

## RÉSUMÉ DU PROJET

« L'outil hypnotique pour la création, l'enseignement et la transmission en danse », par **Catherine Contour**

[recherche fondamentale sur le corps et le mouvement]

À Laurence Louppe, dont la pensée m'accompagne.

En 2000, alors que je poursuis ma formation en Zhi Neng Qi Gong, je découvre l'hypnose à travers l'approche énergétique du Dr Jean Becchio. Je m'engage alors dans un apprentissage qui me révèle la richesse de l'outil hypnotique et les liens subtils qui unissent processus hypnotique et processus de création. Ma pratique évolue et l'hypnose devient progressivement objet central de mon travail. Je me forme à l'hypnose et développe une recherche sur l'outil hypnotique, la création et la transmission, en lien avec différents chercheurs dans les domaines de l'hypnose, de la physiologie de la perception, de la création artistique et de la pédagogie. Cette recherche est soutenue par le programme « Transforme » de la Fondation Royaumont, dirigé par Myriam Gourfink.

À l'origine de cette aventure, trois questions :

- comment durer en tant que danseur ? (Ce qui régénère le corps et entretient le désir, chez des personnalités telles que Kazuo Ôno, Merce Cunningham, John Cage, Anna Halprin, Simone Forti) ;
- comment travailler : quels outils / quelle économie en adéquation avec mes besoins réels ?
- qu'y a-t-il d'essentiel à transmettre pour moi aujourd'hui ?

### L'hypnose aujourd'hui

Milton Erickson (1901-1980), thérapeute américain, a considérablement fait évoluer l'hypnose en y apportant des innovations qui l'ont énormément enrichie par rapport à l'hypnose traditionnelle autoritaire et directive. Sa technique, qui privilégie l'intuition, est basée sur une observation fine, une conception de l'inconscient renouvelée (comme source d'énergies que le patient ignore, comme stock d'apprentissages, réservoir de ressources pour la personne), une approche utilitaire et respectueuse permettant à l'individu de modifier lui-même volontairement sa façon de penser.

**L'hypnose** ne recouvre pas un champ de connaissance uniforme, la caractériser dépend de l'angle sous lequel on l'observe. Durant son histoire, elle a été tour à tour étudiée et envisagée sous l'angle d'un état de conscience (transe), du principe de suggestion, de ses liens avec la psychopathologie, de ses déterminants et implications neurophysiologiques, etc. Elle pourrait se définir de la façon suivante: « État de fonctionnement psychologique par lequel un sujet, en relation avec un praticien, expérimente un champ de conscience élargi ». François Roustang propose une pratique de l'hypnose essentiellement axée autour du champ perceptif de la personne, et met au centre de la pratique **la question du mouvement**.

Les ouvrages auxquels je me réfère sur l'hypnose sont principalement :

*L'Aide-mémoire d'hypnose*, A. Bioy/C. Wood/I. Célestin-Lhopiteau - éd. Dunot, 2010 ;

*Créer le réel*, Thierry Melchior, éd. du Seuil, 1998 ;

*Nouvelle Hypnose*, Jean Becchio et Charles Jousselin, éd. Épi La Méridienne, 1994 ;

*Qu'est-ce que l'hypnos ?*, François Roustang, éd. de Minuit, 1994.

### **L'outil hypnotique pour le danseur et le chorégraphe**

Si mon travail s'inscrit dans le champ de la danse contemporaine, cet outil me semble pouvoir s'adapter à toute technique de danse et pratique somatique. Les artistes avec lesquels je l'ai expérimenté jusqu'à présent sont danseur contemporain, plasticien, chanteur, conteur, metteur en scène et écrivain.

Le Dr Jean Becchio provoque ses patients en déclarant, en guise de préambule : « L'hypnose n'existe pas !... », poursuivant aussitôt : « ce qui existe, c'est le processus hypnotique que l'on peut apprendre à développer ». **Le processus hypnotique** est un phénomène naturel. Il se développe spontanément plusieurs fois par jour quand nous nous laissons absorber par la vision d'un film, la lecture d'un livre, nous laissons aller notre imaginaire en regardant les nuages, un reflet ou la pluie sur une vitre, ou en nous concentrant avec une grande attention sur une action, sans effort particulier ou aide. Dans ce processus, un phénomène de bascule entre réalité et imaginaire se produit. Mais la bascule n'est pas totale ; la personne qui développe le processus hypnotique se trouve à la fois sur le plan de la réalité et sur le plan de son imaginaire (principe de la dissociation psychique) ; une expérience très familière à tout artiste. L'apprentissage consiste alors à connaître et utiliser intentionnellement cette capacité que nous avons tous. L'utiliser comme mobilisateur de l'imaginaire selon un certain nombre de codes qui permettent d'aller dans le sens d'un effet escompté, et de l'adapter et le moduler si nécessaire.

L'auto-hypnose désigne la pratique solitaire de l'hypnose. Pour parler d'auto-hypnose, il faut que la personne ait, au préalable, expérimenté l'hypnose avec un praticien puis, dans un second temps, qu'elle l'expérimente seule. Lors de cette seconde phase, la relation au praticien est au moins symboliquement présente ; en tout cas l'inscription relationnelle initiale est d'importance.

J'ai pu vérifier à quel point l'apprentissage de certaines données issues de la technique hypnotique offrait aux artistes un outil précieux pour la création, la pédagogie et la transmission.

La technique hypnotique à travers une utilisation spécifique de la parole, du langage et de la relation.

Je propose un parallèle entre la situation d'un praticien de l'hypnose qui accompagne une personne en hétéro-hypnose et celle d'un danseur qui va accompagner une personne ou un groupe dans une situation d'enseignement, de transmission, d'apprentissage, de création.

Qui n'a pas réalisé l'importance de son positionnement dans l'espace, sa posture, sa manière de montrer ou pas, de suggérer, de traduire par le geste, par la parole, le rythme, les suspensions, les pauses, les silences, les intonations, les modulations, l'utilisation de certains mots, leur répétition, les associations, les images et les métaphores... en évoluant à travers tous ces paramètres de façon empirique ?

L'apprentissage de l'outil hypnotique fait prendre conscience de mécanismes à l'œuvre dans les situations de transmission, favorisant une réflexion sur la pédagogie. Par un travail sur la relation, et une utilisation spécifique du langage, il apporte confiance et confort à ses utilisateurs dans tout contexte relationnel.

#### L'utilisation de l'auto-hypnose

La transmission de l'outil hypnotique pour la création s'organise en grande part autour de l'apprentissage de l'auto-hypnose qui permet d'acquérir rapidement une autonomie.

L'apprentissage de l'auto-hypnose consiste à reconnaître ce phénomène naturel pour arriver à faire intentionnellement quelque chose qu'on sait déjà faire mais à un moment où l'on n'aurait

pas idée d'utiliser cette capacité. L'auto-hypnose consiste à s'auto-induire une transe en suivant le même schéma qu'une séance d'hypnose vécue en hétéro-hypnose. Chacun s'approprie les techniques de base et construit ses propres exercices en fonction de son objectif, ses ressources, sa personnalité, ses canaux sensoriels préférentiels, son mode de fonctionnement idéomoteur.

Cet apprentissage passe par des exercices, pratiqués dans un dispositif très simple : une chaise dans un endroit calme. La durée de l'exercice varie entre 10 et 30 minutes (davantage ou moins dans certains cas).

Ce cadre est proposé pour favoriser l'apprentissage, l'auto-hypnose pouvant ensuite se pratiquer dans tous types de contextes.

### L'auto-hypnose pour :

- catalyser le processus de création en mobilisant les ressources de la conscience élargie (recouvrant les deux champs du conscient-inconscient freudien), en se mettant dans une disponibilité qui favorise les transformations et l'émergence du nouveau sous l'effet de l'imagination opératoire\* ;
- se familiariser avec la transe hypnotique et apprendre à l'orienter ;
- explorer ses limites ;
- travailler : créer un cadre sécurisé pour avancer vers du nouveau, préciser ses objectifs, clarifier sa méthode, faire des choix, adapter son régime d'activité, ré-articuler activité et repos, prendre conscience de ce qui est là, disponible, mettre en travail plusieurs projets simultanément, à des rythmes différents (projets à court, moyen et long termes)... ;
- interroger ses procédures de mise en travail, en mouvement, en relation, les faire évoluer, les aborder sous un angle différent ;
- inventer ;
- se préparer, se mettre en condition pour le travail dans le studio ou sur scène (comme l'utilisent de nombreux sportifs de haut niveau pour leur préparation et en compétition) en apprenant à travailler sur le trac, à se concentrer sans tension superflue, à se relier à ses ressources... ;
- améliorer l'exécution d'un mouvement par une pratique purement mentale associée à un entraînement physique\*\* ;
- improviser : dans le processus d'écriture aussi bien qu'en tant que forme performative. Elle

---

\* Jean-François Billeter, *Études sur Tchouang-Tseu*, éd. Alia, 2004.

\*\* Chris Frith, *Comment le cerveau crée notre univers mental*, Odile Jacob, 2010.

offre la possibilité d'aller plus loin dans l'exploration de cette pratique en éclairant sur certains mécanismes ;

- prendre soin de soi et accompagner tout processus de guérison et d'amélioration ;
- favoriser la communication entre les partenaires d'un projet à toutes ses étapes ;
- valoriser les dimensions du plaisir, de l'humour et du ludique ;
- trouver une alternative à la pénurie d'espaces de travail : technique économique et souple (possible en tout lieu à tout moment sans matériel), elle permet de poursuivre le travail du studio en dehors du studio ;
- s'autoriser : accepter de lever des inhibitions (l'un des modes de fonctionnement de l'hypnose) pour peut-être, comme le suggérait Pascal Rousseau à l'issue de ma présentation de l'outil hypnotique à Lausanne, à travers une forme d'émancipation, se rendre auteur.

Les témoignages des danseurs avec lesquels j'ai travaillé en 2010 dans le cadre du programme « Transforme » à Royaumont, apportent une riche contribution à cette liste qui s'enrichit des retours de ceux qui s'engagent dans cette exploration.

### Processus hypnotique & processus de création

#### La transe hypnotique et le mouvement

La transe entretient des liens étroits avec la danse tout en revêtant des formes et des connotations très diverses d'un endroit à l'autre, d'une culture à une autre. On peut être en transe calme et détendue comme en transe très active. Plusieurs artistes, rencontrés dans le cadre de la transmission de l'outil hypnotique, originaires d'Afrique, d'Amérique du Sud, de pays de l'Est, ont apporté leur témoignage sur des similitudes et des différences entre leurs expériences de transe et leur vécu de la transe hypnotique.

Le Dr Jean Becchio présente l'hypnose comme « un des éléments contenus dans l'espace universel de la transe. Une technique, un outil qui est la somme de particularités puisées dans cet univers de la transe. Par exemple, en reprenant au chamane la fixation de l'attention par le sonore et le visuel dans le rythme des paroles, l'emploi de phrases répétitives. En France, on y accroche souvent le mot « hystérique » et souvent « une » en référence à Charcot qui avait décrété que ceux qui pouvaient bénéficier de l'hypnose étaient les hystériques. Dans les pays anglo-saxons, la transe est perçue comme un mode de fonctionnement idéal. » Il témoigne des différences observées quant au développement de **mouvements pendant la transe hypnotique.**

« Leur amplitude varie en fonction de la personnalité, du profil psychologique de base (plus ou moins intraverti ou extraverti) mais également de la culture » donnant l'exemple des pays de l'Est où « les trances sont beaucoup plus riches en mouvements du corps. Ces différentes amplitudes dans le mouvement n'ayant pas de relation avec la qualité de la transe. »

Thierry Melchior observe lui que, « s'il est vrai que la transe présente toujours des caractères individuels qui peuvent varier d'une fois à l'autre, on s'accorde à admettre l'existence d'un certain nombre d'indicateurs de cet état particulier ». Parmi les plus communément admis, je me suis plus particulièrement intéressée à ceux qui sont en lien avec le mouvement.

### **Les étapes de l'expérimentation avec les danseurs**

Les exercices proposés aux danseurs prennent appui sur des scénarii adaptés et utilisent l'environnement. En observant leurs réactions pendant l'exercice et en recueillant leur témoignage juste après, je repère ce qui favorise les mouvements (imaginés et réels). Certains danseurs laissent assez rapidement se déployer des micro-mouvements alors que d'autres rentrent dans une immobilité parcourue de légers signes d'activité interne. La perception du poids varie très notablement tout comme celle du corps. Le travail technique vise à activer la sensation du mouvement, favoriser son expression, déclencher et accompagner son déploiement dans l'espace.

**La mise en mouvement de l'imaginaire par les suggestions entraîne le corps à modifier ses appuis. En modifiant ses appuis, il entre dans le mouvement.**

Cette manière d'utiliser l'image à partir de la suggestion pour mettre en mouvement existe dans la danse. Je citerai juste ici à titre d'exemple, relié à mon expérience, la danse butô. Min Tanaka parle de « météorologie du corps » en constant mouvement de transformation et d'ajustement à l'environnement. Kazuo Ôno donne l'image de la raie qui se pose au fond de l'eau pour y prendre appui. Image poétique qui met l'imagination en mouvement tout en donnant un appui technique très précis sur l'utilisation du diaphragme pour que la danse puisse advenir. Ce que Jean-François Billeter, sinologue, nomme « l'imagination opératoire » dans *Études sur Tchouang-Tseu*, où il fait un rapprochement entre certains dialogues et l'induction de la transe hypnotique selon Erickson.

### **Danses avec hypnose, de l'hétéro-hypnose à l'auto-hypnose**

Aujourd'hui, j'utilise l'hypnose à la fois comme outil et comme médium. Les premières danses avec hypnose sont nées de cette recherche avec différents danseurs et chorégraphes. Danses « avec » hypnose plutôt que « sous » hypnose. En effet, en tant que chorégraphe, j'utilise

l'hétéro-hypnose dans le processus de création sous forme d'accompagnements spécifiques (scénarii) pour les danseurs qui les interprètent ensuite en auto-hypnose lors de la mise en jeu dansée en présence des spectateurs, eux-mêmes invités à développer le processus hypnotique à partir de suggestions facilitant la mise en mouvement de l'imaginaire.

### Dans l'histoire de l'art

J'ai souhaité associer à cette recherche une approche historique des liens entre l'hypnose — sous ses différentes formes, comme le magnétisme animal de Mesmer, le mot *hypnotism* n'apparaissant qu'en 1843 avec James Braid — et la création artistique. Céline Eidenbenz, historienne de l'art, a réuni, pour illustrer ces liens, un corpus d'artistes de différentes époques, principalement dans le champ des arts plastiques et des arts vivants et développé une réflexion à partir de la notion de « sérendipité ».

Cet aspect de la recherche est développé dans un dossier spécial. Il a été présenté sous la forme d'une conférence-performance, le 22 mars 2012, dans le cadre de mon projet *Hypnose* à la Gaîté Lyrique pour l'événement *2062 – aller-retour vers le futur* (enregistrement joint).

Elle m'a envoyé deux images que je me suis amusée à mettre en relation avec une troisième, issue du travail en cours sur les danses avec hypnose.



Audra, *Patiente en état de catalepsie*, 1890.



Bruce Nauman, *Failing to levitate in the studio*, 1966.



Catherine Contour, *Danse avec hypnose dans le studio*, 2011.

L'image de Bruce Neuman « *Failing to levitate in the studio* » de 1966 (qu'on pourrait traduire par « à défaut de léviter dans le studio ») m'est apparu comme **une métaphore de l'hypnose**.

- En soulignant l'aspect paradoxal du processus hypnotique : il devient possible de tomber **et** de léviter tout à la fois (en jouant sur les mots : failing/ falling) dans une dynamique où s'opère un changement de place, une mise en mouvement du corps qui passe par **la chute**. Le mouvement de la chute ou de la descente dans ses **appuis** se retrouve dans l'hypnose comme dans la danse. Moment charnière de la fin du XIX<sup>e</sup> et du début du XX<sup>e</sup> siècle, où la danse moderne revendique l'importance du poids du corps et de la chute quand le ballet romantique propose un corps libéré de l'apesanteur jusqu'à la lévitation.



- En exprimant le fait qu'elle joue avec ses représentations en opérant un déplacement par rapport aux attentes : « à défaut de » (l'attendu) s'ouvre sur la découverte de ce qui apparaît dans cette mise en œuvre et en mouvement (comme Christophe Colomb : en échouant à trouver une nouvelle route vers les Indes, il réussit à découvrir une route entre le continent américain et l'Europe).
- L'image de l'artiste seul dans le studio renvoie à cette expérience particulière où, comme dans la transe, le temps et l'espace ne sont plus clivés.

### **Dans les neurosciences et d'autres domaines de recherche**

Le processus hypnotique fournit un modèle d'étude pour explorer d'autres phénomènes de manière plus fine qu'en travaillant à partir de l'état de conscience habituel. Stanislas Dehaene s'en sert par exemple dans ses travaux en psychologie cognitive pour explorer la conscience (« Introspection et métacognition : les mécanismes de la connaissance de soi », cours, février 2011, Collège de France). François Roustang (philosophe et psychothérapeute), Jean-François Billeter (sinologue), Isabelle Stengers (philosophe), pour n'en citer que quelques-uns, ont développé une réflexion à partir de l'hypnose.

### **Création et hypnose : question de dispositifs ?**

Aujourd'hui, les œuvres intègrent différentes composantes de l'hypnose : les particularités dans le corps et certains mouvements caractéristiques, les effets de l'utilisation du langage, les productions d'imaginaires et les récits aussi bien que les fantasmes qu'elle génère. Les représentations de l'hypnose sont largement exploitées par la littérature, les arts plastiques, le spectacle et le cinéma.

Dans une période où l'hypnose revient sur le devant de la scène (c'est le cas de le dire) en tant qu'outil thérapeutique et réflexif, de nombreux artistes s'y intéressent, s'y réfèrent, l'utilisent, via des praticiens ou directement, la mettent en scène. Il convient de percevoir et de décrypter leurs intentions sans oublier de se rappeler que tout spectacle comporte en lui-même une forte potentialité à favoriser le développement du processus hypnotique et que prendre conscience de certains fonctionnements pourrait favoriser l'émancipation du spectateur et l'amener à faire évoluer sa relation aux pièces (leur permettant peut-être ainsi d'évoluer en retour) en profitant pleinement du dispositif spectaculaire pour se mettre au travail.

## AIDE À LA RECHERCHE ET AU PATRIMOINE EN DANSE 2010

Archive : enregistrement de la présentation de la recherche par Catherine Contour le 13 janvier 2012 au Centre national de la danse ; enregistrement de la conférence-performance de Catherine Contour et Céline Eidenbenz le 22 mars 2012 à la Gaîté Lyrique (Paris) : *Art & Hypnose*. [www.maisoncontour.org](http://www.maisoncontour.org)