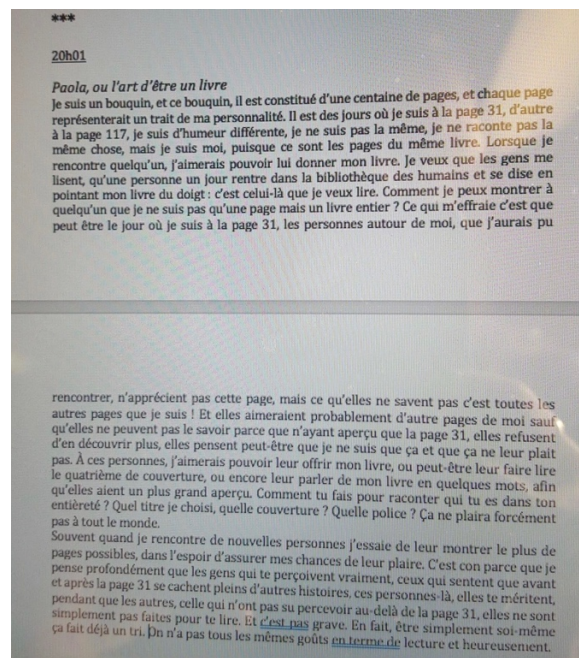
À demander à des inconnu.es / des gens aimés :

**La musique et/ou la phrase (citation etc.) qui t'a aidé à garder la tête hors de l'eau ?**

Margot : (avec qui je suis en zoom actuellement)

« C'est ok de pas être ok » (que je lui ai dit quand ça n'allait pas) ; se rappeler de la légitimité que t'as à ressentir ce que tu ressens, t'as pas à te justifier de ça.

(17/02/21 j'avais en profiter pour insérer ici un écrit de Margot me concernant, que j'ai découvert il y a quelques semaines en lisant un journal qu'elle tenait justement. J'ai trouvé ça si beau, et vrai, alors je veux te le partager)



10/10/20

J'me sens amoureuse d'une femme que je n'ai jamais vraiment rencontrée.



(DOUBLE CLIC)

“A horse with no name – America George martin “

C'est terrible cette sensation de frustration, de manque... C'est comme si je vivais ce duo mais seule ; comme la sensation d'avoir raté le coche, qu'on est passées à côté de quelque chose.

Mais je sais aussi à quel point c'est mon égo qui parle...

C'est juste que ça fait des années que quelqu'un ne m'avait pas autant plu physiquement...  
Elle a ce quelque chose qui me fait baisser les yeux, détourner le regard, sourire en coin, avoir peur, me sentir petite...

J'ai tellement envie d'être amoureuse  
J'ai tellement envie d'être amoureuse



« Mozart – Thylacine » dans les oreilles

J'ai tellement envie de t'aimer, et que tu m'aimes

J'ai tellement envie d'être amoureuse, mais de cet amour qui déplace des montagnes, qui fait voyager, qui te transporte sans même avoir besoin de bouger

J'ai envie que tu me dévorent des yeux

Envie qu'on se demande comment on a fait depuis tout ce temps, l'une sans l'autre

J'ai envie qu'on grandisse ensemble, qu'on s'apprenne, qu'on se prenne de partout et que notre désir nous submerge

J'ai envie qu'on ait peur de rien et peur de tout, mais ensemble

Qu'on se réveille le matin, encore plus ébahies que la veille

J'ai tellement envie d'être amoureuse

Envie de t'observer quand tu n'en as pas la moindre idée et ne pas en croire mes yeux

Ne pas y croire quand ton regard se plonge dans le mien

Avoir du mal à y croire quand tu me dévisages d'envie

J'ai envie de sentir ta peau, de la goûter, de m'enivrer de ton cou, de tes grains de beauté

Depuis quand une déclaration d'amour, c'est une déclaration d'amour ?

Est-ce qu'un regard est une déclaration d'amour ?

Un baiser glissé au creux d'une paume ?

Une main posée sur la hanche ?

Qu'est-ce qu'une déclaration ?

*Nom féminin*

1. 1.

Action de déclarer ; discours ou écrit par lequel on déclare.

Déclaration sous serment.

2. 2.

Aveu qu'on fait à une personne de l'amour qu'on éprouve pour elle.

Déclaration d'amour.

Une déclaration c'est dire/écrire...faire part d'un aveu

Je t'avoue mon amour

*Nom masculin*

1. 1.

## ANCIENNEMENT

Fait de reconnaître (avouer) pour seigneur.

2. 2.

Action d'avouer, de reconnaître des faits cachés, difficiles ou pénibles à révéler ; ce que l'on avoue.

Je vais vous faire un aveu.

Je sors d'un silence difficile pour te dire que je t'aime.

?

25/10/20

J'ai tellement de choses à te dire, j'te jure...

Mais le temps file et c'est presque impossible de t'écrire.

J'suis à la Couronne d'or depuis 15h, il est 19h10...

J'ai passé mon aprèm à recopier le texte que je dois apprendre pour Cyrano, et je n'ai plus de main.

C'est terrible la pression que je me mets, qui est aussi grande que l'amour que je porte pour cette pièce ; c'est dire.

J'ai envie de te traiter comme mon ami, comme ma mon psy, comme mon journal... mais tout va à une vitesse, les pensées filent et les jours avec, et tu restes incomplet

J'ai pris mon ordi, mon livre de Zaoui... et ce n'est que maintenant, avant de partir parce que je suis épuisée, que j'me dis qu'il faut au moins que je t'écrive où j'en suis, parce que j'vois pas comment te gérer.

J'pense aux parcours libres aussi.

J'pense à tout ce qui fait que tu devrais refléter ma vie.

//

"I've never had someone that knows me like you do, the way you do" ... (High School Musical 1 dans les oreilles)

Après avoir écouté Tsew the kid toute la journée.

NOVEMBRE

03/11/20

J'suis pas perdue, mais (j'me) j'suis pas trouvée.

07/11/20

J'suis en train de me demander si ce mémoire, ces écrits disons, cette page Word... Ça devrait pas être une sorte d'album photo de toutes les notes sur mon téléphone et tous les textos échangés avec les gens que je connais...

Parce que finalement, c'est comme ça que je m'exprime le plus ; j'veux dire, à part dans ma tête ou à l'oral spontanément (dans un tête à tête), j'ai du mal à me poser pour écrire. C'est vraiment quelque chose que je fais sur le moment, une pensée, un échange spontané...

J'ai du mal avec le fait « d'écrire pour écrire »

D'un coup, un soir, j'vais prendre le temps et échanger avec quelqu'un.e sur un sujet particulier/qui me touche/sur lequel j'ai envie d'avancer/de disserter/de partager mon expérience etc...

Ajd par exemple, je suis sortie de chez moi, parce que je sais qu'à la maison je ressens trop fort le vide, le silence, l'absence...

J'ai pris mon sac à dos et j'suis allée en ville, sans même en attendre vraiment rien puisqu'avec ce demi-confinement il y avait peu de chances pour qu'un café soit ouvert.

En arrivant, j'ai croisé Eva et Colline, par hasard... On a passé 2 bonnes heures ensemble à se balader et déjeuner qqchse acheté sur le marché ; c'était cadeau et très simplement bienvenue ce temps ensemble.

Puis comme on était sur la Riponne, j'me suis dit « allé c'est le moment de voir si c'est ouvert et d'aller la visiter cette bibliothèque... J'suis entrée, à tâtons, l'air de rien... J'me suis aventurée 2/3 fois dans des escaliers qui n'étaient pas les bons, et suis finalement arrivée à bon port : « oui les espaces de travail sont accessibles, tu peux aller y travailler si tu veux » ! YES.

Pour la première fois, en 2 ans, me voilà à l'intérieur de ce lieu, au-delà de cette barrière psychique, fière ce cap franchi !

PS : improbable d'ailleurs, en allant aux WC je crois qui ? Adèle des J... Qui se retrouve mtn à travailler en face de moi de l'autre côté du bureau.

Comme quoi, on ne quitte jamais vraiment la manuf, y parait...

BREF.

Disons que, dans l'idée que j'veuille raconter ici des choses qui me semblent intéressantes, concernant mon développement personnel, la peur du monde, la découverte de la discrétion, le théâtre... Ou tous ces bouleversements récents qui me sont arrivés et qui ont été existentiels pour moi, j'me questionne vraiment sur la pertinence de n'en faire qu'une retranscription écrite ici, sur Word, comme ça... Et à quel point des images concrètes, empruntées à ma vie quotidienne (photos, mémo vocal, notes, screenshot...), ne rendraient pas une image plus « juste » (réelle) de ma vie.

Parce que de quoi j'ai envie de parler, vraiment ? Si ce n'est très égoïstement (mais humblement ?) de ce qui me traverse, et donc de ma vie ?

Mais parler « de ma vie » sous quel angle, dans quel but ? Pour moi ? Pour quelqu'un.e qui lirait ça ? (02/01/21 et nous y revoilà à c'questionnement là aaaaah. Haha. A quel point j'me



prends la tête, damn. Et en même temps j'sais bien que c'est pck je passe par toutes ces phases, que j'en arrive où je suis).

Parce qu'on parle d'un mémoire, là. Donc de quelque chose entrant dans le cadre de mes études, et qui a pour but d'être lu par un jury.

C'est quoi les bails ? haha

Est-ce que j'écris pour apprendre qqchose ?

De moi ?

Sur moi ?

Pour m'instruire ? Pour approfondir un sujet ? Pour analyser un thème ?

-Qu'est-ce-que-je-fous ? -

Et puisqu'il semble que je le fasse, là... Pourquoi ?

Qu'est-ce que je pourquoi fous ? Pourquoi je qu'est-ce que fou ? Fou qu'est-ce que pourquoi je ?

#### TOUT A ÉTÉ DIT CENT FOIS

Tout a été dit cent fois  
Et beaucoup mieux que par moi  
Aussi quand j'écris des vers  
C'est que ça m'amuse  
C'est que ça m'amuse  
C'est que ça m'amuse et je vous chie au nez.

BLAH.

- Qu'est-ce que tu prétends ? (Oscar)
- Pense à ce que tu veux faire ressentir aux lectureuses ? (Claire)
- T'inquiète, moi aussi je galère j'sais pas trop c'que j'fais ! (Tout le monde)

15 :52 :33

J'vais relire tout c'que j'ai écrit depuis le début.

I'll be back

Bon j'ai lu qu'la moitié de la 1<sup>ère</sup> page mais j'reviens déjà là pck j'ai peur d'oublier...  
J'me dis en fait que – pour moi – cad adressé à moi, ce mémoire c'est tellement un cadeau, pck il est traversé par tous ces mois de changements/modifications personnelles, et il est une marque (preuve) de ça...  
Comme un journal intime en a tout l'intérêt finalement...

Mais je me demande à quel point (puisqu'il ne va pas rester « intime », au sens que sa finalité est d'être partagé) il peut/va être intéressant pour les autres.  
En quoi lire ma thérapie, mes idées/pensées bêtement, comme ça, ça peut être intéressant pour quelqu'un.e qui ne me connaît pas (et en même tps en l'écrivant j'me dis « mais on s'en fou ? » et en même tps est-ce qu'on s'en fou vraiment ? Bah nan ! et j'me dis « mais justement oui c'est intéressant pck c'est LE moyen, du moins un des, de te rencontrer, de te comprendre, d'avoir accès à qui tu es... ).  
Mais alors j'me demande : quel est l'intérêt d'avoir accès à qui je suis ?

→ Tout ça c'est juste la non-envie de faire de l'auto-entre-soi ; de « l'entre-moi-même » ...  
QUEL INTERET à partir du moment où le cadre C'EST qu'à la fin ça va être partagé ?

En fait j'ai EN HORREUR (au théâtre et dans la vie) les gens qui sont et qui seraient les mêmes que tu sois là ou pas, cad l'auto-branlade quoi...  
J'ai un plateau, JE ME fais kiffer pendant une heure, et toi bah juste mate c'que j'fais !

Sans que j'ai aucun moyen de comprendre, pas de complicité, rien qui ne soit échangé finalement... Je ne fais qu'assister à l'égoïsme de quelqu'un (spectacle à Sévelin du mec du Texas là...)

→ Pourquoi montes-tu sur scène ? Qu'as-tu as dire mais surtout qu'as-tu à PARTAGER ? →  
Bah same pour le mémoire... J'ai pleins de choses à dire finalement, mais qu'ai-je envie de partager, cad à quel endroit je veux que l'on se retrouve moi et toi qui lis ces mots...  
Comment faire pour que je t'intéresse MAIS dans le but que tu puisses t'identifier ? Te servir de mes penser, te les approprier...  
Que tu n'aies pas que l'impression de « me » lire, mais que tu refermes mon mémoire et que tu aies appris quelque chose sur toi-même ?!?!  
→ Puisque c'est à CA que sert le théâtre pour moi, et c'est CA qui le rend beau et nécessaire.

(Ok purée, ça fait du bien de poser tout ça haha)

16 :08 :40

Je remonte tout là-haut, à toute.

Bon ben... Non ! Mdrrr  
J'ai encore à dire

C'est comme si toute cette première partie était mon état d'avant (frustrée, peur du manque, de passer à côté de, de ne pas pouvoir tout être etc.), qu'il y avait ensuite toute la phase violente du confinement et de la dépression qu'elle a engendré (plus gout à rien, pour de vrai, je le subis...), puis de mes premières réalisations qui en découlent, de mes changements, d'être perdue mais ok face à tout ça...

Et que par aujourd'hui, je commençais à avoir une forme de recul qui me permette d'en parler avec de l'expérience (petite, mais bien réelle).

**Une espèce de psychanalyse (02/01/21 une marque/rétrospective, plutôt, en fait, clairement) en 3 étapes sur cette dernière année passée de ma vie.**

Ok nice, c'est posé, j'y retourne !

16 :15 :00

Il va être 17h, le « gong » a sonné, j'comprends qu'ça va fermer haha...  
C'était tendrement folklore ces petits coups de gong dans la biblio, j'adore...

//

Relecture jusqu'à la fin de la page 6.

C'est assez ouf en fait de m'être relue comme ça (m'être relue ? mdr) ... en sachant exactement où j'étais à ce moment, et en étant bien encrée là où j'en suis maintenant.

AFFAIRE À SUIVRE

17/11/20

21 :51 :51

J'me fais violence, un peu, en ouvrant mon ordi. J'le fais, parce que j'me dis que j'dois l'faire, parce que j'ai entendu Zac dire qu'il allait bosser sur son mémoire ce soir, et je l'ai envié tout en me disant qu'il était fou, qu'on est si fatigué.es, qu'on sort de notre premier filage entier, et que j'me sens, moi, vraiment comme une daube, ce soir.

J'ai cette sensation après avoir joué de n'avoir rien ressenti, d'avoir plaqué, de m'être « débrouillé » ... D'avoir fait « comme je pouvais » mais pas en pleine possession de mes capacités... pas genre « j'ai fait comme j'ai pu, j'ai tout donné » ... plutôt « j'ai fait comme j'ai pu, pck je bug avec le texte, pck j'me sens perdue, pck j'sais pas c'que j'fous, pck merde c'est dur » ...

Et si ce n'est toujours, en tout cas très souvent, après un moment comme ça, j'ai envie de tout, sauf d'être, sauf d'exister. Mon corps se renferme, j'ai envie qu'on me rassure autant que j'ai envie qu'on m'oublie...

Parce que j'ai envie de m'oublier moi-même. Je m'en veux. Terriblement. Et en même temps j'me dis bordel ça fait même pas 2 jours qu'on l'a bossé... Genre damn, un peu d'indulgence,

de patience, donner du temps au temps... Sauf qu'on n'en a pas, là, du temps. Le filage c'était ce soir, la générale demain et jeudi, ça joue.

Ça me fait toujours tout remettre en question... « J'ai fait d'la merde » = j'ai fait quelque chose dont je ne peux être fière. Et c'est ça, la douleur. Ne pas se sentir fière, un peu, de ce que l'on fait, de qui l'on est.

J'suis épuisée... ça y est, j'ai les larmes aux yeux. A côté de l'ordi j'ai mis la vidéo sur YT d'une famille que je suis, qui vit à Hawaïi, vegan, avec 4 gamins magnifiques... une forme de vie rêvée... Et en fond elle a mis des sons, qui m'emportent... de ces sons qui sentent le voyage, le rêve, les couchers de soleil, le vent dans les cheveux salés...

J'ai besoin de cadre, de savoir ce que je fais, d'une trajectoire connue et reconnue (cad confirmée par les m.e.s) pour pouvoir ensuite explorer et agrandir dedans et trouver le kiff de faire.

Mais sans le temps, sans l'éprouvement, sans le texte assimilé, sans les enjeux encrés...

Bordel, c'est dur. Trop, dur. C'est trop pour moi ?

Je n'arrive pas à naviguer comme bon me semble ? Je n'arrive pas à faire vite ?

(À 07 :06 dans la vidéo YT... La musique, c'est elle qui résonne dans mon corps, c'est elle qui me donne envie de m'évader malgré moi).

//

Qu'est-ce que j'aime dans le théâtre ?

## **QU'EST-CE QUE J'AIME DANS LE THEATRE ?**

Et toujours cette question de moyens, de situation.... Et si je n'avais pas d'argent ? Et si jouer était vraiment question de vie ou de mort ?

Qu'est-ce que j'ai réellement envie de faire ?

Le voyage, encore et toujours... Mais pour fuir ? Parce que c'est financièrement réalisable et donc why not ?

Qu'est-ce que j'veux vraiment foutre de ma vie, putain !

Isaline encore ce midi qui me dit :

- N'oublie pas d'envoyer ta candidature pour la Comédie de Genève
- Ah ouais ? Tu vas le faire toi ? C'est bien ?
- Bah... Oui ? En tout cas rien que pour passer l'audition etc., c'est une bonne expérience je pense

Beh, évidemment. C'est vrai elle a raison, j'm'étais dit d'ailleurs que j'allais le faire, parce que pourquoi pas.

Mais putain, est-ce que j'aurais envie d'y être engagée, vraiment ?

Est-ce que j'ai envie de passer des heures sur un plateau, de me faire des histoires dans ma tête, de travailler sur mes émotions, de faire des propositions, d'apprendre du texte, de douter, d'être fière, d'être épuisée, de douter à nouveau...

## **Qu'est-ce que « travailler » ? . ? . ?**

Est-ce que j'suis qu'une flemmarde de merde qui n'a pas la moindre autodiscipline ?

NON !

Mais

PUTAIN

J'ai juste pas le moindre imaginaire, là ?

*« N'écrire jamais rien qui de soi ne sortît,  
Et modeste d'ailleurs, se dire : mon petit,  
Sois satisfait des fleurs, des fruits, même des feuilles,  
Si c'est dans ton jardin à toi que tu les cueilles ! »*

Sauf que là, c'est ça ! Y'a rien !

Je pompe ? je plaque ? J'imite ?

Mais qu'est-ce qui de moi, sort ?

J'en reviens à cette terrible page blanche.

Page blanche de ma vie.

De mes envies.

J'suis complètement dép.

Pas si triste (quand même), pas joyeuse... Juste déçue. Déçue d'éprouver tout ça sur Cyrano de Bergerac... qui fut tout (pour moi) et dont je ne fais rien.

Quel mauvais gout de déjà-vu (stage Franck) ... C'est trop grand, pour moi. C'est trop beau, trop doux, trop concret, trop puissant... Ça nécessite trop de choses, que je n'arrive pas à convoquer (un monde intérieur, une grande discipline... quoi d'autre ?)

## **Qu'est-ce que ça demande, d'être comédienne ?**

« Toujours vive, elle est là, cette blessure ancienne » dit Roxane. Et j'me suis demandé : quelle est ma blessure, à moi ? Comment j'peux nourrir ça ? Me l'approprier ? Quelle est la part de Roxane, en moi ?

J'en ai pas la fichtre moindre idée.

« J'ai l'âme lourde encore d'amour inexprimée » ... Voilà rien qu'à l'écrit les pleurs qui se font loud...

Cette phrase-là, chaque fois, me bouleverse. Mais pourquoi ?

Et pourquoi j'ai envie de pleurer, là, à nouveau, en pensant à Cyrano ?

Et quoi ? Et pourquoi ? pourquoi pourquoi pourquoi ? Blah

J'en ai marre.

Et j'me sentais pareille j'sais plus quand là, vendredi je crois ? le lendemain d'un filage dont, une nouvelle fois, je ne tirais aucune fierté.

Puis j'ai demandé à Shan de me faire bosser, et ça m'a reboosté j'me suis dit « mais oui voilà c'est dans le travail, c'est sur le plateau que tout se résout » ...

J'ai fait une pause là... J'ai mal au ventre. J'me sens si nulle, purée c'est dur. De se sentir nulle – juste nulle.

La – honte.

C'est ça, lorsque je n'éprouve pas de fierté (si petite soit-elle), c'est la honte qui prend sa place.

C'est fou de remettre TOUT en question en 4 semaines (pck c'est bien du stage sur Cyrano là dont je parle) ...

Si je mets en comparaison le stage avec Calderon, c'est d'une évidence totale que j'ai envie d'être sur scène.

Alors à quoi ça joue ? Mais à tellement de choses...

Le texte, la scène, la m.e.s, la situation (fatigue, etc.) ...

Alors chill, Pao ?

J'vais p't'être aller dodo...

Ne pas oublier de chercher « l'inspiration » vers l'extérieur, aussi... :

Ne serait-il pas temps de finir ce livre sur la discrétion ?

De commencer le Journal de Kafka ?

ANDHAL PAO



23/11/20

Studio 6

Soleil traversant

Emelie Sande dans les oreilles

Julien : On dirait trop une start-up là c'est chaud.

Moi : Ju, tu viens d'atterrir dans mon mémoire.

Margot : Moi aussi j'veux trop dire un truc stylé pour que Paola me mette dans son mémoire.

C'est fait.

J'me sens bien. Bien avec elleux, bien avec le temps qu'il fait, bien avec le temps qu'on a.

On a officiellement débuté le travail des parcours libres. Et on vient de loin, avec ce groupe...

LEFT OVERS

//

J'crois qu'j'suis d'plus en plus en accord avec le fait de faire un journal comme mémoire.

J'aime l'idée de garder une mémoire concrète de tout ce qui m'a traversé durant ces derniers mois, et le fait d'avoir tout relu la fois dernière m'a fait un bien fou !

//

J'ai enfin commencé à lire Kafka

J'en suis qu'à la 2<sup>ème</sup> page de présentation de l'œuvre, mais j'm'en fou, j'ai le bouquin dans les mains, et le plus dur a été fait : commencer/actionner/démarrer/débuter... faire !

J'crois aussi que j'vais faire c'que j'me suis dit à la bibli, cad intégrer/insérer des moments de vie, des questionnements, des échanges que j'ai eu/j'ai au quotidien, sans les avoir inventés sur le moment pour le mémoire.

J'veux dire, comme un scotch sur une feuille de cahier. Poser ça, là. Comme une maquette de ma vie. Une construction de qqchose. Sans que ça ait de sens chronologique ou autre. Juste parce que ça a existé, pck ça fait partie, parce que c'est là à un moment.

C'qui est dur avec l'écrit, c'est le temps que ça prend. La pensée fuse, et l'écrit est forcément toujours en retard, en décalage. Et j'suis une grande flemmarde.

J'sais pas si j'suis flemmarde... J'sais en tout cas que je perds très vite ma rigueur pck j'me décourage de devoir retranscrire qqchose qui a fusé en 3 secondes dans ma tête.

Ça me rappelle la difficulté que j'avais au début avec mon psy... Devoir expliquer qqchose, en fait. La parole, l'échange, c'est la traduction orale d'une sensation interne, d'une pensée intime...



Et je découvre rarement ce que je dis... C'est plus souvent le résultat d'un questionnement auquel j'ai déjà apporté une réponse.

J'arrive donc chez mon psy avec plus de réponses que de questions. Et je fais l'effort de lui faire part de tout ça.

C'est au fur et à mesure que j'ai appris à lâcher prise : lâcher prise sur le fait de découvrir ma parole en la laissant s'exprimer...

## **PENSER A VOIX HAUTE**

Je fais de plus en plus ça

« Alors là je parle mais j'sais pas c'que j'vais dire... » découvrir sa pensée en la formulant.

Ce journal, c'est souvent le travail qu'il me fait faire

## **ECRIRE A VOIX HAUTE**

### **PENSER PAR L'ECRIT**

//

## **CYRANO**

Faut absolument que j'évoque Cyrano, et tout ce par quoi j'suis passée ces 5 dernières semaines.

### **INSERER SCREENSHOTS ?**

Incapable d'écrire sur le journal pck incapable de me reconforter

Insérer les raisons

Et les échanges sur Cyrano que j'ai eu avec ami.es

*« J'ai l'âme lourde encore d'amour inexprimée »*

La splendeur de cette phrase, et le néant qu'elle ouvre en moi

Éprouver sans être au centre

24/11/20

J'ai dormi 4h cette nuit...

J'étais en Skype avec Laura, et va savoir comment j'me suis rappelé ou bien j'suis retombé sur l'annonce du Poche qui recherche des comédiens pour la saison 21/22. La date limite d'envoi des candidatures était pour le 22.

Pour la 53 MILLIEME FOIS depuis l'âge ou j'ai des responsabilités et la capacité d'agir pour moi-même, me voilà à faire à la dernière seconde, voir même avec déjà du retard, ce que j'aurais dû faire bien auparavant.

Un CV artistique, donc, et une lettre de motivation.

Pour ? Le jour précédent.

Y'a pas d problème. Comme d'hab. Quelle merde.

Action

Les yeux souffrants, le cerveau en ébullition, la pensée qui s'emmêle, le temps qui presse et passe...

Et toujours ce « bon trop tard d'façon, j'abandonne (!) » qui me remplit de fierté quand, finalement, je n'ai pas abandonné et j'ai, à 4h30 du matin, enfin envoyé mon dossier.

Sauf que cette foutue fierté, elle devrait venir de la satisfaction d'avoir eu le temps, de l'avoir pris ; d'avoir eu en ma possession tous mes moyens intellectuels et pratique pour me présenter sous mon meilleur jour.

L'histoire de ma vie, cette peur de l'insuffisance qui se cache derrière l'excuse de pas avoir eu les moyens de faire de mon mieux.

**« Mon mieux », mon vrai mieux c'est quoi ?**

Aller au bout de quelque chose, au vrai bout, à l'épuisement, au dépassement ?

Jusqu'ou je peux aller ? Est-ce qu'un jour il est possible d'avoir fait son maximum ?

Je repense tjrs à cette révélation que j'avais eu en repensant au fait que toute mon enfance, mon partenaire de jeu principal et préféré avait été mon père, sauf qu'il ne m'avait jamais permis une égalité dans les capacités (en tous points)

**Faire la course était nécessairement perdu d'avance.**

**J'ai donc passé 10 ans de ma vie à être une tortue, qui sait au fond qu'elle est une tortue, et qu'elle concurrence un lièvre, qui sait qu'il est un lièvre.**

*« Si vous jugez un poisson sur ses capacités à grimper à un arbre, il passera sa vie à croire qu'il est stupide. » Einstein*

**J'ai passé une bonne partie de ma vie à ne pouvoir qu'abandonner face à l'échec évident.**

(17/02/21

Relis ça, Paola.

C'est fou... Ça fait quelques temps mtn que tu as réalisé qqchse – et que donc tu en fais part aux gens autour de toi – sur le fait que tu ne fonctionnes qu'au réconfort. Alors, réconfort, clairement, ça ne me semble pas être le bon mot ! Mais pour être plus clair, y'a des gens si tu leur dis « non » ça va leur donner la niaque pour dire « oui ». Kristian par exemple dans ma classe, s'il se sent comme une merde, si on le décourage – s'il a l'impression de pas satisfaire -, ça va justement lui donner la rage de prove wrong, de se dépasser... Moi, c'est

ABSOLUMENT l'inverse ! Si je sens que ce que je fais convient pas, voire déplaît, j'vais complètement me démobiliser. En revanche, si je sens la bienveillance, l'encouragement, si y'a un lien humain qui se fait... LÀ ça va me donner envie de me surpasser, de déplacer des montagnes pour moi ET pour le.la metteuse en scène.

Je l'avais déjà « compris » ça ; mais ces dernières semaines/mois c'est beaucoup revenu dans mes conversations. C'était important pour moi de le poser là.)

J'me demande encore aujourd'hui comment on se remet de quelque chose comme ça ?

Sachant que malgré tout, j'ai eu la chance absolue d'être profondément aimée et encouragée par mes parents toute ma vie.

Et heureusement que j'avais un grand nombre d'activités extra-scolaires, qui me permettait de me confronter à des jeunes de mon âge...

SAUF qu'à l'inverse, j'avais moi, cette fois-ci, des avantages physiques et psychiques (damn, là par exemple, j'écris en pensant... je découvre, me découvre... chemine une pensée qui me semble évidente et que j'élabore pourtant au présent) qui ne me mettait pas sur un pied d'égalité avec mes camarades (une tête de plus, grande capacité motrice, cerveau qui fuse).

**J'étais donc d'un côté, vouée à l'échec, et de l'autre à la réussite.  
Dans aucun des deux cas, responsable de ma propre conséquence.**

(17/02/21

Ok je me redécouvre ces mots... Ça raisonne si fort, si fort en moi... c'est presque violent.  
Tellement c'est juste.)

//

**Rdv avec Claire / Rapport au mémoire :**

**Je suis dans une introspection de cet état nouveau**

**Posture particulière d'actrice**

**Je m'adresse à Fred/Claire ...**

**Faire confiance à la patience, au public**

**Parier sur la bienveillance de mon.ma lecteurice**

**Comment je veux qu'on me lise ?**

**Je passe un contrat avec vous**

**Cet état m'aide à la recherche d'un dispositif (solo)**

**2 axes : honnêteté d'être ET découle démarche artistique**

**Voir qq'un.e qui assume la relation d'honnêteté avec l'autre (parole directe, transparente)**

**Pas de conventions, d'imitation**

**Journal au présent, qui devient du passé, mais au présent je peux revenir sur mon passé (autre typo/couleur)**

## Trouver une forme qui dépasse le journal intime (temps qui passe/évolution) et en même tps cmt ça se nourrit de tous les autres éléments de vie (voix, textos...)

//

SOLO :

Fenêtre ouverte

Faire confiance à mes images (technique)

Énigmatique (qui est cette personne, qu'est-ce qu'elle fait)

Quotidien

Geste

Intimité

Intérieur

Détail

Rêverie

Trouver de la nourriture pour mon personnage

Films que j'aime, scènes, ambiances

Réf :

« Jeanne Dielman, 23, quai du commerce » Chantal Akerman

Alain Cavalier « 24 portraits »

Balzac

Louise Bourgeois (moi, Eugénie Grandet)

Virginia Woolf

25/11/20

← ☆ ⋮ ←	← ☆ ⋮ ←	← ☆ ⋮ ←
<b>MÉMOIRE</b> 25/11 J crois que j suis incapable de lutter. Contre moi-même. De me battre pour moi-même J vais à l école le matin comme je sors la poubelle le soir ; fatiguée, à reculons, sans concision. Je "fais du théâtre" est en fait = à je suis en formation à la Manufacture. Je n'ai pas envie d'être comédienne !!!(?)!!! La difficulté de vouloir "faire bien" et de ne pas y arriver -> pas pareil que d'y aller en mode yolo Ça demande une humilité... que je n'ai pas C'est trop dur, trop violent, trop triste, trop enragant... que de vouloir avoir une idée, qq chose qui marche, un geste qui marque, une phrase qui reste... et de ne juste rien réussir à faire ! Je ne jouie de rien ! Pire encore, je n'ai aucun plaisir à "faire", je	Pire encore, je n'ai aucun plaisir à "faire", je n'ai que plaisir à réussir... C'est LÀ toute la difficulté, pck je n'ai plus de plaisir dans le travail, dans l'apprentissage... je n'en trouve que dans le résultat - s'il est fructueux/satisfaisant Je n'arrive pas à me challenger, à me motiver, à être combative, à vouloir "prouver" - Il m'a dit que je n'y arriverais pas, alors ça m'a donné la rage pour tout donner".... et moi? alors je l'ai cru? alors j'ai pas essayé de le prove wrong? alors j'ai abandonné? Montessori/le sport/mon père... Je n'ai jamais appris à apprendre. J'ai toujours fait et été bonne ou alors fait et été aidée Je n'ai pas le souvenir d'avoir un jour réellement surmontée une difficulté??? À CHERCHER Pour revenir à mon ressenti théâtre Comment être créative, quand devoir être créative est une corvée? Besoin de vacances, besoin de me nourrir d'ailleurs... Besoin de retrouver l'envie, la nécessité de faire du théâtre Avoir des choses à dire pour que le plateau devienne l'endroit où il est possible/nécessaire de les dire !!(?) J'ai l'impression de constamment me ramener à la réalité (Pour le format mémoire : faire un livre audio?) JE MS SENS TELLEMENT PASSIVE Pas envie d'être là Se donner les moyens de ses ambitions ... C'est quoi mes ambitions à moi???	Je n'ai pas le souvenir d'avoir un jour réellement surmontée une difficulté??? À CHERCHER Pour revenir à mon ressenti théâtre Comment être créative, quand devoir être créative est une corvée? Besoin de vacances, besoin de me nourrir d'ailleurs... Dernière modification : 16:39

//

SOLO

Avoir peu de moyens, suggérer par l'imaginaire

Habiter, être habitée

La question de l'écoute

L'importance qu'on donne aux choses



(DOUBLE CLIC)

« Aamon - Stockholm noir » dans les oreilles.

Putain, y'a tellement qqchse d'entraînant, de transe, qui t'embarque petit-à-petit

C'est joyeux et vif et prenant en même temps

Comment partir de qqchse de simple, très simple, lent, (pas pesant, mais ?) avec au fond cette musique et d'un coup à la fin, ENFIN, ça peut se déployer et se défouler ???

Que ça ne vienne pas se contredire/s'opposer... C'est juste naturel d'être à la fois dans cette tenue/simplicité ET d'avoir besoin que qqchse sorte/s'extériorise au bout

Du son avec de la guitare électrique (ex. London Grammar)

→ Créer mon propre son ?????

Des sons de percussions via des plaques en acier ?? genre du rythme dans la peau dans les tripes (04mn Tris divergent)

Son qui démarre sur une radio (ou dans mes écouteurs ?) et qui s'épand dans toute la salle au fur et à mesure

Genre partir en mode laisser juste une veilleuse, et laisser public avec juste la fin de la musique (c'est fini pour moi, mais public vous avez un temps pour penser à ce que vous avez vu, à ce que la musique vous fait ressentir...)

→ But est d'être dans sa bulle jusqu'à la fin (pour le public aussi) – comme quand tu viens de finir un film et que le générique de fin te permet de rester encore un peu dans l'atmosphère...

De ne pas revenir tout de suite à ta réalité, au temps/rythme de la vie quotidienne

De la nostalgie.

(Regarder « Le pianiste » /les choristes/La liste de Schindler)

26/11/20

SOLO :

J'suis en train de faire le tour de toutes mes musiques, et là je tombe sur « put your head on my shoulder » et j'ai l'image de Fériel pour son solo (EAN) +  
<https://www.youtube.com/watch?v=QnfSWCl6upk>

« Opr.mp3 » image hyper saccadé (stroboscope) j'essaie de parler mais suis empêchée (je parle hyper normalement, carnets dans les mains, costard... angoissant et tiraillant ?!

Baiana dans les oreilles : images de lumières sombres et à chaque beat y'a une lumière qui s'allume sur moi (plein de « moi » sans qu'on sache où je suis vraiment)

Musique avec du didjeridoo !!!!

(Me suis arrêté à Flo Rida)

27/11/20

SOLO :

Parler au micro mais ça fait une voix très grave d'homme (ex : The ego – Jaar)

Est-ce que être vraiment soi, c'est montrer sa vulnérabilité, et donc montrer ce qu'il y a de pas bien en nous ? montrer son échec ? montrer là où on ne maîtrise pas et donc là où on est mauvais ? (vraie question)

Est-ce que qq'un.e me touche pck d'un coup je vois l'enfant/la peur/la maladresse ? Parce que je vois qq'un.e faire qqchose de bof ça me touche ?

J'sais pas comment expliquer... Mais c'est genre, voir qq'un.e faire qqchose VRAIMENT/A FOND sans que le résultat soit l'important c'est ça qui permet la vulnérabilité ? C'est ça qui permet de voir qq'un.e ?

J'repense à mon solo de 1<sup>ère</sup> que j'ai enfin eu le courage de mater la semaine dernière, et quand j'me vois faire les claquettes à la fin c'est vraiment L'ENFER en termes de niveau, rien ne va, c'est caca fouillis moche pas bien appliqué... Mais j'avais la joie de le faire et l'énergie... Est-ce que c'est ça ?

Mais en même temps c'est tllmt beau de voir qq'un.e exceller dans qqchose aussi... De voir la précision, la maîtrise, le génie, virtuose

« Blinding lights - The Weekend » dans les oreilles, j'me vois faire un effort (solo de corde à sauter avec les talons EAN)

(Arrêté à Bastille, le groupe de musique)

29/11/20

Tous les films que je vois, non plus le même gout... Me donnent même une forme de dégoût. Je ne vois plus des vies incarnées/des personnages, je vois des actrices au travail, « en train de » (jouer)... et ç'en est presque insupportable. Je n'ai pas envie d'être comédienne, et les voir, elleux, le faire, me repousse. C'est dingue.

Je vais regarder « Call me by your name », ENFIN. Et j'espère en le regardant, j'avoue, me redonner gout un peu, à tout ça. Pck ce Timothée Chalamet, lui, semble en être complètement passionné. Ça m'intrigue terriblement.

« Is it better to speak or to die? » (extrait d'une lecture dans CMBYN) → rapport à l'amour inexprimé

//

I haven't been in love in such a long time.  
I remember everything (chuchoté)

//

J'ai peur  
Et c'est plus que de la peur  
Je suis pétrifiée à l'idée de ne plus jamais rien ressentir. De ne plus ressentir  
Un film comme celui-ci, ç'aurait pu me détruire pour des semaines, me faire fondre de tristesse et de désespoir....  
Yet, I stay unmoved. Or at least, not as I could have been. Not as moved as I used to be.  
Am I no longer what I used to be?  
Do I need to be broken hearted (?) to feel like I have a heart?  
Does my heart need to be broken for me to feel it?

//

J viens d'avoir une énorme discussion avec Julie.  
Je me reconnecte à elle, elle s'exprime, se livre, je la comprends. Ça me rapproche d'elle.  
(Insérer ?)  
[\(18/02/21 Non j'vais pas insérer. Je viens de relire la conversation qu'on avait eu, et c'est beau en effet ; mais ça n'aurait pas sa place, posé là comme ça dans mon journal mémoire, je préfère garder ça précieusement pour moi.\)](#)

*Convaincre quelqu'un de quelque chose c'est comme s'en auto-convaincre... lui avoir dit, finalement, que ressentir c'était un apprentissage, ça m'a redonné envie d'aimer, et surtout d'y croire.*  
Fake it until you make it?

Est-ce que si je cherche à vraiment convaincre le public, je peux m'auto-convaincre ? Et donc y croire à nouveau ? Et donc ressentir ?  
Est-ce que ça peut marcher dans ce sens aussi ?

Je crois que oui, là, pck j'ai cet exemple (preuve) que lorsqu'il y a du public, tout change ; et que suivant quel public c'est, tout change aussi : voir soudainement quelqu'un.e sourire à une phrase, ça change le sens de cette phrase / ou quelqu'un.e rire là où on ne s'y attendait pas... J'ai besoin de l'autre pour ressentir ; mais l'autre à besoin de moi pour ressentir  
Comment se trouver ? Se retrouver au milieu ? Quel lien créer ?

30/11/20

Je suis las de jouer la comédie. (18/02/21 « *Je suis las d'emprunter mes lettres, mes discours, Et de jouer ce rôle, et de trembler toujours ! ...* » *Cyrano*). Peut-être parce que je n'y trouve plus aucun amusement, ou parce que justement je ne veux plus jouer.  
Je suis las. Juste, las. Et ce n'est pas juste

DECEMBRE

13/12/2020

La Couronne d'Or.

On vient de se faire lire nos mémoires avec Margot.

Voici notre échange de quelques minutes ; moment de vie partagé



Rapport à l'intime :

Au début faire vraiment une « note de l'autrice » (voilà ce que vous allez lire)

Adresser vraiment aux lecteurices « j'ai vécu ça, et je t'en parle »

Forme de documentaire /documentation de ma vie (ajout de photos, discussions etc. hyper intéressant)

Rapport à la mémoire : c'est un mémoire, et je parle du moment présent mais qui va devenir un souvenir

L'autre est un putain de moteur

J'écris pas tellement « pour moi » mais c'est dans l'échange que ça me stimule beaucoup (Margot, Léa, Laura, Salomé → screenshot de nos discussions)

(18/02/21 J'suis en train de me demander à quel point c'est pertinent, ou si j'ai réellement envie de partager ces morceaux d'échange. Parce qu'ils appartiennent à un autre temps,



finalement, et à une intimité particulière, un contexte... À la fois j'me dis que ça peut être beau, et j'me demande si ça a sa place ici...

I'll see... Je peux encore « un peu » y réfléchir.)

//

Je me livre autant sur ce thème (théâtre) et avec la même honnêteté que si je parlais de mon rapport à la nourriture chez ma psy.

Cad que j'ai le même rapport de vérité

Margot aime l'idée qu'elle lit quelque chose qui comporte une part de mystère, ex : est-ce que le 7 Octobre elle a vraiment fait ça ?

En lisant elle se pose pas la question, mais après coup ça la dérangerait pas de se dire que cet objet j'en ai fait ce que je veux (genre j'ai rajouté un souvenir, j'en ai inventé un autre, j'ai modifié ceci cela)

30/12/20

20h49

Saint Vaast La Hougue, Normandie

Dans le lit

Tant de choses à te dire, journal...

Il y a 2 jours, pour la première fois de ma vie, j'ai ressenti une douleur telle qu'elle m'a donné l'envie de mort.

Mourir.

Ne plus être pour ne plus ressentir.

... Moi, Paola, avoir envie que ça cesse, que tout se termine... Pour ne plus ressentir cette douleur...

Une douleur comme jamais de ma vie je n'avais ressenti avant.

Imagine.

Douleur constante, sans répit, sans repos, une douleur qui lance, et qui ne fait qu'augmenter

Il y a une semaine, je me suis levée un matin avec une douleur au cou... Apparemment rien d'alarmant, ça m'arrive plutôt régulièrement de mal dormir et de mettre un certain temps le matin pour me détendre. Sauf que ce matin-là, la douleur n'a pas fini par s'estomper... Elle n'a au contraire fait que de s'aggraver. Mais petit à petit, mine de rien, comme l'air de dire « j'suis là, mais t'as encore aucune idée de jusqu'où j'vais aller... Et tu vas morfler ».

Samedi on est arrivé.es en Normandie avec mon amie Laura et mon cousin Clément, pour y rejoindre mon père et passer qqes jours ensemble...

Je m'attendais à tout sauf à passer ce fameux temps dans cet état.

Quel état.

J'suis encore dedans, pourtant je m'en sais déjà traumatisée.

L'épuisement par la douleur... Je n'avais jamais expérimenté ça comme ça. Au point de vouloir se buter, pour que ça s'arrête. Je me répète, mais je n'ai jamais vécu quelque chose d'aussi violent.

Avoir mal, oui. Mais avoir mal constamment, sans trêve, sans respiration... C'est pas une vie. C'est pas possible. Quand est-ce que ça va s'arrêter...

Est-ce que ça va s'arrêter ?

Et là j'écris, j'me lis, j'pense à ce mémoire et à la mémoire qu'il laisse justement, et j'me projette dans 6 mois en le relisant : est-ce que ce ne sera qu'un douloureux souvenir ? Ou est-ce que je me dirai « ma pauvre, t'as aucune idée de c'que tu vas subir » ce n'est que le début.

J'ai peur.

Je suis morte de trouille.

Papa ?!

Maman ?!

J'ai mal, et ça ne s'arrête pas.

Y'a 2 jours on est allé.es aux urgences, tellement j'avais mal... J'ai attendu, seule, des heures, en souffrance, dans l'attente d'un calmant de qqchose qui m'aiderait...

Après l'attente, longue, toujours trop longue, le médecin revient, et en voyant mon masque presque trempé « Oh, vous avez pleuré ?! »

OUI, OUI J'AI PLEURÉ, JE N'EN PEUX PLUS, JE SUIS A BOUT DE FORCES...

JANVIER

1<sup>er</sup> Janvier

2021

23 :27

Je viens de voir à l'instant « Soul » (le dernier film d'animation de Pixar) ... Et je suis en pleurs

Ce film, c'est toute ma vie

MA PASSION, C'EST-LA-VIE ! BORDEL

Je suis une passionnée de la vie !

Oui j'aime le théâtre, mais parce qu'il me relie aux gens, j'aime la musique, parce qu'elle me fait me sentir vivante, vibrante, elle me rend petite, elle me ramène à des émotions, de la nostalgie – de la vie –

Mais comme la nourriture, le sable dans mes pieds nus, le vent dans mes cheveux, le froid d'hiver sur mon nez, le sourire d'une enfant, le bonjour de ma voisine, le mot d'un.e écrivain.e...

Je suis une profonde amoureuse de la vie

De l'amour, parce que c'est universel

Je suis passionnée par ce qui est vivant

Par le monde qui m'entoure, par les gens

Par les relations, par les histoires, les récits

Le contact humain est ma passion  
Une montagne est ma passion  
Respirer est ma passion  
**Ma passion est ce qui me fait vivre**  
**Vivre est ma passion**  
**Être vivante me passionne**

(19/02/21 Ayant relu tout depuis le début, et étant donc passée par ma phase post confinement... Quel bonheur, en fait, de réaliser que sans même vraiment m'en rendre compte, je me suis reconnectée à cette passion, à cette force de vie ... Quand quelques mois auparavant, je pensais ne plus jamais pouvoir ressentir, avoir perdu tout intérêt pour l'autre, être inébranlable ... Et c'était tellement réel, je le jure sur ce que j'ai de plus précieux : je ne sentais plus rien ; si ce n'est de la peur, peur terrible, face à cette insensibilité si inconnue, désarmante et semblant m'envahir et m'engloutir. Des mois plus tard, je renais. Je revis. Je ressens. Je passionne pour le jour, la nuit, une brise, un rayon, un regard... Cette force, de ne jamais, totalement, perdre espoir.)

J'en ai marre  
J'ai envie de vivre pleins de choses  
De me nourrir du nouveau, de l'inconnu, des gens  
J'ai besoin de me sentir petite face à la nature, à la vie

C'est pas « LE THEATRE » que j'aime  
C'est les regards, les émotions, les respirations, le temps suspendu  
Et le théâtre pour moi, c'est ça ! C'est pas connaître tout un répertoire, c'est pas faire un solo parfait, c'est pas des castings.  
C'est des rencontres, des instants de vie...

La musique, c'est pareil !

J'ai tjrs été fascinée par les gens qui ont une chose en tête (leur « passion », donc) et qui vont connaître tout sur le sujet de A à Z, qui vont ne penser qu'à ça jour et nuit... Des acharnés de travail/de connaissance à ce sujet, d'approfondissement...  
Ça me fascine pck ça semble être si précis, si visé, j'veux dire si défini, comme une ligne droite  
Les gens INCOLLABLES sur un sujet par exemple.... Mais qui êtes-vous ? D'où sortez-vous ?  
Moi je ne retiens jamais les noms, les dates, les titres. J'ai une culture générale globale (globalement globale, quoi), je ne connais rien précisément.  
Mais TOUT m'intéresse, et ce tout c'est si vaste

Une seule fois dans ma vie j'ai expérimenté cette forme de connaissance totale d'une chose : j'avais eu une dizaine d'années, et d'un coup d'un seul j'me suis passionnée pour les chiens ; les différentes races de chiens plus précisément. En quelques jours j'les connaissais toutes par cœur. Toutes. Mes parents n'en reviennent tjrs pas quand il arrive qu'on en reparle.

Je ne sais pas ce qu'il m'a pris, et ça ne m'a d'ailleurs jamais repris. C'était là, comme ça, cette fois-là, cette époque-là, pour cette chose-là.

J'en ai gardé quelques notions, mais clairement pas la totalité.

J crois que ça m'a servi, à l'époque. J'étais heureuse de pouvoir m'y connaître, de pouvoir reconnaître les races dans la rue. Ça m'a apporté une certaine forme de légitimité à aimer les chiens et à montrer que je connais. J'm'y connais.

Est-ce que depuis, c'est cette chose qu'on appelle flemme qui m'a empêché de reproduire ça ? Pourquoi ce n'est arrivé qu'une fois, cette fois-là, et jamais plus ?

//

J'ai pas envie de remonter plus haut et de lire c'que j'veus ai écrit sur mon état de ces derniers jours. J crois que j'ai pas tout dit, j'ai dû commencer en tout cas, mais après mon père est arrivé et on a fait autre chose et j'suis pas revenu dessus.

Il le faudrait

J'le ferai

Mais là j'ai juste envie de dire à quel point j'avais envie de tout arrêter

Le théâtre, la manufacture, ce quotidien, tout ça...

Genre, à quel point j'en suis fatiguée, comme j'en ai marre...

Cette douleur, d'une violence comme jamais ressentie auparavant... Pourquoi ?

Quel lien psychosomatique ?

« Tu sais chaton, il faudrait peut-être que tu y réfléchisses ? Est-ce que tu es bien en Suisse ?

Dans ton école ? Quelque chose te contrarie, tu es sûrement fatiguée... ? »

Oui, papa.

Bien sûr que je peux croire à cette somatisation.

J'ai l'impression d'avoir un monde sur les épaules.

Je tiens, tiens, tiens, retiens depuis longtemps

Confinement

Rentrée

Non-stop

Covid

Pression

Parcours libres

... et des vacances, ENFIN, du REPOS

... tout relâcher.

Enfin plutôt que de relâcher, justement, ça convulse, ça tord, se pince, se recroqueville, se froisse, se durcit, s'électrise, se douleur, se fatigue, se violence, s'épuise

T'as demandé à la médecin de me faire un arrêt maladie. Tu me dis de rester avec toi le temps de récupérer, que je peux/dois me reposer, que j'ai besoin d'un break.

Si tu savais, papa.

Je te dis que c'est vrai, que j'en peux plus, que ça me fait souffrir d'être dans cet état et qu'en même temps ça me fait du bien qu'on prenne soin de moi ; sauf que j'ai des cours, du travail, que le temps passe et ne se rattrape pas

J'ai peur de rater, de prendre du retard, de passer à côté de qqch, papa

Alors tu me dis que ce n'est que l'histoire de quelques jours, et que c'est nécessaire

Mais si tu savais, papa.

Ces quelques jours, je les transformerais en mois, si je le pouvais.

Alors ce temps qu'on m'accorde, qu'on me donne, qu'on me force à prendre même, c'est presque une bénédiction.

*« (...) il faut que des êtres traversent la mort et disparaissent pour rendre à ceux qui restent la légèreté et la beauté d'une vie détachée de la peur de vivre. » Zaoui*

(Ça me fait penser au bonheur/détente du droit à l'arrêt maladie ; c'est ok d'être ko et pas productive... comme hors du temps.

**Avoir le droit de ne plus être.)**

//

Quel bonheur d'écrire pour ce mémoire tout ça et d'oser dire que mon malheur est une bénédiction.

Jamais j'aurais osé prendre ce temps, si quelque chose de plus grand que moi ne m'y avait pas forcé.

Et ce quelque chose de plus grand que moi, ça semble quand même être moi ? Puisque c'est ce corps, mon corps qui me paralyse et me demande du repos.

J'te... déteste ?!

Mais... merci.

J'suis tjrs pas à l'aise avec l'idée de cet arrêt, d'ailleurs. J'arrête pas de dire que dès que j'vais vraiment mieux, j'prends le 1<sup>er</sup> billet et je rentre à Lausanne.

J'suis contente, papa, mais te réjouis pas des masses non plus, j'vais pas pouvoir rester indéfiniment (mais si tu savais comme j'en ai envie et comme j'te dis ça pour m'en convaincre moi-même).

J'ai l'impression d'avoir été dépassée par la Manufacture.

Qu'elle n'est plus un moyen pour moi d'expression et d'expérimentation, mais qu'elle est rendue à son statut d'école nationale supérieure et que je lui dois intelligence, talent et succès.

QUELLE MERDE.

Pas de droit à l'erreur (?!)

Quelle merde.

C'est les bon.nes, qu'on retient. Ceux qui sortent du lot, ceux avec qui on veut travailler, ceux qui marquent, dont on parle, qui plaisent.

C'est les bon.nes.

Le suis-je ?

Et en même temps, en t'écrivant ça, journal, et en le pensant mais alors mais si fort, je sais aussi que dans 6 mois l'école sera terminée, que ce temps je l'aurai, et que je serai probablement perdue face à tant de liberté.

Et en même temps, bordel, qu'est-ce que j'en ai besoin de ce temps, et de cette liberté !!!

Mais pas avec ce quotidien

J'ai besoin de me perdre, mais pour de vrai.

Je suis nourrie de ce que j'ai vécu, pleines d'expériences

Mais j'ai maintenant besoin de temps, de recul, d'un répit, de souffler

Besoin de voir autre chose pour réaliser ce que je voyais, tu comprends ?

Bien sûr que tu comprends.

Évidemment.

Et quelle merde. J'suis tellement pas la première, tellement pas la dernière à vivre ça. Ça fait mal à ma singularité, à ma légitimité. C'est tellement basic, tellement commun.

Mais

Bordel

Juste

BORDEL.

Et

merde.

Surtout

merde.

//

A nouveau j'me dis que Soul (le film de Pixar) qui m'a bouleversée là, c'est toute ma life, c'est MOI.

Mais ce film, beh c'pas moi qui l'ai fait !!

C'est bien que tant d'autres personnes ressentent c'que j'ressens, vivent ça et tentent de l'exprimer, de le partager.

Moi, c'est tant de gens !!

J'veux être entourée de ces gens

Rencontrer les gens

Rencontrer

Les émotions

Les odeurs

Les touchers

Les sentiments

Les sensations

L'une des choses qui m'intéresse le plus à la manuf, c'est c'qui se joue dedans justement.  
Les liens entre les gens, les instants de vie, les soirées, les discussions, les échanges, les embrassades, les applaudissements, les secrets, les regards, les dragues, les admirations, les problèmes, les résolutions  
Toute cette micro-société de gens qui évoluent/apprennent/vivent/expérimentent ensemble.

//

L'école.  
Le travail.  
Le théâtre.

Je n'ai plus de désir.

Je me lève pour aller à l'école comme pour aller m'asseoir sur chaise de bureau dans un building miteux pour un job que je n'aurais pas choisi.

Quel enfer

A quel moment c'est arrivé à ça ?

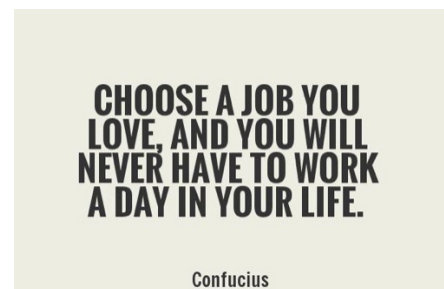
A quel moment, en faisant de l'art, tu en arrives à ça ?

Est-ce que faire de l'art ce n'est pas précisément faire quelque chose qui te plaît ? Te passionne ? Qui te donne l'impression que tu aimes ton travail et que donc en l'aimant tu n'as pas l'impression de travailler un seul jour de ta vie ?

C'est ça le deal normalement

J'ai loupé qqchose ?

Raté un coche ?



(J'trouve ça tellement enfantin cette image, un peu « skyblog ». Et en même temps, c'est tellement une phrase qui m'a marquée et qui me suit dans mon quotidien ; elle n'est jamais très loin en moi, comme un garde-fou, et de tps en tps elle me permet d remettre en question ce que je fais : are you « working » ? or are you living ? ...)

Et si c'était pas c'que j'voulais faire ?

Ou plutôt, et si c'était pas - que - c'que j'voulais faire ?

Évidemment que ce n'est pas que c'que j'veux faire en fait, j'apprends rien à personne.

Mais

AAAAAH.

Bon.

01 :55

On est donc le 2 Janvier, ça y est.

J'me perds un peu, j'ai peur d'me répéter. J'voudrais pas te saouler. Disons que j'sens qu'j'suis pas loin d'me saouler, et comme moi c'est les autres, j'voudrais pas qu'vous soyez pas loin d'la même chose.

Bref

Cette chambre, là, à Saint-Vaast-La-Hougue, c'est tellement propice à prendre le temps, à profiter, à lire, se nourrir ; c'est tellement les vibes dont j'ai besoin. Les couleurs, la chaleur de la lampe de chevet, le douillet de la couette, les sons de maisons. J'me sens entourée, rassurée, apaisée.

J'resterais bien là un mois. En résidence.

//

Ce break, c'est vraiment bon. Et j'le prends comme une chance. Et ça fait du bien.

Que j'me repose, me ressource, me tranquillise, un peu.

Xx

15 :37

**Est-ce que mon moyen d'expression à moi, c'est l'autre ?**

J'pense beaucoup depuis hier soir.

Ça m'a fait un bien sans nom de voir ce film, puis d'écrire. Et d'être ici.

Je déjeunais là, on me parlait, mais moi j'faisais que penser, divaguer, rêver...

J'avais qu'une envie c'était de remonter dans ma chambre et d'ouvrir mon ordi pour t'écrire.

- Par rapport à cette histoire de la passion, du rapport au moyen d'expression, en fait !

Avec tout c'que j'me suis dit, puis en filant ma vie comme ça, en effet les moments où j'suis l'mieux, ou je « m'exprime » le mieux, c'est dans le lien, à l'autre

Par quel biais que ce soit, quel moyen, medium...

A nouveau, j'dois pas être la seule dans c'cas.

Disons qu'à partir de mtn, ça, on le sait, y'a plus besoin d'le répéter, ok ?!



J'veux dire, je n'ai pas inventé l'eau chaude (how cliché cette expression), et y'a toute une ribambelle de philosophes et je ne sais quel.les autres penseuseuses/écrivain.es qui ont écrit sur la chose (la solitude, le rapport à l'autre, au monde, la passion, blabla).

Mais j'crois qu'c'est important d'se penser comme objet unique, d'une certaine façon.  
Comme pour avoir son propre avis, sa propre vision, sa propre version des choses.  
S'approprier des phrases bien connues, mais peut-être pour les réinventer ?

On m'a d'ailleurs toujours conseillé de faire ça : imite !  
Vole à l'autre ce qui te plaît chez lui.elle

L'inspiration, c'est bien ça, non ?!  
S'inspirer, c'est noble  
C'est à la fois acte d'humilité, et preuve de courage  
**Partir de l'autre, pour aller vers soi ?**  
**Partir de soi, pour aller vers l'autre ?**

**Un bon vieux mélange des deux, très certainement !**

Ça y est j'sais plus où j'voulais en venir.

15 :50

Ah mais si, qu'en gros moi mon moyen d'expression c'est pas d'me plonger dans des maths et autre théorèmes, c'est pas de me mettre sur mon piano pendant des heures, c'est pas de lire des tas et des tas de bouquins...

La seule chose pour laquelle je n'éprouve pas la moindre forme de lassitude, c'est l'autre !  
C'est quand je peux enfin échanger/créer/partager avec un.e autre qui s'exprime aussi

*« Happiness is only real when shared »*

Alors tellement oui, et tellement non ! haha

Fin j'veux dire, tellement non si ça veut dire qu'on ne peut pas vivre des moments de bonheur en étant seul.e, mais tellement oui si c'est qu'être heureux.se c'est un mouvement, un souffle, un air commun qu'on respire.

Bref. J'avais besoin d'écrire ça je crois, de me le préciser  
Pour me rassurer, aussi  
J'suis pas anormale, y'a pas un souci, j'suis pas un problème.

Là où je m'épanouie, moi, c'est dans un tas de petits riens, une tonne de grands tous, et non pas une seule et même chose définie.

ET C'EST BIEN.

C'est bien, puisque c'est moi.

Je suis bien.  
Je suis ok.  
C'est ok.  
On est bien.

//

J'ai passé mon après-midi à relire tout mon mémoire, et à y ajouter des notes.  
Quel kiffe, pour vrai !  
Ce journal, c'était la meilleure idée.  
J'me suis trouvé barbant parfois, j'avoue, un peu dur à suivre aussi, clairement.  
Mais damn, ça vaut toutes les peines, les détours, les complications, hésitations, doutes...  
C'est un beau projet.

(J'me suis arrêté en bas de page 18)

//

23h13

La Comédie française partageait une captation de « Un fil à la patte » (m.e.s. Jérôme Deschamps) ce soir !!

Quelle joie !!!

Je l'avais vu en vrai y'a des années... Et **la PERFORMANCE de Christian Hecq dans le rôle de Mr. Bouzin** est encore à ce jour l'une de celles qui a le plus marqué ma vie, de femme et de comédienne !!  
Complètement dans mon top 3 ! C'est dire !

A tel point que la joie de l'avoir en captation me fait passer les moments où il n'est pas, et repasser en boucle ceux où il joue.

**MAIS  
JE  
JUBILE  
!!!**

**Bordel de cul,  
Le théâtre,  
C'est LUI !  
C'est CA !**

**C'est cette transpiration de la peau**

**Cette incarnation jusque dans les plus petits vaisseaux  
C'est toute cette vie qui le traverse**

**C'est ce trop qui rend tout le reste pas assez**

**Je le regarde et j'ai envie de l'ingurgiter**

**EXTASE**

**!!!**

**M  
E  
R  
C  
I**

C'est mon ultime fantasme de bouffon, mon idole du grotesque, ma fascination de l'entièreté

Je l'admire.

Et je l'aime parce qu'il me permet de l'admirer.

C'est bon, c'est nécessaire, de l'admirer.

**Il - m'inspire.**

Je remets ce même moment, en boucle boucle boucle, j'arrive pas à ne pas boucler

Impossible de s'en lasser

(Bordel y'a pas de « timing », j'peux même pas insérer un lien ici et mettre à quelle minute se trouve ce moment ! Frustratioooooon !

Mais c'est quand Mr. Bouzin va ouvrir la porte de l'appart, qu'il tombe face au Général, puis qu'il lui claque la porte au nez, qu'il fonce dire à Bois-d'Enghien que le Général est là, sauf qu'au lieu de s'adresser à Bois-d'Enghien, il se trompe et chuchote à l'oreille du Général qui avait retrouvé Bois-d'Enghien entre temps... Ces 6 secondes à tout péter de mise en scène mais surtout du jeu de Christian... sont... absolument... fascinantes.)

Et purée, c'est presque jouissif ?

J'ai envie de rire, de pleurer, de me contracter, de m'étirer, de le manger, qu'il soit mien, que ce moment soit mien, que ce talent soit mien, comme on voudrait que les pieds d'un bébé soient nôtres.

Je regarde, re regarde, re re regarde

Et putain mais, t'es aussi EPUISEE que complètement SUREXCITEE en regardant ce qu'il fait !

C'est

EXCEPTIONNEL

6 minutes de pur shoot

Tout c'que tu n'oserais pas faire parce que c'est trop, IL LE FAIT LE SALAUD !

ET C'EST PARFAIT !

C'est trop c'est trop c'est trop !

C'est parfait parfait parfait !

Tout ce qui peut être fait d'un point A à un point B, il va le faire

Il n'y a que 2 pas ? Il va les quadrupler, bondir, se tourner

Chaque seconde donne vie à une création, à un geste possible, une mimique, un gag, une absurdité

Il n'y a apparemment rien ?!

IL INVENTE TOUT

Il crée du comique partout, il remplit, ajoute, multiplie

Bien sûr que le personnage permet aussi tout ça, mais c'est parce que c'est LUI qui l'ose que ça prend tout son sens, tous ces sens, tous nos sens !

Il prend l'espace, le temps, l'attention

IL JOUE AVEC UN RIEN, AVEC TOUT

Tout est prétexte à jouer, à créer

Le corps dans tous ses états

- Chaplin
- Monty Python
- ...

C'est un athlète.

FA

SCI

NANT

01h11

Du coup j'me suis à nouveau renseigné sur lui, j'suis allée stalker son fb (« stalker son fb », j'ai l'impression d'avoir 14 ans).

Et j'me dis merde, faut qu'j'lui dise.

Alors je vais lui envoyer cet extrait de journal ou je parle de lui.

Parce que pourquoi pas.

C'est rien, mais pour moi, c'est beaucoup.



📶 82% 15:25



Christian



Études : Interprétation dramatique à INSAS  
Bruxelles  
Habite à Paris

3 JANV., 01:24

Cher, si cher Christian !  
Tellement improbable de  
venir m'adresser à vous  
comme ça, ou plutôt de  
vous envoyer ce message  
un peu sorti d'nulle part  
(quoi que ce doit être  
assez commun pour vous  
haha), mais j'ai pas pu  
m'en empêcher.  
Je vous avais découvert il  
y a des années sur les  
planches de la Comédie  
dans "Un fil à la patte", et  
la diffusion de cette pièce  
ce soir m'a replongé dans  
un bonheur absolument  
pas oublié, mais ravivé !



Aa



📶 82% 15:24



Christian



ce soir m'a replongé dans  
un bonheur absolument  
pas oublié, mais ravivé !  
Je suis en train d'écrire  
mon mémoire de fin  
d'études (suis étudiante à  
La Manufacture en  
Suisse), qui se trouve être  
sous la forme d'un journal  
de bord, et ce soir, vous  
venez de l'intégrer.  
Un peu de but en blanc  
comme ça, j'ai voulu vous  
partager un extrait de ce  
que j'y ai écrit, à chaud,  
sans prétention, avec  
l'élan de mon admiration  
pour vous.  
Merci, encore, d'être ce  
que vous êtes, et de le  
partager au monde.  
Avec toute ma gratitude,  
Paola



Aa



Envoyé.

01 :34

Au lit !

04/01/21

Paris

<p>← ☆ ⋮</p> <p>04/01/21 <a href="#">14:56</a> Carrefour boulevard haussmann/Opéra</p> <p>Ça doit faire 10mn que je suis là. Plantée là. Debout Que je regarde, pense, entends...</p> <p>Ou va-t-on, quand on a nulle part où aller?</p> <p>Est-ce que c'est quand on se cherche qu'on se trouve? Ou alors c'est comme l'amour, faut arreter de chercher et ça nous tombe dessus?</p> <p>//</p> <p>C'est drôle, j'suis passée devant Le Mogador, et il y avait la comédie musicale du Roi Lion Et là, j'ai l'histoire de la vie qui vient de se mettre en aléatoire dans mes oreilles</p> <p>//</p> <p>Est ce que les gens pensent que j'attends qqchose? Que j'écris à qq'un.e sur mon téléphone?</p> <p>J'suis juste là. J'attends même pas.</p>	<p>← ☆ ⋮</p> <p>J'suis juste là. J'attends même pas. J'éprouve le présent avec un vide d'esprit</p> <p>//</p> <p>Je sais que si j'suis là aussi, c'est pck je le peux. J'ai le temps. J'ai l'argent.</p> <p>Si je rentre pas, c'est pck j'ai pas envie d'être seule face au vide. Au milieu de ce carrefour là, je suis pas si seule, et c'est pas tant le vide. Ça vit Ça vit sans moi. J'observe la vie</p> <p>À la maison, la vie c'est moi. Si j'fais rien, ça vie pas. Je vis pas ?!</p> <p><a href="#">15:03</a></p> <p>Bon ça y est j'ai envie de changer d'espace. En marche</p> <p>//</p> <p>Je passe devant les vitrines des Galeries... Ma grand mère adorait venir les voir. Madeleine de Proust.</p> <p>Elle me manque pas. Mais là, je l'aime.</p> <p>//</p> <p>For me Formidable dans les oreilles. J'adore ce mode aléatoire Quoi de mieux pour marcher dans les fraîches rues parisiennes, encore illuminées.</p> <p>J'ai envie d'revenir habiter ici.</p>	<p>← ☆ ⋮</p> <p>ça vie pas. Je vis pas ?!</p> <p><a href="#">15:03</a></p> <p>Bon ça y est j'ai envie de changer d'espace. En marche</p> <p>//</p> <p>Je passe devant les vitrines des Galeries... Ma grand mère adorait venir les voir. Madeleine de Proust.</p> <p>Elle me manque pas. Mais là, je l'aime.</p> <p>//</p> <p>For me Formidable dans les oreilles. J'adore ce mode aléatoire Quoi de mieux pour marcher dans les fraîches rues parisiennes, encore illuminées.</p> <p>J'ai envie d'revenir habiter ici.</p>
--	---	---

07/01/21

14 :43

Bon faut qu'j'te parle de ma 1<sup>ère</sup> journée dans Paris (j'ai tout noté dans mon tel) ([ci-dessus](#))  
Et faut qu'j'te parle du film « Le Concert » que j'ai vu hier soir aussi

Là je regarde ENFIN « A voix haute », dont ma mère et Léa (ma meilleure amie, tu t'souviens ?!) m'avaient parlé y'a qqes années, pck elles étaient allées le voir à sa sortie au cinéma, et ça les avait bouleversées

A toute, donc

16 :23

« La parole, c'est c'qui m'a manqué quand j'étais gosse » il dit.  
J'me dis que moi, la parole, c'est ma force.

Mais qu'à défaut d'avoir été manquante, elle a au contraire été trop souvent présente.  
Pas d'espace pour la pensée, pour l'intime, pour le privé.

(Rapport au confinement et à la délivrance que ça a créé en moi...

Droit au silence, droit au secret, abandon du devoir, de l'intelligence, de l'éloquence...)

09/01/21

20 :51

« The prom »

Différence entre la distraction et l'évasion

Burst into a song

10/01/21

19 :15

Margot en Skype ; elle me conseille de lire « Anaïs Nin » (BD)

(19/01/21 Je l'ai lu, y'a 2 jours, dans le métro... C'était un bon conseil. Tout aussi tirillée par sa multiplicité ; par ses envies de passion et de simplicité. Grande sensualité.)



12/01/21

15 :50

<https://www.youtube.com/watch?v=LyYgHAIZUSg> « Bateau mouche » – Eddy de Pretto

14/01/21

18 :31

Chez Laura

J'essaie de bosser, de bosser, de bosser, de bnosser, de noser ....

Des heures que « je m'y mets », que je check un mail par ci, que je relis une note par là...

//

Le 1<sup>er</sup> rdv Zoom avec Claire et Lola m'a perturbée.

Retour violent à la « réalité » (celle de la Manufacture, en tout cas...)

Quand j'étais à St-Vaast, j'ai bossé sur mon mémoire, c'était un plaisir, presque un besoin ; et là « bon du coup commence à essayer des choses, même à Paris déjà » ça vient de me foutre un coup de pression, et me donne envie de tout sauf de faire.

Cet esprit de contradiction ? What's wrong

Lola qui dit qu'elle n'a pas tout saisi dans les extraits que je lui ai donné, enfin qu'elle ne voit pas le lien, ne comprend pas ce que le vide peut évoquer...

Et en effet c'est une bonne question, ça m'intéresse !! mais j'ai l'impression à la fois que ça m'a bloqué, que j'dois la satisfaire ? que ce que j'ai fait n'a pas d'intérêt (je reviens à tous mes doutes, vite chassés ils reviennent au galop ?) → Est-ce que ce journal dit qqchose ?

Mais oui, pleins de choses même, mais c'est si personnel qu'en effet ce n'est pas pour tout le monde ? (J'veux dire, ça peut pas « plaire » à tout le monde ?!)

→ Gros doute sur mon travail avec Lola après le call : j'ai très peur d'avoir fait le mauvais choix, de pas avoir eu une bonne intuition, que si j'ai à ce point une boule au ventre c'est pas bon signe...

J'ai besoin de bienveillance, d'accompagnement... Lola c'est plutôt du brut, du cash ... Et je le sais, je l'ai vue travailler, c'est moi qui l'ai choisi ! Parce que justement j'aime bien ce travail-là aussi, style rentre-dedans et grand et vrai !

SAUF que ça n'empêche pas l'utilisation de la pédagogie... Et c'est ce dont elle manque, j'ai l'impression, du moins c'est ce que **ma peur** me dit.

J'ai peur d'être blessée, peur de son impatience, peur d'aller à l'encontre.

J'ai peur.



(19/01/21 En relisant ce passage, j'trouve ça très dur. C'que j'ai écrit j'veux dire. Sauf que je me souviens de ce que je ressentais... et c'était extrêmement dur, pour moi. Alors je ne vais pas le modifier, je ne vais pas atténuer mes propos, les nuancer... Même si depuis ça bouge en moi, je sais qu'à ce moment-là, j'ai eu besoin de m'exprimer comme ça, alors ça le restera : comme ça.

Lola, si tu passes par-là d'ailleurs... ça va ! haha. J'suis tjrs aussi perdue, parce que très vulnérable face à cette forme qui m'échappe encore (solo), mais ça va aller, et je te remercie d'être là pour mon travail.)

J'ai eu besoin d'appeler Margot après le call, tellement j'étais mal.

Quel bonheur d'être rassurée par elle : tu sais, ce n'est que 4h avec ton.ta superviseuse, ce n'est pas elle qui va faire ton solo, elle n'est qu'un œil extérieur avec qui tu vas travailler comme tu le souhaites, elle est là pour t'aider.

Oui, tu as raison. C'est de l'aide ! Et c'est 4h ! Je peux avoir pleins d'autres oeils extérieurs (26/01/21 « oeils extérieurs » hahah ça m'fait bcp rire. J'aurais pu le corriger, mais j'vais le laisser. J'trouve ça joli), je peux ne pas être d'accord avec elle et c'est ok, et ça peut aussi très bien se passer, c'est cool d'avoir qq'un.e aussi dont ce n'est pas du tout la came c'que tu fais, ça contraste !!

Bref. Suis rassurée.

Très angoissée de la somme de travail en vue et d'à quel point je me sens perdue quant à ce que je veux faire

Très

Angoissée

Mais

« On possède toujours du temps nécessaire dont on a besoin pour créer ».

*« Et ça ira, vous verrez, ça ira. » Pommerat*

//

J'ai un temps de « mise en action » proche de l'éternité.

Démarrer me semble toujours être une impossibilité.

Une fois lancée, ça peut fuser

Mais damn, pour se lancer, quelle calamité.

17/01/21

23 :23 (j'tombe dessus, j'adore)

Je vais envoyer mon mémoire à Claire.

J'avais arrêté la relecture à la page 18, j'reprends la suite dès demain.

J'envoie donc ça comme ça, brute de décoffrage comme qu'on dit.

J'espère que ça ira.

Ça ira.

18/01/21

12 :21

Manufacture.

Back.

I'm back.

16 :51

« C'est pas si évident d'être vivant » (Frédéric Fonteyne)

//

23 :04

Parler du retour (à la réalité manuf)

Des solos

Du mail de Claire (sur mon mémoire)

Du début de stage Fonteyne

19/01/21

09 :05

J'ai fait un rêve, faut qu'j'te raconte

Harvard, concierge qui me fait passer alors que je n'ai pas été prise...

Sensation qu'on croit en moi (quelqu'un) et qu'il faut que je réussisse (très agréable mais incompréhensible)

23 :38



19/01/21  
23:38

Plus tôt dans la soirée, j'ai reçu un texto de mon père...

" J'ai commencé ton mémoire ... c'est passionnant, terrible et émouvant ... Merci"

Ça m'a tellement touché. Fait du bien. Et ça faisait écho avec les retours de Margot, et ceux de Claire, de Laura aussi...

Là, je viens de raccrocher un appel avec ma mère ou elle m'a fait qqes retours également, et j'ai senti son énergie en mode "pas emballée", disons son "alors voilà ce que j'ai pensé" plutôt qu'un "roh ma fille comme ton mémoire m'a ému"... Et j'ai tout de suite vu ma surprise/mon grand étonnement même, en fait... face à cette réaction presque désaffectée dont je n'ai absolument pas l'habitude avec ma mère. Et comme très vite j'ai le coeur qui accélère et le ventre qui se tord. Et je sais toute sa grande bienveillance. Mais damn, comme ça m'est presque inconnu de ne pas voir/sentir tout de suite de la fierté devant d'elle à mon égard, c'est



moment de ne pas voir/sentir tout de suite de la fierté devant d'elle à mon égard, c'est très perturbant

Presque énervant... j'avais envie de me justifier, de dire "mais non mais t'as pas compris, ce langage parlé c'est voulu, cette simplicité (presque banalité) des mots aussi" genre pour dire "mais maman j'aurais pu écrire bien, écrire mieux, écrire beau, mais c'pas la volonté là!

Et j'ai un peu essayé de lui dire ça d'ailleurs, mais avec un air de distance comme si presque ça m'touchait pas, alors que merde bah si mounette, fait chier un peu que mon mémoire soit pas un écrit Harvardien (lol) mais un "simple journal du quotidien" ; j'ai envie qu'tu trouves ça beau moi, profond, puissant. Comme qu'il a dit Papa.

Trouvez moi émouvante et forte et puissante et courageuse, aah.

Ça m'donne presque un sentiment d'imposture.

Hier après sa lecture de mon mémoire, Margot m'a dit qu'elle admirait mon courage, de me livrer comme je le fais.

Est-ce vraiment du courage?  
Quand on a l'habitude de faire qqchose, est-ce que le faire c'est du courage?



Hier après sa lecture de mon mémoire, Margot m'a dit qu'elle admirait mon courage, de me livrer comme je le fais.

Est-ce vraiment du courage?  
Quand on a l'habitude de faire qqchose, est-ce que le faire c'est du courage?

Un pompier qui sauve une vie, finalement, c'est aussi son métier, non? C'pas du courage, c'est l'exercice de son métier... non?!

//

J'me pose extrêmement souvent la question de ma vulnérabilité... cad ma vraie à moi!

"Non ce n'est pas du tout que je n'suis pas emballée par ton mémoire, c'est que je découvre une façon de faire un mémoire que je n'connaisais pas... cette façon de faire un journal, c'est très intéressant, c'est juste que moi comme j'aime bien la langue... Alors y'a des fois même j'étais pas sûre de comprendre ce que tu disais, donc c'est troublant" (à compléter)

Dernière modification : 17:06



## SUITE MÉMOIRE

### Vulnérabilité

Pas celle dont parlent les gens, genre parler de soi/se livrer/parler de l'intime c'est oser être vulnérable.

Alors oui clairement c'est vrai !!

Mais moi j'ai tellement l'habitude de ça, qu'au contraire j'ai l'impression que cette vulnérabilité, c'est ma force?

Et donc j'me demande où est vraiment ce "lâcher prise" alors, cet endroit de non contrôle réel?

//

En atelier cinéma tout à l'heure avec Fonteyne par exemple, on devait passer 1mn face cam à fixer l'objectif en étant "vivant".

Bah j'étais HYPER stressée, excitée, anxieuse... mais ça ne m'a pas "échappé", ça n'a pas "débordé"...

Cad que je sais tllmt reconnaître et accepter ces sensations de "vulnérabilité" (trac/honte/gêne) qu'elles deviennent en fait pour moi qqchose dont je me sers presque/objets de création (j'me suis dit que passer en étant chargée

← ☆ ⋮

(j'me suis dit que passer en étant chargée de ces sensations justement allait nourrir et rendre "vivant" mon moment).

C'est -  
quoi -  
le -  
lâcher -  
prise  
?  
  
//

Lundi il a dit aussi "vous allez voir c'est normal tout le monde déteste se regarder à l'écran, celles qui aiment ça souvent ça me fait peur"  
Et j'me suis dit merde... dois tu taire l'énorme narcissique qui est en toi Paola et ne pas dire que tu adores voir des vidéos de toi? Qu'au contraire ça te fascine de t'observer pck à la fois tu as l'impression de savoir exactement ce qui émane de toi et en même temps tu te rends compte de tout ce dont tu ne te rends pas tjrs compte...  
Genre à quel point, finalement, très souvent tu te trouves belle quand tu te vois filmée.  
J'suis frapadingue?  
C'est quoi cette histoire de manque de

← ☆ ⋮

C'est quoi cette histoire de manque de confiance en soi ET de narcissisme complètement présent?

J'me dis aussi, être comédienne/actrice et ne pas aimer se voir jouer... c'est AH MAIS BORDEL  
J'suis bête bordel mais c'est ça aussi.  
C'pas faux du tout, j'avais zappé la différence entre se voir JOUER en vidéo et juste se voir VIVRE.  
J'adore me voir vivre... pck ça me donne l'impression d'avoir enfin une image de moi, d'avoir accès à ce que peut être les autres voient aussi de moi au quotidien.  
Mais se voir jouer, si je me trouve pas juste, alors là oui clairement c'est l'enfer !!  
Mais ÇA ça semble évident, fin normal quoi !  
Mais si j'me trouve bonne, bah j'me trouve vraiment bonne quoi! J'peux mater plusieurs fois un passage où je joue.  
Mais par besoin d'auto analyse aussi.

Puis clairement... j'ai tjrs été absolument prise par ces questions de "Qui suis-je? Qu'est-ce qu'on perçoit de moi?" Blabla comme 7 milliards d'autres êtres...  
Mais c'est vrai que j'ai une forme d'obsession (c'est pas le bon mot? Suis pas sûr... si? Mais je l'assume moyen...) à

← ☆ ⋮

pas sûr... si? Mais je l'assume moyen...) à m'observer. Régulièrement. Beaucoup.

J'peux passer en boucle mes petites vidéos où je chante.  
Et en même temps j'trouve ça beau?  
La fausse modestie aussi mais quel fléau, non???

Genre les chanteuses qui n'écoutent pas leur propre son???

Mais gro pourquoi tu m'as fait alors si toi-même ça t'fait pas jouir de l'entendre?

J'adore ma voix moi, par exemple.  
Je l'ai prêtée l'année dernière pour un projet d'enregistrement (mon 1er cachet pro btw) et damn mais je kiff l'écouter de tps en tps. J'suis fière genre.

EN REVANCHE, écouter des covers que j'ai fait y'a des années avec qq'un.e ça m'est très dur, pck j'en suis moins fière, et j'ressens le besoin de dire que c'est bcp mieux mtn, que j'me suis amélioré, etc.

Bon bref, là par exemple ça y est me suis saoulée. ("haha" de bienveillance qd même envers moi-même).

J'vais dodo.  
One love

20/01/21  
22 :35

J'ai les paupières qui brûlent faut absolument que je me couche maintenant, depuis 18h j'me suis promise de rentrer, t'écrire un peu (pck j'en avais envie !!/besoin) et me coucher tôt... Puis finalement bah le dîner, un appel avec Laura (qui m'a fait part de ses ressentis sur mon mémoire justement), du temps passer sur le tel, et bim il est 22h37 cad presque 23h et c'est la cata et j'sens la culpabilité arriver à plein nez et si j'veux pas merder plus que ça faut que je coupe tout mtn.

Mais j'ai envie de t'écrire !

POURQUOI j'ai envie de toi, et tu finis toujours par être la chose que je fais en dernier !?!?

Est-ce que j'ai peur d'être tllmt prise par toi que j'me dis qu'il faut que j'ai d'abord tout fait pour ensuite me plonger en toi ?

Mais c'est ridicule (mauvais mot) puisqu'au final mon impression c'est d'avoir la sensation de te négliger.

//

Note à moi-même : ça m'a TLLMT fait du bien tous les retours que j'ai eu cette dernière semaine sur mon mémoire, genre... vraiment ! Sauf qu'ATTENTION : j'commence à penser avec les réflexions des un.es et des autres... Et c'pas c'que j'veux.

J'veux que ça reste fidèle.

Fidèle.

J'adore ce mot

Fidèle à moi-même.

J'ai peur de si vite retomber dans l'envie de satisfaire le monde.

« Se forcer à paraître en tout irréprochable, pour satisfaire le monde et être aimée de toustes ? Non merci ! » (Mon alexandrin pour Cyrano)

J'ai l'impression de commencer à avoir une idée d'à quoi ressemble mon mémoire, aussi, alors que je ne l'ai toujours pas lu en entier (jusque-là, quoi ! vu qu'j'm'étais arrêtée à la page 18 dans mes souvenirs). Et ça j'suis pas sûre que ce soit bon...

Pck jusqu'à présent j'écrivais vraiment au jour le jour (approximativement, haha), mais là j'ai la sensation d'un tout, d'une globalité, d'une énergie générale...

Et ça me perturbe.

Juste

Faire  
Attention.

Attention à soi  
Attention à moi  
Attention à l'autre.

//

J'ai vrmt tout plein de notes ici et là, qu'il faut que j'intègre là et ici surtout.  
J'sens que ça c'est vrmt important maintenant, pck j'ai peur de me disperser trop !  
Je sens l'importance de ces écrits qui rassemblent mes pensées, alors j'ai envie qu'elles s'y  
retrouvent toutes.

//

Ah, oui ! C'est ça voilà : faire attention à ne pas me mettre à écrire pour ma mère, pour Laura,  
pour Margot, etc.

Voilà c'est ça ma crainte. Ne pas écrire en pensant à elleux.  
Rester focus sur mes ressentis, mes expériences, pensées... ETC.

Moi moi moi  
Gna gna gna  
Moi je  
Beurk

Mais

Fuck.

20/01/21  
19h

BON !

Il est 19h pile, et me voilà devant mon ordi !  
Now that's some good promises kept Paola !

//

19 :41

Mais MDR les résolutions qui tiennent même pas 3mn. JPP d'moi.

Bon j'ai faim en fait, puis j'suis fatiguée quoi ! Dès qu'j'me pose chez moi c'est fichu en fait, je pers l'élan du retour maison et j'ai juste envie de larver et de dormir.

J'vois si j'te retrouve plus tard...

Sinon j'vais m'faire à manger et mater ma série (La méthode Kominsky) ou un des films dont a parlé Fonteyne.

Xx

22/01/21

13 :54

On reprend à 14h30. Bonheur d'avoir cette demi-heure pour moi. Pour mon temps. Pour ma vie.

Libre

J'ai l'audio de « my mind – Yebba » que j'ai enregistré hier dans les oreilles.

Alice était là quand je l'ai enregistré

« Faut vraiment qu'il y ait de la musique dans ton solo Paola »

Oui. Il le faut.

Comment le réaliser ? Dans quel but ?

Mais, il le faut.



//

J'viens de remonter tout et de faire des corrections.

Le temps, c'est quelque chose de dingue. Mais savoir s'en saisir, s'en servir, c'est encore plus fou.

Pourquoi c'est si compliqué (pas du tout en fait) d'être dans les « bonnes conditions » pour travailler.

Là, j'ai bien mangé. J'avais 30mn d'offert sur mon timing de la journée. La salle noire était libre. J'sais qu'autour ça vit.

Mais surtout en passant dans le couloir j'ai vu Alexia assise dans les vestiaires, à lire. Je sais que ça m'a donné une raison de plus pour t'écrire.

Le temps, c'est précieux.

//

J'ai cette sensation complètement étrange de ne plus avoir l'impression que tu m'appartiens totalement, et sans aucun jugement, sans but, totalement libre comme une forme dont je ne suis moi-même plus réellement propriétaire.

Le fait de t'avoir fait lire, c'est comme si ça t'avait ramené à l'objet « mémoire qui au bout du bout va être dans les mains... de gens ».

Surtout, avant que tu sois fini.

C'est surtout ça en fait.

C'est comme si t'avoir livré à des gens alors que tu es en construction, c'était une forme d'abandon, de trahison...

Ça me fait mal d'écrire ça.

Trahison

Claire, ça m'a rassuré.

Les autres, ça m'a...

J'ai l'impression de réaliser que c'était comme un aveu de faiblesse (manque de confiance en ce que je fais, besoin de l'avis du monde) ET un excès de confiance (Claire m'a fait du bien, alors j'veux monter aux autres que c'que j'fais c'est bien)

Merde

Sauf que maintenant que je t'ai dévoilé, c'est comme si quelque chose était trop tard...

Comme si t'avoir ouvert au monde alors que tu n'es pas fini, m'empêchait maintenant de te continuer... (en toute intimité. Que de toi, à moi.)

Faut que je retrouve ça vite. Très vite

J réalise que c'est aussi la peur que j'ai pour le solo ?

Envie d'un partage (avec le public) et en même tps grande peur que ce partage se transforme en -

J'ai le mot pute dans la tête.

Je déteste avoir le mot pute dans la tête.

J'ai peur que ce solo, n'en soit plus un, finalement.

Très grande envie de ce partage que permet le théâtre, et très peur de me perdre dedans en même temps.

J'ai envie de disparaître.

Mais plutôt que de disparaître... J'ai envie de ne pas apparaître ?

24/01/21



20 :53

Y'a tellement de misère dans notre monde.

Cette phrase, combien de fois l'avons-nous entendu ?  
Relis-la !

TELLEMENT DE MISERE DANS NORE MONDE

Comment sommes-nous devenu.es indifférent.es ?

Parait que l'indifférence, c'est le sauvetage des sensibles. Le garde-fou de l'empathie.  
Putain. Qu'est-ce que ça me parle.

Et en même temps, l'indifférence, c'est la mort  
Mais la sensibilité, aussi !

J'suis en train de re regarder le JOKER, pour le stage cinéma. C'est le film que j'ai choisi, il faut que j'en extrais des scènes pour les présenter.

2mn into the film and I was already crying.  
J'ai dû couper le son au moins 4 fois déjà pour ne pas fondre en larmes.

La misère humaine.

**Quoi faire ? Comment aider ?  
Est-ce que l'art, sauve ?**

**Mais  
Pour  
De  
Vrai  
?**

Jamais je ne pourrais être policière, pompière, avocate... Jamais, je ne pourrais faire un métier, directement relié aux réalités déchirantes de nos sociétés, de notre monde.

**Comment vivre face à la souffrance ?**

J'ai envie de fondre. De fondre, littéralement. De ne plus être.  
A défaut de ne pouvoir être partout... Ne plus être tout court ?

Ma honte face à ma lâcheté devant mon impuissance trop violente à éprouver.

Est-ce que je fais de l'art pour quelque chose ?

Pour sauver des gens ?  
Pour me sauver ?

Qu'est-ce que j'fous. Est-ce que je sers à quelque chose ?

Cette violence.  
Tellement, tellement de violence, partout...

*« Est-ce que c'est moi, ou est-ce le monde qui est de plus en plus fou ? »  
The Joker*

*« Ce n'est pas un signe de bonne santé mentale que d'être bien adapté à une société malade. »  
Jiddu Krishnamurti*

J'ai mal.  
Si mal.  
Au corps  
Au cœur  
A l'âme.  
J'ai mal.  
Le mal.

Forces du mal

21 :33

C'est fou comme tout semble être un danger.

Il (Arthur, le Joker, tu suis ?) va se présenter comme humoriste pour la première fois, on le voit attendre dans les coulisses, et mon ventre se tend, j'en fais presque de l'apnée.  
J'appréhende... Le pire, en fait, c'est que j'appréhende les gens comme moi, comme toi, le monde ; c'est n'importe qui qui pourrait être dans ce public... Et j'appréhende la réaction de ce n'importe qui qui pourrait être moi, toi, tes ami.es... Parce que je sais que face à l'inconnu, à la bizarrerie, on a peur, on est gêné.es, et on se moque... J'ai peur que le monde se moque. J'ai très peur, en me disant que si j'avais été dans ce public, je me serais sûrement moqué, moi aussi.

J'ai envie de protéger Arthur de ce monde, de moi... de notre bêtise à toustes.

J'ai mal au ventre.

Ce n'est qu'un standup, et je le vis comme un film d'horreur.

La musique y est pour beaucoup. Et puis, fin, c'est... Le Joker, quoi.

J'suis extrêmement réceptive et sensible.

Mais DAMN, c'est le but ?!

Évidemment !

Et le vrai danger pour moi réside dans l'insensibilité que quelqu'un pourrait avoir en regardant le Joker...

J'veux dire, si tu sors de ce film indemne..... Quelle est ta blessure infectée ?!

22 :46

Ce qui me fascine, dans ce film, c'est la force de l'angle de vue.  
La puissance de ce qu'amène une image suivant d'où on la regarde.

Je ne cesse de faire des allers-retours en me disant, soit du point de vue du « monde » : mais si moi aussi je le croisais dans la rue, je me méfierai... soit de « son » point de vue « mais quel monde de connards, quel enfer » ... et c'est terrible, épuisant, ça fait mal de se mettre à la place du tout-venant. Et en même temps c'est toute la force de ce film pour moi.

Ex du documentaire animalier : si on suit les lions, on est heureux qu'il puisse enfin trouver à manger / si on suit les gazelles, on souffre que l'une d'entre elles se fasse tuer.

ANGLE – DE – VUE

*« Plus personne n'essaie de se mettre dans la peau des autres » Joker*

23 :39

Ça me fait penser au film « Maléfique »  
Comprendre le passé, les dessous d'un drame...

La naissance du mal.

**Comment les humains déshumanisent.**

26/01/21

14 :12

J' profite de ces légers temps pour corriger.  
Chaque minute de travail sur toi est une minute importante et gagnée, I guess.

//

Fred : ça fait du bien de faire les choses pour rien ; juste pour le plaisir du travail.

« Laboratoire du cinéma »

//

22 :45

Coco est venu passer la soirée à la casa. C'était pas prévu. C'était bien.

On a beaucoup parlé ; de la classe, des gens, des rapports entre les gens, de la complexité des rapports entre les gens... de nous, de nos relations (amoureuses et autres).

Tout ça, c'est parti d'un « comment tu vas toi, vraiment ? » au foyer, auquel j'ai répondu un « pour vrai, ça va ! », qui a fait naître une discussion sur notre rapport au théâtre, au travail, au stage qu'on fait...

Ça m'a une fois de plus éclairé sur la nature de ce que je ressens vraiment. (J'suis pas certaine de ma phrase là)

« Je trouve ça ridicule de se prendre au sérieux » (noté dans mon téléphone)

Ok

Euh

Laisse ça raisonner 2 secondes

...

RIDICULE de se PRENDRE AU SERIEUX

Tu réalises... ?

La violence (VIOLENCE VIOLENCE VIOLENCE, décidément ce mot !) d'éprouver de la HONTE, parce qu'une vraie PEUR du RIDICULE qu'amène le fait de se PRENDRE AU SERIEUX !

Alors que... DAMN !!! C'est TOUTE L'IMPORTANT/L'ESSENCE DU THÉÂTRE !

CROIRE À CE QUE JE FAIS !

Quelle merde !

Y croire aussi puissamment qu'un enfant qui « boum, j'suis un cheval » et bordel de cul à chiotte que c'est un super cheval, et c'est même pas remis en question, parce qu'il se prend au sérieux, et toustes ses potes le prennent au sérieux tout autant !!!

UNE BELLE ÉCURIE QUE VOILA

Bah nous on manque de ce foutu cran que c'est que d'se prendre au sérieux et de faire les choses vraiment et d'oser risquer quelque chose pour de vrai.

Eram et Stéphane (EAN) pour eux, le théâtre, c'était question de vie ou de mort.

... Moi, j'ai clairement perdu la notion de vie ou de mort, d'importance, de chance.

Faut qu'j'reviennne là-dessus (lol... will I ?!)

Mais là mes paupières tombent, suis absolument claquée !

Gnight, xx

28/01/21

22 :32

J'suis passée pour la première fois en travail sur le Joker (on a fait des lectures d'extraits de scènes, petites impros etc.)

J'étais tellement stressée et excitée ; mélange bien étrange.

Disons que j'prends tellement conscience de la grandeur/complexité du personnage, de l'incarnation que c'est, du travail que ça demande, de la rigueur que ça nécessite... Ça me terrifie, et en même temps j'me dis que si je touche pas un peu de ce travail ici, où/quand pourrais-je le faire ?!

Mais tllmt flippant de me dire que je sais pas c'que c'est que faire ce vrai travail d'incarnation, de création total d'un personnage, d'appropriation réelle...

On ne l'a jamais vraiment fait en 3 ans.

Quelle merde.

Sans déconner, ça s'apprend pas du jour au lendemain...

Enfin...

A la fin du cours, Fred s'est approché et m'a fait « Tu penses que tu vas y arriver ? » ... J'ai pris une seconde et j'ai dit très honnêtement « je sais pas ; mais j'vais essayer ... Et j'vais arriver à qqchse en tout cas » (« y » arriver correspondant à qqchse de trop grand/intouchable pour moi). Il m'a dit « oui voilà c'est ça. Moi, je pense que oui. »

Son oui raisonne en moi, en moi, en moi, raisonne

C'est fou comme la croyance dans le regard de l'autre fait naître la mienne ; et me donne de la force.

Je sais plus si j'l'ai déjà dit ici ?

Mais purée, je fonctionne tellement mieux avec l'encouragement de l'autre.

J'fais absolument pas partie des gens à qui ça donne la niaque d'être rabaissés, qu'on leur dise qu'iels n'y arriveront pas. Moi, ça tue tout élan de créativité, tout courage, toute confiance en moi.

Au contraire, de l'espoir dans l'autre, de la bienveillance, du travail commun... c'est ça qui me donne envie de déplacer des montagnes. Mais genre, vraiment.

Plus tu me dis « oui ! oui ! » et plus je vole haut et grand.

J'ai envie de rendre l'autre fière, stimulé.e... J'ai envie que ce soit un partage, qu'on s'inspire, s'admire.

L'autre, mon grand amour.

Mon besoin.

FEVRIER

07/02/21

17 :47

Tu me manques. Tu me manques, vraiment.

J'ai envie de toi.

De t'écrire, de te raconter, de tout te partager...

Il s'en passe des choses, dans cette vie.



« Une belle histoire » de Eva sur scène en fond sonore.

En face, coucher de soleil.

Que – demande – le – peuple.

J'me sens étrangement étrange.

Pleine de nostalgie, d'envie, d'espoir, de fatigue, d'excitation, de déni, de réalisations...

//

Putain, qu'est-ce que c'est beau un ciel.

//

J'ai envie... Envie de pleins de choses en fait. J'ai juste – ENVIE

Travailler avec Fred (Fonteyne) tout court et aussi sur le Joker ça m'a fait réaliser (du moins concrétiser) pour moi à quel point cette « incarnation » ce passage par le corps, par la peau, c'est important. Mais qu'est-ce que c'est dur, punaise ! C'est presque un travail impossible...

*a lifetime job*

//

Est-ce que si je suis pleine d'envie, c'est que je suis pleine de vie ?

//

La semaine prochaine, c'est les solos

Ça semble évident, et complètement irréel.

Déni

Le

En vie

Me garde

Il

Je n'ai pas la moindre, pas – la moindre – idée de ce que je vais faire.

Là par exemple, j'ai tout le script du Joker à lire et travailler, et tout mon mémoire à relire et retravailler.

Damn... je réalise...

La carte (jeu de carte qu'a ramené Fred pour nous aider) que j'ai tiré vendredi matin disait « when facing two choices, do both. »

Clairement, que ça me revienne en tête comme ça, c'est un signe non ?

Genre, là j'bosse vite fait sur toi, juste pck mes doigts me démangeaient, mais direct après j'vais lire ce script (wish me luck) puis dans la semaine je reviendrai sur toi.

J'suis censée te « pré-rendre » vendredi.

Heureusement que ce n'est pas définitif.

J'vais avoir tant de mal à me défaire de toi...

(Est-ce que j'te quitterai vraiment ? ou est-ce que tu n'es que le début d'une longue histoire ?...)

//

J'ai du mal à lâcher, là. C'est un de ces jours où j'aimerais être à St-Vaast sans limite de temps, sans contrainte extérieur... Juste moi, ce que je vis, et toi.

//

12/02/21

10 :23

Mais vous n' imaginez pas comme c'est complexe de vivre tellement de choses et de devoir les retranscrire dans un journal. Genre, tout va beaucoup trop vite...

J'suis dans la douche j' pense à quelque chose, j' passe un temps fou dans ma tête à tenter de trouver un moyen de le former de façon claire pour pouvoir l' écrire... Sauf que ben j' suis dans ma douche, et que mes pensées fusent, et en moins de temps que j' ai pour le réaliser, j' ai déjà oublié que je faisais ça et je passe à autre chose. Ou alors j' me souviens plus de la formulation et toutes les autres semblent nulles et j' me dit que ça ne vaut pas le coup de l' écrire tant que ce n' est pas aussi compréhensible que c' que j' avais réussi à -

Bon. Bref.

Je ne manque pas de temps. Je manque de ce temps précieux ou tu considères que tu peux prendre ton temps. Ça change tout.

Tout est une question de façon de voir les choses. J' ai besoin d' un mood. D' une intention particulière, d' une atmosphère.

23 :11

J' arrive même pas à réaliser que c' est ce midi que je t' ai écrit...

Tout perd de son sens

Le temps n' a plus de temporalité.

//

Je pars demain 7h pour Paris.

J' m' octroie une espèce de résidence, je crois.

J' y vais profondément pour travailler, pck seule chez moi, c' est le néant qui m' attend ; et en même temps j' me fais du bien au moral...

Partir, ça fait toujours du bien.

Surtout si c' est dans l' optique de mieux revenir.

Faut que je sélectionne des lectures, et pour dire vrai, ça m' excite un peu (how weird ? like... who are you ? lol) (« lol » ça me fait tjrs aussi bizarre de l' écrire, surtout dans ce contexte.

Genre, j' ai 13 ans.)

Mais pour vrai... J' ai « envie »

J' suis (j' avais envie d' écrire « terrifiée » mais j' crois qu' c' est même pas vrai, et c' est ça le plus fou. J' me pose juste pas de questions) juste, j' ai envie ! De lire, d' imaginer, de prendre le temps, de fantasmer.



J'ai fait quelque chose d'ailleurs aujourd'hui...

J'ai écrit à des gens en leur parlant de mon projet solo (cad de mon rien, haha. Enfin, juste de mes envies) pour demander s'ils avaient des conseils (de lectures ou autre).

Genre

J'ai

Demandé

De

L'aide

(kind of)

Mais damn, tu t'rends pas compte ! Lâcher prise aussi sur le « je dois tout sortir de moi, le talent l'inspiration la réussite l'imaginaire ». En envoyant ces quelques petites bouteilles à la mer, c'est des mains tendues au partage que j'fais, c'est comme un aveu de faiblesse

Mais un beau

Un bel aveu de faiblesse

Un « Monde : inspire-moi, aide-moi. »

J'ai pas envie d'me battre seule.

Pas

Plus

Pas pour ça, en tout cas.

J'ai envie de montrer, d'échanger, de chercher

(je crois)

J'ai envie de ne pas avoir honte, envie d'être au clair avec mes incapacités, envie de dire à mon égo : ça va aller.

Ego ?

...

Ça

va

aller !

Hey, ça s'trouve dans 2 jours j'vais m'arracher les cheveux et croire que rien n'est possible dans ce monde de merde.

Genre, crois pas que ça y est.

Et en même temps, crois pas qu'c'est foutu !

C'est tellement étrange ce rapport à l'inconnu, là

Se dire qu'au moment où j'écris, c'est impossible d'être plus dans le flou que je ne le suis pour ce solo. Et pourtant, dans 1 mois, il sera là.

(fingers crossed quand même j'avoue pck wallah on est à l'abri de rien)

Mais genre... C'est fou, non ?!

**Partir de rien**

**Partir du rien**

**Mais partir quand même.**

13/02/21

09 :03

Dans le train pour Paris

« Sensible soccers – afg » dans les oreilles, les vues qui défilent...

Qu'est-ce que j'aime le mouvement.

//

Camille est en face de moi. On a beaucoup parlé ; théâtre, relations amoureuses...

Juste avant que j'ouvre mon ordi pour bosser, elle me dit « d'ailleurs pour les solos, j'suis trop d'accord avec Margot, pour qu'on s'entraide, qu'on se montre ce qu'on fait etc. »

JOIE

Oui, oui bien sûr, bien sûr qu'on va faire ça, que j'veux faire ça.

Ego désamorcé.

Au boulot !

M'en vais relire du début, once again.

J'ai envie de commencer une mise en page, de tester des choses. Alors j'vais le faire.

Avant mercredi pro, il faut que j'aie tout relu, pour de vrai, et que j'ai regroupé tout ce qui concerne le solo.

A toute

10 :01

Bon, damn !

J viens de faire mon premier essai de mise en page et d'avant-propos.

Tellement deep d'un coup, ça sonne presque comme la fin de qqchose. Genre, ça rend l'objet concret : c'est un mémoire. Le mien. Mon journal des mémoires.

Et bientôt, il ne sera plus qu'à moi.

J'ai un peu envie d'gerber là, avec les mvmts du train. Déso c'pas glamour, mais c'est mélangé au stress aussi.

Stress d'arriver à Paris, de voir Laura (maybe j'te raconterai)

Bon j'vais m'arrêter là j'crois, pck le fait de t'en parler me stress d'autant plus.

Bisous la ziz à tout vite

15/02/21

23 :31

Colombes

J'me sens triste.

Si

Triste

//

Demain, je dois te lire en entier. Prendre des notes.

Je dois.

J'aimerais bien travailler là, avancer maintenant... La nuit, je l'ai pour moi.

Mais je suis fatiguée.

Dormir.

Me reposer.

//

J'me sens triste.

Si

Triste.

//

16/02/21

15 :44

« Aamon – Stockholm noir » dans les oreilles

Gotta get that shit done !

20 :03

Me suis arrêtée p10

J'ai ENFIN fini de lire « La discrétion - l'art de disparaître » de Zaoui. Quelle aventure.

À venir : pleins d'extraits à insérer

Mais là Léa vient d'arriver, on va passer la soirée ensemble. (Léa, ma meilleure amie, remember ?!)

Much needed.

Xx

17/02/21

11 :40

Bon, j'm'y remets.

Le fait que Claire m'ait finalement demandé de lui renvoyer mon mémoire, ça m'a mis un p'tit coup de pression dont j'avais probablement besoin → deadline

J'suis censée lui renvoyer aujourd'hui.

En l'état, of course, mais je veux vraiment avoir pu le relire en entier et au moins avoir inséré des extraits de Zaoui.

Léa et papa travaillent à côté de moi. C'est bien.

A toute.

21 :42

Ok bon j'me suis arrêté à p37

Faut vraiment que je termine ça, c'est hyper intéressant et je rechoppe pleins d'idées pour mon solo (rien de nouveau, en fait, mais ça confirme mes envies)

18/02/21

11 :07

C'est reparti.

J viens de voir dans mes écrits que j'm'étais arrêté au groupe de musique Bastille. Une fois que j'ai fini de tout relire/compléter, je reprendrai de là et finirai cette sélection musicale.

19 :36

De retour chez Laura depuis cette aprèm.

J'ai bien bossé hier ; le fait de commencer la mise en forme de mon journal me permet d'en avoir une idée plus globale et de penser à sa forme définitive

→ En termes d'objet, je veux pouvoir tenir ce journal, comme tel, dans mes mains. Mon journal. Mon journal dans mes mains.

Il aura tellement été à la source d'un grand changement pour moi...

Il a évolué avec moi, il m'a permis de traverser tous ces bouleversements et d'en être une preuve écrite, gravée à jamais.

### **La preuve extérieure d'une révolution intérieure.**

19/02/21

12 :28

Mon ordi vient de planter... Heureusement j'avais déjà tout enregistré, sauf les quelques lignes que je venais d'écrire ce matin.

J'sais déjà plus c'que j'disais.

Ah mais si ! Que ça faisait 3 jours que pour bosser j'me passais en boucle soit « Aamon » soit « Afg » et que c'était le kiff, ça m'aidait vraiment pour me mettre dans les bonnes conditions. J'retourne donc en p39, j'finis cette relecture.

Xx

19 :23

Wouah...

C'est officiel...

Je viens de finir de relire mon mémoire dans son entièreté.

B-O-R-D-E-L

(Petit clin d'œil pour toi Claire)

J'me faisais la réflexion en zoom avec Claire hier : ce journal, ça va bientôt faire 1 an que je l'ai commencé. Le 9 mars 2020 précisément.

Vraiment... best decision ever.

Donc ça y est, j'suis « à jour »

Y'a plus qu'à continuer, partager, ressentir, vivre, écrire...

Et direction le solo surtout maintenant.



« L'autre moi » - Guillaume Ferran dans les oreilles.

A tout vite <3

*Ce n'est pas la liberté qui rend heureux(.ses) mais la libération perpétuelle, le détachement, l'affranchissement, la désaliénation. Or, pour se détacher ou se déprendre, il faut bien initialement s'être attaché(e) ou laissé(e) prendre, et pour se détacher encore il faut bien accepter de s'attacher encore, sans fin. La discrétion ne rend heureux(.ses) que de manière cyclique, comme suspens, point d'arrêt et de relance, vide fécond, contraction en attente d'une nouvelle expansion, déprise en attente d'une nouvelle prise.*

20/02/21

19 :51

Chez Laura

J'rentre demain, ça y est.

Je n'ai jamais envie de repartir de Paris... Mais là clairement, c'est parce que ces solos, j'en ai pas envie.

Il faisait si bon en plus, aujourd'hui... On s'est baladé en t-shirt dans le Marais.

Quelle vie.

21/02/21

19 :53

Dans le train pour Lausanne

Qu'il a fait bon, ce weekend... J'ai la sensation d'être au printemps, et donc, d'être heureuse.

J'me demande si c'est plus qu'une sensation ?

En tout cas, ce weekend m'a rendue heureuse.

*Les temps est bon, le ciel est bleu...*

Toujours « Aamon » dans les oreilles. J'm'en lasse pas. J'espère qu'elle te plait à toi aussi, que tu as pris le temps de la découvrir.

//

J'ai envoyé mon mémoire à Margot, Léa, Laura et Lola hier (Lola pour le boulot, on se retrouve jeudi pour la première fois.)

Et Margot m'a envoyé un message tout à l'heure, après l'avoir lu... C'était tellement inattendu. J'avais même oublié que je leur avais envoyé.

Si tu savais comme ça m'a touché, qu'elle me dise qu'elle l'était aussi. Comme son avis est important, et comme le fait que tu lui aies plu, c'est précieux.

« (...) Je pleure un peu là en fait ; parce que ça me parle, je m'y reconnais et en même temps pas du tout, parce que TU me parles (...). Je suis fière de toi. »

Je - suis - fière - de - toi  
5 mots pour 5 autre mots  
Du - baume - à - mon - âme

22/02/21

12 :48

Foyer – Manufacture

J viens d'avoir mon 1<sup>er</sup> rdv avec la technique. J'ai évoqué mes envies de micro, de stroboscope, d'ambiance tamisée/intime... Mais j'ai dit que je n'avais rien de plus pour le moment. Quelques formes, pas de fond. Mon prochain rdv c'est vendredi. Jeudi j'vois Lola. On verra où j'en suis entre temps !

Bref, là je triais mes mails manif un peu, voir s'il y avait encore quelques trucs dont je pouvais m'inspirer pour le mémoire et/ou solo... Et en regardant dans mon dossier « Procopiou – Voix parlée » je suis tombée sur un mail qu'elle nous avait envoyé un soir ; le 14/12/18 à 21h03 précisément... ça a fait écho à beaucoup de choses...

*« Chères étudiantes et chers étudiants de la Promotion K, bien nommée KMBappé,*

*La sincérité, c'est la qualité qui distingue un immense acteur d'un très bon acteur. Il faut avoir le courage d'ouvrir des abîmes et d'y plonger dans la joie. Cela s'apprend. Il faut beaucoup de patience et d'acharnement au travail. Y retourner inlassablement si l'on veut faire ce métier passionnément. Ça demande autant de savoir-faire que de savoir-être. Toutes les expériences sont bonnes à prendre pour apprendre. C'est aussi l'un des enjeux de « faire une école ». Pensée du soir. Je vous souhaite un bon week-end.*

*À lundi !*

*Myrto Procopiou »*

Quelle émotion de relire ça, là.

À quel point ses mots raisonnent fort, en moi, maintenant.

J'ai l'impression de les découvrir, en fait. D'avoir perdu ça (cette passion) pendant si longtemps, sans comprendre vraiment que je la perdais ou plutôt pourquoi, mais en sentant qu'il manquait quelque chose.

Et ce manque s'est réveillé à nouveau pendant le stage sur Cyrano (pourquoi je n'arrive plus à être « passionnée » /pleine de passion, pour une œuvre qui pourtant me passionne et me bouleverse ?!) et d'autant plus durant le stage cinéma avec Frédérique Fonteyne : sans cette sincérité, ce « courage d'ouvrir ses abîmes et d'y plonger dans la joie », rien ne se passe. C'est impardonnable. (3mn que j'essaie de trouver un autre mot que celui-là, pour dire qu'il faut être irréprochable sinon la caméra capte tout. Mais c'est plus complexe. C'est juste que sans cette sincérité, honnêteté, tu ne peux pas bluffer devant la caméra, voilà. Si tu n'es pas habitué.e, t'es mort.e).

Et moi c'est ma sensation... Que quelque chose, en moi, est mort.

Petit à petit, ça s'est étouffé, essoufflé, noyé dans un tas de questionnements qui enferment et éloignent de l'essence de l'art : être/ressentir/vivre/partager.



« *Cela s'apprend* » tu dis, Myrto. Si tu savais comme je suis d'accord avec toi. Mais j'ai l'impression d'avoir désappris depuis 3 ans.

Vraiment te méprends pas, j'suis pas en train d'accabler la manuf. Vraiment pas. J crois d'ailleurs que si j'en avais après quelque chose, c'est après notre promo, en parti. J'en ai tellement parlé avec Margot, de ça. Beaucoup avec Alexia aussi. Et ma promo, toujours je la porterai dans mon cœur. Mais je nous en veux d'avoir trop refusé de se prendre au sérieux : « haha tu fais ton.ta comédien.ne là hein ?! » ...

Bah... oui, en fait... Oui je « fais » ma comédienne, parce que je le suis, comédienne. Et que si moi je n'y crois pas, qui va y croire pour moi ?

À force de trop chercher l'humilité, on en a oublié le plus important : y croire !

Et sérieux, 3 ans à faire tout à demi, à pas vraiment oser le risque, à pas chercher réellement à se surprendre les un.es les autres, quelle perte !

(Je ne précise pas toutes les belles choses que j'ai/qu'on a vécu aussi, évidemment, parce qu'il y en a eu beaucoup, mais là c'est de ça dont j'ai besoin de parler, parce qu'au fond, c'est ça qui m'a le plus marqué).

**Ne pas confondre humilité et confiance en soi.**

Bon. J'vais aller luncher.

A toute

Xx

14 :38

J'voulais remettre de la musique et en allant dans ma playlist « solo » ça lance Baiana de Barbatuques... LES FEELS !!

Du coup j'suis allée sur YT pour voir un live :

<https://www.youtube.com/watch?v=KHyzrYBACcg>

Aaaaaaah ! Ça me prend au corps DIRECT ! Ça me reconnecte à ce que j'aime aussi : cette puissance du corps, du son, du mouvement, de l'union !

J'me vois sortir des coulisses avec ce son de malade, jouer du didjeridoo, chanter, faire des percus', donner envie au public de danser..... Genre moment de transe commune !

<https://www.youtube.com/watch?v=OHZZuO2vY50>

Que vais-je faire de moi ?

15 :33

<https://www.youtube.com/watch?v=jdxnkpw1f2Q>

Regarde ça. S'il te plait.

Moi, j'finis les larmes aux yeux.

16 :11

Bon j'ai officiellement fini de checker les musiques de mon ordi ; j'ai mis toutes celles qui me faisaient qqchose en terme scénique (genre j'me projette en 120) dans une même playlist « solo ». We'll see

23/02/21

19 :12

Salle 120

Bon. J'ai vraiment envie de parler de la difficulté à « être ». De la multiplicité, simplicité, grandeur... Mais pour dire qu'on peut réussir à unir le tout, et qu'on passe par des phases ou c'est le CHAOS total mais qu'on peut en sortir et qu'il y a des moments de pleine puissance et que c'est beau, et qu'on peut être tout ça AUSSI avec une grande simplicité Mais parler de la LUTTE ?! Et du temps qui passe avec ses doutes/remises en question/certitudes/découvertes...

J'veux dire, ce qui me fait vraiment vibrer, là, depuis que j'suis rentrée et que je cherche je cherche je cherche pour ce solo, c'est des sons qui me font me sentir petite (j'en ai déjà parlé, bien plus haut). Et je ne VEUX PAS passer à côté de ça en restant bloquée dans une envie de simplicité. Ça AUSSI c'est moi et J'AIME !

La grande différence, c'est que comparé à un an auparavant, je n'en souffre plus de cette « opposition » grandeur-simplicité... Parce que je comprends que ce n'est pas forcément une « opposition » justement, mais que ça peut être une complémentarité !!!

La grande question pour ce solo : parler de moi ? (mon journal etc) ou trouver un moyen détourné ? Si oui, lequel ?

Recherche – Recherche – Recherche

20 :38

Khaled vient de fermer la 120.

J'bossais plus vraiment de toute façon. Mais il m'a fait comprendre que si j'en avais besoin les soirs, j'pourrais l'avoir.

Yes.

Il m'a dit, aussi, en partant « Et ne doute jamais de ta voix. J'suis sérieux ».

Da. Tu as raison. Et j'y crois (je l'assume) de plus en plus.

Gotta do something about it

//

Il faut que j'écrive.

Il faut qu'j'me plonge dans une salle, avec un micro, et que j'écrive, que j'essaie.

J'ai pas à TROUVER, j'ai déjà à chercher !

Chaque chose en son temps, pis rappelle-toi : tu possèdes du temps nécessaire dont tu as besoin pour créer.

Oui.

23 :16

SOLO :

**JE VEUX (ME) PARLER À MES SENSATIONS : peurs/doutes/envies/désirs**

Oh bordel... J'ai l'impression de trouver qqchose !

Ça me donne envie, ça m'inspire, j'veux écrire, j'me projette...

J'ai envie (plutôt que « d'être mes personnalités ») de me/leur parler !

→ Adresse à moi-même mais en « tu » pour parler à la passion, à la peur d'être de trop, à mon rapport au corps, à mes parents, à mon envie de chant, à ma bienveillance, à ma colère...

24/02/21

15h52

SOLO :

« Mes autres à moi »

Je pense : je veux parler de moi, pourtant c'est les autres qui m'inspirent, oui mais je ne veux pas parler des autres puisque je ne les connais pas, pas aussi bien que je me connais moi. Moi, c'est les autres. Je me retrouve dans les autres, les autres peuvent se retrouver en moi. Parler de moi, de mes « autres » à moi, de ce dont j'ignore et de tout ce que je sais. L'autre moi. Partir de ce qui est : je suis. Parler de ce que je suis. Le questionner, l'observer, le juger, l'aimer...

Être. Parler du fait d'être. Parler de la lutte. Lutter pour être.

17 :53

Créer des personnages, à partir de qui je suis.

23 :46

Je doute de tout, parce que je doute de moi.

//

J'ai eu un bad du soir, tout à l'heure. Journée passée seule chez moi, travail, réflexions solo... j'étais mal. Genre juste un peu noyée dans ces pensées...

Margot m'a appelé, ça m'a fait du bien. Ça fait tjrs du bien de pouvoir partager ce qu'on vit (surtout qu'elle vit la même chose).

Se sentir moins seule...

À un moment, elle m'a dit « Moi dans le travail c'est tout le contraire, j'remets presque rien en question : une fois que j'ai trouvé une idée, j'm'y accroche jusqu'au bout, même si au final c'est d'la merde, au moins j'suis allée au bout »

Ma foi... C'vrai c'pas mal comme façon d'faire. Haha

J'vais essayer. Suivre son « intuition première ».

26/02/21

14 :40

Dans un mois, j'ai 26 ans.

//

J'ai eu mon rdv avec Lola hier ; ça m'a total aidé ! Elle m'a dit que le passage qui l'avait touchée c'est ce moment où je parle de mon envie d'être amoureuse, et que pour elle 3 thèmes ressortaient bcp de mon mémoire :

L'autre

La nuit

L'absence

Elle a raison...

A force d'avoir la tête dedans, j'oubliais.

**« On t'impose un solo, alors que tu as besoin de l'autre ? Fais-le apparaître »**

She's damn right !

Je vais partir sur ce fantasme de l'être aimé, grâce à ce vide dans lequel je peux me projeter.

Je remonte 2 jours plus haut :

« Je pense : je veux parler de moi, pourtant c'est les autres qui m'inspirent, oui mais je ne veux pas parler des autres puisque je ne les connais pas, pas aussi bien que je me connais moi »

C'était là, ou presque... Oui, oui tu vas parler des autres, de l'autre, et puisque tu ne le connais pas, tu vas le fantasmer ! Projette-toi dans l'autre.

Ça m'a reconnecté à mon romantisme.

Trouver le moyen d'incorporer tout ce qui m'excite (musique, corps) mais par le prisme de ce fantasme de l'autre.

J'ai lâché prise, aussi (décidément) sur cette volonté de vouloir tout écrire moi-même ! Je peux complètement m'approprier des écrits d'autres, au contraire même.

INSPIRE-TOI.

Et surtout, respire !

MARS

01/03/21

Chez Margot

En t'écrivant la date, j'ai réalisé : on est lundi 1<sup>er</sup> Mars.

Genre... Damn, on est en mars ! Dans 26 jours, j'ai 26 ans

21 :09

T'y crois si j'te dis

« J'ai tellement de choses à te dire » ...

Haha. J'espère que ça ne te surprend plus.

Mais damn... La vie passe à une vitesse

Enfin, surtout quand on a un solo à accoucher pour dans 2 semaines, quoi.

03/03/21

09 :40

Salle blanche, Manufacture

Ossekour.

Depuis une semaine je ne cesse d'écrire, mais ce plaisir ne tient pas 24h.

Je n'ARRIVE PAS à trouver LA CHOSE qui me fait kiffer, que j'ai envie de défendre, de partager...

Jeudi ou vendredi dernier, par exemple, j'ai fait lire un texte à Julien, Margot et Camille, iels ont trouvé ça super... Le soir même je le fais lire à Alexia, Corentin et Lucas, ça les laisse de marbre.

Je rentre chez moi, j'ai envie de me tirer une balle.

Je réalise que non seulement je cherche l'approbation chez l'autre, je cherche à ce qu'iel me valorise, me légitimise... Mais en fait ce n'est même pas ça !

Ce n'est pas du tout que je veux qu'on me dise que ce que je fais c'est bien...

Ce que je VEUX – VRAIMENT : c'est faire kiffer l'autre !

« Fais ce qui te plait toi, et l'autre se retrouvera forcément quelque part »

Bah ouais, ouais, ouais, mais nan en fait... Dans la création, mais surtout dans la réalisation, ce que je veux MOI c'est faire kiffer l'AUTRE !  
Et je perds TOUT INTERET dès lors que l'autre n'a pas l'air d'en trouver !

Mais c'est terrible !

J'ai envie de TOUT sauf de faire ce putain de solo, c'est un DEVOIR ; je DOIS le faire, alors que je n'en ai absolument pas envie !

Je n'ai pas envie de faire du théâtre, enfin surtout je n'ai aucun goût pour la création, et encore moins SEULE !

Les parcours libres par exemple, qu'est-ce que c'était dur, mais au moins on partageait la difficulté et surtout l'inspiration !

De moi-même, je n'ai PAS d'inspiration !

Et oui je te l'ai déjà écrit ça, et j'ai regardé autour de moi, j'écoute... mais rien ne vient ! Ou alors si ça vient, mais ça repart aussi vite que c'est venu !

Ma mère me dit hier soir au téléphone « Trouve du plaisir dans ce que tu fais

Moi j'aime profondément être guidée !

Qu'une forme soit là, déjà, et que je m'en empare

→ Travail sur Bernhard avec Calderon

Si je repense à ces 3 années, profondément c'est LA, dans ces quelques minutes de jeu si intense, que j'ai trouvé le plus de jubilation ! Et d'autant plus (surtout) parce que ce plaisir a été partagé avec le public ! J'ai fait rire ! J'ai échangé quelque chose !

Avec le chant, c'est la même chose que je recherche... J'ai envie de faire du bien au gens qui m'écoutent, envie de les émouvoir...

Chanter pour chanter c'est bien, chanter pour quelqu'un et le toucher, c'est incomparable.

Puisque je n'ai pas le choix, je DOIS faire ce solo...

Que faire ?

Purée ça me fait repenser au discours qu'on avait dû écrire en 1<sup>ère</sup> pour le cours de présence... Je n'avais tellement pas d'inspiration, rien envie particulièrement de défendre sur un plateau, ben j'ai fini par écrire sur le fait même de devoir faire un discours !

Et là je me dis que c'est c'que j'vais finir par faire ?

Mais c'est clairement par défaut, presque parce que je n'ai pas le choix : je-ne-sais-pas-quoi-faire... Tu comprends ?

Parce que j'ai envie de ne rien faire, de ne pas faire, qu'on me laisse tranquille, ou alors qu'on me guide.

20 minutes (minimum) me semble être une éternité, un nombre impossible à atteindre.

« Je hais le théâtre, je hais le théâtre de tout mon cœur et pourtant je lui suis livrée »

La pire chose qui pourrait m'arriver c'est d'avoir honte de ce que je fais. Et avoir honte, c'est ne pas me sentir joyeuse de faire ce que je fais, ou alors pire, que ça me plaise, mais pas au public.

Impossible pour moi, mais genre vraiment, profondément, honnêtement, impossible de faire en en ayant rien à branler de l'impact que ça a.

Oui, j'ai-envie de faire l'unanimité. Et oui, c'est impossible. J'ai envie de l'impossible.

## BIBLIOGRAPHIE

### LIVRES

- « L'art de la joie » Goliarda Sapienza
- « La discrétion – l'art de disparaître » Pierre Zaoui
- « Journal » Kafka
- « JOY » Margot Lecoultre
- « Journal des disparus » Melissa Guex (mémoire)
- « Anaïs Nin. Sur la mer des mensonges » Léonie Bischoff (BD)

### FILMS

- “Call me by your name” Luca Guadagnino
- “Soul” Pete Docter (Pixar)

### MUSIQUES

- Aamon – Stockholm noir
- Afg – Sensible Soccers
- L'autre moi – Guillaume Ferran



## REMERCIEMENTS

Merci à Claire, premièrement et presque entièrement.

Merci, pour ton écoute toujours sincère, pour tes conseils si pertinents, pour ta patience aussi, et pour ta présence, de près ou de loin, toujours accueillante.

Mais surtout merci, infiniment, pour ta si grande bienveillance, qui m'a donnée de la confiance quand j'en avais plus que besoin, quand je ne croyais plus en rien ni en moi-même, quand je cherchais sans grande conviction, que je fuyais et que le monde entier me semblait inaccessible. Je pèse mes mots.

Sans toi, ce journal (et ceux qui suivront dans ma vie) n'aurait peut-être jamais été.

Merci.

Merci à Margot, ma fidèle, qui chaque jour depuis 3 ans maintenant vit cette expérience à mes côtés, dans ce grand bâtiment couleur rouille.

Merci pour les doutes partagés, les peines écoutées, les joies complices, les rires ringards, les secrets dévoilés, la confiance créée.

Ces 3 années, c'est aussi grâce à notre « nous » que j'ai pu les vivre pleinement.

Merci.

Merci à mes parents ; grâce à votre amour et à l'éducation que vous m'avez donné, j'ai pu grandir en apprenant à penser par moi-même, à m'intéresser au monde qui m'entoure, à chercher, questionner, remettre en question ; ce qui n'a pas toujours été facile à vivre, au contraire même, mais qui malgré tout, est ma plus grande force. Ce journal en est un échantillon.

Merci à ma promo ; pour tous les hauts et tous les bas, pour les épreuves et les réussites, pour les incompréhensions et les rencontres, pour les découvertes artistiques et personnelles.

Bordel ç'aura pas été facile, hein ?! haha. On en aura vécu des choses. Mais on aura grandi, ensemble. Et pour ça, merci !

Et last but not least, merci à toutes les personnes qui ont traversé ma vie sur cette dernière année. Ce journal, c'est mon journal, et parce que c'est mon journal, c'est un peu le vôtre aussi.

*« Imaginez que vous vous donnez soudain le droit d'être furieusement heureux. Oui, imaginez une seconde que vous n'êtes plus l'otage de vos peurs, que vous acceptez les vertiges de vos contradictions. Imaginez que vos désirs gouvernent désormais votre existence, que vous avez réappris à jouer, à vous couler dans l'instant présent. Imaginez que vous savez tout à coup être léger sans être jamais frivole. Imaginez que vous êtes résolument libre, que vous avez rompu avec le rôle asphyxiant que vous croyez devoir vous imposer en société. Vous avez quitté toute crainte d'être jugé. Imaginez que votre besoin de faire vivre tous les personnages imprévisibles qui sommeillent en vous soit enfin à l'ordre du jour. Imaginez que votre capacité d'émerveillement soit intacte, qu'un appétit tout neuf, virulent, éveille en vous mille désirs engourdis et autant d'espérances inassouvies. Imaginez que vous allez devenir assez sage pour être enfin imprudent. Imaginez que la traversée de vos gouffres ne vous inspire plus que de la joie. »*

Alexandre Jardin

Le Zubial, Éditions Folio