

369

manuels

Danser  
sa vie avec  
l'outil  
hypnotique

*Texte de Catherine Contour  
& Pascal Rousseau  
Dessins de Louise Drulhe*





Le soulignement  
renvoie à la bibliographie  
en fin d'ouvrage.

## Danser sa vie avec l'outil hypnotique

Catherine Contour est chorégraphe. Elle recourt depuis une quinzaine d'années à l'hypnose dans sa pratique artistique et tente, par ce biais inattendu mais soucieux de l'écologie du geste dans le rapport au monde et aux autres, de renouveler l'expérience de la danse. De manière poétique et pragmatique, elle déplace le travail chorégraphique vers de nouveaux enjeux, qui touchent aussi bien la posture du corps que le partage collectif de réalités sensibles.

L'interaction se trouve au cœur de sa démarche : elle y explore des formes et des principes relationnels, réciproques et non hiérarchisés, qui se situent entre la parole et le geste, entre la danse et la vie, entre l'imagination et le mouvement. Il ne s'agit pas ici de l'interactivité promise par le numérique et son environnement médiatique de plus en plus uniformisé, où l'humain est paradoxalement mis dans une position de passivité consistant à répondre (ou pas) à des stimuli.

Au contraire, ce qui est recherché est le subtil jeu d'influences et d'interférences qui se met en place entre les personnes, les choses et leurs milieux.

L'hypnose devient alors une forme active d'être au monde, un mode de présence ouvert à l'altérité, qui permet d'entrer en résonance et de nous accorder avec ce qui nous entoure. C'est aussi une manière de prêter attention à soi-même et aux autres. En somme, un mode alternatif de communication qui explore des registres de signes moins conventionnels et plus fragiles, qui mobilisent tous les sens pour scanner notre environnement et où les sensations sont autant des prises pour sentir que ce qui est senti. En cela, elle est un instrument d'émancipation qui met en mouvement et au travail, dont l'éloge du ralentissement et du temps présent offre une échappée aux frénésies contemporaines. Dans un monde en perpétuelle accélération, où les collectifs se morcellent et les individus sont submergés de sollicitations en tous genres, être attentif devient une forme de résistance.

C'est une manière de développer une écologie de pratiques et de relations à rebours du capitalisme contemporain, qui se nourrit de biens immatériels et des attentions qu'ils capturent.

Cet ouvrage réunit, à partir de l'outil hypnotique, des notions et des exercices simples. Pensés comme des actes de politesse et de soin envers les autres et envers soi, ils revêtent une dimension stratégique et même politique. Il s'agit de redonner de l'importance et de la place au temps présent, phagocyté par ce qui vient de se passer et ce qui va arriver. Laisser exister cet instant devient ce déplacement infime mais puissant qui permet d'échapper au contrôle et aux injonctions de performance. Catherine Contour propose d'habiter nos corps et nos vies, en faisant acte de présence, pour mieux se relier au monde et aux autres.



## Récit

Le livre que vous tenez entre les mains est *une boîte à outils* où chacun est invité à puiser librement et à composer ce qui peut devenir une pratique et peut-être même un art de vivre. Une boîte à outils conçue par la chorégraphe Catherine Contour qui explore les possibilités artistiques et pédagogiques de la technique hypnotique mise en résonance avec divers champs de la création et tout particulièrement la danse.



# Chapitre 1

## L'hypnose n'existe pas !

Dire que l'hypnose n'existe pas en tant que telle, c'est marquer de la prudence vis-à-vis d'un terme dont la définition varie selon les angles d'approche. « On y retrouve cependant les grands ingrédients suivants : la transe, la suggestion, le contexte, la relation, l'imaginaire et le corporel », nous dit Antoine Bioy, psychothérapeute très actif dans la diffusion de cette pratique.

Peut-être avez-vous vécu ces situations : en train de faire la vaisselle, les mains plongées dans la mousse, le regard suspendu à un reflet ou au mouvement des bulles sur les sons légers des verres qui s'entrechoquent, vous êtes un peu ailleurs tout en faisant les gestes adaptés sans avoir à y penser ; sur la route, au cours d'un voyage un peu monotone ; en suivant du regard des gouttes de pluie qui glissent le long d'une vitre, un feu qui crépite, des vagues qui déferlent. Nous pouvons tous repérer ces parenthèses où nous sommes dans une relation différente à ce qui nous environne, tout à la fois présent et un peu en retrait, en suspens. Cette qualité

de présence particulière semble répondre à des besoins physiologiques dont celui d'*intégrer* les stimuli et les informations qui parviennent au corps en permanence. Associé à une activité cérébrale spécifique, ce régime d'attention favorise l'intégration de ce qui vient d'être appris ou perçu. Ce processus naturel se développe spontanément pour permettre un ajustement au contexte dans lequel nous nous trouvons. Cette capacité d'adaptation fait appel à notre réflexion mais également à des compétences dont nous n'avons pas directement conscience. Elles se manifestent sous une forme réflexe intensifiée dans les réactions intuitives en cas de danger (à l'extrême quand notre survie est en jeu). À partir de l'observation de ce mécanisme qui s'active spontanément sans que nous ayons à y penser, une technique s'est développée, permettant de le favoriser et de l'utiliser : la technique hypnotique. Antoine Bioy souligne que « s'il revient à chacun de pouvoir être en état hypnotique naturellement et spontanément, 'faire de l'hypnose' relèverait toujours d'un acte intentionnel et relationnel. » Cette technique a une histoire avec des manifestations et des interprétations très diverses, selon les époques

et les aires culturelles. Construite à partir de l'observation de cas concrets, elle puise aussi bien dans le chamanisme, la psychologie expérimentale que les traditions méditatives. Aujourd'hui, la pratique hypnotique la plus répandue est celle issue des travaux du psychiatre américain Milton Erickson qui a proposé, à partir des années 1950, une nouvelle approche thérapeutique relationnelle, centrée sur une bienveillante liberté de choix de la part du sujet, avec une forte dimension pédagogique. Ces travaux pionniers ont pu stimuler, en France, des approches comme celles de Léon Chertok et de François Roustang, qui tous deux s'accordent sur le fait qu'on ne peut pas réduire l'hypnose à un mode d'emploi mais qu'il s'agit d'un outil efficace pour mobiliser des ressources insoupçonnées. Loin d'être un instrument de dépossession de ses facultés de jugement ou d'action, cette technique renouvelée offre, tout au contraire, de multiples possibilités de transformation. Elle permet de créer et de construire, par des gestes d'attention simples mais soigneusement orchestrés, une relation à soi, à son environnement et aux autres, des plus émancipatrices.

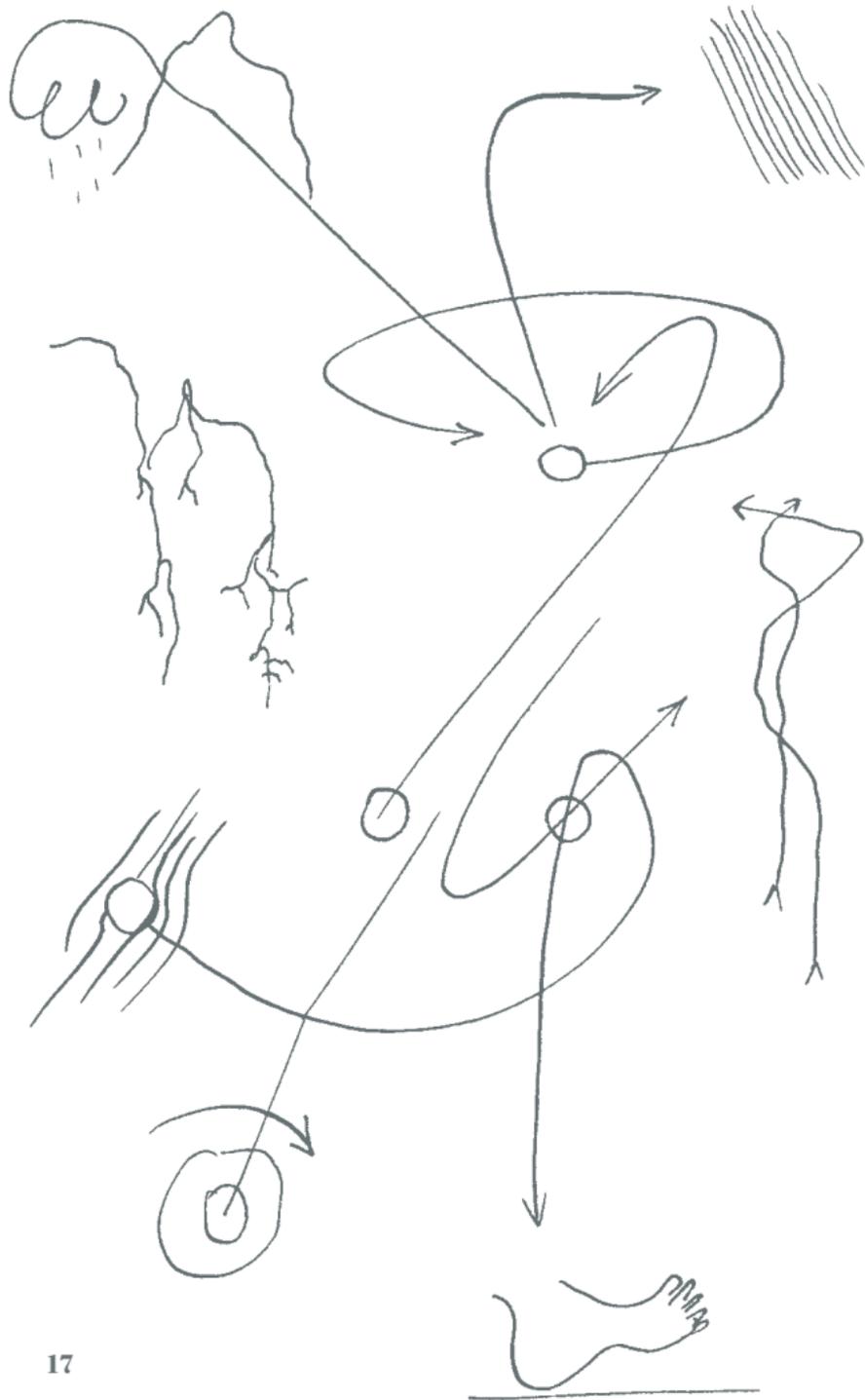


## Chapitre 2

# L'outil hypnotique pour danser sa vie

La chorégraphe Catherine Contour explore ce versant inventif pour élaborer ce qu'elle appelle « l'outil hypnotique ». Elle s'est familiarisée avec les techniques actualisées d'une hypnose profondément réformée notamment sous l'impulsion de Milton Erickson. Les protocoles qu'il utilise se distinguent par des techniques de suggestion indirecte, laissant une grande autonomie au sujet, n'ayant rien à voir avec le fantasme d'une totale soumission face à la tutelle du praticien. Favorisant une méthode d'observation qui est aussi un *laisser se faire*, Erickson a choisi de transmettre une série de témoignages sous la forme d'une collecte de cas, refusant une approche globale et généraliste au profit de solutions sur mesure qui s'inventent dans la coprésence et la rencontre. Sous cet angle, l'hypnose n'est plus un acte d'autorité ou de passivité, synonyme d'aliénation, mais elle nous invite, par l'imagination, à transformer

nos comportements : elle devient, selon les mots de François Roustang, un « art de vivre ». C'est dans ce cadre, souvent qualifié d'« hypnose douce », que Catherine Contour propose des scénarios simples et sensibles, fondés sur la mise en mouvement simultanée du corps et des imaginaires. En tant que chorégraphe, elle y poursuit son travail sur le geste, le temps, l'espace et le lieu. Elle invite à activer nos sens, affiner nos perceptions, assouplir les mouvements de l'attention, élargir notre conscience et nous autoriser quelques pas de côté pour découvrir des manières de nous relier à notre corps, à un milieu, aux autres, au monde et à *l'habiter* en favorisant interactions dynamiques et délicatesse : comme une danse.





## Chapitre 3

# Sept notions-clés

La technique hypnotique accorde beaucoup d'importance aux choix des mots pour accompagner les expériences, les traduire et exprimer un ressenti. Elle invite à s'en faire les interprètes, à jouer avec et à réinterroger leurs sens. Pour cela, revenir au corps permet de les choisir au plus près de ce qui est vécu et souhaité. La manière dont une intention est formulée joue un rôle essentiel dans l'orientation de la transe hypnotique. Ainsi, l'emploi des italiques dans ce texte a-t-il pour fonction de signaler des termes utilisés ici de manière spécifique.

Tel un couteau suisse, «l'outil hypnotique» en contient plusieurs qui se révèlent et se complètent au fil du temps et des usages. Il suffit pour cela de s'engager dans une pratique que chacun est invité à mener à son rythme et qui nécessite de la constance pour en percevoir les effets. Basée sur l'exploration, elle demande de l'attention et de la précision associées à du jeu, de la liberté d'interprétation

et une petite touche d'humour ! Les exercices proposés dans ce manuel sont des appuis à partir desquels chacun est invité à inventer ses propres variations. Ils s'inscrivent librement et avec souplesse dans le quotidien.

### ***Partir du corps: trois positions pour une «disposition»***

Le mot *disposition* renvoie à la combinaison entre une position dans l'espace et un état de disponibilité. Se mettre dans une position adaptée à ses besoins du moment favorise une qualité de présence ouverte, accueillante et curieuse. Apprendre à sentir la position adaptée est un premier pas. Partons de trois positions de base.

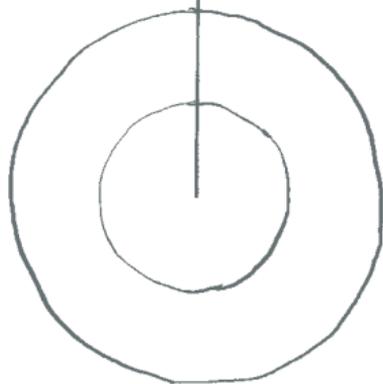
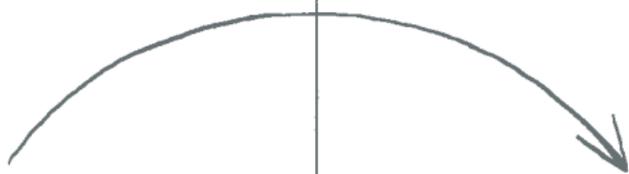
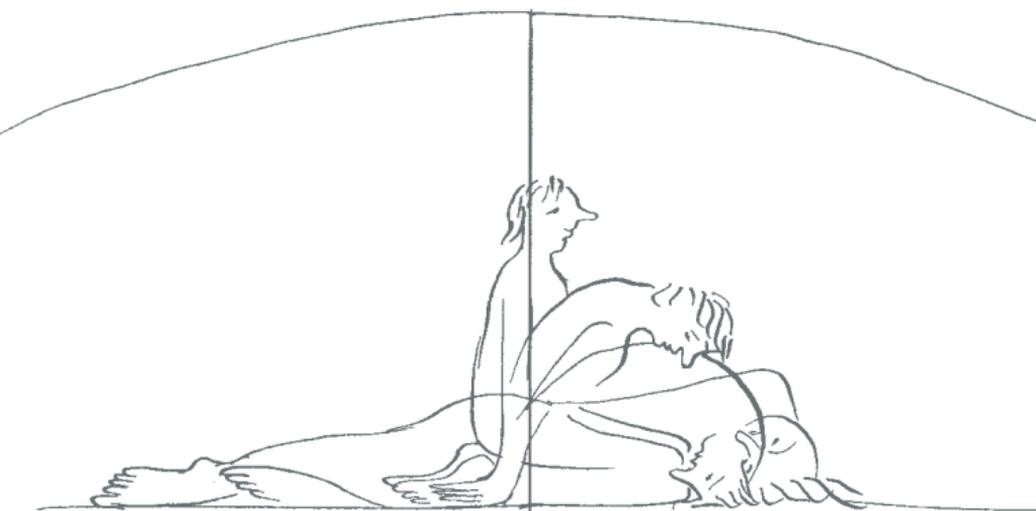
La position allongée invite à porter attention à la nature du sol, aux qualités des appuis qu'il propose au corps — directement ou à travers des accessoires de confort —, à goûter la sensation du poids pris en charge par ce support. Ce moment où l'activité est suspendue et où le point de vue change permet de se relier différemment aux sensations que nous procure le poids de notre corps en y associant une notion

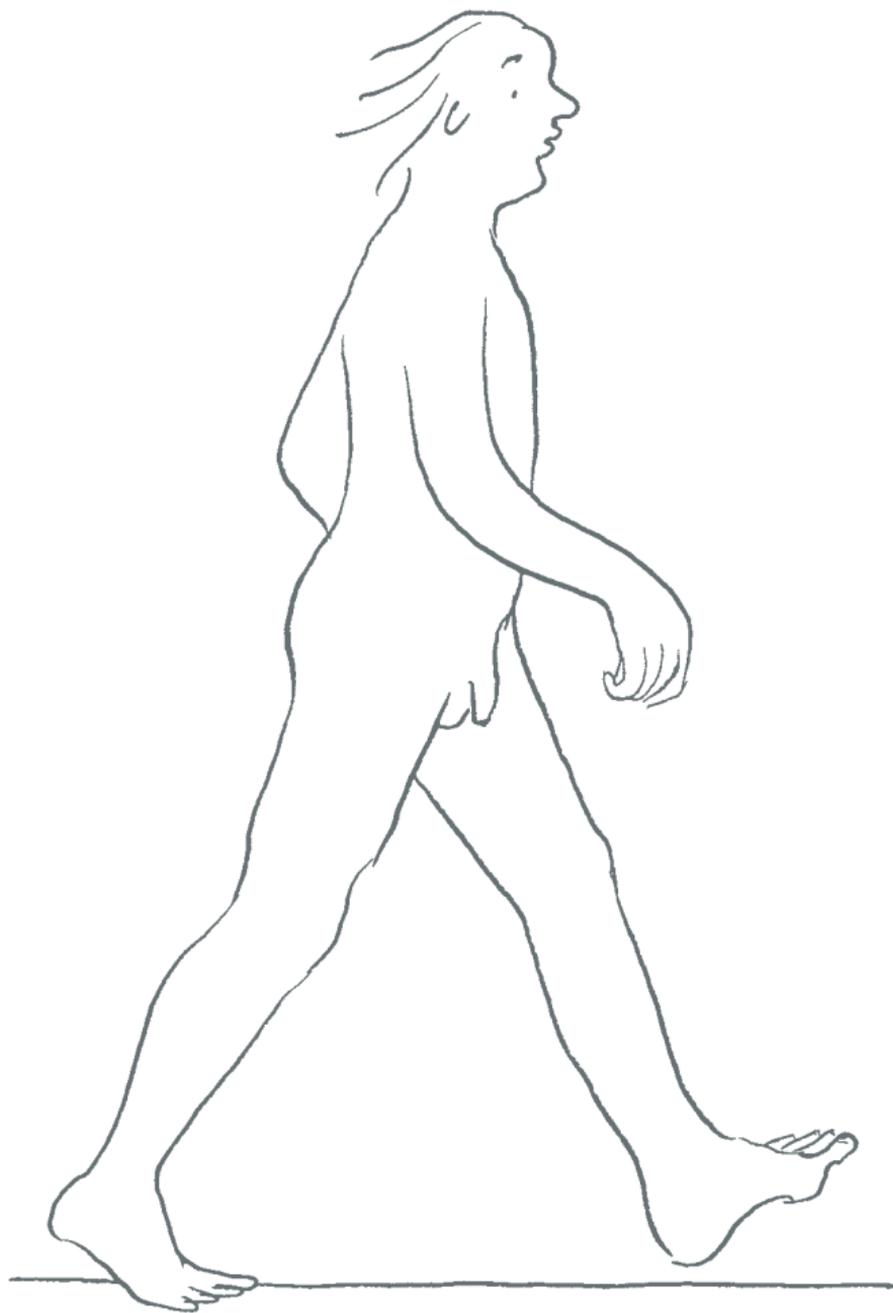
de mouvement : celui de la *gravité*. Plutôt qu'un *relâchement*, envisageons cette position comme la possibilité d'une « réorganisation des tensions à travers le corps » comme l'énonçait Trisha Brown à propos de ses chorégraphies dans lesquelles les interprètes dansent allongés sur le sol.

Et quand le vertige nous saisit, ce simple geste, s'allonger sur le sol, ne constitue-t-il pas une salutaire « mise à la terre » ?

Dans la position debout, qui nous relie à cette longue aventure du passage à la verticalité, pourquoi ne pas profiter de certains moments de disponibilité (des temps d'attente par exemple) pour se poser la question de « ce qui fait axe pour le corps » ? Plutôt que de subir la situation et de s'en énerver, pourquoi ne pas en profiter pour jouer à imaginer toute une gamme d'axes pour le corps ? Par exemple : une ligne colorée, des pointillés, une colonne, le tronc d'un arbre, la tige d'un végétal, une spirale, un jet d'eau, un empilement d'éléments, une corde d'instrument de musique... Puis, après avoir ainsi inventé d'autres manières de tenir debout, tenter l'expérience d'un premier pas, puis d'un déplacement...

La position assise est la position de base de la technique hypnotique actuelle : un « juste milieu » dans lequel le corps s'installe pour qu'un travail se fasse sans dépense inutile. Associée à une approche énergétique du corps et du mouvement, elle n'oppose pas attitudes passive et active mais combine les deux faces d'une même pièce. À mi-chemin entre aller au sol et se lever, elle offre le choix de toutes les directions et permet de pratiquer dans de nombreuses situations. En prenant conscience de la manière dont le corps peut habiter une assise, on découvre la possibilité de se sentir « dans son assiette » comme dans l'expression populaire et chez les cavaliers. L'un des chapitres de l'ouvrage de François Roustang *Il suffit d'un geste* s'intitule « Être convenablement assis » et développe cette notion de *l'assiette*. Pour lui, une position assise convenable est « une vigilance tranquille et attentive qui met en correspondance toutes les parties qui constituent un être humain, qui s'ouvre aux autres plus proches ou plus lointains, qui accueille d'humeur égale les événements ».





## ***Mettre l'imagination en mouvement avec l'auto-hypnose***

« Auto-hypnose » désigne dans la technique hypnotique le travail qui se fait seul et « hétéro-hypnose » celui qui se fait accompagné par un tiers compétent. Le *processus hypnotique* se rapproche à bien des égards du processus de création. Plus qu'un enchaînement logique, préétabli et planifié, il suit un mouvement erratique dans lequel intuition et improvisation sont des vecteurs essentiels. Un mouvement qui tout à la fois fait tendre vers quelque chose qu'on ne *sait* pas encore et laisse le temps à son cheminement de se préciser, pas à pas, par étapes successives, laissant ouverte la possibilité de la bifurcation. Développer son intuition et lui faire confiance demande un entraînement que proposent les exercices d'auto-hypnose. Cette mise en mouvement de l'imagination peut inclure une part d'« autosuggestion », selon le mot du psychologue Émile Coué, et de visualisation, ainsi que de prendre appui sur des mouvements perçus, des gestes dansés, des pratiques énergétiques.

L'ouverture sensorielle et perceptive conduit à une transe légère qui permet de « laisser aller le corps qui sait » dans une grande proximité avec la danse, la musique et d'autres pratiques artistiques qui favorisent ce processus.

La transe dite hypnotique se développe en autonomie à l'aide de l'auto-hypnose. Pour que cette transe devienne un outil, il est non seulement nécessaire de l'activer mais également de l'*orienter* c'est-à-dire de la relier à une *intention*. Formuler une intention consiste à trouver la manière la plus adaptée de dire au présent ce dont on a besoin en écoutant attentivement son ressenti corporel au moment où on l'énonce. Chaque exercice et chaque pratique s'ouvrent donc avec la formulation d'une intention à laquelle on associe une temporalité estimée de façon réaliste et optimiste ou dictée par l'agenda.

### ***Varier ses appuis et dialoguer avec la gravité***

En découvrant la richesse des *appuis* à notre disposition, nous sommes susceptibles de trouver une place et une *position adaptée*

à chaque situation ainsi que la possibilité de la laisser s'ajuster par tout un jeu de subtiles modulations. Faire varier ses appuis (réels et imaginés) en présence d'autres personnes donne de la mobilité au centre de gravité et invite à de nouvelles qualités de relation. L'avenir est souvent associé à la direction vers l'avant — une direction survalorisée par notre société projective où il faut « aller de l'avant ». Prendre conscience du mouvement de la gravité permet de résister à cette injonction en donnant de la valeur à la direction haut-bas autant dans sa dimension spatiale que temporelle : une profondeur dans l'instant. En partant de la texture du sol, observons la manière dont nos pieds y sont posés et dont notre corps est supporté. Prenons conscience du mouvement de la gravité dans lequel il s'inscrit en permanence et de l'importance des appuis qui lui permettent de tenir debout. Le chorégraphe japonais Ushio Amagatsu invite à une pratique simple et édifiante : faire tenir un œuf cru debout sur une surface horizontale et lisse. Pour changer de point de vue, imaginons quelques minutes que notre corps, apparemment

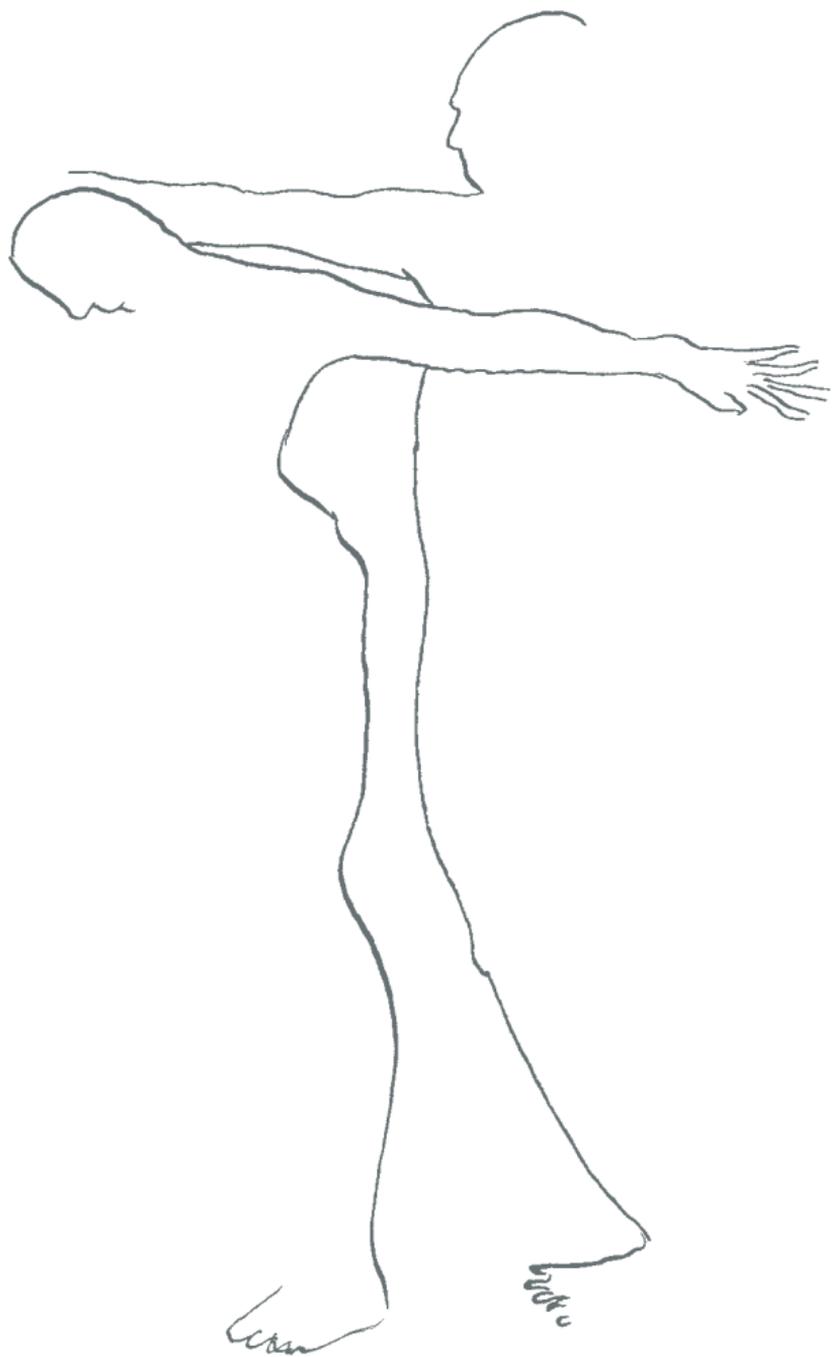


à l'arrêt, est engagé dans le mouvement de rotation de la Terre à plus de 1 000 km/h! Portons notre attention sous le sol en imaginant le film d'un voyage à travers ses différentes strates depuis l'endroit où nous nous trouvons : des réseaux, racines, présences animales, vestiges architecturaux, couches géologiques, sédiments et nappes phréatiques jusqu'au magma. En donnant à chacune de ces strates valeur d'appui pour le corps, laissons-le découvrir de nouvelles sensations et inventer, tel un grimpeur prudent et audacieux, ses manières de s'ajuster aux reliefs.

### ***Prendre soin de l'espace «entre» et des transitions***

L'art chorégraphique porte une grande attention à ce qui lie les gestes et relie les corps, tout comme les arts plastiques aux passages et la technique hypnotique à la relation. De même, cette pratique invite à prêter attention à *l'espace entre*, tout particulièrement au moment juste avant que le corps n'entre dans un contact, quel qu'il soit, en donnant un suspens, un léger

*différé* qui permette de goûter pleinement l'événement de la rencontre dans sa singularité. Aiguisons par exemple notre conscience des *seuils* que nous franchissons en permanence : entre le dedans et le dehors, l'espace privé et l'espace public, une activité et une autre. Prenons soin des moments de transition entre les activités, les événements, les situations, les actions, les lieux... Soyons attentifs aux changements de saison et aux passages entre les différents âges de la vie, ces moments de transition qui ont toujours donné lieu à des fêtes. De cette attention renouvelée naissent de petits rituels domestiques et laïcs qui rappellent certaines pratiques magiques de l'enfance que la technique hypnotique invite à réactiver : traverser un espace en se donnant une règle comme marcher exclusivement sur certaines lignes tracées au sol, choisir une manifestation extérieure comme signal de départ...





## ***Transformer les émotions: la «météorologie du corps»***

Le danseur-cultivateur japonais Min Tanaka a développé le «Body Weather», une technique où corps et environnement fusionnent.

La notion de météorologie du corps favorise les interactions avec un *milieu* et plus largement avec ce que le paysagiste Gilles Clément nomme le «jardin planétaire».

Associer les émotions à des manifestations météorologiques plutôt que psychologiques et les considérer dans leurs infinies variations permet d'accepter que toutes aient leur utilité et de percevoir leur caractère éphémère en permanente transformation. Comme pour les saisons, il est possible d'en préférer certaines mais ce qui est primordial, c'est leur mouvement de succession dans un cycle.

La météorologie évolue constamment. Attendre est parfois l'attitude la plus adaptée, tout comme s'élaner ou *plonger* au moment opportun.

Prendre le temps d'observer attentivement les manifestations des émotions dans le corps, permet de les reconnaître dès leur apparition et au besoin d'agir pour les transformer.

La technique hypnotique nous apprend également à mettre l'énergie au service des intentions que nous avons pris soin de formuler.

***Prendre son temps:  
tempo, suspension et intuition***

L'utilisation de l'outil hypnotique est susceptible de répondre à un besoin actuel généré par une accélération telle que les arrêts qu'elle provoque sont souvent violents comme dans le cas des dépressions. Se relier à son *tempo* au moins pendant quelques minutes chaque jour rend plus fluide notre relation à notre *emploi du temps* et nous aide à composer avec le temps imposé tout en résistant à sa tyrannie. À quoi bon tirer sur les brins d'herbe pour qu'ils poussent plus vite au risque de les arracher ? Les exercices offrent des *parenthèses* où habiter son corps dans une attention aiguisée à son environnement et de nouvelles façons de *prendre son temps*. Être dans son tempo, tel un danseur relié à une musique, offre la possibilité de percevoir plus finement ce qui est là, parfois juste à l'état

latent, que cet *accordage* nous permet de capter — comme une radio sur la bonne longueur d'onde.

Le vécu de la transe hypnotique s'accompagne d'une expérience particulière du temps que les Grecs anciens nommaient *kairos*.

Sa distorsion, dans les moments agréables, nous met dans un état de disponibilité et nous rend prompts à saisir l'occasion quand elle se présente ; sa dilatation favorise des surgissements, des intuitions telles la sérendipité pour les scientifiques, l'inspiration pour les artistes et des actions fulgurantes dans les arts martiaux. Notre perception du temps chronométré (le *chronos*) se modifie également par ce petit entraînement qui consiste à associer des durées aux exercices.

Ce cadre permet à notre corps d'organiser sa dépense de façon optimum et renforce notre capacité à enregistrer une durée et à l'habiter pleinement jusqu'à son terme. Nous avons tous cette compétence mais elle s'atrophie si on ne l'utilise pas. La remuscler apporte le confort de se sentir prêt à passer d'une chose à une autre en ressentant avec évidence que *c'est le moment*. Une autre manière de mettre en travail notre

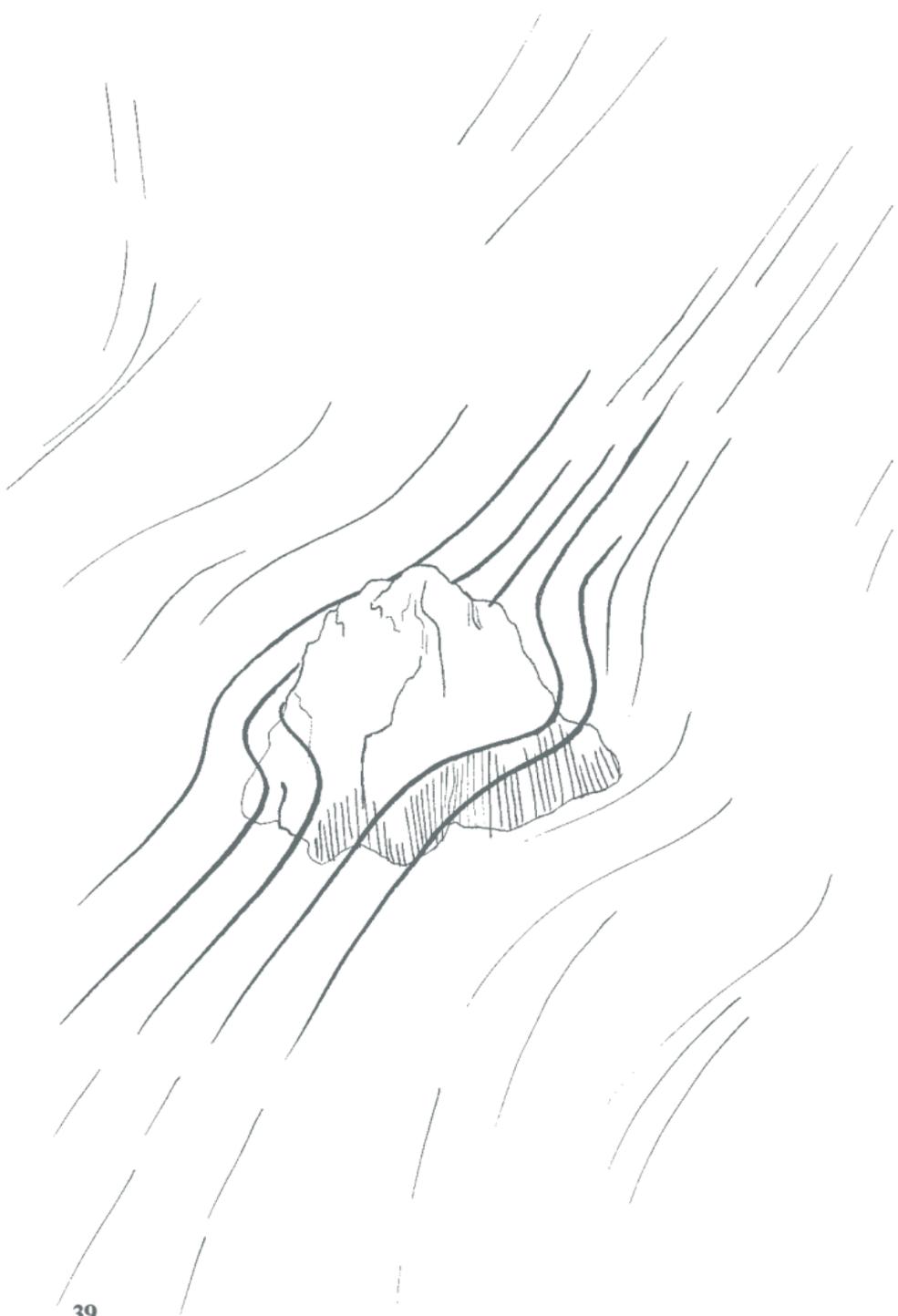




relation au temps est la notion de *différé* évoquée précédemment. « Savoir attendre », juste quelques secondes parfois, ouvre une brèche qui offre la possibilité de bifurquer, de donner du jeu et de l'élasticité au temps en laissant son geste se suspendre dans *l'espace des potentialités* avant de se déployer ou de « préférer ne pas » à la manière de Bartleby, le protagoniste de la nouvelle d'Herman Melville.

### ***Cultiver l'art du repos avec la sieste PEP (Pour En Profiter)***

L'outil hypnotique propose de *cultiver l'art du repos* en apprenant à s'installer dans le mouvement naturel de la gravité, tel un caillou dans le flux d'une rivière. Il prédispose à une forme d'économie en mobilisant l'énergie nécessaire à une tâche et en laissant le corps s'ajuster au mieux. Nous avons évoqué plus haut comment confier son poids à une large variété de supports et profiter de nouveaux appuis, comment *laisser se faire* après avoir pris soin de planter une graine d'*intention* en jardinier attentif à la qualité



du sol, à la météorologie, aux saisons, aux semences, aux germinations, aux floraisons et aux fructifications.

Pour développer cette disponibilité, une pratique simple dans sa mise en œuvre est la sieste PEP (Pour En Profiter).

Son enjeu consiste à se laisser flotter sans projet dans un milieu dont on intègre les qualités.

À quels besoins peut-elle répondre ? À celui d'une pause dans un moment de saturation, d'une transition entre deux activités, d'une séquence d'intégration mais surtout, il s'agit de la vivre pleinement comme une séquence de travail, en réinterrogeant cette notion, seul ou à plusieurs.

De plus, dès lors que l'on en évacue toute notion de *projet* en évitant soigneusement d'associer à ce « en profiter » un « pour » (et ainsi se disposer à en profiter sans aucune préméditation), on ne peut *rater* une sieste PEP. Découvrons comment accepter les multiples manières de la vivre en posant l'hypothèse qu'elle permet au corps de faire un travail de régulation sans qu'il soit nécessaire d'en avoir pleinement conscience.

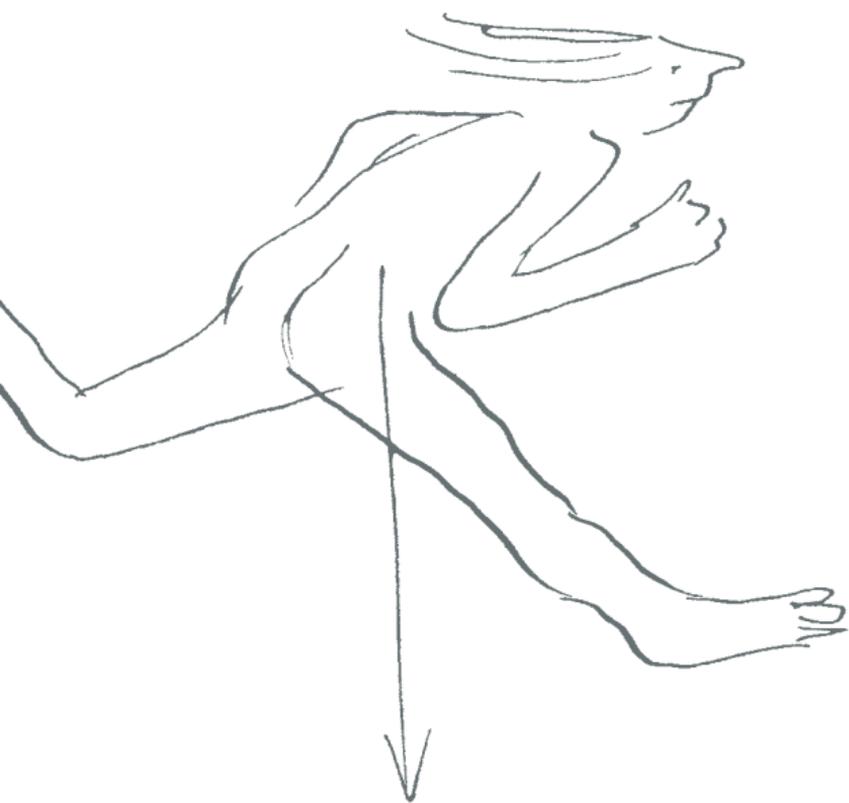
Sa pratique nous connecte à la richesse de ce qui nous environne et nous engage dans un usage respectueux des ressources. Elle peut aussi s'envisager comme un micro-acte de résistance face à l'injonction à la vitesse et à la projection.



## Conclusion

Maintenant, il reste à sentir la manière dont tous les éléments évoqués ici sont mobilisables au quotidien, comment ce travail peut être mis en acte, très simplement, et à expérimenter. L'outil hypnotique est un instrument d'émancipation par la *mise en mouvement*. Le mouvement est paradoxalement ce qui semble manquer aujourd'hui, dans une société qui préconise la mobilité mais fixe toujours plus ses conditions restreintes d'aménagement. Le souhait formulé ici serait que cet outil participe à l'éveil de ces « corps critiques », dont l'historienne et performeuse Laurence Louppe souligne l'action « d'ouverture d'horizons inédits ». Que cet outil stimule leur imagination créatrice qui ne demande qu'à se déployer à diverses échelles, individuelles et collectives, comme un geste de vigilance et de résistance. Aux nouvelles cultures de l'attention érigées dans le capitalisme triomphant, préférer *faire attention* ensemble et devenir auteur de sa vie.







## RESSOURCES PRATIQUES

### Exercices

#### Pour entrer en matière : l'exercice des trois minutes

Choisissez un endroit dans lequel vous ne serez pas interrompu. Installez-vous confortablement dans l'assise qui vous convient. Formulez ensuite l'intention suivante : « Je profite de trois minutes les yeux fermés ou mi-clos et les laisserai se rouvrir lorsque cette durée sera écoulée » en n'utilisant aucun instrument de mesure du temps. Portez votre attention sur votre corps : le rythme de la respiration, les micromouvements, les différentes qualités de ses contacts avec le sol, le siège, l'étoffe de vos vêtements, l'air... Laissez vagabonder votre écoute à travers les sonorités du lieu, proches et plus lointaines. Puis, quand il vous semble que les trois minutes se sont écoulées, laissez le rideau des paupières s'ouvrir. Prenez quelques profondes respirations, suivez les mouvements qui viennent, les étirements, les bâillements, avant de poursuivre le cours de votre journée. Observez les évolutions après avoir pratiqué cet exercice plusieurs fois.

#### Quelques propositions d'exercices d'auto-hypnose

L'outil hypnotique utilise notre capacité naturelle à développer une forme de *trance* qualifiée d'*hypnotique*. Pour mettre son énergie au service de nos besoins dans une démarche de création, il est nécessaire de *l'orienter* en précisant une *intention*. Comment la formuler ? Reliez-vous à ce que vous souhaitez mettre en travail et posez-vous la question : aujourd'hui, quel est mon désir ? De quoi ai-je besoin ? Exprimez-le en une phrase courte contenant un verbe d'action choisi avec soin, au plus proche de votre ressenti corporel. Les positions de départ ne sont pas des postures à tenir aussi le corps peut-il s'autoriser à suivre certains micromouvements qui le traversent sans chercher pour autant à les amplifier.

Une métaphore souvent utilisée dans la technique hypnotique pour parler de cette notion d'*intention* est celle de la navigation à la voile. Un navigateur prend la mer avec l'intention d'atteindre une destination. Il a estimé l'itinéraire et une durée approximative pour la traversée au préalable. Régulièrement, il fait le point pour ajuster sa route à la météo, aux courants, à l'humeur de l'équipage et à un ensemble de paramètres. Il peut découvrir durant la traversée la possibilité d'une destination nouvelle qui l'amène à prendre la décision de changer de cap. Ainsi, dans un milieu qui se modifie en permanence, la navigation nécessite-t-elle de préciser des intentions, de rester vigilant et de faire des points réguliers pour s'ajuster au mieux à ce qui advient... Sans oublier de profiter du voyage!

### ***Feuilleter le petit catalogue des ressources***

Après avoir défini une intention au présent, avoir précisé une durée (entre cinq et quinze minutes), installez-vous sur une chaise, les pieds posés à plat sur le sol, les mains sur les cuisses. Laissez vagabonder votre attention à travers les sons et les sensations des contacts de votre corps avec ce qui l'environne. Prenez le temps de rentrer plus précisément dans ces sensations, de circuler librement à travers elles.

Vous pouvez alors partir à la rencontre de souvenirs agréables, d'autres lieux, d'autres époques, en vous reliant à votre corps dans ces différentes situations réelles et imaginées. Soyez attentif à sa position, au rythme de sa respiration, aux micromouvements qui l'animent, à ses gestes, ses actions. Balayez tous les canaux sensoriels : percevez-vous une senteur particulière, un goût, des sonorités, lumières, textures, températures, mouvements, couleurs, formes ? Et tout en profitant simplement de ce moment porté par les mouvements de l'imagination, vous laissez un travail se faire de façon non consciente en lien avec l'intention formulée en début d'exercice sans avoir à y penser durant son déroulement : en l'oubliant.

### ***L'exercice de la pièce***

Installez-vous confortablement dans l'assise qui vous convient et formulez un besoin ou un désir. Choisissez une pièce de monnaie et prenez-la entre les doigts afin de la maintenir en position verticale, par une légère pression du pouce et de l'index. Fermez les yeux et pendant quelques instants, testez la pression minimale nécessaire pour que la pièce tienne entre les doigts. Essayez de trouver ce point d'ajustement où, avec la tonicité adaptée et un minimum d'effort, la pièce reste en suspens dans son mouvement naturel de chute. Profitez de cette sensation en reliant la suspension de la pièce à celle de votre corps, dans le mouvement de la gravité qui l'entraîne vers le sol. Portez votre attention sur les qualités de contact avec l'objet : les côtés pile et face sont-ils identiques en termes de sensations ? Puis imaginez où cet objet se trouvait juste avant que vous ne le preniez et amusez-vous à imaginer, comme on remonte un fleuve jusqu'à sa source, les étapes précédentes. Représentez-vous les lieux traversés et les corps empruntés, jusque peut-être le lieu et les stades de sa fabrication, et peut-être même parviendrez-vous à remonter jusqu'aux sites d'extraction des matières premières qui la composent en découvrant des gestes, des sonorités, des lumières, des paysages... En profitant de ce voyage, vous permettez à un travail non conscient de se faire, sans avoir à le connaître et encore moins à le diriger. Puis ramenez votre attention sur la pièce et autorisez-la simplement à poursuivre son chemin jusqu'au sol — peut-être s'y trouve-t-elle déjà ? —, sans autre action volontaire de votre part. Quand vous entendez le son particulier de son impact sur le sol, respirez profondément, laissez vos paupières s'ouvrir et faites les mouvements dont votre corps a besoin avant de boire un verre d'eau et de poursuivre le cours de votre journée.

### ***L'imaginaire de l'axe en mouvement***

À l'endroit de votre choix, assis ou debout, prenez le temps de bien poser vos pieds sur le sol. Formulez une intention et la durée de la pratique. Les yeux fermés ou mi-clos, laissez votre attention circuler à travers les sonorités du lieu pendant que votre corps s'installe dans sa verticalité et se relie à l'axe terre-ciel. Partez alors à la rencontre des formes que pourrait prendre l'axe de votre corps à partir des sensations que vous en avez. Peut-être en les traduisant par des images ? Naviguez ainsi pendant quelques minutes et amusez-vous à donner une autonomie de plus en plus grande à cet axe qui peut-être se transforme. Vous pouvez par exemple imaginer l'axe du corps mis en vibration par ce qui l'environne, comme la corde d'un instrument de musique qui s'accorde avec d'autres, dans un lieu particulier... Puis, simplement, *profitez* de ce voyage. À l'issue du temps imparti, prenez quelques profondes respirations, laissez vos paupières s'ouvrir et votre corps suivre les mouvements qui viennent. Buvez un verre d'eau avant de reprendre le cours de votre journée.

### ***Entre les mains***

Après avoir formulé une intention, installez-vous dans l'endroit de votre choix, intérieur ou extérieur, debout, éventuellement assis, les pieds proches bien en contact avec le sol. Prenez le temps de bien vous installer dans cette verticale en vous reliant à l'espace au-dessus, en direction du ciel, et à l'espace en dessous, en direction de la terre. Les yeux fermés ou mis-clos, la tension du regard relâchée, laissez vagabonder votre écoute dans les sonorités du lieu à ce moment de la journée. Puis portez votre attention à vos mains : la manière dont elles sont positionnées, dont vous pouvez sentir leur poids, leur température, les petits mouvements qui les animent... Visitez ces sensations à travers les paumes, le dos des mains, les doigts, les ongles, les poignets, entre les doigts... Puis, en imaginant l'espace situé *entre* les paumes, laissez-les monter devant vous du bas jusqu'à l'horizontale sans effort superflu.

Laissez-les se positionner de manière à accueillir un élément imaginaire qui se sera peut-être manifesté en chemin ou en arrivant à cet endroit. Imaginez sa forme, son poids, sa densité, ses textures, ses couleurs, ses mouvements, s'il est animé, vivant, s'il produit des sons, s'il est associé à une senteur... Puis, avec délicatesse, en faisant les gestes adaptés, imaginez que vous le transportez dans un endroit qui lui correspond, un endroit connu ou inventé, dans une situation, pour un usage ou pour le ranger, l'exposer, le confier. Cette *tâche* accomplie, laissez votre corps se mettre dans une position confortable en relation avec cette chose. Prenez quelques instants pour profiter des qualités de cet endroit, de ce moment, puis prenez-en congé à votre manière en vous remettant en mouvement. Avec quelques respirations profondes, faites les mouvements dont vous avez besoin pour suspendre ce voyage, dessinez, notez si nécessaire et buvez un verre d'eau avant de poursuivre le cours de votre journée.

### ***La «météorologie du corps»***

En ouverture de la journée, ce petit bulletin serait comme la page de ces éphémérides où figure la date du jour, que l'on tourne pour marquer le passage à la journée suivante. Il peut également accompagner des moments où l'on éprouve le besoin de faire le point, de revenir à soi. Installez-vous confortablement devant une feuille de papier et de quoi tracer et dessiner. Choisissez une durée, elle peut varier de cinq à quinze minutes. Portez votre attention sur les sensations des contacts de votre corps avec ce qui l'environne et laissez-la vagabonder à travers toutes les sonorités du lieu. Observez la manière dont vos pieds sont posés sur le sol et dont votre corps, en position assise, s'inscrit dans la direction haut-bas/terre-ciel. Puis, pendant quelques minutes, les yeux fermés ou mi-clos, en vous souvenant de la manière dont vous avez découvert la «météo du jour» — en ouvrant des volets, des rideaux, une fenêtre, une porte, en percevant des sons, une lumière, la température, le degré d'humidité... —, imaginez une manière

simple de vous relier à la « météorologie de votre corps » — ses régions, ses géographies, ses climats, ainsi que les manifestations et les variations des météores.

En maintenant les yeux fermés ou mi-clos, tracez sur une feuille un grand cercle puis ce qui vient en résonance avec les mouvements de ces perceptions météorologiques : des lignes, des signes, des mots en restant dans un flux. À l'issue du temps imparti, laissez les paupières s'ouvrir et le regard cheminer à travers ces tracés, en accueillant sans les juger leurs qualités. Amusez-vous à formuler un bref bulletin météo avec ses évolutions en cours sans oublier qu'elle est déjà en train de se transformer, imperceptiblement parfois, de manière radicale à d'autres moments. Prenez alors quelques profondes respirations et faites les mouvements dont votre corps a besoin pour suspendre cet exercice.

### **Une pratique essentielle : la « sieste PEP » (Pour En Profiter)**

Vous êtes invités à expérimenter cette pratique quotidiennement, par tout temps, en tout lieu et quels que soient les motifs que vous trouverez pour vous en empêcher ! Après le choix du moment et de l'endroit, à la manière d'un chat qui cherche sa place, installez-vous, muni d'accessoires de confort, en essayant de sentir ceux qui sont en adéquation avec les besoins que vous ressentez à ce moment précis. Prenez une position simple qui vous permette de bien *offrir votre poids* aux supports choisis et de percevoir le *mouvement de la gravité*. Une fois en place, vérifiez que l'endroit est le bon et, si nécessaire, autorisez-vous à en changer. Puis, simplement, *habitez les appuis* et accueillez les sonorités du lieu, en laissant vagabonder votre attention avec pour seule intention de *laisser se faire et en profiter*. Cette pratique exerce une certaine disposition à l'ouverture par l'acceptation de la variété des manifestations sans jugement. Après douze à quinze minutes, suivez les mouvements qui viennent pour suspendre la pratique et poursuivre le cours de votre journée. Le fait d'avoir intégré dès le départ la durée en facilite la terminaison.





### Quelques ouvrages de base sur l'hypnose

**Jean François Billeter**, philosophe et sinologue, évoque, dans un chapitre d'*Études sur Tchouang-Tseu* (Allia, 2004) intitulé « Sur l'hypnose », l'importance de sa rencontre avec l'hypnothérapeute François Roustang et la manière dont il a été conduit à reconsidérer sa manière de traduire les textes chinois.

**Antoine Bioy**, *L'hypnose* (Que sais-je? 2017). Le précédent auteur dans cette même collection était Léon Chertok avec *Hypnose et suggestion* (1989).

**Léon Chertok**, psychiatre connu pour ses travaux sur l'hypnose et la médecine psychosomatique, a écrit plusieurs ouvrages dont *L'Hypnose* (Petite Bibliothèque Payot, 2002).

**François Roustang**, thérapeute dissident de la psychanalyse a mené toute une réflexion sur l'hypnose et contribué à renouveler sa pratique. Il a écrit de nombreux livres de *Qu'est-ce que l'hypnose?* (Minuit, 1994) à *Jamais contre, d'abord: la présence d'un corps* (Odile Jacob, 2015). Dans son ouvrage *Il suffit d'un geste* (Odile Jacob, 2004), il consacre un chapitre à la position assise.

La philosophe **Isabelle Stengers** s'est intéressée à l'hypnose à travers Léon Chertok. Elle a publié plusieurs livres sur le sujet dont *Importance de l'hypnose* (Les empêcheurs de penser en rond, 1992).

## Pour aller plus loin

Dans *Dialogue avec la gravité* (Actes Sud, 2000), **Ushio Amagatsu**, danseur de buto et chorégraphe japonais fondateur du groupe Sankai Juku, écrit : « On m'expliqua qu'un œuf cru peut tenir debout. Le phénomène est en réalité extrêmement semblable à la station debout chez l'humain. L'œuf tient sur un point, en un équilibre très fragile. Comme pour les pieds de l'homme, son contact avec la surface du sol se réduit à très peu de chose, et comme pour l'homme encore, la position de moindre effort s'obtient quand l'axe vertical du corps conduit jusqu'au foyer de la Terre. »

**Trisha Brown**, chorégraphe américaine, fut une figure majeure de la danse post-moderne, influencée par les idées du compositeur John Cage. Sa pièce *Primary Accumulations* se danse en position allongée sur le sol. La série de mouvements simples se répète à un rythme égal. Dans les années 1970, elle prône ainsi une déhiérarchisation des différentes parties du corps : « En position allongée au sol, je libère mes jambes et elles peuvent fonctionner comme les autres parties du corps. »

Dans *Thomas et le voyageur* (Albin Michel, 1996), **Gilles Clément** exprime pour la première fois l'idée de « jardin planétaire » qui fera l'objet d'une importante exposition à Paris en 1999. Ce concept est destiné à envisager de façon conjointe et enchevêtrée la diversité des êtres sur la planète et le rôle gestionnaire de l'homme face à cette diversité. « Le jardin planétaire est une manière de considérer l'écologie en intégrant l'homme — le jardinier — dans le moindre de ses espaces. » La philosophie qui le dirige emprunte directement au jardin en mouvement : « Faire le plus possible avec, le moins possible contre. » La finalité du jardin planétaire consiste à chercher comment exploiter la diversité sans la détruire. Comment continuer à faire fonctionner la « machine » planète, faire vivre le jardin, donc le jardinier. »

*Une plongée avec Catherine Contour* — *Créer avec l'outil hypnotique* (Naïca, 2017) est une monographie qui offre une documentation photographique autour des principaux projets de **Catherine Contour** et discute sa pratique à travers les textes de spécialistes.

Les exercices en auto-hypnose incluent une part d'autosuggestion telle que le pharmacien **Émile Coué** le concevait. Pour lui, *l'imagination* est une notion plus puissante même que la volonté en matière de santé. Il l'entend comme un principe de visualisation créatrice. Son travail est réuni dans *La méthode Coué. La maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente* (éditions Marabout, 2007).

L'utilisation de l'outil hypnotique semble pouvoir répondre à l'appel aux « corps critiques » lancé par l'historienne et performeuse **Laurence Louppe** dans son livre *Poétique de la danse contemporaine, la suite* (Contredanse, 2007). Elle en souligne l'action « d'ouverture d'horizons inédits et de déplacements de nos habitudes ».

« Un corps critique, c'est l'artiste qui se sert de son corps pour élaborer une pensée sur le monde. C'est la remise en cause à partir du mouvement de toute procédure (dût-elle inclure du non-mouvement). C'est un corps qui met en échec les habituels schémas de représentation de soi. (...) C'est un corps qui questionne les modes de production spectaculaire, à partir de l'expérience du corps lui-même. »

Dans *Bartleby*, la nouvelle d'**Herman Melville** (1853), le protagoniste, modeste commis aux écritures dans un cabinet de Wall Street, répond invariablement à toute demande qui lui est faite : « I would prefer not to ». Cette formule traduite par « je préférerais ne pas (le faire) » laisse la possibilité du oui et du non, avec l'ouverture du « I would prefer » et la fermeture du « not to ». Cette attitude conduit à la rupture avec la société traditionnelle antérieure. Dans cette forme de résistance dite *passive*, le corps s'arrête. Pour marquer son refus pacifique, il pèse et suspend son action.

Dans son introduction au livre de Thierry Melchior *Créer le réel. Hypnose et thérapie* (Le Seuil, 1998), Isabelle Stengers évoque à propos de l'hypnose « la dimension productive du langage, défiant l'opposition entre fait et fiction. » Elle y souligne la dimension politique de cette technique comme dans *L'hypnose entre magie et science* (Les empêcheurs de penser en rond, 2002) où elle écrit : « Le refus d'emprunter des traditions spirituelles venues d'ailleurs, de prolonger ce faisant le geste occidental qui définit le monde entier comme une sorte de supermarché où l'on est libre d'acquérir impunément ce qui est proposé, est politique, mais ne prend pas la forme tout-terrain d'une dénonciation. Il engage et oblige à créer. »

Le terme et les bases philosophiques du *Body Weather* ont été créées par le danseur **Min Tanaka** et développées initialement au Japon au sein de sa compagnie Maï-juku. Le *Body Weather* (météorologie du corps) est une pratique, un entraînement complet de danse, qui explore les interactions entre le corps et l'environnement. Les corps ne sont pas conçus comme des entités fixes et distinctes ; ils sont en évolution constante, en relation, tout comme la météorologie.



Cet ouvrage est publié  
dans la collection manuels  
des éditions 369 dirigées  
par Jérôme Delormas  
et Clémence Seurat.

**369 éditions**  
24 rue Saint-Caprais  
16 100 Cognac · France  
contact@369editions.com  
369editions.com

**Texte** Catherine Contour  
et Pascal Rousseau  
**Dessins** Louise Drulhe  
**Correction** Stéphanie Quillon

**Conception graphique**  
Fanette Mellier  
avec Béatrice Delas  
**Caractère typographique**  
*Helvetius*, 205TF

**Tirage** 600 exemplaires  
Imprimé par Art et Caractère  
à Lavour en novembre 2019.

Ouvrage sous licence Creative  
Commons (CC BY-NC-SA 4.0 FR)

**Dépôt légal** décembre 2019  
ISBN 978-2-490148-06-6

**Diffusion**  
Les Presses du Réel

Les manuels 369 retracent des expériences collectives qui se risquent à construire d'autres réponses aux bouleversements écologiques, sociaux, culturels et technologiques contemporains. Ces enquêtes de terrain menées par des binômes d'auteurs prennent la forme de récits polyphoniques enrichis d'illustrations et de ressources pratiques. En reliant des sujets très variés, la collection dessine un territoire où le politique se raconte, se reconfigure et s'expérimente au quotidien et par chacun.

### Titres déjà parus

- *À Saillans, la démocratie se réinvente*
- *Petit ouvrage d'autonomie technologique*
- *Cantines de quartier: la recette du lien*
- *Danser sa vie avec l'outil hypnotique*
- *Chichilianne: le loup, l'eau et les communs*
- *L'Atelier Paysan*





Comment se relier au monde et nous accorder aux autres ? Dans une société en perpétuelle accélération qui nous submerge de sollicitations en tous genres, être attentif devient une forme de résistance et prendre le temps un acte politique. Ce petit livre, conçu comme une boîte à outils par la chorégraphe Catherine Contour, offre des notions-clés et des exercices simples à partir de la technique hypnotique dont il explore les possibilités.

**Catherine Contour** est artiste et chorégraphe.

**Pascal Rousseau** est historien de l'art et commissaire d'exposition.

**Louise Drulhe** est dessinatrice, artiste et graphiste.

12€

**369** éditions

