

LES  
DANSES  
AVEC  
HYPNOSE  
DE  
CATHERINE  
CONTOUR

PROPOS  
RECUEILLIS  
PAR  
JULIE PERRIN

J. P. *Vous explorez depuis 2000 les possibilités artistiques de l'outil hypnotique. En tissant des liens subtils entre processus hypnotique et processus de création, vous proposez des expériences artistiques basées sur une mise en mouvement des imaginaires par diverses formes de suggestion. Vos créations prennent les formes de Plages, d'Autoportraits accompagnés, de Plongées, de Danses avec hypnose, d'Infusions et de Pièces d'hypnose, où l'hypnose devient un médium à part entière pour des rêves chorégraphiés. Pouvons-nous nous pencher sur votre application singulière de l'outil hypnotique à la danse, et sur la façon dont cela vous a conduit à créer, depuis 2011, des Danses avec hypnose ? Pour commencer, pourriez-vous nous éclairer sur la façon dont vous procédez dans votre travail pour associer la technique hypnotique à la danse ?*

c.c. Le travail avec les danseurs s'organise par strates, à l'image de la laque japonaise laissant petit à petit apparaître la couleur dans toutes ses vibrations. Il est constitué de couches successives d'hétéro-hypnoses<sup>1</sup> (basée sur une approche énergétique de l'hypnose ericksonienne) qui vont constituer le sol d'une danse à venir.

Chacun se prépare à son gré. Je ne propose pas d'échauffement spécifique mais une pratique de « sieste Pep » (« Pour en profiter » ; cf. p. 115) complétée de qi gong et de tai-chi-chuan. Je rapproche la sieste Pep de la technique d'*Authentic Movement*<sup>2</sup> dans la mesure où elle nous relie à nos besoins et à nos désirs, au présent, dans un « cadre sécurisé » : une mise en disponibilité du corps par une préparation mentale et énergétique.

Nous commençons par nous asseoir. J'accompagne les danseurs par la parole. Je les invite à habiter leur corps et l'assise, à s'installer dans l'espace et dans le temps, puis à imaginer. Les pieds en contact avec le sol, chacun se relie à sa sensation de l'axe terre-ciel : un axe en question, mouvant, vivant. Il ne s'agit pas d'une relaxation mais d'une réorganisation des tensions et d'un « changement de régime d'activité ». Les accompagnements convoquent des qualités énergétiques variées plongeant tantôt le corps dans une profonde immobilité, tantôt dans une

1 Dans l'hétéro-hypnose, le sujet est accompagné par la parole par une autre personne, afin de développer un travail basé sur un imaginaire profondément ancré dans le corps. En auto-hypnose, le pratiquant poursuit seul le travail engagé.

2 Cette pratique née dans les années 1950 sous l'impulsion de Mary Starks Whitehouse propose une improvisation libre sous l'œil d'un témoin.

extrême mobilité. Quelles qu'en soient les manifestations, un travail s'effectue de manière visible dans le corps des danseurs. L'imaginaire ainsi mobilisé engage des prémouvements qui, par des suggestions spécifiquement orientées vers la danse, pourront ensuite se déployer avec toute la tonicité nécessaire. Cette étape de transe hypnotique dure entre 20 et 40 minutes, à l'issue desquelles le danseur dessine, raconte et se met en mouvement dans l'espace.

Le dessin-partition révèle et condense des choses que la transe a mobilisées – sensations, mouvements, gestes, images, rythmes – et qui vont nourrir la danse. La pratique du mandala (espace de tracé orienté énergétiquement par un cercle) m'a été transmise en relation avec la technique hypnotique, où donner une forme visible peut faciliter l'ancrage et la réactivation de l'expérience. En faire le récit active une forme d'auto-hypnose chez le danseur et prépare celle qu'il convoquera pour danser. Il décrit ce qu'il a traversé, sans essayer de l'analyser ou de le réorganiser, mais plutôt à la manière dont on raconte un rêve. Ce récit est enregistré.

Les récits parfois incroyables des trances hypnotiques peuvent dans certains cas devenir les matériaux de pièces sonores. Ainsi, lors de la *Plage* à l'abbaye de Royaumont en 2012, une installation dans la bibliothèque musicale proposait l'écoute d'une pièce sonore juste avant les danses. Les paroles ne se superposent pas aux danses mais peuvent en préparer la réception et exister de manière autonome.

La troisième modalité de travail qui suit l'hétéro-hypnose consiste à se mettre directement en mouvement. Il s'agit moins de raconter par le mouvement ce qui a été traversé dans la transe hypnotique, que de prendre appui dessus comme sur un sol.

C'est une nuance très importante de la technique hypnotique : quand on fait appel à un souvenir, même proche, c'est en l'actualisant, c'est-à-dire en se proposant de le *vivre de nouveau* plutôt que de le *revivre*. Ce n'est donc pas un déplacement vers le passé mais une convocation du passé dans le présent, tout comme nous pouvons y convoquer l'*à venir*. La question du temps est au cœur de la technique hypnotique (perception, distorsion, intégration) dans une conception proche de celle

du *Kairos*<sup>3</sup> des Grecs de l'Antiquité. Le travail avec et sur l'outil hypnotique met en évidence l'importance des notions de délai, de *différé*, de suspension, de transition pour favoriser l'irruption de l'inattendu, les surgissements et les fulgurances. L'immense richesse des potentialités de ces espaces de « l'entre » dont nous poursuivons l'exploration.

Dans l'enchaînement des séquences, on échange, on se restaure, on prend l'air, on pratique la « sieste Pep », on habite et prépare le lieu avant de repartir dans une nouvelle hétéro-hypnose : nouvelle strate dans ce processus de création *feuilleté*.

Dans les moments de discussion, je puise des éléments (mots, formulations, anecdotes, métaphores) pour les hétéro-hypnoses à venir. La grande part d'improvisation de ce mode d'accompagnement prend appui sur une mise en relation très fine qualifiée d'*harmonisation*, très proche de ce qui se passe quand on danse avec quelqu'un en étant à *l'écoute*.

À partir de ma perception de chaque strate de danse, je propose de nouvelles suggestions en fonction de ce qu'il m'apparaît nécessaire de mobiliser dans le corps. J'ajuste les accompagnements par touches successives pour moduler les relations à l'espace, les moteurs, les registres d'imaginaire... Puis, sans avoir à prendre conscience de tout ce qui est activé, on laisse le travail se poursuivre en chacun.

Durant la journée, il n'y a pas de clivage entre nos différentes activités mais une relation horizontale et déhiérarchisée, de la fluidité dans un espace de travail qui se transforme en continu et qu'on habite en modulant l'intensité de la transe hypnotique.

C'est la façon dont je compose : je laisse s'articuler tous ces matériaux qui surgissent de façon singulière pour que se crée un « bain » bien spécifique au lieu et à une *actualité*. C'est cette dimension « intentionnellement non-volontaire » qui nous intéresse dans l'utilisation de la technique hypnotique. Je dirais que ce processus de création avec l'outil hypnotique nécessite une grande précision et attention dans sa mise en œuvre, qu'il

3 Dans la Grèce antique, *Kairos* qualifie un moment, une dimension du temps bien distincte de la notion linéaire de *Chronos* (temps mesurable). Le *Kairos* pourrait être considéré comme créant de la profondeur dans l'instant, une notion immatérielle du temps mesurée non par la montre, mais par le ressenti. Il se rattache également à un certain type d'actions qui doivent être accomplies « à temps », avec rapidité et sans hésitation : saisir l'occasion comme on saisit la touffe de cheveux du jeune éphèbe quand il passe à notre portée. *Kairos* désigne ainsi le temps de l'occasion opportune.

offre beaucoup de liberté et de plaisir à cultiver avec soin une disposition à accueillir avec confiance ce qu'on ne connaît pas à l'avance.

J. P. *Quel est votre entraînement quotidien en danse ?*

C. C. Je fais du qi gong, je peux faire du stretching, de la visualisation, des respirations, des mouvements selon mes besoins, mais ce qui est quotidien, c'est la pratique de la sieste Pep, également nommée par certains pratiquants « siestation ». Le principe en est simple : choisir un endroit, s'installer dans une position qui met en relation avec la sensation gravitaire, laisser son poids se déposer et en profiter. Se mettre dans cette *disposition* et essayer de n'avoir aucun projet, de ne rien anticiper. Il ne s'agit pas de se couper du monde mais plutôt de se mettre dans une relation différente avec ce qui nous environne pour permettre à cette relation de se transformer. Un peu à la manière dont un caillou posé au fond de l'eau continue d'être relié au flux continu dans lequel il baigne. Cette pratique est au fondement de ma démarche de création de « pièces situées », c'est ma manière d'entrer en relation, en résonance et en dialogue avec les lieux.

En profiter, c'est à la fois profiter d'un rayon de soleil, de la douceur d'un sol, d'une couverture, d'une senteur, et laisser les choses se faire... S'offrir une vacance. L'un des aspects essentiels de cette « sieste Pep », c'est de prendre un temps pour *être dans son temps*. Je le vis et le propose comme un acte de résistance au quotidien. Face aux injonctions extérieures auxquelles je suis soumise en permanence, j'ai appris à m'adapter et à négocier avec un rythme qui n'est pas le mien, à jouer avec dans le meilleur des cas. Alors chaque jour, pendant une douzaine de minutes, parfois plusieurs fois dans la journée, je m'installe dans *mon temps* et me laisse traverser par ce qui vient : des intensités, des pensées, parfois juste un dépôt, une rêverie, en regardant par la fenêtre le vent dans les feuilles, les variations de lumière sur un pan de mur ou à l'écoute de sons environnants. J'utilise le mot *sieste*, mais c'est tout sauf une injonction au sommeil. C'est un moment de repos et, tout à la fois, le moment d'un travail intense.

J. P. *Sur quelles images prenez-vous appui pour accompagner votre travail avec les danseurs ?*

c.c. L'accompagnement en hétéro-hypnose prend appui sur toutes sortes d'images ou plutôt de *suggestions* qui favorisent leur émergence dans ce moment de *collaboration*. Cela demande une vigilance particulière pour ne pas imposer ses propres images à l'autre afin qu'il puisse découvrir les siennes. C'est une technique précise tant sur le choix des mots que dans la manière de les formuler. Je sollicite l'imagination de chacun pour explorer la multiplicité de nos corps : corps-paysage, corps-animal, corps-végétal, corps-météorologie, corps-archéologie, corps-cosmos, corps-héros... Tous convoquent des images et des énergies très variées reliées à une disponibilité et à un appétit de jeu que je rapproche de l'*enfance*, d'un corps moins formaté, plus *brut*. Des images qui nous surprennent souvent surgissent des *lieux de mémoires* de notre corps-palimpseste recelant expériences, apprentissages, rencontres, voyages... Un processus proche de celui du rêve mais à l'état de veille.

Je pense que le corps recèle différentes mémoires, que certains endroits du corps sont liés à des souvenirs précis. Parfois, quand un endroit du corps est *activé*, sans que je sache comment ni par quoi, je suis renvoyée très précisément vers un lieu, une sensation, un moment, parfois même un événement. Cette relation géographique et cartographique au corps dont je fais l'expérience, ce travail la rend de plus en plus précise et l'amplifie.

Le principe de cette technique basée sur des suggestions ouvertes et sur des métaphores est de favoriser la mise en mouvement de l'imaginaire et du corps de chaque danseur à partir de ses propres images. Pour les susciter, l'accent est mis sur la sensorialité en balayant tous les canaux. Je vais par exemple évoquer un animal vivant en milieu aquatique et laisser à chacun la possibilité de formuler sa réponse à partir des sens que cette question active, tout en proposant de l'élargir progressivement à d'autres perceptions. Pour certains ce sera une baleine par son chant, pour d'autres un certain poisson par sa qualité de mouvement, ou un hippocampe par sa forme, etc. La technique ericksonienne postule que la métaphore du thérapeute, aussi habile ou poétique soit-elle, n'aura jamais la puissance d'action de celle que le patient va trouver par lui-même. C'est parfois un peu frustrant mais j'ai appris à accueillir ces images qui m'apparaissent dans la position d'accompagnant

et à prendre appui dessus sans les dévoiler. J'utilise des mots qui renvoient à toute une large classe : une forêt, un paysage, un endroit, une architecture, une saison, un moment de la journée et de la nuit... Je les propose sous forme de questions et d'hypothèses en ménageant des silences (entre et parfois à l'intérieur des mots) comme espaces de création essentiels pour permettre à chacun d'imaginer *sa* forêt, *son* paysage, *sa* saison. Cela me renvoie en tant que chorégraphe à la question du choix d'un type de relation avec les danseurs.

Mon approche puise également à la philosophie taoïste et à une conception énergétique du corps et de ses relations avec ce qui l'environne. En travaillant avec l'outil hypnotique, j'ai été surprise de retrouver des qualités de présence rencontrées dans le butō. J'ai ainsi découvert rétrospectivement un moyen d'accès à ces expériences intenses, traversées avec Kazuo Ohno et Min Tanaka dans les années 1980, où l'imaginaire engage totalement le corps. Par exemple, quand Ohno prend l'image de la raie qui s'appuie au fond de l'eau pour s'élever dans un nuage de sable, c'est une image poétique qui, dans le même temps, évoque un travail précis du diaphragme. C'est tout à la fois une indication technique et une image poétique : un double appui. De manière similaire, les exercices d'hypnose génèrent des images qui se forment et se transforment, qui s'inscrivent de manière précise dans le corps et offrent toute une gamme d'appuis pour la danse.

J. P. *Et ensuite, comment s'effectue la rencontre avec le public ?*

c.c. La phase d'hétéro-hypnose n'est jamais vécue en public. Mon travail se situe très loin des mises en scène de l'hypnose du début du <sup>xx</sup>e siècle où les corps somnambuliques, comme celui de Magdeleine G.<sup>4</sup>, réagissaient en direct à la voix de leur hypnotiseur. Ici, au moment de la rencontre, le danseur développe le processus hypnotique de manière autonome avec l'auto-hypnose. Ces danses demandent un total engagement et constituent à mes yeux une *mise à nu*. Il est nécessaire d'en avoir le désir et le courage. On ne sait absolument pas ce qui va se passer mais on fait confiance à la solidité du sol préparé par strates avec l'outil hypnotique.

4 Voir le texte de Pascal Rousseau, p. 67-85.

Il faut accepter de ne pas avoir conscience de ce qui surgit, à la différence de nombreuses autres formes dansées dans notre culture. Accepter de vivre des moments où l'on se sent radicalement ailleurs, dans une perception très mouvante de ce qui se passe alentour, et d'autres où ces perceptions s'intensifient avec différentes distorsions. Apprendre à naviguer, à se familiariser avec ces mouvements permanents de l'attention et de l'imaginaire, à développer une confiance dans cet inconnu. Notre préparation consiste à entraîner notre capacité à susciter et à suivre ces variations d'intensités de la transe.

Je suis très attentive aux dispositifs, que je conçois le plus souvent en collaboration avec des designers et architectes. Pour ces danses, il n'est jamais totalement frontal. En s'adaptant aux lieux, ils ont pu prendre la forme d'un grand cercle, mais aussi, plus souvent, celle d'un arc afin de préserver une échappée, un morceau de *fond* où le regard ne rencontre pas d'autres « plongeurs ». Sur le même sol que les danseurs, ils s'installent dans une proximité qui favorise leur disposition à développer le processus hypnotique, à s'immerger dans le « bain ».

J'accueille toujours les « plongeurs » pour leur exposer et proposer une situation. Au-delà d'un *geste* essentiel dans ma conception de la création et de la danse, l'accueil est travaillé dans la technique hypnotique. J'accorde beaucoup d'importance à ce moment de préambule où l'on entre en relation directe avec les personnes présentes pour les inviter à collaborer à ce qui va advenir, où l'on franchit ensemble un seuil vers cette danse. À la Gaîté lyrique, je proposais aux « plongeurs » d'accompagner les « danseurs-rêveurs » Nina Santes et Loup Abramovici en qualité de « veilleurs », à la protection bienveillante. Je les invite parfois à fermer les yeux avec les danseurs pour commencer puis à les ouvrir au bout de quelques minutes sur la danse qui s'est engagée. Les danseurs ont les yeux tantôt fermés, tantôt ouverts, le regard à la fois focalisé et défocalisé. Il n'y a pas de regards directs pendant la danse, seulement avant et après, dans une certaine relation de complicité. C'était au départ très fragilisant, l'idée de danser en transe hypnotique devant des spectateurs. L'outil hypnotique nous a permis de nous ajuster et de proposer aux spectateurs d'incarner une *assistance* bien particulière. Un jour par exemple, Nina Santes a convoqué l'image d'une meute de loups et dansé pour eux.



J.P. *Ces danses sont-elles accompagnées de musique ou par un travail sonore spécifique ?*

c.c. La recherche musicale entreprise depuis plusieurs années avec le compositeur Patrick Najean se poursuit à travers des collaborations ponctuelles avec des musiciens. Elle porte sur la question de la *suggestion ouverte* en musique. Une musique qui ne construise pas de dramaturgie, n'affirme pas une ambiance mais propose, à sa manière, des formes ouvertes de suggestions. Les matériaux sonores appartiennent à différents registres : la transformation de sons captés sur les lieux, la voix et le souffle, les instruments à vent, à cordes et les percussions. De nombreuses pistes restent à explorer.

Le son qui accompagne les danses dépend du contexte et des moyens. Il peut être simplement la *musique du lieu*, rehaussée parfois de quelques touches de diffusion discrètes. Il peut être un accompagnement en direct, un accompagnement qui nécessite de s'accorder et de se relier dans une écoute subtile.

J.P. *Comment pourriez-vous décrire ces danses ?*

c.c. Ces danses avec hypnose se déploient pour l'instant dans un certain « ralentissement », une dilatation du corps et du temps, qui n'est pas pour autant le fruit d'un travail sur la lenteur. Il faut dire qu'à l'intérieur, ça va très vite, des choix s'opèrent en permanence sans qu'on ait à les réfléchir : c'est à la fois rapide et calme. Ces danses comportent des accents, comme ceux qui traversent le corps du dormeur, de légères variations de vitesse et de rythme. Les densités du corps fluctuent dans un vaste spectre de nuances, d'où la notion de « météorologie du corps ».

Bien que la danse soit totalement improvisée, le danseur semble porté par un courant, comme pris dans un flux. Comme si la danse se déroulait dans un élément d'une grande fluidité. Ce flux est commun. Ce serait comme nous trouver tous dans une même rivière, certains un moment accrochés à des rochers, d'autres dérivant plus vite. Nous partageons un même milieu. Il y a quelque chose d'extrêmement fort dans ce qui nous relie. Quelque chose de primitif, d'animal : on dialogue comme des amibes.

Dans ces danses, j'observe l'importance du système nerveux et de la circulation sanguine, avec des vibrations, des tremblements, des battements, des cillements, des suspensions, des

balancements... J'observe dans la transe un point d'ancrage très fort dans le sol, dans la terre, et, à la fois, une ondulation, une palpitation, une respiration qui ouvrent à l'espace.

Je rapproche ces danses du mouvement des nuages qui me fascinent tant, et de la figure du « danseur-rêveur » au corps mu par des motifs qui nous échappent et sa manière de nous captiver en nous offrant un espace de projection en constante transformation. La danse avec hypnose exprime une fragilité très puissante. Ce n'est pas une danse éthérée, tranquille. Elle a la puissance d'un art martial et la délicatesse d'une mise à nu. Elle contient quelque chose de brut, d'archaïque, de tellurique et, en même temps, de délicat, de ciselé. La coexistence de ces aspects m'a toujours attirée.

La danse avec hypnose *remue* car l'émotion en est le moteur, le facteur énergétique. Des émotions qui se transforment sans arrêt. Cette météorologie des émotions se propage. Le « plongeur » est également traversé par des émotions, mais sans en être submergé et sans pouvoir les nommer avec certitude.

Ces danses me semblent offrir un espace où il est possible de coexister dans une relation directe où chacun, dans ce qui le constitue de façon intime, est invité à une expérience artistique aux contours insaisissables.

\*

\*\*

Paris, novembre 2016 — janvier 2017