



MAISONCONTOUR

## **maisoncontour et l'association KOB proposent une formation élaborée par Catherine Contour : *L'outil hypnotique pour la création.***

Cette formation s'adresse à des créateurs et à toute personne désireuse de s'engager plus avant dans l'espace dynamique de la création.

Elle permet de découvrir la richesse de l'hypnose d'aujourd'hui au service de la création artistique. Elle bénéficie des fruits de la recherche menée par Catherine Contour depuis une dizaine d'années pour développer un outil original pour les créateurs.

Outil aux multiples facettes qu'elle aiguisé à la lumière de son parcours d'artiste formée à la technique hypnotique et dont elle explore les possibilités artistiques et pédagogiques.

Cette recherche est soutenue par le programme *Transforme* de la Fondation Royaumont et a bénéficié d'une bourse de recherche du Centre National de la Danse en 2010.

Catherine Contour s'engage dans la diffusion de l'outil hypnotique pour la création et crée différentes formes de transmission basées sur l'apprentissage de l'utilisation de *l'auto-hypnose*, d'éléments spécifiques issus de la technique hypnotique tels que *la formulation* et *la relation*, d'exercices où l'hypnose est pollinisée par des pratiques issues de la danse et des arts plastiques.

### ***Pourquoi cette proposition ? Explorer l'hypnose pour aller plus loin.***

Pour faire découvrir la richesse de l'hypnose d'aujourd'hui, renouvelée par l'approche de Milton Erickson, loin des clichés et des représentations erronées. C'est aussi apporter aux artistes et aux créateurs un 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.

### ***Qu'apporte cet outil ?***

Les indications classiques de l'hypnose au service des artistes et des sportifs de haut niveau telles que : développer les capacités de création et d'apprentissage / l'imagination / la mémoire / la concentration / la motivation et la confiance en soi / favoriser la perception / la régulation et l'utilisation des émotions (dont le trac) / préparer des situations en développant les capacités d'adaptation / utiliser au mieux les ressources de l'environnement / améliorer la communication.

+ un moyen d'interroger ses modalités de création, de mettre en perspective ses pratiques et de préciser ses besoins et ses désirs : utiliser l'outil hypnotique pour affûter ses propres outils.

+ une approche de l'hypnose comme *médium artistique*.

### ***A qui ?***

A toute personne engagée dans un processus de création et désireuse de découvrir cet outil et d'en enrichir sa boîte à outils.

### ***Différentes formes de transmission :***

Avec l'association KOB

#### **> Ateliers mensuels en petits groupes (Paris / Grenoble)**

. ponctuellement, pour découvrir cette approche de l'hypnose et de la création.

. des séances de 2h, 1 ou 2x/mois pour s'initier et progresser dans l'apprentissage de cet outil

#### **> Séances individuelles (Paris / Grenoble)**

Un accompagnement avec l'hypnose et la transmission de l'outil hypnotique pour la création.

. Une première séance (1h30) pour se rencontrer, préciser les attentes et les besoins, découvrir l'outil hypnotique pour la création et construire un programme personnalisé d'apprentissage.

. de 4 à 8 séances (1h) (nombre et rythme établis en concertation)

La formule panachant séances individuelles et séances en petit groupe (environ 1x/mois) est vivement conseillée. Le travail en groupe enrichit l'apprentissage à travers les échanges et la découverte de la diversité des expériences.

Ces séances permettent également un suivi et une consolidation au-delà de la période d'acquisition de l'outil.



MaisonContour

## > Stages

Journée d'initiation, week-end et stage de 5 à 7 jours, limités à 12 personnes (dont un stage dans la nature l'été).  
Les annonces se trouvent sur le site [www.maisoncontour.org](http://www.maisoncontour.org)

En partenariat avec des structures et des équipes

La fondation Royaumont, la Gaîté lyrique à Paris, le centre national de la danse contemporaine à Angers (CNDC), la mc2/Grenoble, le centre méditerranéen de littérature orale à Alès (CMLLO), l'école nationale supérieure des arts-décoratifs à Paris, les écoles supérieures d'art d'Aix-en-Provence, de Grenoble, de Mulhouse, de Genève, les associations : Sentiers, Au bout du plongeur, CAMKeys, les Scènes Croisées de Lozère...

La transmission s'organise sur 8 à 10 jours, à différents rythmes à partir de 2 jours d'introduction. Le programme est conçu en fonction de la spécificité de la structure d'accueil : orienté danse et pratiques somatiques, arts plastiques ou autres pratiques artistiques, développement du processus de création, formulation...

### **Catherine Contour, artiste/exploratrice/création et hypnose**

À partir d'une double formation en arts visuels (Ecole Nationale Supérieure des Arts Décoratifs/Paris) et en danse contemporaine, j'explore depuis une trentaine d'années le corps, le mouvement et la représentation dans les domaines du spectacle vivant et des arts visuels. Un parcours jalonné de créations aux formes et formats variés, conçues en relation étroite avec les lieux.<sup>1</sup> Un nomadisme propice aux expériences et aux rencontres à partir desquelles je questionne mes procédés et mes outils et les fais évoluer en m'impliquant dans des réflexions et des actions sur la question de la pédagogie en art.

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. J'en explore les possibilités artistiques et propose des expériences esthétiques basées sur une mise en mouvement des imaginaires par diverses formes de suggestions.

Je poursuis ma formation en hypnose<sup>2</sup> et développe une recherche en relation avec des artistes et des chercheurs dans les domaines de l'hypnose, de la création artistique et de la pédagogie.

Mon travail sur l'outil hypnotique pour la création et la transmission prend ses racines dans l'hypnose rénovée par Milton Erickson et théorisée actuellement par François Roustang. Il s'inscrit dans une approche énergétique de l'hypnose reliée à différentes pratiques et techniques issues de la création artistique dans les domaines de la danse contemporaine, du Qi-gong et du Tai-chi aussi bien que dans celui des arts plastiques.

Site : [www.maisoncontour.org](http://www.maisoncontour.org)

**Renseignements et inscription : [cc@maisoncontour.org](mailto:cc@maisoncontour.org) - tél. 06 70 02 53 88**

---

<sup>1</sup> "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.

Articles récents :

*Libération* 24/03/2012 : *La Gaîté Lyrique entre en transe* - <http://www.maisoncontour.org/creations/pieces-dhypnose-la-gaite-lyrique> + cliquer sur le 3<sup>e</sup> pictogramme sous la photo / *Libération* 28/08/2012 : *L'hypnose en marche à Royaumont* - <http://www.maisoncontour.org/creations/une-plage-royaumont> + cliquer sur le 3<sup>e</sup> pictogramme sous la photo.

<sup>2</sup> 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 (2004/2005)
- stages d'auto-hypnose (2000-2003)

Bourses de recherche :

3 bourses de recherche aux écritures chorégraphiques (D.M.D.T.S./Ministère de la Culture et de la Communication) : *Fabrique 1/Bordeaux en 2002* en tant qu'artiste-associée au TNT/Bordeaux, *Circles of moving, speaking and writing* autour de la chorégraphe américaine Simone Forti en 2005, *L'outil hypnotique pour la création, l'enseignement et la transmission en danse* en 2010 (avec le soutien du Centre National de la Danse et du Programme Transforme de la Fondation Royaumont) et une Résidence de recherche (Rerc) au Centre Chorégraphique National de Montpellier en 2006.