



Exercice 3 – un bulletin météorologique du corps

Matériel : une assise, une table, une feuille de papier, des crayons (ou autre pour tracer).

• Choisissez un endroit tranquille et prenez le temps de vous installer devant une table, dans une assise qui vous convient. Les pieds bien en contact avec le sol, l'axe du corps se relie à l'axe terre-ciel.

• Vagabondez quelques instants dans l'écoute des sonorités du lieu, sa musique, goûtez les différentes qualités des contacts de votre corps avec le sol, l'assise, les vêtements, l'air...

• Tracez un cercle sur une feuille (avec ou sans compas).

• Posez les mains sur la table et fermez les yeux pendant quelques minutes en imaginant, dans un endroit, ce moment particulier de la journée, où vous ouvrez volets ou rideaux et découvrez le temps qu'il fait.

• Puis, de la même manière, imaginez que vous ouvrez des rideaux ou des volets, pour découvrir votre météo interne* : simplement observez et recueillez les signes, qui permettent d'établir un bulletin météo du moment présent en rassemblant les observations à tous les niveaux de sensations dans le corps, sans commentaire ni jugement.

• Prenez une profonde respiration et ouvrez les paupières pour tracer ce bulletin dans la fenêtre circulaire dessinée sur la feuille. Laissez-vous libre de la forme : dessin, croquis, schéma, mots, symboles, signes, courbes...

• Pendant quelques instants, en regardant la feuille, reliez-vous aux sensations liées à cette météo qui, comme toute météo, évoluera au cours de la journée.

• Enfin, étirez-vous, baillez, faites les mouvements dont vous avez besoin et reprenez le cours de votre journée.

* En référence au Body Weather du danseur buto Min Tanaka.

La question de la liberté est centrale dans la pratique de l'hypnose conçue comme espace de création. Elle l'est également dans l'espace de la danse. L'une et l'autre font appel à cette disposition appelée : improvisation.

J'ai découvert avec l'hypnose un outil essentiel pour éclairer, enrichir et transmettre ma pratique de l'improvisation. J'ai reconnu, dans le développement du processus hypnotique, un phénomène familier étroitement lié à mes expériences, aussi bien de la danse buto qu'avec les danseurs-improvisateurs américains Simone Forti, Lisa Nelson, Mark Tompkins ou Steve Paxton (l'un des initiateurs du Contact Improvisation, qui lui aussi a témoigné des liens entre sa pratique et l'hypnose). Expériences où « évoluer librement » aurait le sens de nager « par quoi il faut entendre l'art de se laisser porter par les courants et les tourbillons de l'eau et d'être assez à l'aise dans cet élément pour percevoir à la fois tout ce qui s'y passe »*.

J'ai également observé la manière dont les titres des ouvrages sur l'improvisation et sur l'hypnose semblaient s'interpeller : On the edge/Créateurs de l'imprévu, Taken by surprise (sur les improvisateurs en danse aux Etats-Unis) et Il suffit d'un geste, Créer le réel, respectivement de François Roustang et de Thierry Melchior (sur l'hypnose thérapeutique).

* Jean-François Billeter dans son étude sur Tchouang-Tseu à travers sa connaissance de l'hypnose.

De quelle liberté est-il question ?

Quelques pistes pour s'engager plus avant sur ce pont reliant danse et hypnose :

• La liberté comme « possibilité de choisir et de ne pas choisir, de pouvoir choisir n'importe quoi qui importe, comme quelque chose qui peut se recommencer tous les jours si l'on veut bien se laisser entraîner par ce qui est instable, par ce qu'on ne sait pas par avance, par ce qui va se révéler une découverte ou une invention » : Quelques formulations puisées chez François Roustang, qui souligne l'importance de l'apprentissage de la liberté par le thérapeute pour accompagner le patient dans cette « ouverture à l'indétermination des possibles » pour qu'aient lieu « des modifications qui n'étaient pas vraisemblables ».

• La liberté comme écart et recours à l'humour chez Thierry Melchior : « Lorsqu'il écrit que « tout se passe comme si l'induction fonctionnait comme une invitation à différer, à produire un comportement radicalement autre », comme une « invite à produire un écart par rapport au comportement global qui est le sien dans l'état réputé normal ou ordinaire », il propose une analogie très intéressante avec les fêtes carnavalesques ou les Saturnales de l'Antiquité. » écrit Isabelle Stengers dans son introduction à Créer le réel.

• Enfin, la liberté d'oublier et de laisser travailler comme le propose le sémiologue Roland Barthes : « J'entreprends donc de me laisser porter par la force de toute vie vivante : l'oubli. Laisser travailler le remaniement imprévisible que l'oubli impose à la sédimentation des savoirs, des cultures, des croyances que l'on a traversés. Cette expérience a un nom illustre et démodé : Sapientia : nul pouvoir, un peu de savoir, un peu de sagesse, et le plus de saveur possible. »

Catherine Contour, avril 2014.



Plongée 7

*Transe hypnotique,
conscience et improvisation
avec Catherine Contour
et Jennifer Lacey*