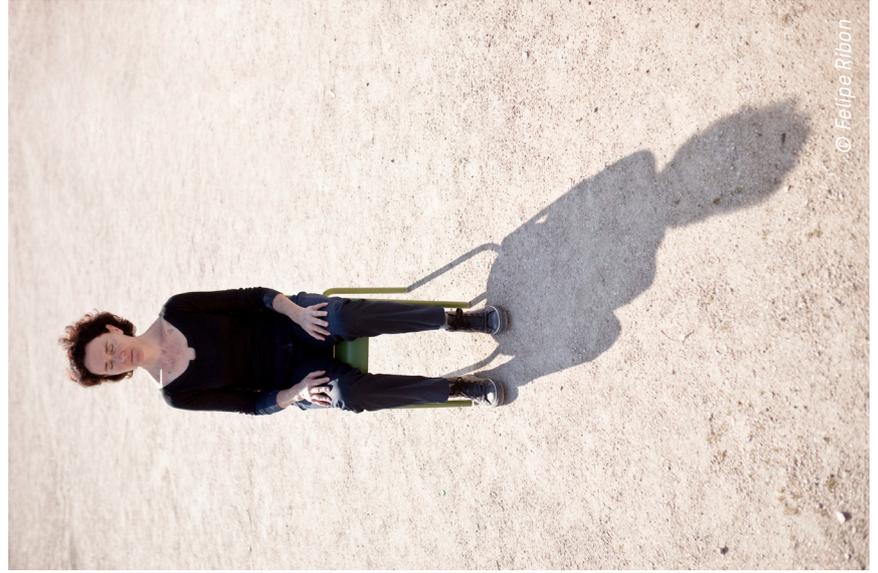


#### 4. La transe hypnotique

Pour le Dr. Becchio «l'hypnose est contenue dans l'espace universel de la transe. C'est une technique qui est la somme de particularités puisées dans l'univers de la transe. Par exemple, en reprenant au chamane la fixation de l'attention par le sonore et le visuel, le rythme des paroles, l'emploi de phrases répétitives. En France, on y accroche souvent le mot hystérique 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.»



© Felipe Ribon

## Plongée 2

*Processus hypnotique, processus de création.  
L'outil hypnotique pour la création ?*

avec Yann Cojan, Catherine Contour  
et Pascal Rousseau



#### 6. Dans l'histoire de l'art

A de nombreuses époques, l'hypnose a entretenu des liens étroits avec la création artistique (même si le mot Hypnotism n'apparaît qu'en 1843 avec James Braid). «De Victor Hugo à Marcel Duchamp, de Magdeleine G. à Robert Desnos, de Salvador Dali à Matt Mullican, de nombreux exemples attestent que cet état de conscience modifiée a souvent été convoqué comme manière de créer autrement. La danse semble être le point de départ privilégié de ces rapports fructueux entre l'art et l'hypnose : à la fin du XIXe siècle, Loïe Fuller raconte avoir eu la révélation de sa danse serpentine au moment où elle jouait une scène d'hypnose. L'hypnose devient un outil de création et d'émancipation artistique», écrit l'historienne de l'art Céline Eidenbenz. Dans le catalogue de la Documenta 2012, un autre historien de l'art, Pascal Rousseau, interroge cette résurgence de l'intérêt des artistes pour l'hypnose sous le titre : «Under the Influence : Hypnosis as a New Medium».

#### 2. Dans les neurosciences et d'autres domaines de recherche

«L'expérience de l'hypnose est désormais choisie, observée et analysée par de nombreux scientifiques pour mieux comprendre la relation que nous avons à nous-mêmes, à notre corps.» pose le Dr. Jean-Marc Benhaïem dans son introduction à L'hypnose aujourd'hui. Les neurosciences, en donnant une visualisation du cerveau par les techniques d'imagerie, ont permis de montrer que l'état hypnotique, diffèrent du sommeil et de l'état de veille, est un état de conscience particulier, ou plus précisément un processus dont le développement permet à certaines zones du cerveau de travailler de manière synchrone offrant la possibilité d'autres connexions, de nouveaux agencements. Pour le Dr. Jean Becchio, président de l'association française d'hypnose médicale, les capacités de perception intuitive sont décuplées lorsque le cerveau est en état de synesthésie, c'est-à-dire que tous les centres (vision, motricité, audition...) travaillent en coopération. Ainsi, l'outil hypnotique permet d'activer de manière très précise des mécanismes non conscients qui conduisent à la configuration d'hypothèses.

#### 5. Explorations artistiques de l'hypnose par Catherine Contour : Pièces d'hypnose et Danses avec hypnose

Aujourd'hui, des praticiens comme François Roustang proposent une hypnose axée autour du champ perceptif de la personne mettant au centre de la pratique la question du mouvement. Je l'utilise comme outil et l'explore comme médium. Dans le processus de création des Danses avec hypnose, j'élabore des scénari pour accompagner les danseurs en hétéro-hypnose, passe par différentes formes de partitions interprétées par les danseurs en auto-hypnose en présence des spectateurs, eux-mêmes invités à développer le processus hypnotique à partir de suggestions ouvertes.

Les Pièces d'hypnose, créations immatérielles, consistent en un accompagnement des participants, par la présence et la parole dans un lieu configuré à cet effet, pour donner corps à un rêve chorégraphié. Le scénario-partition et son interprétation sont élaborés de manière très précise à partir de la technique hypnotique et de mon expérience chorégraphique.

### Exercice 1 – 3 minutes

- . Choisissez un endroit agréable où vous ne serez pas interrompu.
- . Installez-vous sur une assise qui vous convient (en position assise).
- . Prenez quelques instants pour porter votre attention sur la manière dont votre corps s'adapte à l'espace de cette assise, les micro-mouvements d'ajustement, le rythme de votre respiration et les différentes qualités des contacts de votre corps avec cet environnement.
- . Prenez quelques instants pour écouter les sonorités, proches et plus lointaines, la musique de ce lieu.
- . Puis, après avoir donné à cet exercice l'objectif simple de « profiter de 3 minutes »\*, fermez les yeux.
- . A l'issue de ce qui vous semble être 3 minutes, ouvrez le rideau des paupières et laissez entrer la lumière.
- . Prenez quelques profondes respirations et suivez les mouvements qui viennent (étirements, bâillements...).
- . Puis terminez cet exercice en buvant un verre d'eau après avoir profité de ce temps offert.

La pratique de cet exercice développe notre capacité à percevoir la dimension du temps Kairos qui, chez les Grecs, se différencie de la notion linéaire Chronos et qui pourrait être considérée comme une dimension du temps créant de la profondeur dans l'instant, non mesurée par la montre, mais par le ressenti.

\*Amusez-vous à observer vos stratégies pour mener à bien cet objectif ! Et découvrez que s'il est possible de « se tromper » quand à la durée mesurée par la montre, aucun risque d'erreur sur celle de votre ressenti. Offrez-vous la possibilité d'expérimenter et de déguster les infinies variations de 3 minutes et découvrez (ou pas), ce dont vous aurez profité sans l'avoir prémédité, tout en vous entraînant à affiner votre appréhension de la durée. Pour cela, rappelez-vous de ne pas oublier, en début d'exercice, de bien relier l'action (en profiter) à la durée (3 minutes) et de vous autoriser à laisser faire. A suivre...

Catherine Contour



© Catherine Contour

### 3. L'outil hypnotique pour la création par Catherine Contour

Depuis une dizaine d'années, je mène une recherche sur cet outil avec le soutien du Centre national de la danse et du programme Transforme de la Fondation Royaumont. Outil étonnant par la diversité des possibilités qu'il offre dans une grande économie de moyens à partir d'un phénomène naturel : le développement du processus hypnotique (quand nous nous laissons absorber par la vision d'un film, un reflet ou la pluie sur une vitre, ou en nous concentrant avec attention sur une action, sans effort particulier).

Basé sur une approche énergétique du corps, l'apprentissage consiste à connaître et utiliser cette capacité à mobiliser l'imaginaire pour que s'opère la mise en mouvement adaptée aux besoins. Cet outil emprunte à la technique hypnotique : son utilisation spécifique du langage et de la formulation, son approche de la relation, la pratique de l'auto-hypnose qui consiste à s'auto-induire une transe.

### 1. L'hypnose aujourd'hui, au-delà des clichés

L'hypnose ne recouvre pas un champ de connaissances unifiées. Durant son histoire, elle a été tour à tour envisagée sous l'angle d'un état de conscience (transe), du principe de suggestion, de ses liens avec la psychopathologie, de ses déterminants neurophysiologiques. Milton Erickson (1901-1980), thérapeute américain, l'a considérablement fait évoluer par rapport à sa forme 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'énergie, réservoir de ressources pour la personne), une approche utilitaire et respectueuse. Si son développement est indéniable, la validité du terme d'hypnose est au centre des débats, c'est peut-être qu'il porte l'odeur indésirable du sommeil magnétique, du music-hall et du charlatanisme. Pourquoi en effet conserver le nom d'un dieu grec du sommeil pour définir l'hypnose qui est un processus de conscience actif ?