



MaisonContour

L'outil hypnotique pour la création - Catherine Contour

La transmission.

Le travail sur l'outil hypnotique s'accompagne d'une réflexion sur les formes de sa transmission. Elle s'inscrit dans le prolongement de mon intérêt pour la question de la **pédagogie en art** que je partage depuis de nombreuses années avec différents artistes, pédagogues et chercheurs.

Je propose différentes formes de transmission : accompagnements individuels, ateliers réguliers, stages et workshops ouverts à tous ou pour un groupe constitué, à l'invitation d'une structure organisatrice (particulièrement les lieux de formations supérieures en arts).

La transmission est basée sur l'apprentissage de l'utilisation de *l'auto-hypnose*, d'éléments spécifiques issus de la technique hypnotique tels que *la formulation* et *la relation*, d'exercices où l'hypnose est pollinisée par des pratiques issues de la danse et des arts plastiques.

L'apprentissage passe par l'**expérimentation** à partir de laquelle sont introduites et développées des notions plus théoriques en fonction des besoins et des intérêts.

L'expérimentation passe par des **exercices**, pratiqués dans un dispositif très simple : une chaise dans un endroit calme. Leur durée varie entre 3 et 30 minutes.

Ce cadre est proposé pour favoriser l'apprentissage, l'auto-hypnose pouvant ensuite se pratiquer dans tout type de contextes.

L'exercice peut se prolonger par une transcription de l'expérience traversée à travers **l'écriture et le dessin** (mandala et différents modes de représentation graphique). L'exercice peut également se donner comme objectif l'écriture ou le dessin automatique, comme l'ont pratiqué, entre autres, les Surréalistes. Cette pratique offre l'occasion d'ouvrir des pistes sur les questions d'écriture, de notation, de partition.

Pour accompagner et faciliter la pratique de ces exercices, je lui associe celles du **Zhi Neng Qi Gong** et de ce que je nomme **sieste courte** (mais qui se différencie d'une simple injonction au sommeil). Proposant d'autres postures et activités, elles offrent d'autres modes d'accès à certaines notions et ramènent à la dimension fortement énergétique de l'hypnose.

Quelques exemples : Induction en mouvement (Qi Gong et hypnose), utilisation de l'écriture automatique et de diverses représentations graphiques pour la mise en mouvement (hypnose et arts plastiques), exercices à deux et en groupe sur l'écoute, le contact et la relation (danse et hypnose).

Dans ce travail, les **émotions** occupent une place essentielle. En observant la manière dont elles se manifestent dans notre corps, nous apprenons à les utiliser avec leurs différentes qualités d'énergie par une approche **météorologique** du corps. Dans l'énergétique chinoise par exemple, les émotions ne sont pas hiérarchisées mais accueillies avec leurs qualités propres, reliées aux notions de cycle et de correspondance (entre saisons, éléments, directions, couleurs, sons, saveurs...), où chaque étape a son importance et où le mouvement de passage de l'une à l'autre, la **transformation**, est fondamentale.