



## plongée 1 ouverture

# Les danses augmentées de Catherine Contour?

avec Catherine Contour + Marcella Lista

### S'outiller

Assis sur une chaise, les yeux fermés, il est possible de créer un monde incroyable avec nos propres ressources imaginaires et ce que l'on butine dans le milieu environnant. Le son d'une sirène, un objet qui tombe au loin, la respiration des humains à nos côtés, une odeur de thé fumant qui affleure à nos narines, la chaleur d'un espace habité, de l'eau fraîche qui ruisselle sur nos mains. Catherine Contour, artiste exploratrice, se meut dans cet espace synesthésique, zigzagant entre rochers et grains de sables, portée par un mouvement énergétique discret et puissant, sur une plage inventée par elle pour des spectateurs-baigneurs/plongeurs. Vu de la surface son art du repos paraît simple : avec un coussin moelleux, une couverture à texture douce, quelques couleurs vives et pâles, du miel, du chocolat et des noix — de quoi s'assoupir paisiblement dans le confort — et faire une « sieste » à l'ombre de sa voix qui accompagne sans diriger. Une fois plongé dans le bain, on prend conscience de la profondeur de cette pratique essentielle à son travail de création. C'est qu'il y a des outils pour se reposer, et ils ne tiennent pas tous dans un sac de plage. Les siens, elle les a forgés au cours de sa formation à la danse contemporaine, aux arts plastiques, puis à l'hypnose Ericksonienne depuis une dizaine d'années. Artiste hors norme, elle ne cesse de relier les choses, de cheminer selon des jeux d'associations et d'analogies.

### Danser avec l'hypnose

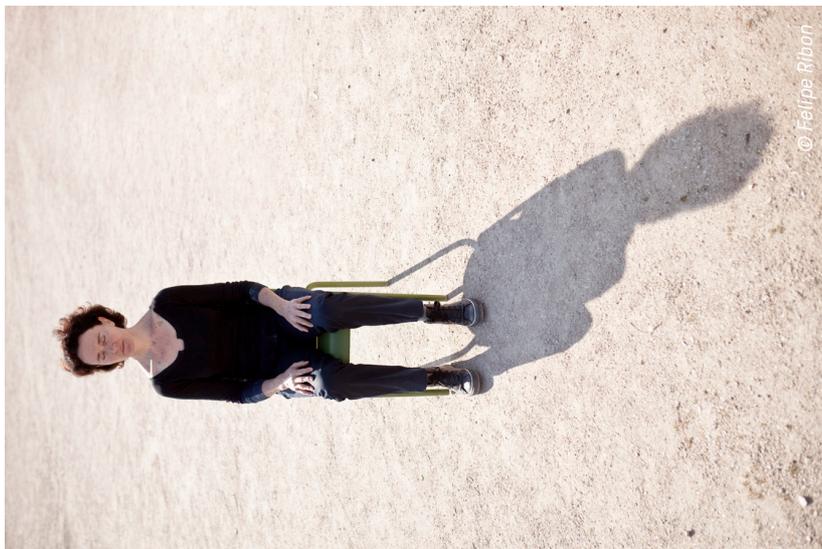
L'outil hypnotique est simple et complexe. Il est déjà là et il est à découvrir. C'est comme une manière de réactiver la dimension productive du langage, tel un ouvrier à sensations, qu'on emploierait à secouer le réel amassé en soi. Ce qu'un mot peut évoquer, comme par enchantement, permet de visiter et d'utiliser les mécanismes acquis dans l'expérience. La transe impliquée dans le processus créatif, conscientisée, donne accès à des ressources insoupçonnées et procure peut-être une liberté nouvelle. Intuitivement Catherine Contour a reconnu là de précieux leviers pour l'improvisation dansée. Car quoi qu'elle fasse, c'est, dit-elle, à partir de la danse, son ancrage principal, qu'elle opère. Une danse qui se déploie et se déplace pour échapper à toute assignation. Une danse qui s'augmente également des lieux : une chambre d'hôtel, une friche industrielle, un jardin, une abbaye, une vallée, un théâtre, un musée, une maison. C'est-à-dire qu'elle travaille avec les lieux : les reconfigure en partant du potentiel de ce qui est là en lien avec une réflexion sur la notion d'économie. Faire avec ce qui est à disposition, déployer la panoplie des objets-trouvés, utiliser la collecte pour inventer de nouveaux scénarios. C'est une démarche, une esthétique de l'existence : réduire la dépense, recycler, transformer. Démarche engagée à différents niveaux jusqu'à ses subtiles répercussions sur le corps. Elle rejoint ainsi des états de corps chers à la postmodern dance américaine, mais également de la danse buto et de techniques énergétiques, auxquelles elle associe le concept de Kairos, cette notion grecque du temps convoquée dans l'hypnose où se reposer, en profiter pleinement, nourrit et prépare à l'action. L'art d'attendre pour agir au moment opportun.

### Métamorphoser

Et de fil en aiguille, ce qui apparaît prend forme. Quelle(s) forme(s) ? Du film à l'hypnose, de la danse aux jardins, de l'art de la sieste à la cérémonie du thé, de la photo au graphisme, Catherine Contour mène toutes ces expériences en les transformant en objets ou rituels à partager. Ça se tisse avec celui qui assiste dans un « art de la relation » subtil et délicat. Entre 1996 et 2001 par exemple elle convie des danseurs et une assistance à partager des chambres d'hôtels, selon des rendez-vous établis à l'avance, le temps d'une heure. Le dispositif, intitulé Chambres, s'est ainsi déroulé dans toutes sortes d'hôtels, en France, au Japon, en quintet (Fassbinder Hommage) et en solo. Une manière incongrue de vivre un espace-temps à plusieurs, dans une situation artificielle mi-privée mi-publique, afin d'interroger avec les danseurs où naît la danse ? Et comment la mettre en jeu en présence de spectateurs ? A la fin des années 2000, le projet protéiforme intitulé Plage lui a donné de nouvelles occasions d'expérimenter art du repos et art de la relation sur des durées plus étalées : une journée, un voyage en bus, des heures dans un jardin, avec des participants munis de leurs propres éléments de confort (coussin, couverture, odeur, image). Plus récemment ses Pièces d'hypnose ont donné lieu à des représentations de danses activées par l'outil hypnotique en hétérohypnose puis réalisées par les danseurs en auto-hypnose. Chaque pièce est à la fois partie et tout. Peut-être le cercle, symbole de la maison contour qu'elle a fondé en 2009, est-il la forme dans laquelle son art sait finalement se glisser, et par là faire entrer toute chose dans le cycle des transformations ?

#### 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 Dalí 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, différent 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.

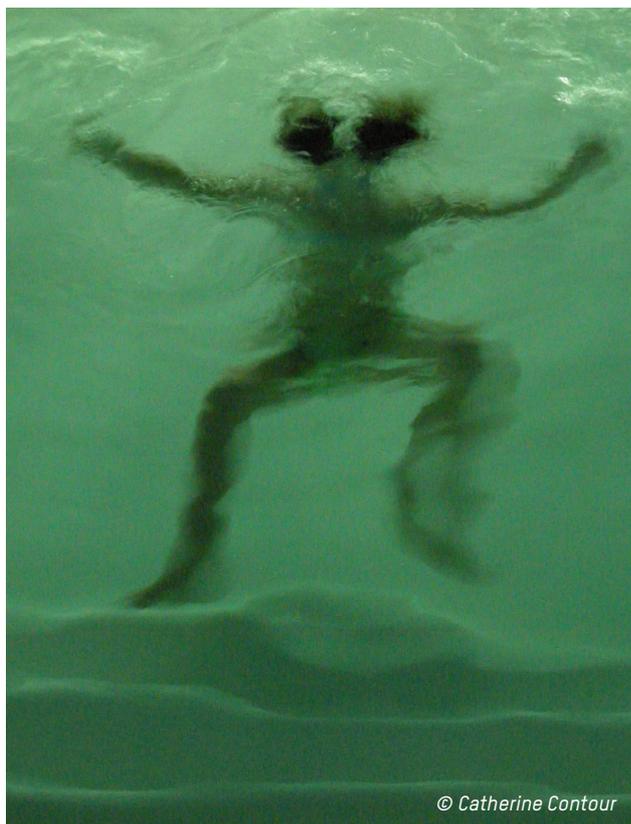
### Exercice 1 – 3 minutes

- . 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 connaissance uniforme. 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'odour 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 ?

# Plongée 3

## Un espace domestique pour la danse et l'hypnose? Maison, objets et dispositifs

avec Catherine Contour, Alexandra Midal  
et Felipe Ribon



© Felipe Ribon



### 3. Extrait d'entretien entre Catherine Contour et Felipe Ribon, juin 2013.

Le designer Felipe Ribon rencontre Catherine Contour fin 2012, dans le cadre de sa recherche sur l'hypnose et ses objets. Des échanges sur la manière dont elle utilise l'hypnose dans le champ de la création, s'engage un dialogue et une collaboration à travers la transmission de l'outil hypnotique et un accompagnement pour concevoir ces objets. Puis, pour leur présentation aux Designer's Days à Paris en juin 2013, elle crée des Pièces d'hypnose à partir du contact avec les Bol-cycles et les petits Vessels en verre argenté et marbre, dans l'appartement de l'Institut néerlandais investi par le designer pour son exposition Mind the Gap.

FR L'hypnose était pour moi un outil nouveau, une autre façon d'explorer des préoccupations classiques du design tels que la ligne, le volume, les surfaces, la couleur ou la plasticité des matériaux.

... Le défi de départ était de créer des objets qui pourraient être introduits dans l'espace domestique en tant que supports facilitant l'induction hypnotique. Au fil du projet, je me suis rendu compte que l'objet pouvait également intervenir dans d'autres phases du développement de la transe. Une nouveauté pour moi qui pensais que l'objet - pendule ou cullère - n'intervenait qu'au cours de cette première phase et disparaissait, cédant la place aux suggestions de l'hypnotiseur. Grâce au travail développé ensemble, je me suis rendu compte que l'objet ne disparaissait pas mais que le lien entretenu avec lui évoluait. Je me rappelle notamment d'une expérience au cours de laquelle une petite pièce de monnaie devenait une planète et m'ouvrait une nouvelle perception de l'espace et des échelles. La découverte de sensations et de rapports totalement inhabituels avec l'objet. ... Ces objets sont attachés au domaine de l'hypnose mais ils ne sont pas destinés à rester isolés. Mon objectif est que, introduit dans le quotidien des gens, le miroir, un miroir, un miroir et le tapis, un tapis. En tant que designer, il est très important pour moi que l'objet acquière une valeur individuelle d'usage et qu'il établisse un dialogue avec d'autres objets dans un espace déterminé. Il ne s'agit pas de priver l'objet de sa fonction originelle mais plutôt d'inciter à la découverte d'autres fonctions pour un même objet. ... Chaque objet est unique et c'est à chaque personne de l'interpréter à sa façon. La prémisses, c'est l'exploration. Pour cela, j'ai créé une gamme faisant appel à divers canaux sensoriels. Les objets offrent des sensations tactiles et visuelles à celui qui les manipule. Je ne parle pas seulement du volume, je parle aussi d'un poids, d'une température, d'une texture, d'une brillance d'une opacité ou d'un jeu de reflets déterminés ; je parle en somme du dialogue que ces matériaux, très simples, établissent avec notre corps. Chaque pièce de marbre est unique comme l'est chaque expérience d'hypnose.

CC Les pièces d'hypnose, proposées le bol en main, se révèlent une manière singulière de rencontrer l'objet, engageant chacun à développer une qualité essentielle, prônée par Roland Barthes : la délicatesse. Avec la conscience de la fragilité de l'objet, chacun s'autorise à le toucher et à entrer, par ce contact, dans une chorégraphie de l'imaginaire à laquelle il est invité et accompagné. Dans ce mouvement de découverte s'éveille une attention à son corps, à sa relation à l'espace et aux autres. Ainsi cette expérience inaugurale - qui pourrait s'envisager comme acte de transmission ! - confère t'elle à l'objet une valeur intimement précieuse.

### 1. Habiter

La question qui se pose désormais face à tout œuvre chorégraphique dont on voudra interroger la spatialité mais aussi la puissance à déplacer les conventions et à produire des contre-emplacements concerne précisément l'habiter. ... Dans l'activité de danser, habiter le lieu n'est pas s'y loger, mais relève bien pourtant d'une tension entre géographie et paysage, géométrie et informe, ligne et matière, frontière et projection... « Il y a là une distinction tout à fait importante qui touche au corps et à l'existence même, la différence qui sépare ces deux termes : habiter et loger, écrit Henri Maldiney. Habiter, c'est vraiment hanter l'espace, c'est y être présent, être présent hors de soi et en même temps intégrer ce « hors ». C'est le paradoxe de l'existence.

... Etre logé, c'est être inséré, incrusté dans un espace objectif tout prêt. Ça appelle quoi ? La notion de loge, d'urne, de columbarium, c'est-à-dire une notion essentiellement rythmique ; il n'y a pas de rythme possible. Logé, on est dans une discontinuité sans lien. Alors que le rythme est une discontinuité liée de manière imprévisible. » Martèlement, répétition, extrême lenteur, polyrythmie, pause, interruption, continuum, suspens, souffle...

... Hanter le lieu de la représentation chorégraphique, c'est permettre qu'y existe un mouvement et un projet capable de déloger un public.

Julie Perrin « Figures de l'attention - Cinq essais sur la spatialité en danse » [2012].

### 2. Habitation

Si, par hasard, vous abandonnez les coordonnées newtoniennes, l'espace neutre et le temps uniforme, vous vous apercevrez que votre corps se meut dans un espace habité, bien mieux que le corps véritablement humain crée un espace humain, qu'il y a des maisons pour jouer avec le froid et le chaud, que votre corps dispose de sa propre maison partagée peut-être avec d'autres, que cet espace est celui de l'entre-rencontre. ... Prenez le temps de réaliser que votre identité s'affermirait si vous habitiez vos lieux. Car on peut habiter sa maison, sa ville, son pays, comme on habite son corps et sans doute parce qu'on a pris d'abord la peine d'habiter son corps. Notre identité va s'étendre alors à tout ce que nous avons pris soin d'investir de notre présence.

... La technique de l'hypnose est une pratique de l'habitation de notre existence.

François Roustang, Lettre n°15 de la Fondation Ling (1997).

## 1. Sieste, danse et jardin comme expériences du Kairos.

«En résidence dans les jardins de Barbey-sur-Ouche pour la création d'un auto-portrait chorégraphique, j'avais toute liberté pour circuler dans le jardin, de jour comme de nuit, sans aucune contrainte horaire. Je disposais d'une vaste pièce où entreposer outils, ustensiles, cueillettes. Je pouvais, quand je me « dissolvais » un peu trop, venir m'y réassembler, m'y reposer de trop d'extérieur! J'ai commencé par parcourir le jardin. ... J'ai mis en place diverses pratiques dans ce lieu : collectes, Qi-Gong, sieste (une courte sieste dans un endroit choisi, avec des éléments de confort qui m'accompagnent), et les repas, en observant mes choix de trajets et de points d'inscription dans le jardin. ... Je croisais Jacques, le jardinier. Je l'observais, lui aussi probablement ; nous échangeons quelques mots au hasard de nos rencontres. Je le voyais passer d'une chose à l'autre, en fonction de la météorologie, de l'heure. Nous cohabitons dans un certain parallélisme.»\*

Ainsi, danser dans des jardins m'a amenée à découvrir le potentiel d'une sieste directement inscrite dans le processus de création. De réponse à un simple besoin, elle s'est transformée en un véritable outil en s'articulant avec des exercices d'auto-hypnose : subtile combinatoire entre agir/induire et suivre/laisser (se) faire, qui convoque une expérience de temps proche du Kairos des grecs de l'Antiquité. Un concept qui, adjoint à l'Aïon et au Chronos, leur permettait de définir le temps. Kairos se trouve à la jointure de notions telles que : action et temps, compétence et chance, général et particulier. Une dimension du temps associée au plaisir, à la nuance, à une perception ouverte des situations qui permet d'agir au moment opportun : de saisir l'occasion (saisir la touffe de cheveux du jeune éphèbe représentant Kairos, à l'instant de son passage).

De cette triade jardin/danse/sieste est né la série Cultiver l'art du repos pour explorer les possibilités artistiques d'une approche énergétique du corps dansant et d'une écologie de l'esprit basée sur l'attention et la délicatesse.

\*Extrait du témoignage de Catherine Contour dans Comme une danse - Les Carnets du paysage

## Plongée 4

### Cultiver l'art du repos Danse, sieste et jardin : le temps Kairos ?

Catherine Contour, Loup Abramovici, Hervé Brunon,  
Céline Eidenbenz et Thierry Paquot



© Philippe Bissières témoin sur Une plage à La Roche-Guyon de Catherine Contour

#### 4. Exercice 2 - une sieste courte

- Décidez d'un moment (Exemples de moments favorables : quand on en éprouve le besoin ou le désir et quand on se dit que l'on n'aura jamais le temps de faire tout ce que l'on a à faire avant la fin de la journée!).

- Choisissez un endroit et installez-vous dans une position qui vous convient avec des éléments de confort adaptés à vos besoins (objet, matières, lumière, sonorité, odeur...). Vérifiez immédiatement ce choix et n'hésitez pas à changer !

- Dites-vous (et il est important de se le dire) que vous vous accordez ces 12 à 15 minutes de sieste, à l'issue desquelles vous reprendrez, harmonisé, tonifié (ou dans toute qualité d'énergie adaptée à vos activités à venir) le cours de votre journée.

- Puis la seule consigne à se dire (et se redire si nécessaire) pour cette pratique c'est : en profiter (avec le moins de préméditation possible sur la manière dont vous allez en profiter, que peut-être vous découvrirez).

- A l'issue des 12 à 15 minutes, étirez-vous, suivez les mouvements qui se manifestent puis, juste avant de reprendre le fil de vos activités, buvez un verre d'eau, une tasse de thé (ou autre) pour accompagner l'élimination, importante dans une pratique énergétique. Au début, il est conseillé de mettre un réveil (à la sonorité agréable) pour vous signaler que 20 minutes sont écoulées et vous laisser ainsi la possibilité d'intégrer la durée.

#### 2. Une sieste courte comme outil de création

Suspendre l'action volontaire, se mettre en vacance pour qu'un travail dont nous n'avons pas directement conscience puisse se faire, en acceptant de s'installer une douzaine de minutes dans une bulle de temps libéré.

Dans cette forme de sieste énergétique, nulle injonction au sommeil mais une unique intention: en profiter. Vivre ainsi chaque sieste comme une expérience unique, qui fait appel à notre capacité à nous relier à nos véritables besoins (parfois inconscients) et à découvrir ce dont nous avons su profiter, sans modèle et en désamorçant le jugement en terme de réussite ou d'échec. Accepter qu'une sieste ne puisse se rater et s'autoriser à en profiter sans culpabilité ! Une disposition qui engendre une qualité de présence favorable à la création : une tranquille intransquillité.

Cette pratique offre également un entraînement quotidien qui concentre les fondamentaux de la danse : poids, flux, espace et temps, et un moyen économique de développer une qualité d'écoute et de présence. Un espace intime où s'accorder et se mettre en résonnance avec son temps.

### 5. La délicatesse et la bascule

Pour chaque Plongée Catherine Contour se prépare à nous recevoir et agence l'espace pour nous accueillir. Elle ne répète pas en notre absence jouant notre présence. Ce dispositif propose la bascule comme expérience à vivre ensemble, sur le même sol, et pourtant individuellement. L'outil hypnotique favorise ce processus de mise en disposition pour basculer d'une simplicité de la situation vers une fiction située, et permettre au plongeur l'échappée belle, la suspension de son attention, la dérive, la concentration et le réveil des sensations.

\*Néon Frouteau, février 2014.

### 3. L'autoportrait, le témoin et l'assistance

Dès 1990 Catherine Contour engage une pratique de l'autoportrait chorégraphique, processus de fabrique du corps qui englobe le lieu de sa représentation, les activités qu'il génère, jusqu'aux traces qu'il produit. D'abord, habiter le site où il se produira, l'arpenter à différents moments d'une journée, y collecter éléments sonores, visuels, objets, l'écouter à travers des pratiques énergétiques (Qi Gong, sieste, auto-hypnose), en situer les espaces et leurs singularités. C'est une manière de le/se préparer pour les spectateurs à venir. Dans l'entre-temps, l'intermédiaire entre la solitude initiale et la présentation publique intervient le témoin, cette présence inévitable, cette attention idéale, acquiescente, confiante également le rôle d'assistante libre et responsable. Le processus de fabrique de la solitude à la représentation est intégré au processus. S'élaborent les formes de l'autoportrait chorégraphique, en construisant l'adresse à ces « autres » qu'elle nomme avec Peter Brook : « assistance ».



## Plongée 5

*Le spectateur : du témoin au baigneur  
Un art de la relation ?*

avec Catherine Contour, Rae Beth Gordon  
et Julie Perrin avec les bol-coudes réalisés  
par Catherine Métas



### 4. Convive, baigneur, plongeur

Dans « l'assistance » de Catherine Contour, apparaissent plusieurs figures : chaque dispositif invente ouvertement et consciemment, en le nommant, celui auquel il s'adresse. Pour l'autoportrait à suivre l'évolution d'une performative en relation avec des espaces et des individus, durant trois semaines. Sur les Plages, espaces-temps étalés d'expérimentation de l'horizontalité, elle convoque des « baigneurs », munis de leur sac de plage (avec couverture, texte, odeur, fruit ou image). Pour les Danse Augmentée à la Gaîté Lyrique, les spectateurs deviennent « plongeurs », engagés à s'enfoncer dans les profondeurs des liens entre la danse et l'outil hypnotique.

### 1. Proposition

Questionner la danse augmentée des « autres » à travers 3 dispositifs : une danse en présence d'une assistance / une séance d'hypnose / une cérémonie du thé. Toutes trois ayant en commun une qualité de relations que je recherche et que je mets en résonance avec le principe de Délicatesse proposé par Roland Barthes.\*

Pour caractériser ces Scintillations de la délicatesse (ce qui brille par éclats, en désordre, furtivement, dans le tissu d'anecdotes de la vie) il dresse une liste de termes : la Minutie (l'art du thé au Japon, le détail inutile ou mystérieusement utile, au bord du farfelu), la Discretion et le sourire, le Supplément et non pas la redondance (éliminant la répétition), la Politesse et la considération (aux deux sens du mot) de l'autre, la Métaphorisation, la délicatesse comme Obscène social (condamnation virile du délicat, du précieux, du « délicatescent »), le Sabi (la simplicité du naturel, le non-conformisme, le raffinement, la liberté, la familiarité étrangement mitigée de désintéressement, la banalité quotidienne exquise voilée d'intériorité transcendante) et le Douceur (refus non violent de la réduction, l'esquive de la généralité par des conduites inventives, inattendues, la fuite élégante et discrète devant le dogmatisme).

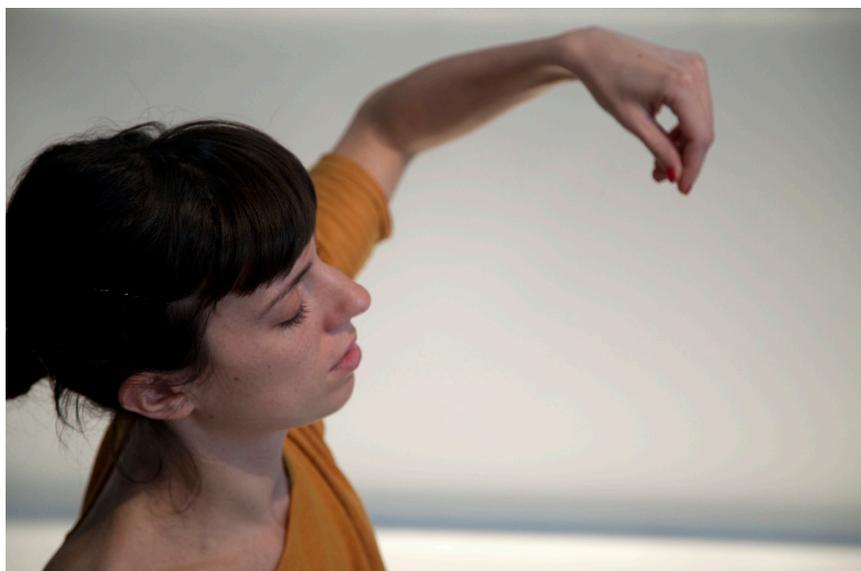
\*Le Neutre (Cours au collège de France 1977-78).

### 2. « Rapport hypnotique » et « dispositif hypnotique »

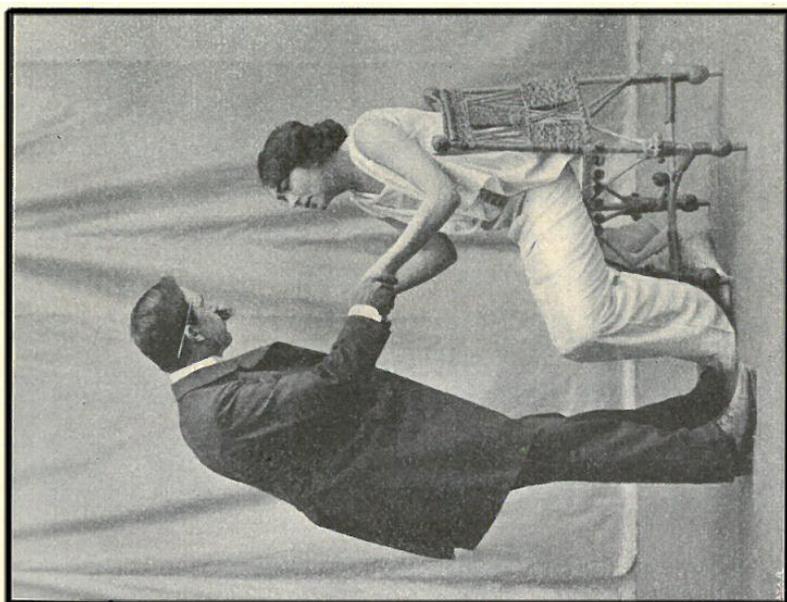
La manière dont la technique hypnotique travaille la question de la « relation » comme une collaboration, une alliance, en fait un outil précieux pour accompagner ma réflexion sur la manière de créer une danse en présence d'« autres ». Elle m'amène à préciser, pièce après pièce, à travers le nom attribué à ces autres, les formes particulières de l'invitation : spectateurs, visiteurs, assistance, témoins, invités, convives, baigneurs, veilleurs, plongeurs...

L'expérience de l'accompagnement hypnotique en tant que dispositif, entretient une grande proximité avec le cinéma et le spectacle vivant. La danse tout particulièrement, qui engage pleinement le corps dans l'espace avec une attention et une disposition, créant un faisceau d'intensité qui englobe tout dans ce mouvement, invitant chacun à prendre part, partager et participer. « Participer ne veut pas dire se confondre avec. Quand le Boschman, en s'approchant « sent quelque chose à la partie inférieure de sa propre nuque, à l'endroit même où l'autruche se gratte », il reste le Boschman, il n'est pas l'autruche. » (Elias Canetti cité par François Roustang dans Qu'est-ce que l'hypnose ?).

Catherine Contour, février 2014.



Nina Santès, *Danses avec hypnose* © Mathieu Bouvier



© Fred Boissonas - 1900



© Mathieu Bouvier - 2014



Nina Santès, *Danses avec hypnose* © Mathieu Bouvier

## Plongée 6

*De l'hétéro-hypnose à l'auto-hypnose,  
les danses avec hypnose de Catherine Contour.*

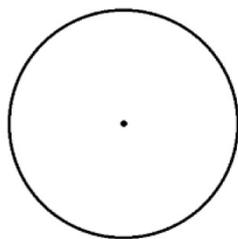
avec Mathieu Bouvier, Catherine Contour,  
Patrick Najean, Ninon Prouteau  
et Nina Santès.



## Bon pour

*Un texte  
sur les Danses avec hypnose*

*À retirer dès le 31 mai 2014.*



### 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 météorologie 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



## Plongée 8

### La dimension productive du langage Les Pièces d'hypnose, des chorégraphies virtuelles ?

avec Catherine Contour,  
Isabelle Célestin-Lhôpital et Kaye Mortley

« Le grain de la voix », texte du sémiologue Roland Barthes, m'a profondément influencée. Il m'a amené à considérer la danse comme une voix et à travailler ce grain du corps. Il me poussa également à explorer une chorégraphie de l'écoute et à collaborer avec sonographes, compositeurs et ingénieurs du son. L'aventure d'un autoportrait radiophonique (Courances, carte du Tendre peut-être - 2005) coïncida avec mon désir de créer des pièces d'hypnose. Dans cette technique, basée sur un accompagnement par la parole, j'ai retrouvé des matériaux qui m'étaient familiers et ainsi pu les faire évoluer. Entre autre, cette dimension productive du langage qu'évoque Isabelle Stengers dans son introduction au livre de l'hypnothérapeute Thierry Melchior « Créer le réel ».

Dans les pièces d'hypnose, j'accompagne les participants avec la parole, pour donner corps à un rêve chorégraphié ou une chorégraphie rêvée. Dans un dispositif spécifique, je leur propose de mettre leur imagination en mouvement à partir d'un récit. Récit que je performe en direct sur la base d'un scénario conçu comme une partition ouverte. Dans un bain propice à défier l'opposition entre fait et fiction, je les invite à vivre une danse virtuelle.

A la question « Comment aimez-vous que votre public arrive à un concert ? » le compositeur John Cage répondait « Ils devraient être prêts à découvrir quelque chose de neuf, et la meilleure manière de se préparer est d'être attentif et vide. Par vide on entend ouvert – autrement dit, les portes de ce que le moi aime et n'aime pas devraient être baissées. Et il devrait y avoir un flux qui permette à l'expérience de l'écoute d'entrer ». Il proposait d'entendre une chose puis de réaliser qu'on ne l'entend plus et qu'on entend autre chose.

#### Exercice 4 – Une parenthèse musicale

L'objectif de cet exercice est de composer une parenthèse musicale dans un lieu. Composition qui nécessite un engagement dont la dynamique est différente de celle d'un exercice ayant pour objectif la relaxation.

- Choisissez un lieu intérieur ou extérieur. Dans ce lieu choisissez une place et installez-vous dans une position agréable et dynamique. Vous pouvez fermer les yeux, les garder ouverts ou mi-clos et détendus en suspendant quelques minutes l'action de regarder.

- Choisissez une durée pour cette composition sonore (par exemple 4'33" pour un hommage à John Cage).

- Assis ou en déplacement (dans un espace piéton), prenez conscience de la manière dont votre corps est relié à l'environnement (les différentes qualités des contacts du corps les pieds sur le sol, la position de l'axe, le rythme, l'énergie...).

- Puis portez votre attention sur vos oreilles, la manière dont vous les percevez, éventuellement leurs formes, textures, couleurs, dimensions, la position des pavillons...

- Laissez vagabonder l'attention à travers les sons du lieu, des plus proches aux plus lointains dans leur variété et leurs subtilités. En circulant ainsi à travers la richesse de la gamme offerte, amusez-vous à composer la musique du lieu à ce moment de la journée ou de la nuit, de la saison, de l'année...

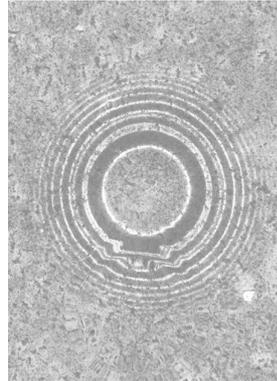
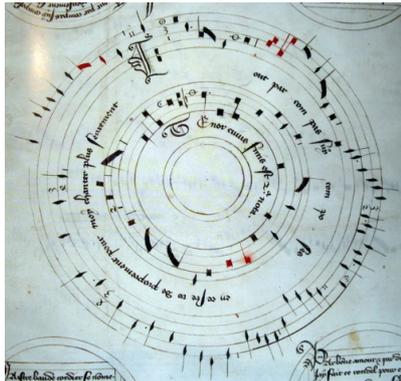
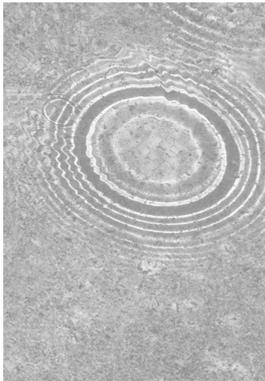
Si vous êtes en mouvement, laissez les sonorités guider votre déplacement.

Une composition qui accueille les sons qui se manifestent, sans hiérarchie, juste en suivant le mouvement du désir qui entraîne plutôt vers un son que vers un autre en percevant l'ensemble des possibilités offertes.

Vous pouvez glisser de l'un à l'autre, les superposer en jouant sur leurs différents niveaux d'intensité, imaginer que vos oreilles se positionnent dans l'espace, plus près d'un son par exemple, vous pouvez jouer sur une stéréo avec les deux oreilles, ou pas...

- Quand le temps du morceau s'est écoulé, soyez attentif à la manière dont il se suspend. Vous pouvez laisser résonner quelques instants la dernière note en profitant de ce dont vous avez besoin de profiter.

- Puis terminez cet exercice en prenant quelques profondes respirations et en vous étirant, laissant les yeux, le regard s'ouvrir pour reprendre le cours de votre journée, dispos après cette parenthèse.



© Cercles d'eau par Felipe Ribon, partition par C. Contour – composition : C. Contour

La pratique de la danse et celle de l'hypnose se rejoignent à l'endroit où le corps s'habite, se relie à son environnement et où s'invente une manière de vivre. L'expérience de la danse offre un temps et un espace propice à la rencontre. Rencontre avec son corps, avec le corps de l'autre, dans des situations où chacun des sens accueille la richesse et la complexité de la réalité. Expérience très proche de celle de la «perceptude», ce concept proposé par François Roustang pour décrire le processus hypnotique, marqué par la continuité et la prise en compte de tous nos liens avec le monde.

La danse se construit, pour moi, dans et avec les lieux. Elle naît de leur habitation (lieux traversés plutôt qu'occupés) et s'offre aux spectateurs-plongeurs en cohabitation éphémère. Augmentée de l'outil hypnotique, peut-être invite-t-elle plus expressément encore chacun à habiter ses lieux ? A «Habiter poétiquement le monde»<sup>1</sup> ?

« Qu'il s'agisse de constructions, de situations, de formes ou de mots, l'habiter poétiquement effectue une percée au-delà du cadre bâti, et propose une esthétique de l'existence, dans laquelle création et quotidien ne sont pas séparés, et dont les traces et l'archivage sont des formes de communication avec l'autre. Parce qu'il maintient l'esprit d'enfance, l'habiter poétiquement est un espace ouvert qui permet de vivre le monde comme poème. »<sup>2</sup>

Les danses avec hypnose puisent à une source de mouvements archaïques, involontaires, bruts, et se déploient dans les corps préparés et disponibles des danseurs, en résonance avec ce qui les environne. L'un des enjeux serait alors que la danse s'émancipe de la chorégraphie pour redonner toute sa puissance au geste chorégraphique. Imaginez ainsi une transposition du titre teinté de l'humour provocateur de John Cage « Je n'ai jamais écouté aucun son sans l'aimer : le seul problème avec les sons, c'est la musique », où « geste » se substituerait à « son » et « chorégraphie » à « musique »...

Catherine Contour

<sup>1</sup>Titre d'une exposition présentée au Lam fin 2010, où la question de la valeur d'usage de l'œuvre d'art était posée à partir de contextes de création prêtés communément à l'art brut.

<sup>2</sup>Extrait du catalogue.



Nina Santes - Danses avec hypnose  
de Catherine Contour © Mathieu Bouvier

### Exercice 5 – Habiter ses lieux

• Choisissez un lieu tranquille et installez-vous dans une position assise agréable, les pieds en contact avec le sol. Vous pouvez fermer les yeux, les garder ouverts ou mi-clos.

• Laissez vagabonder votre attention à travers les sons du lieu, tout en prenant conscience des appuis de votre corps. Les différentes qualités des contacts avec le sol, l'assise, les étoffes des vêtements, l'air...

• Puis portez votre attention plus particulièrement sur une partie du corps, petite, étendue, en surface, à l'intérieur, un espace qui progressivement se précise dans son volume, sa forme, ses dimensions. Amusez-vous à rencontrer ce lieu, peut-être sa/ses couleurs, lumières particulières, sonorités et pourquoi pas des senteurs et des goûts qui s'y manifestent peut-être, les micromouvements qui s'y déploient, la respiration, les flux et les circulations.

• Imaginez alors cette partie du corps comme une pièce dans une demeure, connue et/ou inventée, et prenez le temps de découvrir et d'aménager cette pièce pour en faire un lieu agréable et confortable pour le repos ou toute autre activité. Sentez et ressentez la manière dont votre corps est positionné, ses mouvements, gestes et actions, ses déplacements, peut-être à un moment de la journée, de l'année, à une époque particulière.

• Pendant quelques minutes, profitez de toutes les qualités de cet endroit, où vous pourrez revenir au moment de votre choix poursuivre peut-être cet aménagement et en profiter.

• Puis remettez-vous en mouvement pour quitter cet espace et parcourir le chemin qui vous ramène vers ce siège sur lequel votre corps est installé en laissant s'organiser toutes les parties du corps en une architecture harmonieuse.

• Terminez cet exercice en prenant quelques profondes respirations, en vous étirant, en faisant les mouvements dont vous avez besoin pour reprendre, tonifié, le cours de votre journée.



## Plongée 9

*Corps, lieu et imaginaire  
Danser pour habiter poétiquement ?*

avec Loup Abramovici, Mathieu Bouvier,  
Catherine Contour et Laurent Pichaud



## Plongée 10

*Le corps en jeu*  
*Un jeu vidéo chorégraphique?*  
avec **Oscar Barda** et **Catherine Contour**

### Sur les Danses avec hypnose de Catherine Contour, extrait du témoignage de Ninon Prouteau-Steinhausser, témoin invitée à la Plongée 6 (27 mars 2014).

Danseuse : Nina Santes, musique : Patrick Najean.

#### Plagiat

Danseuse assise sur une chaise, yeux fermés, expression de concentration détendue, une source lumineuse immense à ses côtés, un dispositif qui porte le sens d'une pratique, sa surface, son volume, l'ambiance ouatée de l'espace qui apparente la danseuse à un feu, un nuage, une plante, être animé ou animalité pure. Il va pourtant s'agir d'une improvisation, là où « l'esprit » intervient d'habitude dans l'éclat d'un pouvoir exceptionnel sur le temps. Les stations de la composition sonore également improvisée sont là, pour accompagner la commotion des muscles, des bio-rythmes, d'une notion si intime du corps qu'elle peut à bon droit prétendre dépasser la danse (danse augmentée). La main lévitant d'abord, la position possible étrangère à nos usages, que l'enfant lui-même expérimente dans sa joie instinctive, source radicale de notre présence au monde. La corporéité, pendant de longues minutes pratique l'élévation, pieds puissants, articulés, circulation dans tout le corps, membres reliés, envol qui ne s'accomplit jamais. La tête surtout : relâchée de toute tension, posée comme un membre commun, accessoire, suivant le mouvement, et qui jamais ne surmonte ce corps sans pensée cérébrale, sans « chef ».

Maintenant penchée en avant, plongée dans la houle océane, danse liquide, en deçà de tout langage, des bras, des coudes, de la tête, bascule inverse de la colonne vertébrale qui se plie, oscille, remettant totalement en question nos habitudes de vertébrés supérieurs : les muscles continuent de frémir sous la peau comme s'ils étaient les seuls soutiens de ce corps en chute libre à travers les trois dimensions (et bien d'autres encore sans doute), matière dermique pulsée en vagues qui semblent provenir de l'intérieur même des viscères.

Le bassin, traversé de ces frissons, demeure vivant, et présent.

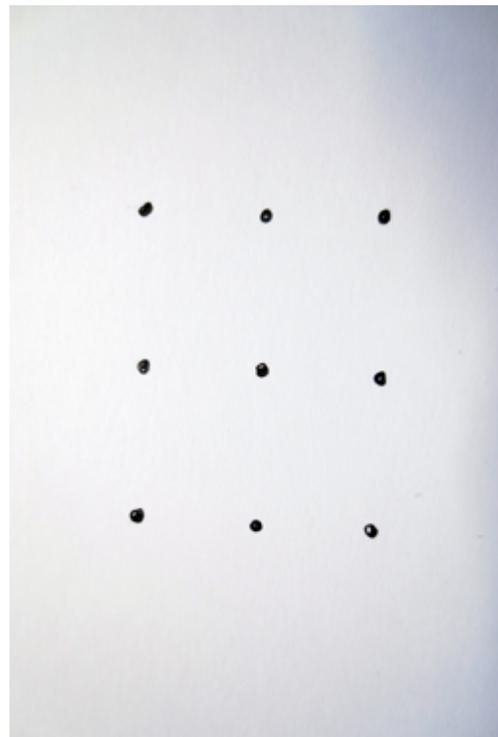
Petit à petit, comme dans un délire inaccessible, le corps se meut dans son espace, composant dans des accès de mouvement un squelette hallucinatoire, sans cesse agit par les secousses, les surgissements. Enfin le corps s'efface, le regard s'ouvre, la tête décrochée essaye de retrouver sa position capitale.

Le spectateur humain retrouve aussi la sienne, effaré, se disant qu'il serait peut-être temps de faire fonctionner sa pensée musculaire...

Merci à Laurence Louppe.

Texte produit en plagiant et adaptant un texte écrit par L. Louppe à propos d'une danse en solo de Tanaka

Min en 1979 dans le cadre du festival d'automne. Référence : « Tanaka Min danseur japonais », art press n°24, janvier 1979, p.26.



#### Exercice 6 – Jeu des 9 points

Reliez ces 9 points par 4 lignes droites sans lever le crayon.

© Catherine Contour

#### Extrait du dialogue entre Oscar Barda et Catherine Contour dans l'hypothèse d'un jeu vidéo chorégraphique.

O.B. Les gens se mettent d'eux-mêmes à danser, à bouger les uns avec les autres, parce qu'ils s'aperçoivent que c'est ça le jeu.

C.C. Et ce jeu, qu'est-ce que c'est exactement ?

O.B. C'est : on met un casque, on voit à travers les yeux d'une autre personne et on bouge en synchronicité. C'est très très bizarre comme expérience ! Déjà, tu es désynchronisé par rapport à tes mouvements... Mais comme l'autre l'est aussi, c'est une expérience de... de volonté commune. Si tu bouges, on bouge tous les deux. C'est un peu bizarre de voir que tu bouges tes mains mais tu ne bouges pas tes mains ou l'inverse...

C.C. Les membres fantômes !

O.B. Exactement ! Tous les membres, fantômes à la fois. Et donc c'est le jeu. Avec le petit délai des gens qui s'observent tout en bougeant un peu en retard les uns par rapport aux autres, compensé par le fait qu'il faut réfléchir avant de faire. Donc tu observes ce que fait l'autre, tu fais à peu près la même chose, au moment où il corrige, tu corriges... etc... Et donc résultat : les gens sont parfaitement synchronisés... C'est ça qui est impressionnant !

C.C. Tu me disais que pour les jeux il y avait toujours un objectif. Là, quel est-il ?

O.B. Là, c'est plutôt de l'ordre du jouet. Ils s'amuse à faire ça. Il n'y a pas de but. On pourrait imaginer un jeu. Là, ils sont dans l'immobilité mais on peut très bien imaginer qu'on fait un jeu dans lequel deux personnes entrent chacune à un bout d'une salle. Elles ont des lignes à suivre sur le sol et le but, c'est de se retrouver dans un labyrinthe. C'est tout simple mais c'est infernal quand tu vois à travers les yeux de l'autre !