

369

manuels

Danser  
sa vie avec  
l'outil  
hypnotique

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



# Introduction

Le livre que vous tenez entre les mains est une boîte à outils conçue par la chorégraphe Catherine Contour, présentée dans une nouvelle édition augmentée et enrichie. Chacun-e est invité-e à y puiser librement et à composer ce qui peut devenir une pratique, et peut-être même un art de vivre.

Catherine Contour recourt depuis une vingtaine d'années à l'hypnose dans ses créations. Elle tente, par ce biais inattendu et soucieux du rapport au monde et aux autres, de renouveler l'expérience de la danse. De manière poétique et pragmatique, Catherine Contour 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.

Le soulignement renvoie à la bibliographie en fin d'ouvrage.  
L'emploi de l'italique a pour fonction de signaler des termes utilisés ici de manière spécifique.

Il ne s'agit pas ici de l'interactivité promise par le numérique et son environnement médiatique de plus en plus uniformisé, où les humains sont paradoxalement mis-es dans une position de passivité consistant à répondre (ou non) 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 est 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. En cela, elle est un instrument d'émancipation qui met en mouvement et au travail. Elle offre, par le ralentissement et une autre relation au temps, 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·ve

devient une forme de résistance. C'est une manière de développer une écologie de pratiques et de relations à rebours du capitalisme contemporain qui capture les attentions.

Ce manuel réunit, à partir de ce que Catherine Contour nomme « l'outil hypnotique », des notions et des exercices simples. Pensés comme des actes 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 l'espace au temps présent, phagocyté par ce qui vient de se passer et ce qui va arriver. Laisser exister ce moment 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.

# 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 tou-tes repérer ces parenthèses où nous sommes dans une relation différente à ce qui nous environne, tout à la fois présent-es 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

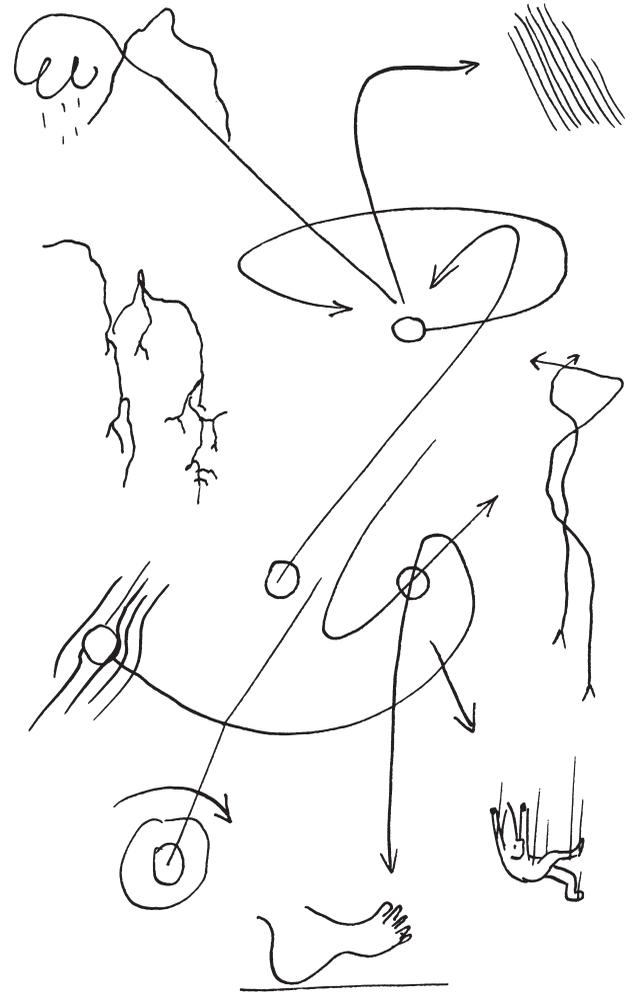
et les aires culturelles. Construite à partir de l'observation de cas concrets, elle puise aussi bien dans le chamanisme, la psychologie expérimentale que les traditions méditatives. Aujourd'hui, la pratique hypnotique la plus répandue est celle issue des travaux du psychiatre américain Milton H. Erickson 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

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 H. 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 d'un-e praticien-ne. 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

### Huit notions clés

Dans son livre *L'Hypnose entre magie et science*, la philosophe Isabelle Stengers écrit :

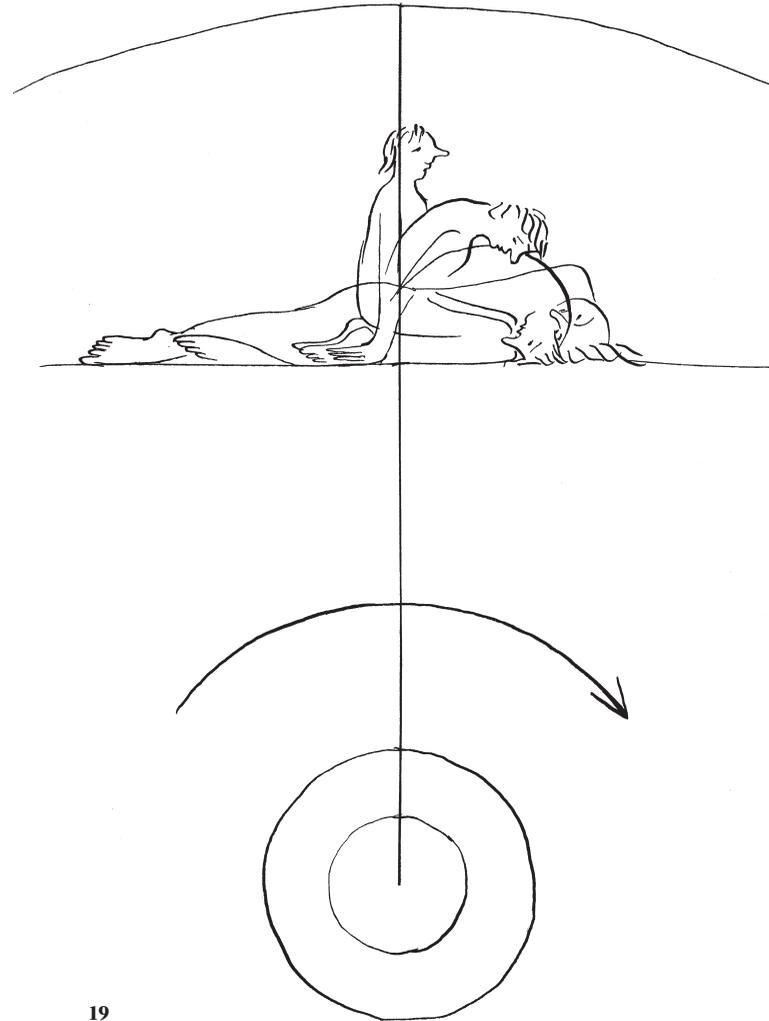
« Le refus d'emprunter des traditions spirituelles venues d'ailleurs, de prolonger ce faisant le geste occidental qui définit le monde entier comme une sorte de supermarché où l'on est libre d'acquérir impunément ce qui est proposé, est politique, mais ne prend pas la forme tout-terrain d'une dénonciation. Il engage et oblige à créer. »

La technique hypnotique accorde beaucoup d'importance au 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, *écouter le 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.

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·e est invité·e à mener à son rythme et qui nécessite de la constance pour en percevoir les effets. Fondée sur l'exploration, elle demande de l'attention et de la précision associées à du jeu et de la liberté d'interprétation, sans oublier une petite touche d'humour ! Les notions et les exercices proposés dans ce manuel sont des appuis à partir desquels 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 » ainsi que l'énonçait Trisha Brown à propos de ses chorégraphies dans lesquelles les interprètes dansent allongé-es sur le sol.

La pièce *Primary Accumulation* de cette figure majeure de la danse post-moderne américaine se danse en position allongée sur le sol. La série de mouvements simples se répète à rythme égal. Durant 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. »

Quand le vertige nous saisit, ce simple geste de 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. Cette approche énergétique du corps et du mouvement n'oppose pas attitudes passive et active mais combine les deux faces d'une même pièce: du repos dans l'action et une suspension agissante. 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.

Dans son ouvrage *Il suffit d'un geste*, François Roustang développe cette notion de *l'assiette*. Il écrit qu'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 ».

## ***Consentir à la chute***

*Consentir à la chute* est une disposition qui favorise le développement de la transe hypnotique. L'historienne de la danse Laurence Louppe souligne l'importance du poids comme une « grande découverte de la danse contemporaine » et cite le chorégraphe Merce Cunningham :

« Une des meilleures découvertes de la danse moderne est l'utilisation de la gravité du corps à partir du poids. C'est-à-dire qu'en opposition avec le corps qui nie (et ce faisant affirme) la gravité en s'élançant, le corps obéit à la gravité en se laissant aller vers le sol ».

Pour sortir de l'immobilité, pour libérer le poids, deux figures s'offrent à nous : la chute et le balancement. L'outil hypnotique propose de faire appel à ces figures pour accompagner une (re)mise en mouvement quand elle s'avère nécessaire.



Tout d'abord, *chuter*. La danse nous souffle des pistes: envisager le sol comme un partenaire amoureux, une surface de rebond mais aussi de portage et concevoir la chute comme un intervalle de temps entre deux positions, un déplacement durant lequel nous pourrions profiter du chemin. Dans *Alice au pays des merveilles* de Lewis Carroll – que l'on peut lire comme un manuel sur la technique, très vivante en Europe à cette époque, à laquelle le chirurgien James Braid a donné le nom d'*hypnotisme* une vingtaine d'années plus tôt –, la chute inaugurale d'Alice se ralentit et devient un voyage vers un monde inconnu. Une expérience de chute qui révèle de nouvelles perspectives tout comme le saut en parachute.

Donner de l'importance au poids du corps serait une manière de se relier à sa capacité de *peser* (ne dit-on pas avoir du poids, un avis qui pèse dans la balance?) et de renouveler ses possibilités d'action et de création.

Le Contact Improvisation, une technique de danse impulsée par le danseur américain Steve Paxton, propose des principes physiques pour le mouvement de corps en contact: la fluidité dans la transmission et la réception

du poids, la prise d'initiative, les réflexes et l'empathie physique innée.

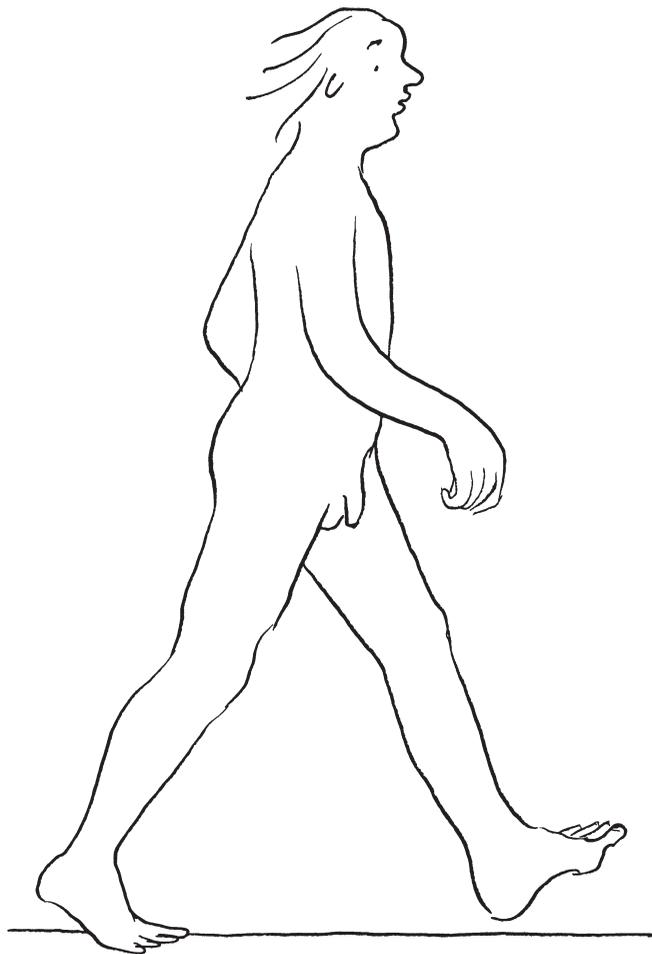
Le *balancement*, la répétition du geste fondée sur un changement d'appui, favorise le développement de la transe. Il peut s'envisager comme un enchaînement de petites chutes ou comme un déversement, avec à mi-parcours la bascule d'un versant à l'autre, telle une *ligne de partage des eaux*. Rappelons-nous ces sensations éprouvées sur une balançoire dans cette alternance de chutes et d'envols vers l'avant puis vers l'arrière.

Consentir à la chute serait une manière d'aller avec confiance vers ce qu'on ne connaît pas. De goûter ces qualités de présence qu'on observe chez l'enfant et le clown en acceptant de ne pas savoir. *Ce je ne sais pas* qui place le corps dans un espace pluri-directionnel, ouvert à de nombreux possibles. Expirer et soupirer peuvent accompagner cette attitude de consentement. Observons comment par un simple soupir de soulagement le corps redescend un peu vers le sol.

Accepter de quitter des représentations, de les laisser tomber, telles des constructions qui ont eu leur utilité un temps mais qu'il est nécessaire de laisser se renouveler pour éviter qu'elles ne nous enferment. «Sortir de la cage!» répétait le compositeur américain John Cage jouant avec son nom, en faisant appel au tirage au sort et au hasard pour déjouer les systèmes, expérimenter et accueillir l'inattendu.

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

«Auto-hypnose» désigne dans la technique hypnotique le travail qui se fait seul-e et «hétéro-hypnose» celui qui se fait accompagné-e 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 inclut une part d'« autosuggestion » – selon le mot du pharmacien Émile Coué – et de visualisations reliées à une écoute attentive de sensations et de mouvements du corps. 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 peut se développer 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 et pour ce faire de la relier à une intention. *Formuler une intention* consiste à trouver la manière la plus adaptée de dire ce dont on a besoin au présent en écoutant attentivement son ressenti corporel au moment où on l'énonce. Chaque exercice s'ouvre donc par la formulation d'une intention

à laquelle on associe une temporalité estimée de façon *réaliste-optimiste* ou dictée par l'agenda. Pour aborder la notion d'intention, utilisons la métaphore de la navigation à la voile. Un navigateur prend la mer après avoir estimé un itinéraire et une durée approximative pour la traversée. Il arrive qu'il découvre en route la possibilité d'un autre chemin, voire 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 ses intentions et de faire des points réguliers pour s'ajuster au mieux à ce qui advient... Sans oublier de profiter du voyage ! Préciser une intention engage dans un mouvement qui laisse ouverte la forme que prendra sa réalisation. Il s'agit alors simplement de *prêter attention* aux effets (même les plus infimes) générés par l'intention en travail, de se laisser flotter en donnant par moments quelques coups de rames (avec un exercice d'auto-hypnose) sans plus d'énergie que nécessaire : dans une *écologie de l'intention*.

### ***Variation des appuis et dialogue 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 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 de l'importance des appuis qui lui permettent de tenir debout. Le danseur de buto et chorégraphe japonais Ushio Amagatsu invite à une pratique simple et édifiante :



faire tenir un œuf cru debout sur une surface horizontale et lisse.

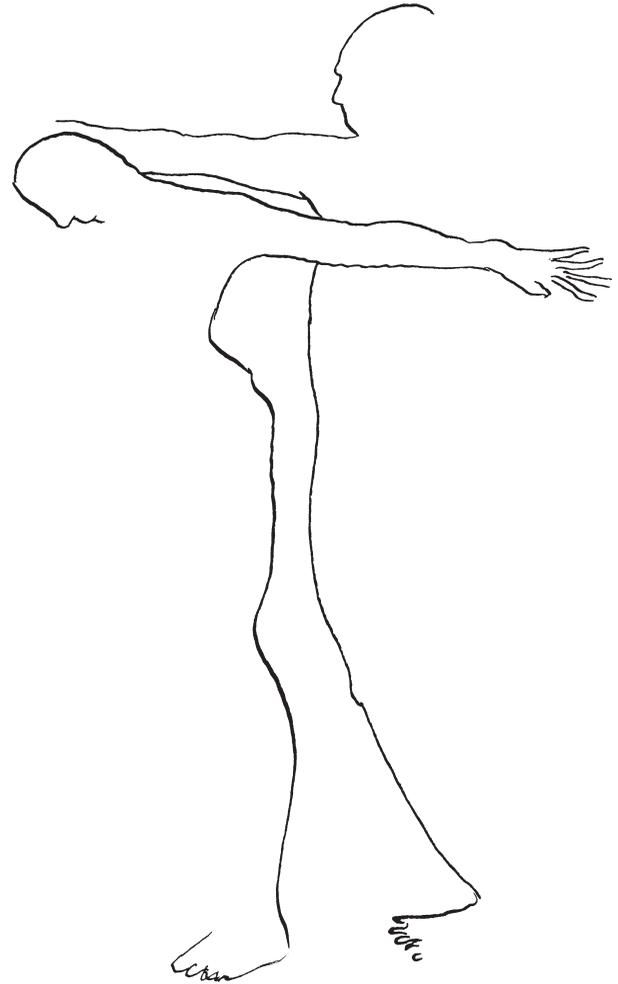
« On m’expliqua qu’un œuf cru peut tenir debout. Le phénomène est en réalité extrêmement semblable à la station debout chez l’humain. L’œuf tient sur un point, en un équilibre très fragile. Comme pour les pieds de l’homme, son contact avec la surface du sol se réduit à très peu de chose, et comme pour l’homme encore, la position de moindre effort s’obtient quand l’axe vertical du corps conduit jusqu’au foyer de la Terre. »

Pour changer de point de vue, considérons 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 au sol sur lequel sont posés nos pieds et imaginons 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-le un-e grimpeur-se prudent-e et audacieux-se, 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 événements, les situations, les actions, les lieux... Soyons attentif-ves aux changements



de saison et aux passages entre les différents âges de la vie, ces moments de transition qui, de tout temps, ont donné lieu à des célébrations et des fêtes. De cette attention renouvelée naissent de petits rituels domestiques 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 dans laquelle corps et environnement fusionnent. Dans cet entraînement de danse, les corps ne sont pas conçus comme des entités fixes et distinctes mais sont en constante évolution et en relation. 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 ».



Il invite à envisager de façon conjointe et enchevêtrée la diversité des êtres sur la planète : «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 ».

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, nous avons des préférences, mais ce qui est primordial est leur mouvement de succession dans un cycle. La météorologie évolue constamment. Attendre est parfois l'attitude la plus adaptée, tout comme s'élancer 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 leur 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 ressentis comme une violence, dans le cas des dépressions par exemple. 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·le un·e danseur·se relié·e 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, proche de celle que les Grecs anciens nommaient *kairos*. Sa distorsion, dans les moments agréables, nous met dans un état de disponibilité et nous rend prompt·es 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 la fulgurance du geste 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 adaptée et renforce notre capacité à enregistrer une durée et à l'habiter pleinement jusqu'à son terme. Nous avons tou·tes cette compétence mais elle s'atrophie si on ne l'utilise pas. La remuscler

apporte le confort de se sentir prêt·e 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.

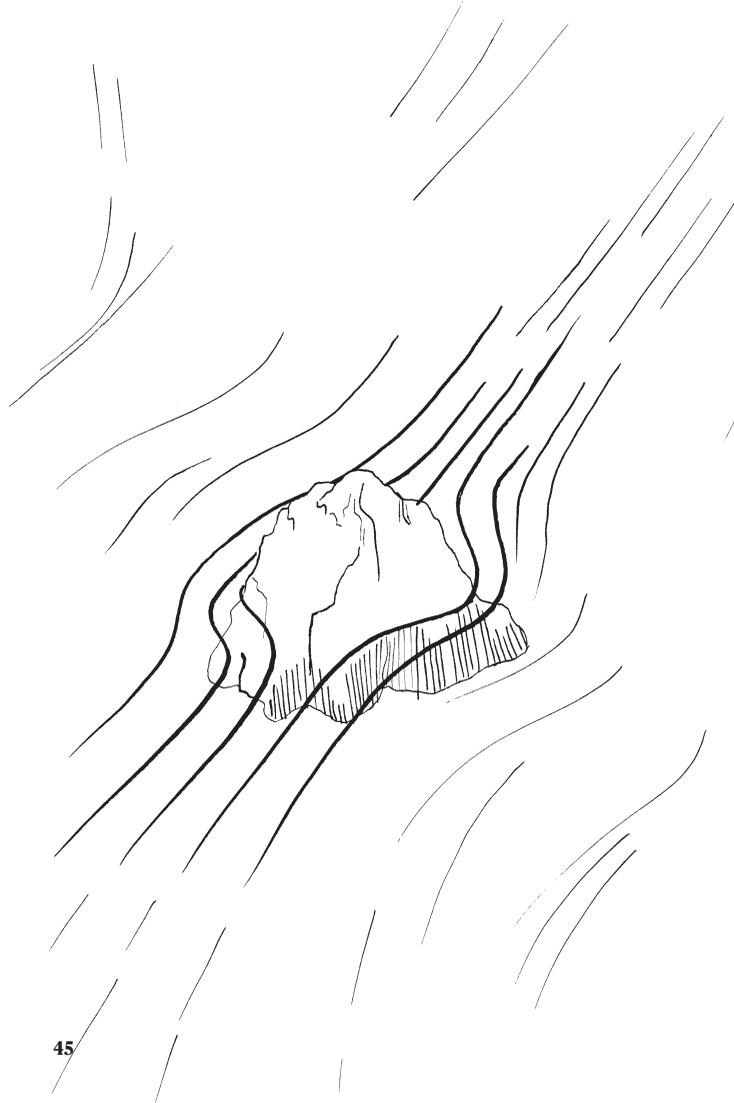
À toute demande qui lui est faite, ce modeste commis aux écritures dans un cabinet de Wall Street répond invariablement : « I would prefer not to ». Cette formule traduite par « je préférerais ne pas » laisse la possibilité du oui et du non avec l'ouverture du « I would prefer » et la fermeture du « not to ». Une attitude qui 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 toute action.

### ***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-e attentif-ve à la qualité du sol, à la météorologie, aux saisons, aux semences, aux germinations, aux floraisons et aux fructifications.

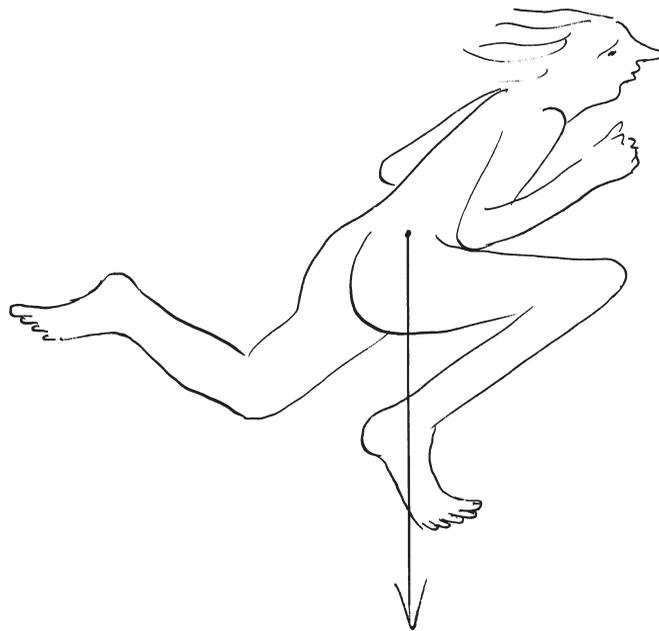
Pour développer cette disponibilité, une pratique simple dans sa mise en œuvre est la sieste PEP (Pour En Profiter). Son enjeu consiste à se laisser flotter sans projet dans un milieu dont on intègre les qualités.



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-e et 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 permette 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 microacte 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 Laurence Louppe souligne l'action « d'ouverture d'horizons inédits et de déplacements de nos habitudes ».

Que cet outil stimule l'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-riche de sa vie.

## RESSOURCES PRATIQUES

### UNE PRATIQUE ESSENTIELLE

#### La « sieste PEP » (Pour En Profiter)

*Matériel: des accessoires de confort adaptés aux besoins ressentis au moment de la pratique*

*Durée: 12 à 15 minutes*

Cette pratique exerce une certaine disposition à l'ouverture par la découverte de la grande variété des vécus qu'elle convoque (en s'abstenant de les juger!). Vous êtes invité-e à l'expérimenter quotidiennement, par tout temps, en tout lieu et quels que soient les motifs que vous trouverez pour vous en empêcher.

À la manière d'un chat qui cherche sa place, choisissez un emplacement sur le sol ou sur un support. Installez-vous, muni-e d'accessoires de confort adaptés aux besoins ressentis en vous répétant la durée de douze à quinze minutes. Le fait d'intégrer dès le départ la durée facilite la terminaison et permet au corps de se disposer énergiquement (de manière consciente et non-consciente). Choisissez une position simple qui vous permette de bien offrir votre poids aux supports choisis. Une fois en place, vérifiez que l'endroit vous convient et au besoin autorisez-vous à en changer. Prenez le temps d'accueillir les sonorités du lieu, sa *musique* et d'*habiter vos appuis*.

Puis prenez conscience de cette situation dans laquelle votre corps est inscrit dans un *mouvement de chute* (en relation avec la gravité). Installez-vous dans la sensation de ce déplacement en direction du centre de la Terre. Portez alors votre attention sur la manière dont cette chute est suspendue par ces supports-partenaires qui *portent* le corps. Le corps se dépose davantage dans ses appuis.

Laissez alors librement vagabonder votre attention avec pour seule intention de *laisser se faire* et d'*en profiter*.  
 En accueillant ce qui vient avec un « j'en profite ».  
 En évitant tout projet comme tout rejet.  
 Après douze à quinze minutes, laissez votre corps suivre les mouvements qui viennent pour suspendre la pratique, buvez un verre d'eau et poursuivez le cours de votre journée.

## QUELQUES EXERCICES D'AUTO-HYPNOSE

### À quel moment pratiquer ces exercices ?

Quand vous en éprouvez le besoin ou le désir. Au début, le moteur de ce désir peut être celui de la découverte. Une première étape consiste à reconnaître la qualité de présence qu'offre le développement de cette transe qualifiée d'hypnotique et à s'autoriser à en profiter. En avançant dans l'apprentissage, les exercices permettent une activation de cette transe au service de besoins spécifiques liés à une démarche de création. Il est alors nécessaire de l'orienter par la *formulation d'une intention*.

### Comment ?

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 ? Dans quel délai *réaliste-optimiste* ? Exprimez-le en une phrase courte contenant un verbe d'action choisi avec soin, c'est-à-dire au plus proche de votre ressenti corporel. Un moyen simple pour vérifier est de prononcer la phrase en observant la manière dont elle trouve un *accord* (ou pas) au niveau du corps. Enfin, si vous n'êtes pas le sujet (grammaticalement) de ce verbe d'action, transformez la phrase afin de le devenir. Avec un peu de pratique, l'étape suivante est de passer d'une conjugaison au futur (ou au conditionnel) au... présent ! Ainsi s'opère un saut dans le temps qui, dès lors, nous engage comme acteur-ric(e)/auteur-ric(e) de cette action.

Les exercices se vivent comme des expériences chaque fois renouvelées de se laisser transporter par les mouvements de l'imagination. En profitant de ces *voyages*, vous permettez à un travail de se faire, en lien avec l'intention formulée en début d'exercice, sans plus avoir à y penser durant son déroulement.

En l'oubliant et en accueillant simplement ce qui advient. Le choix d'un exercice ne dépend que de votre envie du moment. Tout exercice peut correspondre à toute intention. Les scénarios proposés donnent des pistes de départ qui s'enrichiront de vos inventions.

Notez bien que les positions de départ ne sont pas des postures à tenir. Aussi le corps peut-il suivre certains micromouvements qui le traversent sans pour autant chercher à les amplifier. Pour vous familiariser avec votre capacité à intégrer les durées, n'hésitez pas à programmer une sonnerie de sécurité, mais choisissez-la au-delà de la durée que vous associez à l'exercice. S'il vous arrive de sentir que la durée est écoulée mais que ce qui est vécu nécessite un peu de temps encore, autorisez-vous à le prendre.

### **L'exercice des trois minutes**

*Matériel: une assise adaptée aux besoins ressentis*

*Durée: 3 minutes (plus ou moins!)*

Un exercice de base pour développer une certaine *disposition* (sans anticipation sur ce que signifierait « en profiter ») et une relation simultanée au temps mesuré et au temps *kairos*.

Choisissez un endroit dans lequel vous ne serez pas interrompu-e. 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. Faites confiance à votre capacité à intégrer progressivement une durée tout en l'oubliant durant son écoulement, et observez sa fluctuation s'atténuer avec la pratique.

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, en les accueillant comme *la musique du lieu*. Quand il vous semble que les trois minutes se sont écoulées, laissez le store 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 l'évolution de votre vécu (de la durée, de votre disposition à en profiter...) après avoir pratiqué cet exercice plusieurs fois.

## Feuilleter le petit catalogue des ressources

*Matériel: une assise adaptée*

*Durée: au choix, entre 5 et 8 minutes*

Précisez une intention au présent et une durée pour l'exercice.

Installez-vous sur un siège, les pieds en contact avec le sol, les paumes posées sur les cuisses.

Laissez vagabonder votre attention à travers la musique du lieu et à travers les sensations du contact 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 ensuite partir à la rencontre de souvenirs agréables liés à d'autres lieux, d'autres époques, en vous reliant à votre corps dans ces différentes situations.

Soyez attentif-ve à la position de votre corps, au rythme de sa respiration, aux micromouvements qui l'animent. Prenez le temps de balayer tous les *canaux sensoriels*: percevez-vous une senteur particulière? un goût? des sonorités? des lumières? des textures? des températures? des mouvements? des couleurs? des formes? Comme on feuillette un catalogue ou un album, en prenant plus ou moins de temps pour s'attarder sur certains éléments qui le composent, voire de se plonger complètement dans l'un d'eux.

Puis prenez quelques minutes pour profiter de toutes ces qualités et des ressources qu'elles constituent.

À l'issue du temps imparti, prenez quelques profondes respirations, laissez s'ouvrir le store des paupières et suivez les mouvements dont votre corps a besoin. Puis buvez un verre d'eau avant de poursuivre le cours de votre journée.

## L'exercice de la pièce

*Matériel: une pièce de monnaie pas trop petite*

*(pourquoi pas une pièce rapportée d'un voyage?)*

*Durée: à préciser en fonction du scénario choisi*

En mettant l'imagination en mouvement et en profitant du voyage, vous permettez à un travail non conscient de se faire, sans avoir à le connaître et encore moins à le diriger.

Installez-vous dans une assise qui vous convient ou dans la position debout et formulez une intention.

Placez la pièce de monnaie choisie entre le pouce et l'index (éventuellement le majeur) afin de la maintenir en position verticale par une légère pression. Le coude est replié près du corps de manière à ce que l'avant-bras soit à l'horizontal, comme déposé sur un accoudoir.

Les yeux fermés ou mis-clos, la tension du regard relâchée, laissez vagabonder votre écoute à travers les sonorités du lieu, proches et plus lointaines, en les accueillant comme *la musique du lieu*.

Pendant quelques instants, testez la pression minimale nécessaire pour que la pièce tienne entre les doigts. Après avoir expérimenté trop de force puis pas assez (en laissant tomber la pièce et en écoutant le son qu'elle produit en touchant le sol), essayez de trouver ce point d'ajustement où, avec un minimum d'effort et une pression adaptée, 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.

*Scénario 1: 5 à 10 minutes*

Après avoir profité de cette suspension, imaginez la pièce en ce point de l'espace où elle se situe. Quand les points de contact avec les doigts sont suffisamment précis, inversez les rôles, c'est-à-dire imaginez que c'est la pièce qui tient votre corps

debout, en suspens dans son mouvement naturel de chute. Si une sensation de confusion accompagne ce retournement, laissez-la tranquillement agir. Puis, de nouveau, inversez les rôles (éventuellement plusieurs fois de suite). Après quelques minutes, autorisez le mouvement naturel de la chute de la pièce à se poursuivre sans engager aucune action volontaire pour cela, seulement l'intention. Dégustez chaque seconde de cette aventure qui peut prendre parfois jusqu'à plusieurs minutes.

#### *Scénario 2: 6 à 15 minutes*

Portez votre attention sur les qualités de contact avec l'objet: sa texture, sa température, sa position dans l'espace...

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 entre vos doigts.

Amusez-vous à imaginer, comme on remonte un fleuve jusqu'à sa source, les étapes précédentes: les lieux traversés et les corps empruntés par la pièce, jusqu'à retrouver le lieu et les différents stades de sa fabrication – peut-être même jusqu'aux sites d'extraction des matières premières qui la composent?

En cheminant ainsi, découvrez des personnes, des gestes, des ustensiles et des outils, des sonorités, des lumières, des paysages, des senteurs...

Enfin, au bout de quelques minutes, ramenez votre attention sur le petit espace entre les doigts où se situe la pièce et autorisez-la à poursuivre son chemin vers le sol – peut-être s'y trouve-t-elle déjà? – sans aucune action volontaire de votre part. Dégustez chaque seconde d'une aventure qui peut prendre plusieurs minutes.

Quand vous entendez le son de l'impact de la pièce sur le sol, laissez-le résonner comme un signal qui vous invite à prendre quelques profondes respirations et à laisser s'ouvrir le store de vos paupières. Suivez les mouvements dont votre corps a besoin. Dessinez, notez si vous le souhaitez, puis buvez un verre d'eau avant de poursuivre le cours de votre journée.

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

*Matériel: aucun*

*Durée: 3 à 12 minutes*

À l'endroit de votre choix, assis-e ou debout, prenez le temps de sentir la plante de vos pieds bien en contact avec le sol. Précisez la durée de la pratique et formulez une intention. Les yeux fermés ou mis-clos, la tension du regard relâchée, laissez vagabonder votre écoute à travers les sonorités du lieu, proches et plus lointaines, en les accueillant comme *la musique du lieu*. Pendant que votre corps s'installe dans sa verticalité en se reliant à l'axe haut-bas, terre-ciel.

Partez alors à la découverte des formes que pourrait prendre *ce qui fait axe dans votre corps* à partir des sensations que vous en avez à ce moment précis. Prenez appui sur ces sensations en essayant d'oublier les représentations que vous pourriez en avoir. Peut-être pouvez-vous les traduire par des images, des formes, des mouvements?

Amusez-vous ainsi pendant quelques minutes à donner une autonomie de plus en plus grande à cet imaginaire de l'axe. Vous pouvez par exemple imaginer l'axe du corps mis en vibration par ce qui l'entourne, telle la corde d'un instrument de musique qui s'accorde avec d'autres, l'imaginer tel un végétal qui se déploie, une construction, une composition, un assemblage... Unique et multiple, simple et plus complexe. Profitez de ce voyage en laissant le corps moduler ses appuis et s'ajuster aux modifications ressenties.

À l'issue du temps imparti, prenez quelques profondes respirations, laissez s'ouvrir le store des paupières et suivez les mouvements dont votre corps a besoin. Dessinez, notez si vous le souhaitez, puis buvez un verre d'eau avant de poursuivre le cours de votre journée.

## **Le balancement**

*Matériel: aucun*

*Durée: 4 à 10 minutes*

Debout à l'endroit de votre choix, prenez le temps de sentir la plante de vos pieds bien en contact avec le sol. Précisez la durée de la pratique et formulez une intention.

Les yeux fermés ou mis-clos, la tension du regard relâchée, laissez vagabonder votre écoute à travers les sonorités du lieu, proches et plus lointaines, en les accueillant comme *la musique du lieu*. Laissez votre corps s'installer dans son axe en se reliant aux directions haut-bas, terre-ciel.

Portez alors votre attention sur cette verticalité du corps debout, le poids réparti entre les deux pieds. Commencez alors doucement à laisser le poids *s'écouler, se déverser* vers l'un de vos pieds et tout le côté du corps en imaginant un appui contre lequel l'épaule vient en léger contact. Conservez le corps relativement droit sans pencher sur le côté ni aller jusqu'au déséquilibre. Puis inversez le mouvement pour aller déverser le poids de l'autre côté. Donnez un rythme régulier à ce va-et-vient d'un côté à l'autre, tel un balancement, un bercement, l'amorce d'une danse.

En vous installant dans ce mouvement répétitif et en navigant à travers les sensations, laissez venir les images, les sons, peut-être même une musique, retrouver des moments dansés, des partenaires, un climat, un lieu, une météorologie...

Le mouvement peut se transformer peu à peu mais sans perdre la conscience du transfert régulier de poids d'un pied à l'autre.

Au bout de quelques minutes, en fonction de la durée annoncée, laissez le mouvement se suspendre comme à la fin d'un morceau, laissez-le résonner quelques instants à travers le corps et l'espace alentour, tout en le laissant s'installer de nouveau dans le milieu entre côté droit et côté gauche.

Prenez quelques profondes respirations, laissez s'ouvrir le store des paupières et suivez les mouvements dont votre corps a besoin. Dessinez, notez si vous le souhaitez, puis buvez un verre d'eau avant de poursuivre le cours de votre journée.

## Entre les mains

*Matériel: éventuellement une assise*

*Durée: 6 à 15 minutes*

Installez-vous à l'endroit de votre choix, à l'intérieur ou à l'extérieur, debout ou assis-e, les plantes de pieds bien posées sur le sol. Précisez la durée de la pratique et formulez une intention.

Prenez le temps de vous relier à l'espace au-dessus, en direction du ciel, à l'espace en dessous, en direction de la terre, et à ce qui vous environne.

Les yeux fermés ou mis-clos, la tension du regard relâchée, laissez vagabonder votre écoute à travers les sonorités du lieu, proches et plus lointaines, en les accueillant comme *la musique du lieu*.

Puis portez votre attention sur vos mains : la manière dont elles sont positionnées, dont vous ressentez leur volume, leur poids, leur température, les petits mouvements qui les animent... Visitez les sensations au niveau des paumes, du dos des mains, des doigts, des ongles, des poignets, des espaces entre les doigts. Puis portez votre attention sur l'espace contenu *entre* les paumes.

Laissez-les monter doucement devant vous jusqu'à l'horizontale, sans effort superflu. Elles se positionnent de manière à accueillir un élément imaginaire qui se sera peut-être déjà manifesté pendant la montée.

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, à un goût...

Puis, avec délicatesse, en faisant les gestes adaptés, imaginez que vous l'accompagnez jusqu'à un lieu connu ou un endroit créé spécialement. Et peut-être à un moment précis de la journée, de la nuit, à une époque, à une saison. Peut-être est-il relié à un usage spécifique, à un emplacement où l'exposer,

le ranger, à une personne à laquelle le transmettre...

Cette *tâche* accomplie, imaginez que votre corps s'installe dans une position confortable en relation avec cette chose ayant trouvé une place. Prenez quelques instants pour profiter des qualités de ce moment, puis imaginez une manière de prendre congé. Remettez-vous en route pour venir retrouver votre position de départ.

Avec quelques respirations profondes, laissez le store des paupières s'ouvrir et suivez les mouvements dont votre corps a besoin pour suspendre ce voyage. Dessinez, notez si vous le souhaitez, puis buvez un verre d'eau avant de poursuivre le cours de votre journée.

## La météorologie du corps

*Matériel: une assise, un support pour dessiner,*

*de quoi tracer (papier, crayons...)*

*Durée: 5 à 15 minutes*

En ouverture et/ou en terminaison 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 accompagne également des moments où l'on éprouve le besoin de faire le point, de revenir à soi, de ramener une émotion à un niveau d'intensité plus confortable.

Installez-vous devant une feuille de papier avec de quoi dessiner. Tracez un grand cercle sur la feuille et indiquez son centre. Précisez la durée de la pratique et formulez une intention.

Portez votre attention sur les sensations des contacts de votre corps avec ce qui l'environne et laissez vagabonder votre écoute à travers les sonorités du lieu, proches et plus lointaines, en les accueillant comme *la musique du lieu*.

Observez la manière dont vos pieds sont posés sur le sol et dont votre corps, en position assise, s'inscrit dans les directions haut-bas, terre-ciel.

Puis, pendant quelques minutes, les yeux fermés ou mi-clos, souvenez-vous de la manière dont vous avez découvert la météo du jour (celui-ci ou un autre): directement ou par étapes, en effectuant différents gestes (en ouvrant les volets, les rideaux, une fenêtre, une porte), en percevant des sonorités, l'intensité de la lumière, la température, le degré d'humidité...

En vous inspirant de ces expériences, imaginez une manière de vous relier à la *météorologie de votre corps*: parcourez ses régions, ses espaces géographiques à des échelles variées et envisagez les sensations comme des manifestations météorologiques.

Les yeux fermés ou mi-clos, tracez sur une feuille ce qui vient en résonance avec les mouvements de ces perceptions: des lignes, des formes, des signes, des mots... Tout en restant dans le flux des transformations de cette météorologie interne. 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 différentes qualités. Amusez-vous à formuler un bref *bulletin météo* avec ses évolutions en cours sans oublier que cette météorologie est déjà en train de se transformer, imperceptiblement parfois, de manière plus radicale à d'autres moments.

Avec quelques respirations profondes, suivez les mouvements dont votre corps a besoin pour suspendre ce voyage. Dessinez, notez si vous le souhaitez, puis buvez un verre d'eau avant de poursuivre le cours de votre journée.

## BIBLIOGRAPHIE

### Quelques ouvrages sur l'hypnose

- **BILLETER Jean-François**, *Études sur Tchouang-Tseu*, Paris, Allia, 2004.
- **BIOY Antoine**, *L'Hypnose*, Paris, Que sais-je ?, 2017.
- **CHERTOK Léon**, *L'Hypnose*, Paris, Payot & Rivages, « Petite bibliothèque Payot », 2002.
- **CHERTOK Léon**, *Hypnose et suggestion*, Paris, PUF, « Que sais-je ? », 1989.
- **COUÉ Émile**, *La Méthode Coué. La maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente*, Paris, Marabout, 2007.
- **HALEY Jay**, *Un thérapeute hors du commun : Milton H. Erickson*, Paris, Desclée de Brouwer, 2003.
- **ROSEN Sidney** (éd.), *Ma voix t'accompagnera... Milton Erickson raconte*, Paris, Hommes et Groupes, 2002 (éd. originale 1986).
- **ROUSTANG François**, *Qu'est-ce que l'hypnose ?*, Paris, Minuit, 1994.
- **ROUSTANG François**, *Il suffit d'un geste*, Paris, Odile Jacob, 2003.
- **ROUSTANG François**, *Jamais contre, d'abord. La présence d'un corps*, Paris, Odile Jacob, 2015.
- **STENGERS Isabelle** (dir.), *Importance de l'hypnose*, Paris, La Découverte, 1992.
- **STENGERS Isabelle**, *L'Hypnose entre magie et science*, Paris, Les Empêcheurs de penser en rond, 2002.
- **ZEIG Jeffrey K.**, *La Technique d'Erickson*, Paris, Hommes et Groupes, 2000 (éd. originale 1985).

### Sur l'hypnose et la création artistique

- **COLLECTIF**, *Danser brut*, Villeneuve-d'Ascq, LaM – Lille Métropole Musée d'art moderne, d'art contemporain et d'art brut, 2018.

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

**Texte** Catherine Contour et Pascal Rousseau  
**Dessins** Louise Drul  
**Correction** Nathalie David

#### **Conception graphique**

Fanette Mellier  
avec Béatrice Delas

#### **Caractère typographique**

*Helvetica*, 205TF

**Tirage** 700 exemplaires  
Imprimé par Cassochrome  
à Waregem en février 2023.

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

**Dépôt légal** mars 2023  
ISBN 978-2-490148-06-6

**Diffusion**  
Hobo Diffusion

**Distribution**  
Makassar

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

Avec le soutien de la région  
Nouvelle-Aquitaine.

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'autrices 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-e.

#### **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*
- *Chichilienne: le loup, l'eau et les communs*
- *L'Atelier Paysan*
- *Soleil, eau, vent: vers l'autonomie énergétique*
- *Vercors, Vie Sauvage*
- *Technopolice: défaire le rêve sécuritaire de la safe city*
- *Aujourd'hui, on dit travailleu-ses de l'art*

 **éditions**



Comment être à l'écoute du monde ?  
Dans une société en perpétuelle accélération,  
prêter attention devient une forme de  
résistance. Prendre le temps, un acte politique.  
Par des gestes simples mais soigneusement  
orchestrés, la technique hypnotique permet  
de créer et de construire une relation à soi,  
à son environnement et aux autres, des plus  
émancipatrices. Ce manuel, conçu comme  
une boîte à outils, propose des notions clés  
et des exercices simples à partir de l'hypnose.  
Il en explore les possibilités, dans une nouvelle  
édition revue et augmentée, pour mettre  
en mouvement et transformer les corps et  
les imaginaires.

**Catherine Contour** est artiste et chorégraphe.

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

**Louise Drul** est dessinatrice et autrice.

12€

**369** éditions

