

MC2:

Cultiver l'art du repos en position de spectateur

Audrey Gaisan Doncel | par Catherine Contour



Conférence

<le vendredi 2 décembre 2011 à 18h30> MC2: Petit Studio

Une conférence avec Jean Becchio* et Catherine Contour

Introduction aux ateliers, présentation de l'hypnose, du processus hypnotique, de l'outil hypnotique pour la création et de l'auto-hypnose pour cultiver l'art du repos.

*Dr Jean Becchio, médecin des hôpitaux de Paris. Directeur du diplôme universitaire d'hypnose médicale Paris XI.

Ateliers

<samedi 3 et dimanche 4 décembre 2011>

<samedi 4 et dimanche 5 février 2012 >

<samedi 31 mars et dimanche 1^{er} avril 2012>

Le samedi de 10 h à 18 h, le dimanche de 10 h à 16 h, à la MC2.



Cultiver l'art du repos en position de spectateur

Ateliers proposés par Catherine Contour.

« Les représentations et les présupposés que l'esthétique philosophique a généralement nourris ont contribué à masquer l'importance de ce que l'esprit doit au corps, et du même coup la part de celui-ci dans l'expérience esthétique proprement dite et dans le type d'attente auquel répondent les œuvres d'art ».

Faisant le pari d'une approche différente des œuvres circulant en son sein, la MC2 inaugure un type de séminaire innovant, conçu par l'artiste Catherine Contour, invitant le spectateur assidu ou occasionnel à faire confiance à sa richesse sensorielle ainsi qu'à la fécondité de son imaginaire. Et si, au-delà de ce qu'il expérimentera, le spectateur se rendait apte à conquérir, par ses gestes et une forme nouvelle de disponibilité, sa juste place dans le champ de l'art ?

* J.P. Cometti, philosophe in « Qu'est ce que le pragmatisme ? », Folio Essais 2010

<Pourquoi ces ateliers à la MC2 ?>

Pour envisager la position du spectateur sous de nouveaux angles et élaborer un contexte de réception inédit pour les pièces.

L'activité de spectateur, en favorisant la dissociation (être dans la salle et, simultanément, où le spectacle nous emporte), se relie au processus naturel sur lequel se fonde l'hypnose.

Ces ateliers se proposent de **faire bénéficier les spectateurs des évolutions de la technique hypnotique**, enrichie par de nombreuses découvertes récentes dans le domaine des neurosciences.

Catherine Contour accompagne cet apprentissage qui se fonde sur l'expérimentation. Artiste chorégraphe, également diplômée des Arts Décoratifs et formée à la technique hypnotique, elle utilise cet outil à différents moments de la création et de la transmission et développe actuellement une recherche avec le soutien du Centre National de la Danse (voir biographie détaillée au verso).

<A qui s'adressent-ils ?>

À toute personne désireuse de s'engager dans l'aventure d'un apprentissage basé sur l'expérimentation et l'échange pour cultiver l'art d'être spectateur. Aucune compétence particulière n'est requise.

<Ce qu'on y fait ?>

On y aborde les pratiques de l'auto-hypnose, du Qi-Gong, de la sieste et du butinage (voir lexique) **à travers des exercices simples** (seul, à plusieurs et en groupes).

Ces exercices alternent avec des séquences de visionnage et d'écoute de documents, des échanges et des retours sur expériences qui révèlent l'étonnante diversité des vécus.

L'articulation de ces techniques offre à chacun de se découvrir en position de spectateur.

Elle **développe un état de disponibilité** qui favorise l'accueil de la proposition artistique. Les canaux de perception ouverts, les neurones prêts à de nouvelles connexions, le spectateur n'a plus qu'à s'asseoir et profiter. L'art du spectateur consisterait à bénéficier pleinement du spectacle tout en décidant ce à quoi il souhaite utiliser ce qu'il reçoit.

Profiter, mot-clé de ces ateliers où apprendre à profiter d'une sieste peut nourrir une réflexion plus large sur le temps et sa dimension Kairos et réserver bien des surprises...

Ces trois week-ends sont complémentaires mais peuvent être suivis individuellement.



Lexique pour cultiver l'art du repos

<Se reposer>

1- Cesser de se livrer à une activité fatigante ; abandonner une position pénible de manière à faire disparaître une sensation de fatigue. 2- Se dit de la terre qu'on s'abstient de cultiver afin de lui rendre sa fertilité. 3- Être, vivre dans l'inaction. Le Petit Robert

<Qi Gong>

Le Zhi Neng Qi-Gong se compose principalement de trois méthodes et d'exercices complémentaires qui utilisent toute une gamme de mouvements simples, souples, lents et continus, la respiration rythmée et la concentration de l'esprit.

Le Zhi Neng Qi-Gong a été mis au point par Maître Pan He Ming en Chine. Il est enseigné en France par Mr. Zhou Jing Hong.

<Hypnose>

Les neurosciences, en donnant une visualisation du cerveau pensant, sensitif, ému, par les techniques d'imagerie, ont permis de démontrer que le processus hypnotique développé, différent du sommeil et de l'état de veille, était un état de conscience particulier, dans lequel certaines zones du cerveau travaillent de manière synchrone rendant possible de nouvelles connexions, des réagencements.

La pratique hypnotique moderne, loin des clichés d'antan, se conçoit bien davantage comme une création commune, une invitation à ouvrir des possibles et à libérer l'imagination : une divagation inconsciente qui est aussi, paradoxalement, une manière de s'éveiller. L'apprentissage de l'auto-hypnose offre à chacun un outil qu'il pourra utiliser à sa convenance.

<Sieste>

Une pratique pour apprendre à s'offrir un temps (même très court) ou le sommeil n'est qu'une des multiples manières de profiter. Elle accompagne et facilite les apprentissages.

<Butinage>

La pratique du butinage offre la richesse d'un collectage gourmand à travers tous les moyens qui sont à notre disposition et que nous croisons quotidiennement. Orienté par un but soigneusement précisé, l'acte de butiner devient précis et rapide dans le flot de données auquel nous sommes confrontés. Il apporte nourriture et saveur !

Renseignements au 04 76 00 79 25
Inscription obligatoire à rp@mc2grenoble.fr

« Née à Paris, je vis près de Grenoble et travaille où mes projets m'entraînent.

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

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

Formée à l'hypnose (AFHYP) en 2000, je développe une recherche sur l'outil hypnotique pour la création et la transmission, en lien avec le docteur Jean Becchio et différents chercheurs dans les domaines de l'hypnose, de la physiologie de la perception, de la création artistique et de la pédagogie. Cette recherche, soutenue par le programme *Transforme* de la fondation Royaumont, bénéficie d'une bourse du Centre National de la Danse en 2010.

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

2012 : après *L'art du repos au bout du plongeur* pour la Biennale de Rennes *Ce qui vient* (2010) et le solo pour l'artiste Jean-Paul Thibaud au CAPC / Bordeaux, je poursuis la série des autoportraits en dialogue avec des lieux, avec *Autoportrait aux Bois des Moutiers* (Varangeville) et le chantier *Bol, expériences esthétiques en jardins, sites et architectures* à la Fondation Royaumont et en résidence à la Cité de la céramique à Sèvres. *Emu* - danses avec hypnose sera créée au Centre Chorégraphique National de Grenoble au printemps et *Une plage* avec l'Amphithéâtre de Pont-de-Claix début juin. Je prépare également une pièce pour le site de Lamelouze dans les Cévennes (installation et protocole chorégraphique) et des dispositifs pour 2062, *une expérience du temps et de l'espace* à la Gaîté lyrique/Paris en février-mars.

www.maisoncontour.org



Calendrier

2011

Conférence
introductive

Atelier
session 1

<02 déc> 18h30

<03 et 04 déc>
Sa. de 10h à 18h
Di. de 10h à 16h

2012

Atelier
session 2

Atelier
session 3

Résidence au
CCNG
session 1
+ temps
d'expérimentation*

Résidence au
CCNG
session 2
+ temps
d'expérimentation*

Résidence au
CCNG
session 3
+ temps
d'expérimentation*

Spectacle
« Une plage à
Pont de Claix » à
l'Amphithéâtre
de Pont de Claix

<04 et 05 fév>
Sa. de 10h à 18h
Di. de 10h à 16h

<31 mars et
01 avril>
Sa. de 10h à 18h
Di. de 10h à 16h

<02 au 06 avril>
* 1e 05 avril à 18h

<30 avril
au 04 mai>
* 1e 04 mai à 18h

<14 au 18 mai>
* 1e 18 mai à 18h

<01 et 02 juin> 19h