

CATHERINE CONTOUR : AVEC L'HYPNOSE.

Gordon Matta-Clarck, Anna Halprin, John Cage et bien d'autres, m'ont révélé très tôt que certains artistes s'aventurent sur des territoires et développent des activités qui ouvrent le champ de leur pratique nous entraînant dans leurs déplacements.

ARTISTE/EXPLORATRICE

À partir d'une double formation en arts visuels (Ecole Nationale Supérieure des Arts Décoratifs/Paris - scénographie) et en danse contemporaine, ma démarche artistique explore depuis une trentaine d'années le mouvement et la représentation. Les formes que je propose, se caractérisent par leur grande variété (de mise en œuvre, d'espace, de temps, de support, de format...).¹

Animée par une curiosité sans cesse renouvelée, je prends appui sur ce que j'intègre au fil des projets pour m'engager dans de nouvelles explorations. Mon cheminement, nourri d'expériences et de rencontres précieuses, m'a dotée d'une large variété d'outils pour développer une conscience du corps et de l'espace. Je crée des dispositifs de recherche et de représentation et propose des expériences esthétiques basées sur une mise en mouvement des imaginaires par diverses formes de suggestions.

En 2000, je découvre la richesse de l'outil hypnotique et les liens subtils qui unissent processus hypnotique et processus de création. Ma pratique s'enrichit de cet éclairage et l'hypnose devient progressivement l'objet central de mon travail : des autoportraits aux collectes de paroles et de matériaux, des dispositifs d'écoute aux pièces chorégraphiques, des *danses avec hypnose* à la création du concept de *Plage* (création unique pour un lieu, mode d'habitation éphémère qui invite *nageurs* et *baigneurs* à se glissent ensemble dans une expérience esthétique intime et collective).

Je poursuis ma formation en hypnose² et développe une recherche sur l'outil hypnotique pour la création et la transmission, en lien avec le docteur Jean Becchio³ et 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 et bénéficie d'une bourse du Centre National de la Danse en 2010.

¹ "L'oeuvre elle-même n'est plus un univers clos et achevé. Elle ne cesse de se relire et de se re-penser, à partir de ses propres relevés : mémoires de corps, mémoire d'images. En fait l'objet créé ne s'assigne aucune limite, ni dans le temps, ni dans l'espace. Il s'assimilerait plutôt à un vaste "corpus" polymorphe intégrant à la fois les lieux, les expériences, les intervenants, les spectateurs." Laurence Louppe /Art-Press n°281.

² Ma formation en hypnose au sein de l'AFHYP (Association Française d'Hypnose) :

- formation en tant que formateur en hypnose clinique 1er cycle (2008)
- perfectionnement à l'hypnose clinique (2006)
- formation en initiation à l'hypnose psychodynamique et à son application en communication (2004/05)
- stages d'auto-hypnose (2000-2003).

J'ai la chance de pouvoir accéder à cette formation pour thérapeutes. Un tel cadre rend indispensable l'évaluation des résultats et une mise à jour des connaissances en lien avec l'évolution des recherches dans lesquelles les formateurs sont eux-mêmes impliqués. Il donne accès à une technique en pleine évolution; à laquelle nous sommes conviés à prendre une part active.

³ Jean Becchio - médecin attaché des Hôpitaux de Paris (Acupuncture Hôpital Paul Brousse de Villejuif (1976). Hypnose Clinique Hôpital Pitié Salpêtrière Paris (1999), Hypnose en soins Palliatifs Hôpital de Villejuif (2000), enseignant à l'université de Paris VI, Président fondateur de l'Association Française d'Hypnose médicale (1994), auteur de plusieurs livres et publications scientifiques sur la question.

RENCONTRE AVEC L'HYPNOSE - RÉCIT

Soucieuse de faire évoluer mes outils, je me forme à différentes techniques énergétiques dont le Zhi Neng Qi Gong. C'est ainsi qu'en 1997 dans les Pyrénées, où je participe à un stage de Zhou Jin Hong, j'assiste, dans la salle des fêtes du village de Siguer, à une conférence du docteur Jean Becchio sur l'histoire de la transe et découvre l'hypnose ericksonienne -du nom de Milton Erickson (1904-1984)-. Cette date marque le début d'une aventure qui se poursuit depuis. La conférence me passionne. Arrive le moment où je me vois proposée l'expérience d'une lévitation de la main. Rien d'extra-ordinaire ne se produit en moi. Je reste dubitative devant la transe quasi collective qu'elle semble occasionner à en juger par le nombre de mains levées... et décide de poursuivre mon apprentissage auprès de Jean Becchio, confiante en son expérience et ses engagements. Je participe à plusieurs stages d'auto-hypnose où je découvre que je la pratique depuis toujours sans le savoir, que cet état naturel m'est très familier, dans la vie aussi bien que sur scène, en performance, conférence, apprentissage... J'abandonne alors toute quête de sensationnel et découvre l'importance de l'utilisation spécifique du langage et de l'observation fine des signaux émis par le corps.

Je poursuis mon apprentissage et j'expérimente. Observer et essayer et observer sont mes fils conducteurs.

Je lis Roustang, Chertok, Erickson, Stengers, Berthoz, Melchior... J'avancer dans la technique en l'intégrant de plus en plus et de multiples façons à mon travail. Je prends conscience de l'importance de cet outil et de la nécessité de pouvoir l'acquérir à mon propre rythme. Quand Jean Becchio me propose de suivre sa formation pour thérapeutes *L'hypnose psycho-dynamique et son application en communication*, j'accepte avec enthousiasme. L'année suivante je suis le cursus de perfectionnement à l'hypnose clinique. Convaincue de la valeur de cette technique, je poursuis mon apprentissage en me gardant de toute certitude : je pratique et j'observe, j'échange avec d'autres praticiens et chercheurs.

TRANSMISSION

Animée très tôt du désir de partager et de transmettre, je prends part à différentes réflexions sur l'enseignement artistique et mets en place des sessions de transmission tels que *Fabrique-plate-forme d'expérimentation artistique*, *Circles of moving, speaking and writing* autour de Simone Forti¹, *trad-uire* avec le TNT/Bordeaux et différents workshops dans des cadres variés.

Depuis quelques années, je rencontre beaucoup de curiosité et d'intérêt lorsque je propose des exercices issus de la technique hypnotique dans des contextes d'enseignement artistique tels que les écoles des Beaux-Arts (Paris, Grenoble, Aix-en-Provence), l'École Nationale Supérieure des Arts Décoratifs/Paris, le Centre Chorégraphique de Montpellier, les Laboratoires d'Aubervilliers, *Transforme* à Royaumont, le CNDC à Angers...

La poursuite de mon apprentissage de cette technique, en conjonction avec l'évolution récente de la situation de l'hypnose en France² m'amènent en 2008 à élaborer deux modes de transmission de l'outil hypnotique :

- . une transmission spécifique pour des lieux d'enseignement supérieur en art
- . une transmission pour tout public intitulée : *Cultiver l'art du repos*, des stages/séminaires sur les pratiques conjointes de l'auto-hypnose, du Qi Gong et de la sieste.

Aujourd'hui, je souhaite poursuivre et développer la diffusion de cet outil dans le milieu qui est le mien depuis des années : celui de la création. Je souhaite également l'adresser à un large public à travers une approche et une démarche d'artiste.

¹ J'obtiens la *Bourse de recherche aux écritures chorégraphiques* (Ministère de la Culture/Centre National de la Danse) pour *Fabrique1/Bordeaux* en 2002, *Circles of moving...* en 2005 et *L'outil hypnotique pour la création, l'enseignement et la transmission en danse* en 2010 ainsi qu'une résidence de recherche au Centre Chorégraphique National de Montpellier pour *Feuilleton* en 2006.

²⁻¹ Je me réfère à deux événements récents et symptomatiques que représente :

- L'introduction en 2007 de l'hypnose dans le cursus de l'Université Paris-sud 11 (D.U. Hypnose clinique)
- Sa présentation au Collège de France en janvier 2008 dans le cadre du programme annuel de la chaire de physiologie de la perception et de l'action, dirigée par A. BERTHOZ, « Le cerveau, le réel et le virtuel » (par Jean Becchio, *Données récentes sur les bases neurales et les applications cliniques de l'hypnose*).

L'hypnose est un état de veille intense, à l'instar du sommeil profond à partir duquel nous rêvons. De même que ce sommeil profond conditionne l'éclosion du pouvoir de rêver, de même veille intense nous fait accéder au pouvoir de configurer le monde.

L'hypnose devient alors une vigilance accrue qui met à notre disposition les paramètres constitutifs de notre existence. Ouverte aux dimensions de notre monde, elle s'oppose à la veille restreinte que nous connaissons dans notre vie de tous les jours.

Loin d'être passive, l'hypnose nous permet, par l'imagination, d'anticiper et de transformer nos comportements et nos agissements. Elle sollicite notre capacité à décider de notre place en relation avec les autres et notre environnement. En ce sens, elle relève non pas de la psychologie, mais d'une cosmologie.

La pratique de l'hypnose, cette veille plus large et plus fine, peut devenir un art de vivre. Elle suppose un apprentissage qui n'a rien d'ésotérique et qui se contente de prendre appui sur les possibilités présentes en chacun.

François Roustang

AVEC L'HYPNOSE

2012

-
- 08-10-12** **Fondation Royaumont (Val d'Oise)**
Transmission - 3 sessions *L'outil hypnotique, un outil pour la création* dans le cadre du programme recherche et composition chorégraphique *Transforme*, dirigé par Myriam Gourfink.
- 11/11-02-06** **Centre National de Danse Contemporaine d'Angers**
Transmission - 3 sessions *L'outil hypnotique, un outil pour la création* dans le cadre du programme *Essai* : master « spécialité danse, création et performance » en partenariat avec l'Université Paris VIII et l'école supérieure des beaux-arts d'Angers-EPCC.
- 01-02/06** **Amphithéâtre de Pont-de-Claix (Isère)**
Création avec hypnose : *Une plage au Pont-de-Claix* (production CCNG, Fondation Royaumont et Amphithéâtre de Pont de Claix).
- 02/05** **Ecole supérieure d'art et design Grenoble Valence**
Workshop *Hypnose et création* à l'invitation de Joël Bartholoméo.
- 04-05** **Centre Chorégraphique National de Grenoble**
Résidence de création pour *Emu*, pièce de danse avec hypnose pour 3 danseurs et un musicien (production CCNG/accueil-studio, Fondation Royaumont et Amphithéâtre de Pont de Claix). Rendez-vous publics : 05/04/12 - 04/05/12 - 17/05/12 à 18h.
- 31/03-01/04** **MC2 : Grenoble**
Stage-séminaire *Cultiver l'art du repos en position de spectateur*/3.
- 04-05/02** **MC2 : Grenoble**
Stage-séminaire *Cultiver l'art du repos en position de spectateur*/2.
- 02-03** **Gaîté lyrique à Paris**
Création - Conception de dispositifs pour proposer une expérience du temps et de l'espace avec l'hypnose et apporter un éclairage sur cette technique, dans le cadre de l'événement 2062 *aller-retour vers le futur* : une installation, une cabine d'hypnose, un espace de rendez-vous et un accompagnement performé, une conférence-performance avec l'historienne de l'art Céline Eidenbenz (*Art & Hypnose*), une table ronde réunissant Jean Becchio, Isabelle Célestin-Lhopiteau et Mireille Berton (*Le temps de l'hypnose*).

2011

Bourse de recherche du Centre National de la Danse

pour *L'outil hypnotique pour la création, l'enseignement et la transmission en danse*.
Avec le soutien de la Fondation Royaumont (résidence d'écriture à la bibliothèque musicale François-Lang).

Sensibilisation d'artistes à l'outil hypnotique et **accompagnements** individuels
(écrivain, chorégraphes, plasticiens, chanteurs...)

02-04/12

MC2 : Grenoble

Stage-séminaire *Cultiver l'art du repos en position de spectateur/1*

25/11

Université de Lausanne (UNIL)

Conférence-performance *Processus hypnotique et création* et atelier *Expérimenter l'hypnose pour changer de position*

31/10-15/11

Ecole Nationale Supérieure des Arts-Décoratifs de Paris

Présentation et initiation à l'outil hypnotique pour la création (2^{ème} -5^{ème} année).

24-25/06

Centre National de Danse Contemporaine d'Angers au Domaine de Kerguéhennec

Accompagnement pour la fin du cursus FAC (Formation d'artiste chorégraphique).

Manoir de Tizé (Thorigny-Fouillard) / association Au bout du plongeur

Création en 3 actes avec hypnose : *L'art du repos au bout du plongeur*

Oeuvre produite dans le cadre d'une résidence de création au sein du Centre de Relations Clients rennais du groupe Canal+ et au Manoir de Tizé pour l'édition 2010 de la Biennale d'art contemporain de Rennes en partenariat avec l'association Au bout du plongeur et l'association KOB.

21/05

L'art du repos au bout du plongeur. Acte 3 : *Une Plage au domaine de Tizé*

14-15/05

Stage-séminaire *L'art du repos au bout du plongeur*

04/06

Biarritz - Congrès Thérapies brèves et hypnose

Atelier danse contemporaine et hypnose.

02/04

CAPC-Bordeaux

Création d'un solo pour Jean-Paul Thibeaudeau accompagné par C. Contour dans le cadre de *Méta-archives II (anarchives fragmentaires et énigmatiques)*.

en utilisant l'outil hypnotique pour laisser ressurgir des mémoires du corps empreint de multiples expériences en sa qualité d'archive vivante.

26-27/03

Musée de la danse (Rennes) / association Au bout du plongeur

Stage-séminaire *L'art du repos au bout du plongeur*.

19-21/01

Ecole supérieure des Beaux-arts d'Aix-en-Provence

Workshop *L'outil hypnotique, un outil pour la création* dans le cadre du Méta-atelier de Jean-Paul Thibeaudeau.

2010

27-29/11

Ecole supérieure des Beaux-arts d'Aix-en-Provence

Workshop *L'outil hypnotique, un outil pour la création* dans le cadre du Méta-atelier de Jean-Paul Thibeaudeau.

25-26/09

Manoir de Tizé (Thorigny-Fouillard) / association Au bout du plongeur

Stage-séminaire *L'art du repos au bout du plongeur*.

08-10-12 **Fondation Royaumont (Val d'Oise)**
Transmission - 3 sessions *L'outil hypnotique, un outil pour la création* dans le cadre du programme recherche et composition chorégraphique *Transforme*, dirigé par Myriam Gourfink.

17-21/08 **Saint Pierre en Diois**
Stage-séminaire *L'art du repos -auto-hypnose, pratiques énergétiques et sieste-*.

26-27/06 **Paris**
29-30/05 Stages-séminaires *L'art du repos -auto-hypnose, pratiques énergétiques et sieste-*.

30/04-18/07 **Rennes**
Création en 3 actes avec hypnose : *L'art du repos au bout du plongeur*
Acte 1 : une pièce sonore, un film et un espace d'écoute au Couvent des Jacobins réalisée avec Patrick Najeau et Flora Tanguy.
13/06 Acte 2 : *une Plage au Centre de Relations Clients de Canal+*, objet performatif protéiforme pour un groupe de *baigneurs* accompagnés par C. Contour, *artiste-plagiste*, Hervé Brunon, Myriam Gourfink, Loïc Touzé, Patrick Najeau, *nageurs* et Philippe Bissières, *nageur-témoin*.

2009

25-27/11 **Ecole supérieure des Beaux-arts d'Aix-en-Provence**
Workshop *L'outil hypnotique, un outil pour la création* dans le cadre du Méta-atelier de Jean-Paul Thibaud.

01-03/10 **Centre Chorégraphique National d'Angers**
Accompagnement avec l'outil hypnotique de la création de Loïc Touzé : *La chance*.

23/05 **La Force de l'Art 02 - Grand Palais / Paris**
dans le cadre du *Congrès à géométrie inverse*, proposé par l'artiste Jean-Paul Thibaud.
Création *Une ascension horizontale* Une cordée, emmenée par un guide de montagne expérimenté, tente l'approche et la traversée de part en part de la *géologie blanche* de Philippe Rahm, parsemée de « reliefs artistiques ».

24/05 Atelier de présentation de l'auto-hypnose et du processus hypnotique.

01-03/05 **Saint-Pierre (Diois)**
Stage-séminaire d'initiation à l'outil hypnotique *L'Art du repos (auto-hypnose/Qi-Gong/sieste)*.

2008

10-11/11 **École supérieure d'art de Grenoble**
01-02/12 Initiation à l'outil hypnotique, invitée par Antoinette Ohanessian et Joël Bartholomeo : *Changement de bobine ou tentative d'aborder l'auto-hypnose à partir d'une observation des changements de régime d'énonciation de Gilles Deleuze dans l'abécédaire*.

14/06 **Manoir de Tizé (Thorigny-Fouillard) / association Au bout du plongeur**
Stage-séminaire *L'art du repos au bout du plongeur* : Journée introductive *La fatigue et le repos / se dégonfler et flotter*.

30/03-06/04 **Château de La Roche-Guyon**
Création *Une Plage au château de la Roche-Guyon*
Un voyage en autocar et une journée accompagnée à travers actions et objets artistiques dans des situations et des états de perception particuliers, prenant appui sur les étapes du déroulement d'une séance d'hypnose.