UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

« HYPNOJEU » : OUTIL HYPNOTIQUE AU SERVICE DU JEU DES ACTRICES·ET ACTEURS

MÉMOIRE

PRÉSENTÉ

COMME EXIGENCE PARTIELLE

MAÎTRISE EN THÉÂTRE

PAR

PAMÉLA DUMONT

JANVIER 2023

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL
Service des bibliothèques

Avertissement

La diffusion de ce mémoire se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire *Autorisation de reproduire et de diffuser un travail de recherche de cycles supérieurs* (SDU-522 – Rév.04-2020). Cette autorisation stipule que «conformément à l'article 11 du Règlement no 8 des études de cycles supérieurs, [l'auteur] concède à l'Université du Québec à Montréal une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de [son] travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, [l'auteur] autorise l'Université du Québec à Montréal à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de [son] travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de [la] part [de l'auteur] à [ses] droits moraux ni à [ses] droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, [l'auteur] conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont [il] possède un exemplaire.»

REMERCIEMENTS

Merci à mes codirectrices de recherche à la maîtrise, Francine Alepin et Lise Cauchon Roy qui m'ont accompagnée avec bienveillance dans le cursus sinueux et solitaire des études aux cycles supérieurs.

Merci à mon meilleur ami, Louis Beaupré, modèle de patience et de résilience, qui m'épaule sans cesse dans la vie que je confonds trop souvent avec une course et dans laquelle, j'espère, l'hypnose et le jeu me permettront d'apporter plus de lenteur.

Merci à Edwige Delcourt pour avoir été cette collaboratrice ouverte et disponible.

Merci à mon père Serge Dumont et à ma mère Martine Hamel pour leur soutien indéfectible, leur amour, leur présence et leurs chandelles allumées qui amoindrissent la distance.

Merci à Alex Bisping, ce mentor généreux qui m'a poussée à cheminer dans ce programme d'études.

Merci à Zoé Tremblay Bianco qui m'a aiguillée dans la transposition d'une partie de mes recherches en conférence incarnée en août 2021.

Merci à Pascal Cousineau d'avoir fait de cette semaine de présentation de conférences un espace aussi agréable.

Merci à Marie-Géraldine Chartré, sans qui, je n'aurais pas terminé ce cursus.

Merci au Fonds Joseph-Armand-Bombardier du Conseil de recherches en sciences humaines du Canada pour le soutien financier. Les programmes de bourses demeurent essentiels à diminuer la précarité des étudiant·es et des futur·es travailleurs et travailleuses culturel·les.

Merci à Carolane Desmarteaux de m'avoir fait découvrir l'hypnose et d'avoir accepté de me rencontrer.

Merci au corps professoral tant au baccalauréat en jeu que dans mes différents séminaires au deuxième cycle. Émilie Martz-Kuhn, Dinaïg Stall, Angela Konrad, Marie-Christine Lesage, Enrico Pitozzi, merci pour vos partages, votre amour de l'art, votre rigueur et votre pédagogie.

Merci à Patrice Tremblay et Azraëlle Fiset pour votre travail vital et cette mise à disposition de ressources indispensables.

DÉDICACE

Je dédie ce travail de mémoire aux angoissé·es de ce monde, aux gens qui ont tellement d'imagination qu'ils et·elles ont un plan à tout, y compris ce qui n'arrivera jamais. Vous êtes des puits de créativité, quand tout est bien canalisé.

Je nous souhaite plus de déconnexion au profit de connexions profondes et légères.

TABLE DES MATIÈRES

LISTE DES FIGURES viii

LISTE DES ABRÉVIATIONS, DES SIGLES ET DES ACRONYMES ix

RÉSUMÉ xi

INTRODUCTION 1

CHAPITRE I ÉTAT(S) DE CONSCIENCE DE L'ACTEUR ET DE L'ACTRICE EN SCÈNE 6

1.1 Le jeu : hybridation d'écoles de pensée, de Sanford Meisner à David Mamet 6

1.2 « État » de l'acteur et de l'actrice : type(s) de conscience impliquée 11

1.2.1 L'inconscient créateur chez Constantin Stanislavski 13
1.2.2 La conscience corporelle en scène et dans les entraînements 15

1.3 Les états de conscience modifiés 17

1.3.1 La transe hypnotique : phénomène naturel et technique 19

1.4 (Auto)suggestion hypnotique 20

1.5 Activation et concrétisation de l'imagination 22

1.6 Méthodologie : de l'observation à la transmission de l'outil hypnotique 24

1.6.1 L'artiste-chercheuse, objet de la recherche 25
1.6.2 Croisement des terrains de recherche : entre théorie et incarnation 25
1.6.3 État des lieux : synthèse des pratiques artistiques utilisant l'hypnose 26
1.6.4 Entretiens avec hypnopraticien·nes, acteurs et actrices 28
1.6.5 Recherche incarnée pour éprouver le phénomène 30

CHAPITRE II THÉÂTRE DE L'HYPNOSE & HYPNOSE AU THÉÂTRE 33

2.1 Théâtre de l'hypnose : de Mesmer à Messmer 33

2.2 Hypnose au théâtre 37

2.3 Similitudes entre le jeu et l'hypnose 40

2.3.1 La transe comme liant entre jeu et hypnose 42
2.3.2 La dissociation dans le jeu 45

2.3.3 Le jeu de rôle et la prise de rôle 48
2.3.4 Le jeu comme autohypnose 50
2.3.5 Hypnotisabilité des acteurs et actrices 53
2.4 Théories de l'hypnose : l'état et la procédure 55
2.5 Exemples de l'hypnose dans l'enseignement du théâtre 59
2.6 Pratiques contemporaines : de l'éclat à l'hyperconnexion 65
2.6.1 Les Laboratoires Crêtes : derrière le ludisme, une quête de sens 66
2.6.2 Procédés de dissociation chez Matt Mullican 69
2.6.3 Catherine Contour : héritière de Loïe Fuller 70
2.7 Élévation du travail de l'acteur et de l'actrice au sein de l'espace sécuritaire 73
2.7.1 Banalisation de l'espace non-sécuritaire 76
2.7.2 La sécurité comme réalité extérieure et comme sentiment 76
CHAPITRE III « HYPNOJEU » : RÉFLEXION SUR L'AUTONOMIE ET L'ÉPANOUISSEMENT DE L'ACTEUR ET DE L'ACTRICE 78
3.1 Récit de pratique : expérience de l'hétéro et de l'autohypnose 78
3.1.1 Premier contact conscient avec l'hypnose 79
3.1.2 Collaboration et expérimentation avec l'hypnologue Edwige Delcourt 81
3.1.3 Conceptualisation de la procédure par une phénoménologie de l'hypnose 81
3.1.4 Autohypnose 85
3.2 Les entretiens 88
3.2.1 Certification éthique 90
3.2.2 Présentation des participant·es 90
3.2.3 Types d'entretiens 91
3.2.4 Questions posées selon le profil de la personne participante 93
3.3 Liens émergents entre concepts, pratiques, expérimentation et rencontres 93
3.3.1 La connexion à soi et aux autres via la transe hypnotique 93
3.3.2 La technique : contrôle et liberté dans sa pratique 100
3.3.3 Les bénéfices propres à l'hypnose 104
3.4 Applications possibles pour l'autonomisation de l'actrice et de l'acteur 109
3.4.1 Contextes d'usage : de la création à la rencontre 109
3.4.2 Créer son sentiment de sécurité 111

CONCLUSION 113

ANNEXE A Certification de formation du CERPE 117

ANNEXE B Approbation éthique du CERPE 118

ANNEXE C Formulaire de consentement 119

ANNEXE D Tableau 1 – Praticien·nes à la croisée hypnose et jeu 123

ANNEXE E Guide de l'entretien 124

ANNEXE F Dessins issus de quelques séances d'hétéro/autohypnose 129

ANNEXE G Exercice découverte de l'hypnose par Edwige Delcourt 131

ANNEXE H Traces photographiques de la conférence incarnée 133

BIBLIOGRAPHIE 136

LISTE DES FIGURES

2.1 Danse serpentine de Loïe Fuller 34

3.1.3 Dessin post-séance projeté à la conférence 82

3.3.2 Échelle VAKOG de Mireille Délèze 101

LISTE DES ABRÉVIATIONS, DES SIGLES ET DES ACRONYMES

A : Code identifiant une participante à un des entretiens

ACT : Association des compagnies de théâtre (Québec, Canada)

ARCHE : Académie de Recherche et Connaissances en Hypnose Ericksonienne (Paris, France)

ASCH : *American Society of Clinical Hypnosis* (Washington, États-Unis)

APA : *American Psychological Association* (Washington, États-Unis)

B : Code identifiant un participant à un des entretiens

CERPE : Comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants impliquant des êtres humains

ECM ou EMC : État de conscience modifié

ENSATT : École Nationale Supérieure des Arts et Techniques du Théâtre (Lyon, France)

EST : École supérieure de théâtre de l'UQAM (Québec, Canada)

CRILCQ : Centre de recherche interuniversitaire sur la littérature et la culture québécoises

Gro ou GRO : *Generalized reality orientation*

PNL : Programmation neuro-linguistique

UDA : Union des artistes (Québec, Canada)

VAKOG : Visuel, Auditif, Kinesthésique, Olfactif, Gustatif

RÉSUMÉ

Ce projet de recherche porte sur les liens entre l'(auto)hypnose et le jeu des acteurs et actrices. Le désir de questionner le croisement de ces deux disciplines vise à créer des ponts entre les arts et la science. La question posée est : comment les procédés de suggestion et d'autosuggestion hypnotiques peuvent servir le jeu des acteurs et actrices?

L'hypothèse est que l'autohypnose, comme outil de préparation et d'autodirection, puisse activer et solidifier plusieurs qualités des interprètes liées à leur gestion du stress, à l'intégration par visualisation et à leur créativité par une connexion à leur imaginaire et leur instinct.

La recherche s'appuie sur les travaux de la docteure en psychologie Maria Eugenia Panero et ses recherches sur l'hypnotisabilité des acteurs et actrices et du phénomène de dissociation positive et négative. Les acteurs et actrices entreraient régulièrement en état de conscience modifié en jouant (Scheiffele, 2010; Klein, 1995). Par un état des lieux, la chercheuse survole les pratiques scéniques de personnes créatrices ayant osé mettre en dialogue l'hypnose avec leurs pratiques artistiques telles que le performeur et metteur en scène Stéphane Crête, le metteur en scène Joris Lacoste, la chorégraphe Catherine Contour, la communauté de recherche d'*HypnoScènes* et le performeur Matt Mullican.

Cette étude comporte ainsi quatre volets : la synthèse des recherches et applications de l'hypnose dans le jeu, de brèves études de cas d'artistes scéniques qui intègrent l'hypnose dans leur démarche de création, la tenue d'un carnet de notes de la chercheuse en lien avec ses séances d'hypnose et ses échanges avec une hypnologue et finalement, une série d'entrevues avec des participant·es ciblé·es selon les catégories suivantes : professionnel·les à la fois hypnopraticien·nes et acteurs ou actrices, acteurs et actrices ayant déjà vécu une expérience d'hypnose ciblée pour leur travail d'interprétation, créateurs et créatrices (au sens large de metteurs et metteuses en scène, performeurs et performeuses) ayant utilisé l'hypnose au sein de leur démarche artistique et hypnologues formateurs et formatrices ayant une connaissance approfondie des méthodes de suggestion et d'autosuggestion hypnotiques.

Mots clés : Acteurs & Actrices, Hypnose, Autosuggestion, Espace sécuritaire, Créativité, Phénoménologie

INTRODUCTION

En m'engageant dans la recherche en théâtre, je souhaitais participer à la réflexion autour de l'autonomisation, du bien-être et de la créativité des acteurs et actrices grâce à un retour à certains de leurs outils fondamentaux tels que la suggestion mentale et la visualisation. Dans mon quotidien, je me pose continuellement des questions quant aux paramètres périphériques à l'instant de jeu, tels que le mode de vie et la capacité à évoluer sainement dans la pratique qui permettent d'être au service de la performance, et ce, dans un écosystème dit durable[1].

Étant moi-même actrice, je me retourne en partie vers l'expérience que je me bâtis par la pratique du métier. Je me réfère ainsi à des acquis de formation, à ceux de ma post-graduation, ainsi qu'aux sensations et réflexions qui parsèment mon parcours tant dans les moments de travail d'actrice et de créatrice que les temps de ressourcement entre les projets. C'est à partir de mon expérience personnelle et d'un raisonnement inductif que s'est forgé la problématique de ce projet de recherche. L'angle est d'abord subjectif. Cela dit, en m'appuyant sur la documentation scientifique, les entretiens réalisés auprès des professionnel·les ainsi que mon journal de pratique, la recherche tend à créer des connaissances qui visent à dépasser l'expérience individuelle.

La genèse de ce projet de recherche est liée à un événement déclencheur pouvant être associé à la phénoménologie de mon expérience en scène. Deux ans après ma sortie de l'école, je termine une tournée de près de 150 représentations du même spectacle de théâtre. Un soir, sur scène, je suis

[1] Le qualificatif « durable » évoque une sanité qui permette au corps, à l'esprit et aux relations interpersonnelles de produire un fonctionnement qui dure dans le temps et qui n'est pas toujours à recommencer.

habitée par un état à la fois grisant et lucide. Je me sens particulièrement légère, comme transportée par la conviction que j'incarne pleinement l'ensemble de ce que je fais, dis et ressens, en symbiose avec le moment présent. Mes actions défient les contraintes de la technicité qui peut pourtant occuper longtemps la zone du conscient durant les répétitions. Ce soir-là, au-delà du plaisir habituel de jouer, c'est une sensation euphorisante et confortable qui m'habite. Les limites du cadre de l'événement théâtral semblent avoir disparu; celles de l'espace-temps, de mon corps et du lieu. Je me sens profondément connectée à l'environnement, comme si je m'y fondais ou dansais avec lui, avec mes partenaires et le public. Tout en éprouvant cette forme de symbiose, le retour d'information est clair et les situations de jeu évoluent telles qu'elles se doivent, avec un plaisir et un « je ne sais quoi » en prime.

Je me rappelle ce souvenir tel un abandon total, tout en étant en contrôle, comme le résultat d'une confiance absolue qui s'acquiert habituellement par le temps, un conditionnement physique et/ou psychologique. Ce phénomène a souvent été décrit par des comédien·nes comme une transe ou encore un état de grâce. Ces appellations ont souvent une connotation péjorative au sein du milieu théâtral puisqu'elles évoquent une forme de complaisance de l'acteur ou de l'actrice dans son sentiment. Toutefois, il serait plus pertinent de cibler en quoi cette façon d'être, en dehors de son mysticisme, participerait à la performance elle-même et à l'épanouissement de la personne performeuse. Cet oubli de soi sur scène est ainsi formulé par le comédien sociétaire de la Comédie-Française Denis Podalydès dans une entrevue menée par Noémie Fargier, metteuse en scène et doctorante en études théâtrales à la Sorbonne :

> C'est comparable au sportif qui un soir, le temps d'un match par exemple, réussit tous ses gestes, semble marcher sur l'eau, flotter sur un nuage. On est à la fois tout à fait un autre et tout à fait soi-même, réconcilié. Tout semble coïncider entre le fantasme et le réel, on croit réaliser tout au maximum de ce dont on a rêvé et même au-delà. On est à la fois dans la pleine maîtrise et l'abandon, la lucidité et l'ivresse. (Podalydès dans Fargier, 2017, p.19)

L'aspect des 150 représentations m'interroge d'abord quant à l'impact de la répétitivité du métier d'acteur et d'actrice sur le pouvoir d'inscription et l'état vécu. Le dramaturge, metteur en scène et collaborateur de Peter Brook, Charles Marowitz a d'ailleurs déjà affirmé que le propre du métier réside dans une répétition qui mène à la transe, « que l'acteur s'hypnotise lui-même par la répétition de son rôle. »[2] [Ma traduction] (Marowitz, 1978 cité dans Klein, 1995, p.272) Cette expérience est le point de départ d'une réflexion sur la place et le caractère de la suggestion et de sa répétition dans ma pratique.

Comme la plupart des gens, ma connaissance de l'hypnose se limite pendant longtemps à la culture populaire qui entretient le mystère et l'idée qu'il y aurait manipulation derrière cette technique. En regardant des vidéos de l'hypnotiseur de scène contemporain québécois, Messmer[3], j'ai été frappée par les résultats, bien que la démarche et la technique soient liées au divertissement et puissent donc être intrusives.

Dans ces performances, on voit des participants et participantes qui craignent de se commettre, qui ont le trac face à l'inconnu de la situation et au public qui les regarde. Lorsqu'ils et elles acceptent la relation avec l'hypnotiseur, ces volontaires s'avèrent fort captivants parce qu'ils et elles surprennent les spectateurs et spectatrices dans leur façon d'embrasser une directive et de s'y abandonner en délaissant leur sens critique, leur jugement, leur inhibition et en faisant preuve d'inventivité dans ces canevas d'improvisation avec un plaisir évident à se laisser porter par des mots et des images créées de toutes pièces par leurs sens.

---

[2] Traduit de l'anglais : « The actor, in effect, hypnotizes himself by repetition into his role. »

[3] De son vrai nom Éric Normandin.

J’ai eu la forte impression que le contenu de cette hypnose de divertissement avait une certaine résonnance avec le travail des interprètes.

Ma recherche porte donc sur les similitudes entre l’hypnose et le jeu d’acteur et d’actrice. Il s’agit d’un travail de défrichage sur les points de rencontres entre les deux disciplines pour nous permettre d’entrevoir des essais pratiques ultérieurs. Les outils de collecte à ce travail comprennent une synthèse de littérature, de brèves études de cas, trois entretiens, une expérimentation de l’hypnose, une tenue de journal et une présentation de trois conférences au grand public. J’ai également eu le privilège de donner deux présentations de mon projet de recherche dans le cadre du cours Théâtre Actuel donné par Angela Konrad à l’hiver 2021 et aux rendez-vous de la recherche émergente du CRILQ 2021.

Les assises théoriques du mémoire se concentrent sur les liens établis par l’historien Pascal Rousseau entre les pratiques artistiques et l’hypnotisme amenant la réflexion sur l’hypnose comme un potentiel médium artistique.[4] Les recherches de la docteure en psychologie des émotions spécialisée dans la psychologie des acteurs et actrices, Maria Eugenia Panero, tracent des parallèles entre la phénoménologie de l’acteur et de l’actrice et l’hypnose et/ou les phénomènes constitutifs de la technique tels que la dissociation. La recherche incarnée de l’outil hypnotique par l’artiste chorégraphe et interdisciplinaire Catherine Contour permet d’envisager un pan plus concret à la pratique des arts vivants.

[4] Voir la conférence de Pascale Rousseau et Joris Lacoste pour les Beaux-Arts de Paris : (2021, 14 janvier). https://www.youtube.com/watch?v=SwFBP2jOTxo&ab_channel=Beaux-ArtsdeParis

Au sein de ce mémoire, donner voix et présence aux expériences menées par des chercheuses et artistes féminines avait une importance capitale vu comment l'hypnose et le jeu d'acteur et d'actrice se sont développés dans un système patriarcal et pouvant être abusif.

Au sein du Chapitre I, on retrouve l'exposition de la problématique rapprochant la conscience de l'acteur et de l'actrice en situation de jeu avec l'expérience de l'hypnose ainsi que l'approche méthodologique positionnant la chercheuse au centre de l'objet étudié. Le Chapitre II établit les bases conceptuelles touchant à la théorie, la pratique artistique et les enseignements mêlant jeu d'acteur et d'actrice et hypnose. Finalement, le Chapitre III synthétise la triangulation de l'ensemble des résultats tout en ouvrant à des perspectives pratiques et aux limites de ce projet de recherche.

CHAPITRE I

ÉTAT(S) DE CONSCIENCE DE L'ACTEUR ET DE L'ACTRICE EN SCÈNE

Dans ce premier chapitre, la ligne directrice de la recherche se trace à partir d'un retour à une définition du jeu et d'une mise en relation de la phénoménologie de l'acteur et de l'actrice en scène avec les théories de la conscience. L'exposition de la problématique de recherche se construit par un raisonnement rapprochant les phénomènes du jeu et de l'autosuggestion hypnotique au service de l'imagination féconde de la personne qui joue. L'approche méthodologique pour la vérification de cette hypothèse est également présentée. La méthode découle de quatre collectes de données ainsi que leur croisement dans une approche qualitative de la philosophie post-positiviste, soit qui considère en recherche l'ensemble des subjectivités observables. Dans ce cas-ci, elles concernent le témoignage de la chercheuse et ceux des participant·es aux entretiens.

1.1 Le jeu : hybridation d'écoles de pensée, de Sanford Meisner à David Mamet

Afin d'établir un territoire commun de lecture, circonscrire le terme « jeu » s'impose. Il englobe, mais dépasse, dans cette recherche, l'expression « interprétation théâtrale » pour invoquer le sens créatif relié à cette pratique et souligner le statut de créateurs et créatrices des acteurs et actrices. Sans attache à une école de pensée distincte, le style de jeu dont il est question est typiquement occidental[5]. Il faut rappeler que dans les formations d'acteur et d'actrice, rares sont les techniques

[5] En effet, ma formation d'actrice a principalement été véhiculée par des formateurs et formatrices occidentaux pour qui l'appropriation d'une technique, même étrangère, n'a pu qu'être américanisée par leur culture. Je souligne

transmises qui ne forment pas déjà un bagage hydride de nombreuses écoles de pensée. Il s'avère complexe et probablement inutile de départir ainsi un seul angle d'approche du jeu et d'en rejeter par le fait même plusieurs autres.

Parmi les différentes formations continues en jeu que j'ai prises à la suite de ma formation à l'EST, deux m'ont particulièrement marquée. L'une s'est réalisée avec le metteur en scène, traducteur et acteur Frédéric Blanchette, adepte des théories du dramaturge et scénariste contemporain américain David Mamet. La seconde, s'est passée avec la réalisatrice Sylvie Rosenthal formée à la technique de Sanford Meisner, directeur d'acteur et d'actrice et acteur états-unien lui aussi. Meisner est de la même génération que Lee Strasberg et Stella Adler. Comme Adler, il s'est dissocié de l'*Actors Studio*, davantage centré sur le bagage personnel de l'acteur et de l'actrice que sur leur imaginaire.

David Mamet définit le jeu par « vivre avec vérité au sein des circonstances imaginaires d'une pièce » et « être en relation authentique avec les autres actrices et acteurs sur scène tout en poursuivant un objectif précis ».[6] [Ma traduction] (Bruder *et al.*, 1986, p.8) Sanford Meisner, qui

---

toutefois l'influence du professeur bulgare Peter Batakliev fortement orienté par la technique stanislavskienne, de l'accompagnement de la comédienne d'origine espagnole Emma Gomez, de l'enseignement des techniques de combats par le professeur vietnamien Huy Phong Doan, des inspirations japonaises insufflées au cours de Tragédie par la metteuse en scène Martine Beaulne et la passion pour le théâtre nordique de Lise Cauchon Roy pour ne nommer que ces exemples.

[6] Traduit de l'anglais : « Acting is living truthfully under the imaginary circumstances of a play. » & « Acting then is dealing truthfully with the other actors onstage in order to pursue a specific goal. »

On pourrait, cela dit, questionner le sens du mot authentique qui peut facilement être galvaudé tellement il est utilisé, comme si la quête d'authenticité était aussi importante qu'inaccessible à notre époque. Au regard du jeu et de l'hypnose, l'authenticité semble se situer dans la relation à soi et aux autres, telle une connexion brute à tout ce qui constitue le moment présent.

a d'ailleurs enseigné à Mamet, définit la pratique du jeu de la même manière. Les circonstances imaginaires contiennent alors, vis-à-vis de leur théâtre textocentriste, tous les paramètres de la fiction indiqués par le texte, mais aussi toutes les indications de la direction d'acteur et d'actrice. (Bruder *et al.*, 1986, p.9) Pour Sanford Meisner, ces circonstances imaginaires dictent un fantasme à canaliser avant l'entrée en scène : soit la visualisation du paroxysme de la situation qui mène le personnage à agir. Bien que le verbe d'action soit central à la théorie des deux hommes, Mamet opte pour une dépsychologisation totale du jeu : pas question ici de fantasme à atteindre, mais plutôt d'une action simple et concrète qui, avec l'écoute fine des partenaires, mène à un jeu spontané.

David Mamet s'oppose au legs du maître russe Constantin Stanislavski — souvent associé à tort uniquement au concept de mémoire affective[7] largement réappropriée par Lee Strasberg et l'*Actors Studio* — le considérant comme un culte plus qu'une pratique. Sanford Meisner s'avère plutôt un héritier qui a peaufiné une technique visant à ce que l'actrice et l'acteur s'affranchissent de leur raison. Son réputé exercice de répétition est d'ailleurs l'élément de sa technique qui doit être le plus reconnu pour contribuer à cet effet. Il peut-être brièvement résumé par un jeu « ping pong » en trois coups répétés entre deux personnes interlocutrices assises face à face. Il y a le coup d'envoi, la provocation de l'autre par l'énonciation d'une observation banale le ou la concernant directement telle que « tu as un beau sourire », puis la réaffirmation directe au « je » par cet·te autre de ladite observation : « j'ai un beau sourire » en continuant de répéter ainsi chacun·e son tour ces mêmes mots en les renvoyant bien à l'autre. Puis, il y a signalement de l'émotion détectée chez son ou sa partenaire lorsqu'une inflexion surgit involontairement : « tu es gêné·e » (si les

[7] Je reviendrai sur le concept de mémoire émotionnelle/affective aux Chapitres II et III lorsqu'il sera question de la thèse doctorale de David Klein et de l'entretien avec A.

yeux et la voix de l'autre nous indiquent cette gêne). L'exercice continue avec cette nouvelle affirmation, sans jamais chercher la nouveauté ou l'originalité, mais bien la connexion à l'autre.[8]

> En dirigeant leur voix et leur attention directement vers l'autre, tout en gardant un rythme assez soutenu, l'activité mentale de chacune cesse d'obstruer la véritable connexion émotionnelle et permet un échange dialogique vibratoire au deçà des mots. (…) Les Répétitrices ne cherchent pas à reproduire l'intention de l'autre, mais à se laisser affecter par cette intention et à retourner l'interjection teintée de son propre point de vue, spontanément. Si elles sont vraiment à l'écoute l'une de l'autre, les actrices seront affectées par les petites inflexions que la réaction émotionnelle de chacune fait subir à la tonalité des échanges. (Cédilot, 2022, p.8)

Le but est de se connecter à l'autre, au-delà des mots, car ceux-ci perdent rapidement de leur intérêt dans ce « ping pong ». L'écoute réside dans la façon de recevoir et de se laisser atteindre par l'intonation et les émotions de son ou sa partenaire (gêne, tristesse, rires peuvent surgir sans jamais s'y accrocher volontairement) [9] Les mots n'ayant plus d'importance, c'est tout ce qui se passe de vivant qui compte. Dans cet exercice, la parole est une balle imaginaire qui doit toujours être renvoyée à l'autre, sans tomber. Si on y

---

[8] Étapes du « ping pong » présentées par Sylvie Rosenthal. Pour aller plus en profondeur dans l'exercice en question, vous pouvez vous référer à l'ouvrage *Sanford Meisner on Acting* (1987) et au mémoire de maîtrise de Catherine Cédilot (2022).

[9] L'exercice peut en partie faire penser aux *Eye Contact Experiment* qui se déroulent un peu partout sur la planète. Cela consiste en une invitation sur la place publique à ce que les gens de tous horizons viennent se regarder, yeux dans les yeux pour une minute ou plus. Ces rencontres silencieuses permettent aux inconnu·es de se révéler dans toute leur vulnérabilité et d'optimiser leur empathie l'un·e pour l'autre. De mon point de vue, ça ressemble à une méditation à deux, centrée sur la rencontre véritable avec l'énergie d'une personne. Le proverbe « les yeux sont le miroir de l'âme » prend tout son sens dans cet exercice comme dans celui de répétition de Meisner. Comme écran de nos vulnérabilités, nos yeux sont un des accès à notre authenticité.

parvient, on remarque que toute notre attention est portée sur la relation et ce qui apparaît subtilement et involontairement.

Mamet affirme que la spontanéité du jeu vient avec une attention portée ailleurs que sur soi, avec un étouffement de l'ego au service de l'extérieur, soit de l'action à poser et de ses partenaires. L'exercice de répétition de Meisner contribue également à cette décentralisation de soi. Cependant, la façon d'entrer en scène avec une vie intérieure chargée via le concept de « fantasme » semble se rapprocher davantage de l'école de pensée stanislavskienne et être en décalage avec Mamet. Dans cette recherche, j'aborderai à la fois les principes encadrant la vie intérieure qui nourrit l'acteur et l'actrice et les actions physiques qui donnent corps à la fiction.

Dans l'expression « jeu d'acteur et d'actrice », le terme « acteur et actrice » regroupe les interprètes sans circonscrire leur champ de pratique (théâtrale et audiovisuelle). Tout comme le « jeu » se rapporte d'une manière plus commune à la pratique de l'enfance et de l'exercice de son imagination en tant qu'« activité physique ou mentale dont le but essentiel est le plaisir qu'elle procure » (Le Robert), l'acteur ou l'actrice se définit aussi comme une : « personne qui prend une part active, joue un rôle important » (Le Robert). Cette part active qui se retrouve dans le métier renvoie, à mon sens, à son statut irréductible de créatrice ou créateur dans le processus. Même si on parle de l'acteur ou de l'actrice normalement comme d'un concept, je le pluralise dès que possible pour qu'on visualise le groupe-sujet comme hétérogène, multiple, car ses modes de fonctionnement et donc de suggestions le sont tout autant.[10] Cela signifie aussi, que les propos,

[10] Les termes « comédiens et comédiennes », ou « comédien·nes » et « interprètes » sont utilisés afin de faciliter la lecture et la rendre inclusive.

observations et analyses qui seront ici partagés ne peuvent en aucun cas être généralisés à l'ensemble de ce groupe.

1.2 « État » de l'acteur et de l'actrice : type(s) de conscience impliquée

> « A conscious mind is a mind with a self in it. A self introduces a subjective perspective in the mind. We are only fully conscious when self comes to mind. » (Damasio[11], 2011, 4min01).

Durant ma formation d'actrice, l'indication de « se mettre dans l'état » avant d'entrer en scène entretient un certain flou autour de cette notion, de ce à quoi elle réfère et de la procédure pour y parvenir, qu'elle soit psychologique, physique ou un savant mélange des deux (psychophysique). On y apprend simultanément que l'état de jeu, s'il en est un singulier, implique de nombreuses qualités/habiletés qui sont cultivées séparément ou conjointement au sein des différents cours permettant de créer une boîte à outils pour l'acteur et l'actrice. Ces qualités/habiletés comprennent, selon ma perception, l'oubli ou la mise de côté de soi tout en cultivant une plénitude, une connexion à sa vérité et sa suffisance, une grande détente corporelle dans un juste tonus, un plaisir dans des émotions parfois même douloureuses, une imagination décomplexée et une écoute fine des mouvements atmosphériques pour ne nommer que celles-ci. La disponibilité au jeu comme disposition psychique et corporelle, peut, dans la préparation, puiser dans des exercices touchant tant à la conscience psychologique que corporelle.

Outre ces types de conscience, il existe aussi, pendant l'instant de jeu, une simultanéité de la conscience de la réalité et de celle de la fiction. On peut résumer cette cohabitation (ou allers-

[11] Antonio Damasio est un neurologiste et neuroscientifique luso-états-unien spécialisé sur les affects et la conscience.

retours) de perceptions en moment de jeu comme cette dualité de l'état réel de l'interprète et de celui imaginaire qui mène à l'action qu'on pourrait qualifier d' « état du personnage » s'il y en a un. L'actrice Bella Merlin nomme cette dualité la « double conscience » (Merlin, 2013)

Alors que le jeu a pour but de faire plus de place à la conscience de la fiction, comment l'acteur ou l'actrice s'échappe du chaos de la vie réelle pour se concentrer sur les circonstances imaginaires? David Mamet affirme que c'est l'appât de l'action qui doit entraîner l'acteur ou l'actrice à y mettre toute son attention, c'est-à-dire que l'action choisie doit être assez intéressante pour qu'on s'y consacre entièrement. Est-ce que l'appel du jeu en lui-même suffit comme sortie du quotidien? Selon Mamet, le problème de la concentration, qui ne serait pas quelque chose de domptable tout comme la pensée, se règlerait plutôt par la primauté de l'intérêt de l'action posée en cours.[12]

Si j'observe ma façon de fonctionner dans ma préparation, je remarque que je m'accorde un retour à moi avant le jeu, qu'il soit relativement important dans la durée ou instantané : un instant de méditation ou bien une suggestion mentale efficace de quelques secondes seulement peut aussi agir comme souhaité. Cette mise en disposition ouvre un nouvel espace, celui du jeu et favorise, dans mon cas, l'acceptation d'être vue telle que je suis en activant ma confiance en mes moyens. Ce retour à soi, qu'il passe par une conscience corporelle, psychologique ou psychophysique permet de calmer le « ronron mental » pour reprendre l'expression de la metteuse en scène et comédienne Pol Pelletier (Pelletier dans Féral, 1992). Mon constat est qu'il y a induction

---

[12] Tiré d'un résumé des principes de Mamet écrit par une dénommée Jade transmis par Frédéric Blanchette au sein de sa formation à l'UDA.

Stanislavski qui utilise le terme objectif pour ce qu'entend Mamet par « action », affirmait également : « Si vous vous intéressez à ce que vous faites, le public vous suivra. » (2001, p.148)

consciente de cette disponibilité au jeu autant si je réfère à mon état personnel (réel) qu'à cet objectif du personnage à défendre (si je plonge directement dans la situation à la manière de Mamet). La constante est que je me parle à moi-même, intérieurement, avec des mots et des images.

> La « charge » personnelle et psychique qu'un acteur doit apporter avec lui sur scène demande qu'il s'introduise dans le monde intérieur de son personnage. » (...) Un acteur ne peut parvenir à exister organiquement dans les circonstances proposées, qu'à la seule condition qu'en dehors des mots de son texte, commencent à naître, en lui comme en tout être humain, des mots et des pensées dans le non-dit. » (Knebel[13], 2006, p.93)

1.2.1 L'inconscient créateur chez Constantin Stanislavski

Pour assouplir la rigidité mentale de l'acteur et de l'actrice dans le contrôle et favoriser leur spontanéité, Stanislavski souhaitait percer le mystère du subsconcient aussi appelé inconscient créateur via une technique consciente. Vers la fin de son ouvrage *La formation de l'acteur*, il écrit à travers la persona du Directeur : « Tout ce travail a consisté à vous apprendre à faire naître en vous "l'état créateur", à trouver le "super-objectif" et la "ligne d'action", à acquérir une psychotechnique consciente et enfin à vous conduire (…) dans le "domaine du subconscient". » (Stanislavski, 2001, p.317) Une fois l'intention précisée et approfondie, le travail de l'acteur ou de l'actrice siège dans une certaine automaticité, hors du contrôle rationnel.

Constantin Stanislavski parle « d'état créateur » permettant d'être spontané·e et naturel·le et qui se vit dans la relaxation et le fait d'être habité par la fiction. L'état propice à l'acteur ou à l'actrice toucherait ainsi, pour lui, à une dimension personnelle incontournable commençant par la détente.

---

[13] Maria Knebel est une comédienne russe et une des rares metteuses en scènes femmes des années trente qui a travaillé aux côtés de Constantin Stanislavski pour ensuite vulgariser ses méthodes.

L'historienne du théâtre russe et soviétique Marie-Christine Autant-Mathieu nous rappelle que Stanislavski, qui s'inspire également de la pratique du yoga, représente d'ailleurs son Système par le schéma d'un poumon, réaffirmant la puissance et la nécessité d'un travail sur la respiration. (Autant-Mathieu, 2007, p.19) « L'état » en préparation au jeu comme au sein du jeu lui-même était donc pour Stanislavski non seulement psychologique, mais aussi une question de corps. Il a d'ailleurs terminé sa vie en pleine théorisation de la ligne des actions physiques par laquelle il prie les acteurs et actrices de découvrir et d'approfondir leur personnage le plus tôt possible dans l'espace, sans tarder à se lever de table.

Suite à la détente, le travail de l'acteur et de l'actrice se situe dans une dimension créatrice en activant précisément l'imagination au service de l'objectif (action) du personnage et des circonstances imaginaires : « si un acteur ressent, se représente en imagination le passé de (son personnage), il n'entrera pas sur scène en surgissant d'un vide mais plein d'une vie foisonnante et entière qui ne cessera de nourrir son imagination. » (Knebel, 2006, p.57) Pour ma part, une fois ma concentration optimisée par un vide mental, je déplace mon attention sur un nombre limité de paramètres relatifs à mon analyse de scène tels que le lieu d'où arrive mon personnage, où il s'en va et pour quelle raison. Je me suggère ainsi quelques informations ciblées, soient celles qui résonnent le plus en moi. Je réponds à la question : Que viens-je défendre?

Plusieurs praticien·nes et théoricien·nes ont succédé à Stanislavski en délaissant l'état psychologique de l'acteur ou de l'actrice et en misant exclusivement sur l'impulsion du corps comme point de départ au jeu. Un des élèves de Stanislavski, Vsevolod Meyerhold, qui a développé un entraînement complémentaire appelé la Biomécanique, affirmait que l'opposition du faire et du ressentir, prenait son ancrage dans la dualité de deux écoles de pensées en psychologie expérimentale : « l'une croyant à l'inconscient et l'autre à l'action neurologique sur le système

nerveux. » (Meyerhold cité dans Autant-Mathieu, 2007)[14] La question d'une vision du jeu implique souvent et malencontreusement un positionnement entre vivre de l'intérieur ou de l'extérieur, alors que nous sommes bien loin d'un dualisme corps-esprit et que le jeu invite à les considérer en unité indissociable : « the actor, who must consider his body as an instrument for expressing creative ideas on the stage, must strive for the attainment of complete harmony between the two, body and psychology » affirme Michael Chekhov, acteur, directeur d'acteur et d'actrice russo-états-unien et disciple de Stanislavski reconnu pour le geste psychologique qu'il a approfondi. (Chekhov, 1985, p.1) Michael Chekhov propose de nombreux exercices concrets comme entraînement préparatoire transposant l'intention dans le corps, avec amplitude, hors d'un quelconque réalisme, pour activer l'imaginaire de l'acteur et de l'actrice.[15]

1.2.2 La conscience corporelle en scène et dans les entraînements

La doctorante en philosophie Raluca Mocan qui a étudié la phénoménologie de l'expérience de la personne performeuse observe la conscience corporelle que les sujets exercent au moment du jeu et pendant l'apprentissage. (Mocan, 2012, p.39) Elle défend la conscience kinesthésique comme outil par excellence pour la réactivité en situation de jeu et prend appui sur le témoignage de l'artiste performeur et professeur de théâtre Phillip Zarrilli. Il raconte une expérience portant sur ses actions en scène dans les instants pré-rencontre avec le public et qui exemplifie cette « simultanéité » de l'action intérieure et de celle extérieure (Mocan, 2012, p. 42). Zarrilli raconte comment il cherche à ancrer son corps et le sentir en interaction avec ce qui l'environne durant un soir de Première. Il s'exerce à quelques exercices vocaux lui permettant de faire vibrer son

[14] La source originale citée par Autant-Mathieu : Vsevolod Mejerhol'd, K istorii tvorceskogo metoda, Sankt-Peterburg, RIII, 1998, p.61

[15] Au sein du Chapitre II, à la section 2.5, il sera question de l'exercice des « centres imaginaires » incorporés par le professeur de jeu Keith Fowler dans une formation professionnelle d'acteur et d'actrice.

sternum. Il constate le placement de sa voix et combien celle-ci fait vibrer aussi l'extérieur de son corps. Chacune de ses actions conscientes permet une vérification précise : la vibration de la caisse en face de lui par exemple lorsqu'il récite un extrait de son texte. Du micro au macro, en passant donc par les perceptions délicates et subtiles du corps à leur émergence dans l'espace, il élargit consciemment son attention à ses partenaires de jeu, à la salle et au public tout en affirmant : « ma conscience et mon attention sensorielle n'est pas une, mais plurielle » — ce qui lui permet de ne pas être distrait facilement, car la coprésence des éléments lui permet d'être en relation avec tous ceux-ci. Sa description couvre les perceptions physiques (de ses pieds à la chaleur de la lumière), auditives (respiration de ses partenaires, bruits du public), visuelles (l'espace, mais aussi l'état de ses coéquipier·es). Zarrilli observe : « dès que ma conscience perceptive est ouverte, mon imagination l'est aussi » (Mocan, 2012, p. 43). Il travaille d'ailleurs avec ses acteurs et actrices en formation sur la notion de vigilance afin de développer la réactivité à l'environnement (Mocan, 2012, p. 44)

Mocan distingue les paramètres contrôlables, soient prévus, de ce qui ne l'était pas : la dramaturgie, de ce qu'il y a à jouer. Cette dramaturgie est une partition qui doit constamment être rapportée au présent de la situation. L'imprévu concerne toute la part d'interprétation et de réception entre les partenaires. De cette écoute, éclot une imagination qui dicte l'action. Mocan adresse par le fait même la complexité de cette conscience incarnée dans le corps. C'est du ressenti qu'émerge une connaissance de l'expérience proprioceptive. L'état et le moment de jeu de l'interprète sont le résultat de sa partition actualisée par son expérience.

La conscience est un dialogue constant entre le présent et l'avenir : ce qui se passe et ce qui pourrait se passer. En effet, l'entraînement demeure une manière rigoureuse d'élargir les possibles, non pas de les fixer. Le corps et l'esprit en représentation demandent donc une préparation pour exister pleinement dans les circonstances antinaturelles d'une exposition devant un public, sans craindre outre-mesure le rejet de la foule devant soi. Si le travail sur la relaxation et la force de l'imagination

sont si importants pour l'actrice et l'acteur, on pourrait croire que c'est parce que « l'état de jeu » ou « l'état de conscience » en jeu diverge vraisemblablement de celui du quotidien.

1.3 Les états de conscience modifiés

Au jour le jour, nous expérimentons des états de conscience et leurs variations. Nous savons pertinemment que notre rapport au monde n'est pas le même selon que nous soyons en train de dormir, de rêvasser, de regarder un film, d'être absorbé·es dans un livre, de faire des calculs mentaux ou d'avoir un discours intellectuel au sein d'un échange avec d'autres personnes. Les états largement reconnus sont ceux de l'éveil, du sommeil, de l'inconscience (tel le coma). Cela dit, le spectre est bien plus large, multiple et fluide entre l'éveil et le sommeil. Tout un lot de variations peut s'opérer. Tout en ayant conscience d'un phénomène, nous pouvons nous abandonner à une perception de la réalité assez différente de celle qui fait consensus. L'état de conscience ordinaire est celui par lequel nous percevons communément le monde soit la « réalité consensuelle ». Elle est un concept qui est défini par le psychologue et parapsychologue Charles Tart comme « une perception du monde physique avec laquelle nous sommes tous d'accord »[16] [Ma traduction] (Klein, 1995, p.4) :

> I shall no longer use the phrase ordinary consciousness, with its connotations of naturalness and normality. I shall substitute a technical term I introduced some years ago, consensus consciousness, as a reminder of how much our everyday consciousness has been shaped by the consensus of belief in our particular culture. (Tart, 1987, p.11)

[16] Traduit de l'anglais : « the perception of the physical world that we accept as a base-line reality ».

En hypnose, ce sens commun de la réalité est appelé : « *Generalized reality orientation* » (Gro). (Klein, 1995, p.4). C'est la structure de référence au monde que nous partageons : celle d'une intégration usuelle et continue de l'information du réel, un mode de veille quotidien. (Shor, 1959)

Certains chercheurs tels que le docteur en psychodrame Eberhard Scheiffele (2010), le docteur en philosophie et directeur de théâtre David Klein (1995) ainsi que le metteur en scène, professeur en performance et docteur en philosophie Ruby Allen (2002) ont déjà stipulé que les acteurs et actrices entreraient naturellement en état de conscience modifié en jouant. Comme explicité ci-haut, un « état modifié de conscience » est « un état psychologique de fonctionnement qui est différent des états de la conscience ordinaire ».[17] [Ma traduction] (APA) C'est un phénomène difficilement objectivable puisque cela affecte l'expérience subjective. Ces changements sont observables au regard de plusieurs paramètres de la conscience tels notre perception, notre autocensure, notre orientation dans le temps, notre sentiment d'unité avec l'univers, notre suggestibilité, notre réponse aux *stimuli* extérieurs, etc.

Il y a donc cette question périphérique à ma recherche qui est de savoir quelles sont les modulations de conscience que vivent les acteurs et actrices? Que pourraient-ils et elles emprunter à la transe dirigée? J'ai fait le choix d'observer l'état de transe au service de l'acteur et de l'actrice selon la procédure et le phénomène naturel qu'est l'hypnose en raison, entre autres, de ses aspects relationnel, magnétique, imaginaire et apsirituel qui lui attribuent un certain intérêt pour la pratique du jeu.

[17] Traduit de l'anglais : « a state of psychological functioning that is significantly different from that experienced in ordinary states of consciousness » https://dictionary.apa.org/altered-state-of-consciousness

1.3.1 La transe hypnotique : phénomène naturel et technique

Nous expérimenterions tous et toutes naturellement l'autohypnose, et ce, plusieurs fois par jour, soit en tombant dans la lune, en se coupant du monde durant un instant qui s'étire sans qu'on s'en rende compte. Cette échappée du réel, on pourrait l'appeler la transe. Le terme « transe » se limite toujours à un état tandis que le terme « hypnose » peut se rapporter à un état ou encore à la technique le favorisant, soit une procédure développée par les hypnologues et qui se centre sur un objectif de travail précis. Cette dite technique mènerait à un champ de conscience élargi, expression privilégiée par l'hypnologue Antoine Bioy, pour délaisser le terme « état » qui fait miroiter un fonctionnement à la manière d'un interrupteur qui nous permettrait d'y entrer ou d'en sortir. (Bioy, 2020) Ce champ de conscience élargi est même qualifié de veille paradoxale par le philosophe et hypnologue François Roustang en référence au sommeil paradoxal durant lequel se déroulent les rêves dont nous sommes en mesure de nous souvenir. Il décrit l'hypnose telle : « une vigilance accrue (…), elle s'oppose à la veille restreinte que nous connaissons dans notre vie de tous les jours. Loin d'être passive, l'hypnose nous permet, par l'imagination, d'anticiper et de transformer nos comportements et nos agissements. » (Roustang, 1994) Utilisant entre autres la visualisation comme suggestion « l'hypnose en tant que méthode, a souvent été rebaptisée "imagerie mentale" ou "imagerie guidée" ». (Gay, 2007, p.625) L'imagerie mentale et l'activation des sens sont au cœur de cette pratique tout comme de celle du jeu d'acteur et d'actrice. L'action centrale, au sein de l'hypnose comme du jeu, pourrait être décrite comme vivre dans un univers rêvé mais à l'éveil.

La pertinence de la transe hypnotique pour les acteurs et actrices semble précisément résider dans ce paradoxe qui en fait l'essence : une grande détente simultanée à une activation de l'attention

(Rainville et Price[18], 2003, p.112; Klein, 1995, p.6). Un autre intérêt de l'hypnose pour les acteurs et actrices peut se situer dans l'effet sur la suggestibilité qui serait accrue en état de transe (hypnotique dans ce cas-ci). La suggestibilité est cette perméabilité aux idées provenant de mots, d'images et du corps qui serait décuplée sous hypnose par une autre personne, son environnement ou soi-même (Krippner, 1992 cité dans Allen, 2002, p.43) le tout « sans pour autant perdre son libre-arbitre. »[19]

1.4 (Auto)suggestion hypnotique

> « The process of magic and the process of confidence games, and to a certain extent the process of drama, are all processes of autosuggestion. (…) They cause the audience to autosuggest themselves in a way which seems perfectly logical, but is actually false. »
> (Mamet dans Lahr, 1997, p.59)

Les termes « suggestion » et « autosuggestion » renvoient à l'action de suggérer, se faire suggérer ou se suggérer à soi-même (auto) une idée comme l'explique Luc Teyssier d'Orfeuil, praticien spécialiste reconnu de la Méthode Coué et ancien acteur. Émile Coué est le père fondateur de la thérapie par autosuggestion, soit la théorie qu'on puisse aller mieux par la croyance (en évacuant les pensées pouvant être limitantes et en renforçant celles positives, souvent comparée à l'effet

[18] Le neuroscientifique québécois Pierre Rainville et le neuroscientifique états-unien Donald D. Price décrivent la phénoménologie de l'hypnose selon cinq sensations : une détente mentale, une absorption; une attention ciblée sur un ou quelques objets, une absence relative de jugement, de surveillance et de censure, une suspension dans l'orientation habituelle dans le temps, le lieu et/ou l'identité et un sentiment d'automaticité (2003, p.111)

[19] Écrit de Carolane Desmarteaux, hypnologue et étudiante à la maîtrise en théâtre à l'Université du Québec à Montréal et candidate au doctorat en neurosciences à l'Université du Québec, sur son ancien blogue d'hypnopraticienne.

placebo), en se répétant jour après jour que c'est le cas. Le principe derrière l'autosuggestion est que s'il y a conflit entre la volonté et l'imagination, c'est l'imagination qui gagne à tout coup :

> Ainsi donc, nous qui sommes si fiers de notre volonté, nous qui croyons faire librement ce que nous faisons, nous ne sommes en réalité que de pauvres fantoches, dont notre imagination tient tous les fils. Nous ne cessons d'être des fantoches que lorsque nous avons apprise à conduire cette dernière. (Coué, 1938, p.7)

Cela signifie qu'on serait davantage apte à réaliser ce qu'on est capable d'imaginer que ce que l'on veut à tout prix. Selon Coué, si on s'imagine faillir à une action, même si on veut plus que tout la réussir, il y a plus de chance qu'on échoue. C'est le principe d'où on focalise notre attention : ce qu'on désire ou ce qui nous effraie. Et plus l'effort volontaire est présent, plus la difficulté serait grande. Il ne faudrait pas passer par la volonté rationnelle, mais par l'imagination. L'autosuggestion est alors un outil formulé par Coué afin de se transformer pour se libérer en toute autonomie : « Vous pouvez suggérer quelque chose à quelqu'un; si l'inconscient de ce dernier n'a pas accepté cette suggestion, s'il ne l'a pas digérée, pour ainsi dire, afin de la transformer en autosuggestion, elle ne produit aucun effet. » (Coué, 1938, p.8) Selon la théorie de Coué, toute suggestion doit devenir une autosuggestion pour avoir un impact. Rapportée à la situation du jeu, cela signifierait que les suggestions de la direction d'acteur et d'actrice, qu'elles soient verbales ou mimétiques, doivent favoriser la suggestibilité des sujets actrices et acteurs ou s'adresser à des sujets suggestibles ou encore qui ont des habiletés en autosuggestion pour que la direction fasse son chemin.

La suggestion peut se faire par le corps (se mettre dans une position, sourire pour déclencher un état de bien-être, etc.), les mots ou encore la visualisation. (Teyssier d'Orfeuil, 2020). L'autosuggestion fait donc référence à cette sollicitation de l'imagination, du sensible plutôt que du rationnel : « l'autosuggestion n'est autre chose que l'hypnotisme tel que je le comprends et que

je définis par ces simples mots: Influence de l'imagination sur l'être moral et l'être physique de l'homme. » (Coué, 1938, p.9)

La suggestion et l'autosuggestion ont lieu à chaque instant de nos vies et ne sont pas nécessairement « hypnotiques ». Des suggestions avec[20] hypnose permettraient à ces dernières d'être mieux intégrées par le sujet.

Quels sont les parallèles entre l'état hypnotique et l'état de jeu, la technique de l'hypnose et les techniques de jeu? Dans ces parallèles et divergences, qu'est-ce que de la connaissance de l'hypnose peut se transposer au travail d'actrice et d'acteur? Pour ne formuler qu'une question qui circonscrive la recherche, j'opterais pour : comment la suggestion et l'autosuggestion hypnotiques peuvent-elles servir le jeu des acteurs et actrices?

1.5 Activation et concrétisation de l'imagination

Juste avant de jouer, l'acteur ou l'actrice est invité·e à choisir d'où arrive son personnage, où ce dernier s'en va soit le « (sur)objectif » et comment il s'exécutera soit l'« action transversale ». (Stanislavski, 2001; Knebel, 2006) L'action, le verbe d'action, l'objectif ou autrement dit l'intention doit être limpide pour l'actrice ou l'acteur et donc formulé ou visualisé dans ce qu'elle ou il comprend ou peut imaginer, soit une directive simple et précise (Mamet, 2011; Bruder *et al.* 1986). Cette décision peut se manifester par l'autosuggestion qui lui permet de voir, ressentir les circonstances imaginaires et délaisser toutes distractions extérieures au contexte de jeu. Avant tout,

[20] L'artiste Catherine Contour utilise plutôt le terme « avec » que « sous » pour déconstruire l'idée d'une soumission. (Picot, 2017)

l'actrice ou l'acteur doit être assez fasciné·e par son action, soit captivé·e par celle-ci : complètement accaparé·e par les circonstances imaginaires et son objectif pour permettre au public d'être fasciné lui aussi à son tour. L'imagination peut se définir telle cette : « faculté de l'esprit d'évoquer, sous forme d'images mentales, des objets ou des faits connus par une perception, une expérience antérieures. » (Larousse) Son implication dans les écrits des praticiens précédemment nommés dont Stanislavski, Meisner et Chekhov réfère tout simplement à la visualisation :

> The oftener and more intently you look into your image, the sooner it awakens in you those feelings, emotions and wall impulses so necessary to your performance of the character. This "looking" and "seeing" is nothing but rehearsing by means of your well-developed and flexible imagination. (Chekhov, 1985, p.26)

Face à la problématique de recherche, mon hypothèse est que la compréhension des procédés de suggestion et d'autosuggestion hypnotiques peut aider l'acteur ou l'actrice dans son travail de mise en état pour entrer en scène. Je dirais même que la suggestion et l'autosuggestion sont déjà présentes dans le travail de l'acteur et de l'actrice de par leur préparation corporelle et spirituelle. C'est ainsi que les connaissances en autosuggestion pourraient être complémentaires aux techniques de jeu déjà existantes. Cette hypothèse s'élabore sans distinction des périodes de création et de représentation en considérant la représentation comme le prolongement de la création continue, sans jamais la cristalliser.

Je pense que l'hypnose peut être un outil de préparation et d'autodirection. La préparation englobe tout ce que l'acteur ou l'actrice peut faire en amont de ses moments de jeu, au sein de ses échauffements et entraînements physiques et mentaux, mais aussi de son mode de vie. L'autodirection est ici entendue en réponse à la direction d'acteur et d'actrice, dans le moment présent du travail de jeu. J'envisage que l'hypnose puisse activer et enrichir plusieurs qualités des acteurs et actrices liées entre autres à leur gestion du stress, à la suggestibilité, à l'intégration de leur acquis par visualisation et à leur créativité par une connexion amplifiée à leur imaginaire et

leur instinct. Puisque : « Nous façonnons d'abord nos habitudes, puis nos habitudes nous façonnent » (John Dryden, poète et dramaturge anglais, XVIIe siècle) on pourrait penser que l'habitude de la pratique de l'hypnose pourrait augmenter notre suggestibilité générale, soit cette perméabilité aux idées.

1.6 Méthodologie : de l'observation à la transmission de l'outil hypnotique

Face à cette quête d'autonomie pour l'acteur et l'actrice dans leurs autosuggestions créatrices, il allait de soi que je m'observe à la fois comme un sujet et un objet de la recherche. L'observation régulière de ma posture tout au long de cette recherche permet de reconnaître l'importance du point de vue duquel je pars, c'est-à-dire que mon imagination de laquelle mes raisonnements découlent, mais aussi mes séances d'hypnose, est située tout comme mon savoir : « Crucially, the imagination in this context is not a straightforward faculty of the individual, but is (also or even primarily) a social faculty. » (Stoetzler et Yuval-Davis, 2002, p.325)[21]

En ce sens, la recherche se place dans le champ de l'étude autoethnographique telle que décrite par Sylvie Fortin, anciennement directrice des études de cycles supérieurs au Département de danse de l'UQÀM (2012). Elle considère l'artiste-chercheuse au cœur de la recherche, l'influençant et déterminant des résultats. Le récit du soi de l'artiste-chercheuse se met en relation avec les connaissances acquises lors des différentes prises de données : récit de pratique, journal

---

[21] L'épistémologie du « standpoint theory » vient principalement de la chercheuse et professeure Donna Haraway, titulaire de la chaire d'histoire de la conscience et des études féministes de l'Université de Californie à Santa Cruz et de la philosophe et chercheuse féministe sur les théories postcoloniales Sandra Harding.

Le docteur en sociologie Marcel Stoetzler et Nira Yuval-Davis, sociologue britannique de la diaspora israélienne, spécialiste de la relation entre genre et nation ont repris communément le concept de « standpoint theory » des études féministes pour mettre l'accent sur « l'imagination située ».

de bord et entretiens. Je me positionne dans une ethnographie interprétative liée aux phénomènes du jeu et de l'hypnose comme des expériences particulièrement subjectives. Mes expériences, mes intérêts, mes privilèges, mon apparence et de nombreux autres paramètres constitutifs de mon identité influent sur la recherche et ses résultats.

1.6.1 L'artiste-chercheuse, objet de la recherche

S'il est impossible de se résumer en quelques lignes, je tiens à soulever quelques paramètres qui me définissent en partie et qui ont certainement un impact sur le projet. J'ai une expérience en jeu théâtral qui remonte à mes sept ans et qui se construit de manière professionnelle depuis six ans. Je suis une femme blanche cisgenre correspondant à plusieurs standards de beauté modernes me permettant d'avoir un casting plutôt large et conformiste. Au préalable de mes études universitaires, j'ai suivi un cursus en sciences de la nature et dans le programme de l'Organisation du Baccalauréat International (OBI) qui m'a permis de développer une forte capacitée d'analyse, avec plusieurs outils en méthodologie des sciences pures. Mon expérience de plus de dix ans en danse est ce qui me connecte le plus à mon corps. Depuis ma sortie de l'École de théâtre, je m'intéresse particulièrement à l'affirmation de l'individu à partir de son propre corps, comme pouvoir politique au sein de l'espace public.

1.6.2 Croisement des terrains de recherche : entre théorie et incarnation

Pour mener cette enquête, ma propre expérimentation de l'hypnose et trois autres collectes de données constituent la méthodologie hybride. Premièrement, j'ai collaboré avec une hypnologue pour démystifier l'hypnose par ma propre expérience de celle-ci. Deuxièmement, je me suis penchée sur les liens préexistants entre les arts et l'hypnose, puis sur l'état des lieux de la recherche en puisant dans la littérature concernant l'hypnose et les acteurs et actrices. Troisièmement, j'ai répertorié des artistes occidentaux de la scène contemporaine utilisant volontairement l'hypnose dans leur processus de création et de rencontre avec les publics, entre autres, via des blogues tantôt scientifiques si on pense à *HypnoScènes*, tantôt populaires et/ou indépendants tels que celui de

l'artiste transdisciplinaire Marie Lisel. Il en découle de brèves études de cas de trois artistes permettant de cibler différentes approches quant à l'amalgame hypnose et jeu, qu'elles se situent dans le divertissement, l'esthétique ou une méthode pour renouveler le type de rencontre avec le public. Quatrièmement, j'ai mené trois entrevues semi-directives avec des personnes à la croisée de mon sujet de recherche qui ont une expérience et connaissance à la fois du jeu et de l'hypnose.

La relation entre l'art et l'hypnose a d'abord été observée grâce à la recherche existante en histoire de l'art. Un ouvrage phare publié en 2021 par l'historien Pascal Rousseau pour accompagner l'exposition *Hypnose* au Musée des Beaux-arts de Nantes répertorie l'hypnotisme au cœur des pratiques artistiques. Au-delà des techniques thérapeutiques auxquelles on relie l'hypnotisme, on pourrait aussi y associer un courant, une recherche formelle ou une esthétique, bien que marginale, en art. Cependant, cette recherche est circonscrite aux observations concernant l'acteur ou l'actrice comme dispositif humain usant de l'hypnose pour lui ou elle-même et son rapport au public. Il ne sera donc pas question, dans ce mémoire, des nombreuses mises en scène favorisant un rapport hypnotique avec les publics en tentant de susciter l'immersion et la transe de ceux-ci pour créer un songe éveillé, un rêve lucide. La recherche observe plutôt la première origine de ce rapport hypnotique dans les arts vivants, soit sa genèse au cœur de l'esprit humain, comme autohypnose chez l'acteur et l'actrice.

1.6.3 État des lieux : synthèse des pratiques artistiques utilisant l'hypnose

Un regard transdisciplinaire a permis de recenser des artistes scéniques incluant une technique hypnotique que ce soit dans les périodes de répétitions, de création et/ou dans le dispositif de rencontre avec les publics en représentation. L'usage de l'hypnose en art faisant déjà état d'un croisement de disciplines, il fallait s'intéresser aux hybridations artistiques surtout que le jeu lui-même est « impur » et indiscipliné car il s'immisce dans la danse, la performance, la musique pour ne nommer que ces disciplines.

Plusieurs pratiques artistiques marginales puisant dans l'hypnose ne sont pas répertoriées dans la littérature scientifique, bien que certain·es chercheurs et chercheuses ou praticien·nes tel·les que l'historien Pascal Rousseau (2020, 2021), le metteur en scène Joris Lacoste et l'artiste et détenteur d'une maîtrise en beaux-arts Kristian Molberg Meyer (2015) avancent respectivement l'idée qu'elle pourrait devenir un médium artistique en soit. Pour recenser une partie des artistes de la scène contemporaine utilisant l'hypnose, je me suis fiée au blogue *HypnoScènes* du programme *Hypnose* de L'ENSATT, des recherches de Pascal Rousseau, mais aussi de discussion et de bouche à oreille, car comme Catherine Contour, artiste chorégraphe utilisant l'outil hypnotique l'affirme : « tout ne se passe pas sur les internets » — et surtout la pratique de l'hypnose. (Contour, 2021, p.21). J'ai ainsi porté l'oreille aux recommandations de l'artiste, hypnologue et candidate au doctorat en neurosciences Carolane Desmarteaux quant à ses connaissances des artistes québécois·es dont elle fait partie et s'étant intéressé·es à la croisée des disciplines hypnose et jeu. Je me suis aussi tournée vers les blogues, nombreux, tentant de marquer quelques archives d'expérimentations comme celui de Marie Lisel se décrivant comme : « une artiste et spécialiste de la création (et de la récréation) par l'hypnose et le rêve éveillé » (Lisel, 2021) étant également maître praticienne en hypnose éricksonienne. Accompagnant des artistes dans leur processus de création, Lisel a elle-même recensé des artistes contemporain·es utilisant l'hypnose.[22]

De ces recherches mêlant revue de littérature dans les bases de données scientifiques, blogues de recherches, blogues indépendants et bouche à oreille, des profils de praticien·nes ressortent : les artistes hypnopraticien·nes qui croisent consciemment leurs pratiques, les artistes ayant eu recours à la collaboration d'un·e hypnopraticien·ne au sein de leur processus de création, les acteurs et actrices ayant usé de l'hypnose pour jouer et les acteurs et actrices à la fois hypnologues dont le

[22] Je vous invite à consulter son blogue, et plus précisément ce billet : https://marielisel.com/2019/01/16/hypnose-creation-contemporaine/

lien entre les deux pratiques n'est pas publiquement explicité.[23] Je délaisserai des catégories périphériques à la question de recherche telles que les esthétiques et mises en scènes travaillant à partir de l'hypnose, les concepteurs et conceptrices développant des dispositifs hypnotiques et plus largement les artistes qui travaillent avec une esthétique de « l'ouverture » et du rêve. Mon sujet de recherche se concentre principalement sur le rapport des artistes à leurs méthodes de création.

Parmi les différentes pratiques artistiques professionnelles, j'ai choisi d'observer plus précisément trois d'entre elles en favorisant celles associées à l'hypnose et touchant à trois cultures : française, latino-états-unienne et québécoise, mais aussi à trois perspectives distinctes allant du laboratoire où le metteur en scène est carrément observateur de la pratique avec Stéphane Crête, en passant par la performance appuyée par un accompagnement extérieur avec Matt Mullican, au développement sensible et autonome de l'artiste par l'apprentissage de la technique hypnotique avec Catherine Contour. Ces trois brèves études de cas sont présentées pour le lecteur et la lectrice dans un ordre cohérent avec l'évolution du paradigme de l'hypnose : allant du divertissement vers une quête de bien-être et de créativité dans un accompagnement bienveillant. Elles ont été menées à partir des archives des artistes ayant écrit sur leurs pratiques et édité des ouvrages témoignant de leur processus, mais aussi de quelques observations extérieures de chercheurs et chercheuses tel·les que Pascal Rousseau et Kristian Molberg Meyer.

1.6.4 Entretiens avec hypnopraticien·nes, acteurs et actrices

Par le biais d'entrevues avec des expert·es à la fois en hypnose et en jeu, l'intérêt était de constater si ces pratiques se croisent et se nourrissent déjà mutuellement consciemment ou non et si des

[23] À noter que mon recensement en Annexe D est non exhaustif et ne comprend pas les artistes pouvant travailler avec l'hypnose, mais sans le reconnaître/nommer comme tel. En ce qui concerne la pratique aux États-Unis jusqu'en 1995, David Klein recense plusieurs acteurs et actrices et enseignant·es en jeu utilisant des exercices qui pourraient être qualifiés d'hypnotiques.

combinaisons sont envisageables, toujours dans la visée d'autonomiser les actrices et acteurs et de formuler des outils complémentaires à leur préparation.

La sélection des personnes participantes s'est fait selon les catégories susmentionnées en sélectionnant trois candidat·es : un professionnel à la fois hypnopraticien et acteur, une actrice ayant déjà vécu une expérience d'hypnose ciblée pour son travail d'interprétation et une créatrice (au sens large de metteuse en scène, performeuse) ayant utilisé l'hypnose au sein de sa démarche artistique et étant aussi une hypnologue formatrice, soit ayant une connaissance exhaustive des méthodes de suggestion et d'autosuggestion hypnotiques.

Abordant un sujet si peu étudié et archivé, le défrichement de terrain devait, à mon sens, passer par au moins un échange avec un·e praticien·ne à la fois hypnologue et comédien·ne dont le vocabulaire et l'expertise communs aux deux domaines permet une réflexion ciblée et pertinente. Les entrevues ont porté sur leur vision de la suggestion dans et pour le jeu, de la valeur ajoutée de l'hypnose pour les acteurs et actrices, d'une introduction à des exercices/séances types avec l'hypnose et d'une intégration des objectifs liés à la fiction via la transe légère. L'hypnose ayant été historiquement un outil de contrôle des femmes (sujet développé en section 2.1) et la création théâtrale, un domaine dominé par les hommes, il était primordial dans cette recherche de donner une place prépondérante aux femmes. La relation entre la chercheuse que je suis et les participant·es était plutôt horizontale. Les hypnologues concerté·es ont quant à elles et eux plus d'expérience et de connaissances sur la procédure de l'hypnose que moi-même.

Les entretiens étant de type semi-directif, les questions sont restées le plus ouvertes possibles pour que les participant·es s'expriment librement. La première étape consistait à établir un portrait ethnographique des participant·es sélectionné·es par une fiche signalétique. Ils et elles ont été approché·es par courriel avec un formulaire de consentement sans aucun incitatif financier lié à la participation. Une entrevue a été menée d'une durée variant de soixante à quatre-vingt-dix minutes.

Subséquemment, les verbatims ont été réalisés. De nombreuses relectures de ceux-ci s'en sont suivies en soulignant les informations d'importance selon ma propre subjectivité (Boutin, 2018, p.138) et l'approche phénoménologique (*épochê* et référencement) avant de procéder en strates et sous-strates pour définir des unités de significations. Ces différentes unités de significations deviennent les grandes thématiques mises en colonne d'une matrice qui a servi à l'interprétation. La condensation des données se fait dans la première triangulation des résultats en mettant en relation les trois entretiens tout en privilégiant l'unicité de l'expérience personnelle du ou de la participant·e relativement au phénomène hypnotique.

1.6.5 Recherche incarnée pour éprouver le phénomène

En débutant cette recherche, j'ai réalisé que je devais expérimenter le phénomène de l'intérieur. J'ai ainsi développé une relation avec une hypnologue du nom de Edwige Delcourt qui a agi à titre de collaboratrice en répondant à plusieurs de mes questionnements en toute connaissance de cause du projet et de ses hypothèses, en me formant aux bases de l'autohypnose, en me fournissant les enregistrements audios de nos séances et en rédigeant un exercice de base pour faire découvrir l'hypnose. (Annexe G) Nous avons ainsi enchaîné séances d'hypnose et échanges post hypnose qui ont su éclairer mes interrogations face à la procédure. Le but n'était pas que je devienne hypnologue autodidacte, mais que j'éprouve les outils qui puissent me servir personnellement et aussi potentiellement se transposer à d'autres personnes de ma profession. Pour donner suite à cette collaboration, j'ai poursuivi par des autohypnoses complétées par une prise de notes à chaud et des dessins d'images marquantes.

Mon récit comme mon carnet de pratique font office de transposition à l'écrit du monde vécu soit le *Lebenswelt* (Husserl, 1989) de mon expérience subjective à travers mes différentes expériences de comédienne et séances d'hypnose. Je tente de décrire avec le plus de précisions et de détails possibles les données méthodologiques soient les actions posées et les données somatiques de mes expériences (Gosselin, 2014). Considérant que mon corps est mon outil premier, mon objet

observé et le médium d'observation, les « *embodied research* » (Spatz, 2017) font partie de ma méthodologie afin de percevoir quelle est ma *praxis* et quelle est la technique qui s'en dégage. La voix, la posture, la respiration et mes pensées par exemple sont des paramètres observables inhérents à ma préparation au jeu. Il me semble également important de confronter les limites de mon expérience subjective au regard de l'émersiologie (Andrieu, B. & Burel, N., 2014). Ces limites concernent l'impossibilité de faire état du corps vivant par le vécu dû au retard de la conscience sur le corps vécu et « d'autre part l'impossibilité de redescendre dans son corps vivant à ce qui serait le degré zéro de la vérité corporelle. » (Da Nobrega, Schirrer, Legendre, et Andrieu, 2017). J'ai ainsi tenté d'éveiller ma sensibilité à l'émergence des sensations, des images telles qu'elles sont dans un souci du détail et d'une vérité du moins de l'émergence, sans jugement ni analyse, car le principe même de la phénoménologie est de « retrouver le contact naïf avec le monde » (Cabestan, 2003) :

> Cette logique nous mène à un autre mode de connaissance ne rapprochant en rien de la recherche de la certitude et du savoir absolu ou définitif, puisqu'il s'agit d'une connaissance de compréhension : comprendre la qualité essentielle d'une expérience humaine en retournant à la conscience de la personne vivant cette expérience; une connaissance qui, même si elle est incomplète et appelle sans cesse le renouveau, fait fatalement écho à autrui, parce que vivante et s'abreuvant à la fontaine intarissable de l'expérience humaine. (Deschamps, 2002, p.9)

À l'été 2021, avant la rédaction de ce mémoire et la mise en relation des données par triangulation, j'ai présenté le fruit de cette démarche au sein d'une conférence en laissant entrevoir l'hypnose comme un portail vers l'imagination féconde de l'acteur et de l'actrice. Cette conférence s'est structurée autour de l'essentiel du projet et d'une transposition à la scène en toute simplicité et en cohérence avec le sujet par quelques choix esthétiques et en évitant à tout prix la démonstration tombant dans le divertissement, mais en favorisant une expérience de vulgarisation sensorielle et incarnée. C'est de mon initiative que je me suis lancée dans cette rencontre avec trois publics parce qu'il me semblait illogique de limiter mon cursus à la rédaction du mémoire, sans partager une

partie de mes réflexions dans une forme appuyant la démarche. La scène, après tout, est le lieu d'origine de l'ensemble de ce projet, et retrouver le plateau a permis de lui donner un nouveau souffle en dehors de la solitude numérique.

CHAPITRE II

THÉÂTRE DE L'HYPNOSE & HYPNOSE AU THÉÂTRE

Dans ce chapitre, j'aborde comment l'hypnose et le théâtre empruntent l'un à l'autre en soulevant la théâtralité de l'hypnose et l'esthétique du rêve et du rapport hypnotisant au théâtre. L'hypnose est présentée dans sa nature double d'état de procédure et cette dernière est développée en quatre étapes succinctes. Je centralise les concepts théoriques vers le métier d'acteur et d'actrice en soulevant les exemples d'applications de l'hypnose dans les milieux de formation en jeu et de recherche. Trois brèves études de cas couvrent les pratiques artistiques de Stéphane Crête, de Matt Mullican et de Catherine Contour. Le chapitre se clôt sur une réflexion sur la nécessité des deux disciplines de se situer face à la notion de sécurité relationnelle et la possibilité qu'elles se complémentent.

2.1 Théâtre de l'hypnose : de Mesmer à Messmer

La psychologue états-unienne Josephine Rohrs Hilgard affirme que l'aspect théâtral de l'hypnose est attesté par sa longue histoire des hypnoses de spectacle : « une forme qui ne dépend pas

seulement de son aura de mystère, mais de la volonté du sujet hypnotisable de se donner en spectacle. »[24] [Ma traduction] (Hilgard, 1974, p.150)

L'hypnose est une technique d'entrée en transe manifestement très récente (Rousseau, 2020 & 2021; Klein, 1995). Elle s'enracine au XVIIIe siècle avec Franz-Anton Mesmer dont les soirées pouvaient être qualifiées de théâtre de l'hypnose. L'âge d'or de la pratique se situe à la fin du XIXe siècle et est marqué par les expériences menées à la Salpêtrière, un internat parisien pour les femmes « souffrant d'hystérie » et traitées par des hommes médecins dont Jean-Martin Charcot, neurologue et chef de l'institution. Leurs crises étaient recréées par hypnose devant des groupes exclusivement masculins : un théâtre patriarcal, celui de la mise en spectacle de femmes cloîtrées, objets de recherche de leurs metteurs en scène médecins hypnotiseurs tentant de percer « le mystère féminin ».

Considérant que l'hypnose médicale connut son âge d'or en assujettissant des sujets féminins vulnérables, je trouvais important ici de les remettre au centre de l'histoire. L'historienne de l'art Céline Eidenbenz nous rappelle que l'histoire de l'hypnose témoigne heureusement d'une évolution de l'autonomie des sujets. Jane Avril est l'exemple d'une femme internée pour hystérie qui s'est révélée avoir des talents pour la danse et qui, lorsqu'elle sortit de la Salpêtrière, devint une danseuse prisée du Moulin Rouge. Emma Guipet, connue sous le pseudonyme Magdeleine G., fut quant à elle une danseuse qui co-créa avec le magnétiseur Émile Magnin une série de clichés d'une danse performée sous hypnose pour une exposition accompagnant le livre *L'art et l'hypnose* de Magnin. Selon Eidenbenz, l'hypnose est une porte d'entrée à la détente qui permet la créativité de la danseuse. Il s'agirait alors plus d'une relation consentante que d'une influence. (Eidenbenz,

[24] Traduit de : « The dramatic aspect of hypnosis is attested to by its long history of use by stage hypnotists, a use that depends not only on its aura of mystery but on the willingness of hypnotic Ss to cavort about the stage. »

2011) La chorégraphe et danseuse Loïe Fuller est, quant à elle, l'exemple d'une créatrice affranchie, à l'origine de l'art nouveau via la danse à la fin du XIX^{e} siècle. Elle s'inspire d'une performance d'un magnétiseur pour créer la danse serpentine : un style où elle pivote avec un grand drap sur lequel sont projetées des sources lumineuses qui tournoient et créent un effet hypnotique.

[25]

Pour Magdeleine G., il s'agit d'une hypnose dans un rapport d'autorité fictionnelle ou véritable avec l'hypnotiseur et qui vise à trouver une gamme d'expressivité de la danse qui reste toutefois très proche d'une gestuelle dite de l'hystérie, du morcellement, du pantin. Fuller témoigne d'une agentivité plus marquée que dans les cas de Jane Avril et de Magdeleine G., car elle n'est pas dans une relation de dépendance à un hypnotiseur homme. Elle ne subit pas le dispositif, mais le crée et joue avec celui-ci. Pour Loïe Fuller, c'est un dispositif total qu'elle met en place et qu'elle contrôle, créant une esthétique qui lui est propre. Elle devient l'hypnotiseuse alors que les deux autres subissent le dispositif (en partie et inévitablement à cause du rapport hommes-femmes de l'époque).

---

[25] *Le Farfalle*, 1907. Courtoisie de *Lobster Films* : https://www.anothermag.com/art-photography/4008/all-about-the-serpentine-dance

Après la Seconde Guerre mondiale survient un refus total des manipulations associées à la propagande nazie qui utilisait le cinéma comme dispositif hypnotique. En effet, le regard posé sur l'écran est en fixation d'un point lumineux, procédé typiquement hypnotique. « Le cinéma serait le fils d'un imaginaire lié à une certaine idée du pouvoir : on peut contrôler les corps en contrôlant les images qui agissent dans les corps. » écrit le doctorant en arts de la scène et dramaturge français Pierre Causse dans un billet rapportant l'intervention du professeur en sémiotique des médias à l'Université catholique de Milan, Ruggero Eugeni, sur les rapprochements entre hypnose et cinéma.[26] L'hypnose ne peut viser les foules et doit s'affranchir de cette idéologie associée au fascisme. C'est à cette même époque que le psychiatre états-unien Milton H. Erickson développe « une technique hypnotique où primait une intelligence communicationnelle et dont le cadre s'inspirait beaucoup de Carl Rogers[27] et de sa thérapie centrée sur le patient. » (Bioy, 2020, p.21). Il y a déhiérarchisation du rapport d'autorité, c'est-à-dire que l'hypnotiseur ou l'hypnotiseuse n'a plus de mainmise sur la personne patiente ou cliente, il ou elle a plutôt un rôle de guide. Sa pratique, sortant de l'idée de domination-soumission, est centrée sur l'individu et ses besoins propres. L'unicité de la personne en thérapie, le dialogue et même l'osmose de l'expérience est au cœur de l'hypnose ericksonienne. L'apport d'Erickson porte également sur l'induction de la transe par les suggestions verbales et l'utilisation de métaphores (Bioy et Keller, 2009). Aujourd'hui, un nombre notable d'hypnologues se font enseigner et pratiquent l'hypnose dite conversationnelle ericksonnienne.

---

[26] Voir article « Sous le regard de Mabuse — lien inquiétant entre cinéma et hypnose » https://hypnoscene.hypotheses.org/156

[27] Carl Rogers est un psychologue clinicien états-unien connu pour sa philosophie humaniste : https://www.cairn.info/revue-approche-centree-sur-la-personne-2014-2-page-63.htm

C’est ce type d’hypnose qui est au cœur de cette recherche et il ne sera donc plus question de l’hypnose de divertissement comme on la connaît via le performeur Messmer. Cela dit, la prémisse de départ associant ces hypnoses de spectacle à la décomplexion des non-acteurs et non-actrices en scène a été partagée par la doctorante en philosophie Cynthia D. Stroud qui a observé certains parallèles entre les procédés utilisés en hypnose de spectacle et la psychotechnique de l’acteur et de l’actrice. Elle nomme entre autres comme similitudes l’étape de relaxation, de concentration sur la respiration suivie de celle de centration de l’attention sur l’action en scène, en oubliant la foule. Elle soulève, à partir d’un témoignage d’un participant à une hypnose de scène, que des habiletés peuvent surgir plus rapidement avec l’hypnose telles que le maniement d’un accent en particulier, sans avoir à s’entraîner autant qu’il le faudrait dans des répétitions (sans hypnose). Selon Stroud, ce qui permettrait aux non-acteurs et non-actrices de proposer activement du divertissement en scène via l’hypnose serait entre autres comment l’hypnotiseur ou l’hypnotiseuse leur suggère une confiance en l’action en évoquant seulement la possibilité de la réussir, évacuant tout doute. Elle note toutefois les limites de l’hypnose pour créer des acteurs et actrices de talent, car l’hypnose à elle-seule ne peut pas garantir une qualité de performance. (Stroud, 2013B)

> Stage hypnosis shares the most similarities with shortform improvisational comedy performances. Both kinds of shows are comprised of several short, unscripted scenes, which often present incongruous and/or absurd scenarios that are intended to be comedic in tone. In both styles of performance, scenes are usually based on a predetermined structure or idea, and suggestions by someone other than the performers often help determine how those scenes will play out. (Stroud, 2013A, p.243-244)

2.2 Hypnose au théâtre

Il existe ce qu’on peut appeler une esthétique de l’hypnose dans la mise en scène quand celle-ci *flirte* avec le paradigme du rêve ou encore fait carrément de l’hypnose un sujet et une forme de représentation théâtrale. Ici, au Québec, Stéphane Crête s’est amusé avec l’esthétique de l’hypnose au sein des *Laboratoires Crêtes* afin de constater l’impact d’une induction dans un état de

conscience modifié sur la performance de l'acteur ou de l'actrice (Crête, 2001, 2008). L'hypnologue, metteuse en scène et chercheuse en neuropsychologie Carolane Desmarteaux a créé un spectacle performatif et multidisciplinaire *Sorcières* où elle hypnotisait trois interprètes sur scène.[28] Plus récemment, s'est développé un programme d'études supérieures sur l'hypnose comme forme, pratique, état et/ou esthétique, et ce, dans le paradigme qui nous rejoint soit roustangien, c'est-à-dire corroborant l'hypnose comme un état de vigilance comme le stipule le philosophe et hypnothérapeute François Roustang (1994). L'École Nationale Supérieure des Arts et Techniques du Théâtre (ENSATT) à Lyon, a mené un programme de recherche intitulé *Hypnose* de 2017 à 2019. De ce programme ont découlé des rencontres avec artistes, des séminaires de création, des conférences, des journées d'études et de présentations. On peut en retrouver les traces sur *HypnoScènes*, un carnet de recherche en ligne sous la forme d'un blogue. La question posée par cette recherche-création est double : la fabrique de dispositifs avec potentialités hypnotiques et l'analyse de leurs enjeux esthétiques. À travers ce cursus de recherche, l'équipe de recherche tente de percer la question du comment et pourquoi le paradigme hypnotique se manifeste au théâtre. Selon les hypothèses des chercheurs et chercheuses de *Hypnose*, les dispositifs scéniques peuvent entraîner les spectateurs et spectatrices dans un état second, proche de l'hypnose ou de la rêverie qui décuple leur « pouvoir d'imaginer ». Les chercheurs et chercheuses de l'ENSATT ont exploré des dispositifs de types scénographique (lumières, textures, couleurs), sonore (fréquences, immersion), humain (acteurs et actrices, danseurs et danseuses) et/ou dramaturgique qui peuvent se recouper dans leur impact ou leur processus avec des concepts utilisés en hypnose. En termes de dispositifs scénographiques, les procédés suivants sont réfléchis pour activer la rêverie et déplacer la perception du public : la persistance rétinienne, l'immersion, l'amplification par ratification, la répétition, les ruptures, l'atmosphère et le déplacement de la hiérarchie des sens. En

[28] Une archive d'entrevue se retrouve sur la page d'un réseau social de la radio Québec-Réveille : https://www.facebook.com/watch/?v=2101543639895122

termes de dramaturgie, la perte de repère, l'invention d'une langue ou de ses codes, l'énonciation de la suggestion et les couches de « réalités » menant au virtuel pourraient constituer un dispositif hypnotique.

Les auteurs et autrices d'*HypnoScènes* s'appuient sur l'hypothèse que plusieurs esthétiques théâtrales et performatives sont fortement liées à l'hypnose sans s'en revendiquer formellement. Selon Pierre Causse, les mises en scène d'André Antoine, d'Antonin Artaud (qui souhaitaient magnétiser les spectateurs et spectatrices), de Romeo Castellucci (qui travaille avec des ruptures entre absorption et distance), de Claude Régy (hallucination collective), de Catherine Heargraves, de Joris Mathieu et de Bruno Meyssat (*HypnoScènes*, Billet 518) sont des pratiques flirtant avec l'esthétique de l'hypnose sans le nommer comme tel. On retrouve d'ailleurs des similitudes avec l'hypnose depuis les pratiques symbolistes qui favorise une « mise en état de rêve » :

> Ce théâtre, qui préfère la suggestion à la représentation, la rêverie au déchiffrage, place en effet le spectateur dans des conditions propices à la rêverie – pénombre, lenteur, désynchronisation entre la voix et le corps – lui offrant ainsi la capacité d'être le co-créateur d'une œuvre incomplète sans son imagination. (Causse, Picot, Thulard et Worms pour *HypnoScènes*, 2018)

L'imagination est l'outil principal de l'hypnose, du jeu de l'acteur et de l'actrice et bien évidemment de la co-création avec les publics. La « confection de rêves » et les « possibles usages artistiques de l'hypnose » font partie de la démarche du travail du metteur en scène français Joris Lacoste. Pour lui, le spectacle de théâtre peut être entièrement mental. Il a largement exploré, depuis 2004, le procédé d'hypnose comme forme et esthétique théâtrales qu'il nomme « hypnographie ». Au cœur de sa création *Le vrai spectacle*, il pousse l'évocation propre au théâtre à son paroxysme en déplaçant le spectacle dans la tête des personnes spectatrices :

> Le texte, l'acteur, la lumière, la musique, tous les moyens du théâtre sont mobilisés pour créer une expérience hypnotique au sens propre, qui déplace la scène dans le

> cerveau du spectateur : le vrai spectacle, c'est celui que chacun se fait à lui-même. (Lacoste, Joris Lacoste)

Ayant appris la technique hypnotique de manière autodidacte, Lacoste insiste sur les qualités de la suggestion. Elle doit être compréhensible pour les sujets et en cas d'ambiguïté, ceux-ci se débrouillent par transposition d'images. Ce n'est pas sans lien avec le travail des acteurs et actrices qui doivent constamment traduire les directions de jeu, d'autant plus quand celles-ci sont formulées dans une forme et avec des mots qui sont plus étrangers à leur univers respectif ou à leur sensibilité. Lacoste reconnaît que l'hypnose a un potentiel comme outil créateur pour les acteurs et actrices, mais n'a cependant pas spécifiquement travaillé ce champ-là. (*HypnoScènes*, Billets 49 & 53) La tendance des différentes pratiques scéniques incluant l'hypnose se positionne ainsi la plupart du temps dans le rapport au public, plus que dans le travail en amont de l'interprète. Ces pratiques participent toutefois à soulever l'intérêt de l'autosuggestion pour le jeu comme potentielle expérience hypnotique.

Ce rapport théâtral, spectaculaire voire cathartique que propose l'hypnose face à l'envoûtement, l'activation de l'imagination et de la sensibilité par le théâtre ouvre à un questionnement : est-ce que le théâtre est un peu de l'hypnose et est-ce que l'hypnose est un peu du théâtre?

2.3 Similitudes entre le jeu et l'hypnose

> [le théâtre] C'est un lieu sanctuarisé. On va décider ensemble que cette histoire qu'on va raconter – on va se la raconter d'abord à soi, puis on va la raconter aux gens –, que cette fiction est vraie. Dans cette espèce de coque de faux, tout sera vrai. On va aussi décider ensemble, comme dans un pacte mystérieux, d'être au présent. On va décider aussi que ce qui arrive à l'autre m'arrive. Cette chose-là peut être mesurée par les scientifiques : on sait qu'un spectateur, si le spectacle est bon, n'a que le corps d'assis.

> En fait, il joue, de la même manière qu'un lecteur écrit. Il est donc actif, très actif. (Grinberg en entrevue avec Jablonka, 2021, p.6)[29]

Au théâtre, le corps et la voix de l'acteur ou de l'actrice composent un dispositif à part entière qui dialogue avec celui de ses partenaires ainsi qu'avec la lumière, les sons, les silences, les formes, les objets et le rythme en scène. Une vie poétique émerge de l'interrelation de tous ces éléments et extrait partiellement le public et les interprètes de ce qui est connu et attendu du monde.

L'acteur ou l'actrice est un canal qui transmet un nouvel imaginaire aux spectateurs et spectatrices : un récit marqué par des circonstances fictives et des actions qui s'y rattachent. La convention d'une entrée dans une dimension inventée et éphémère en se contaminant mutuellement d'un nouveau rapport au monde ressemble particulièrement à la relation entre l'hypnotiseur ou l'hypnotiseuse et l'hypnotisé·e. C'est précisément le niveau d'activité demandée dans ces deux pratiques qui sous-tend une construction nouvelle de la réalité. Dans une séance d'hypnose comme dans un spectacle de théâtre, l'esprit façonne l'expérience en complétant les aspects manquants à partir des suggestions émises.[30] Au théâtre et en hypnose, toute l'attention habituellement diffuse dans le quotidien est réorientée vers quelques paramètres à imaginer, ressentir et amplifier.

---

[29] Anouk Grinberg est une comédienne, fille du dramaturge Michel Vinaver, qui a mené une enquête sur le terrain pendant huit ans en interviewant comédien·nes et scientifiques autour de la question de l'activité cérébrale en moment de jeu.

[30] Comme pour *Le vrai spectacle* de Joris Lacoste.

2.3.1 La transe comme liant entre jeu et hypnose

Actuellement directeur du département de théâtre à l'*American Heritage School* en Floride, détenteur d'une maîtrise en beaux-arts programme interprétation, David Meaders Klein a obtenu son doctorat en philosophie, concentration théâtre en 1995 à la Florida State University en se penchant précisément sur comment l'histoire originelle du théâtre et les méthodes d'entraînement contemporaines de l'acteur et de l'actrice sont en relation avec la transe. Il aborde ce rapprochement selon trois perspectives, celles de la méditation, du chamanisme et de l'hypnose. Klein stipule que le liant entre les trois perspectives abordées avec le théâtre serait la transe et la mise en scène de celle-ci. Il la reconnaît comme prenant des formes multiples : une transe peut nous déconnecter totalement de la réalité comme elle peut au contraire nous y rendre plus sensibles et vigilant·es. C'est dans cette forme lucide et vigile soit s'inscrivant dans la continuité du paradigme roustangien (1994) que la transe apparaît profitable pour l'acteur et l'actrice. On vise plutôt ici une forme de transe aidant l'attention et la réactivité désirées et non la mollesse, la perte de la mobilité et l'insensibilité qui ne serviraient en rien à l'art des acteurs et actrices. (Klein, 1995, p.5) Klein définit ainsi la forme de transe souhaitée en jeu :

> Consciously induced, mentally and physically controllable state. (...) the body and mind are altered trough muscular relaxation and mental concentration, not trough drugs or any extreme physiological disturbances which could prevent prompt re-access to the ordinary state of consciousness (...) (Klein, 1995, p.3)

Ce qui semble intéressant en associant la transe aux procédures d'induction, c'est le fait que tout à coup, la présence, à travers ce prisme, puisse s'enseigner (grâce au dégagement d'une théorie et d'une pratique plus universelles de ces techniques à la base thérapeutiques).

Si, contrairement à Klein, je n'aborde pas spécifiquement le chamanisme et la méditation, je pense important de nommer le fait qu'il rapproche l'expérience de l'hypnose à celle du chamanisme plus qu'à celle de la méditation en ce qu'il y a d'intentionnalité au préalable de la séance, c'est-à-dire

qu'il y a un objectif précisé avant chaque induction. Pour Klein, l'hypnose est aussi la seule technique d'entrée en EMC qui est, par nature, aspirituelle. L'aspect relationnel soulevé par Bioy quant à la particularité de la technique de l'hypnose comme entrée en transe est probablement tout aussi central pour le chamanisme à travers les figures de la personne chamane et de celle à guérir tout comme pour l'hypnose entre l'accompagnant·e et l'accompagné·e.

La méditation et l'hypnose sont tous deux des états d'attention autorégulés. La méditation est axée sur les « expériences du moment présent » (Dahl *et al.*, 2015, p.515) alors que l'hypnose, elle, se base sur l'invention. Alors que la méditation vise une épuration qui mène au bien-être, l'hypnose ne garantit pas nécessairement l'agréabilité durant la séance. À l'image du travail des acteurs et actrices qui peuvent être amené·es à jouer des situations angoissantes, tristes ou provoquant la colère pour ne nommer que ces émotions, les situations vécues durant le rêve éveillé de l'hypnose ne sont pas nécessairement apaisantes. (Klein, 1995, p.207) En ce sens, le jeu d'acteur et d'actrice s'approche probablement plus d'une expérience hypnotique ou encore chamanique que méditative.

Klein décrit la transe comme mutuelle entre les actrices et acteurs eux-mêmes, mais aussi avec les publics et la direction de jeu. L'expérience hypnotique serait osmotique, ce que Milton Erickson annonçait déjà en spécifiant que l'hypnothérapeute se met sur un pied d'égalité avec le sujet et vit aussi la transe. Le comédien et hypnothérapeute français Claude De Piante affirme d'ailleurs que « pour hypnotiser quelqu'un, il suffit de regarder la personne dans les yeux et d'aller soi-même en transe. Il n'y a rien à faire d'autre du moment que votre sujet ait confiance en vous et accepte de se laisser guider. » (De Piante, 2015) Nos atmosphères individuelles ont ainsi le pouvoir de s'influencer entre elles. Cela dépendrait toutefois de notre agentivité : il nous faudrait vouloir être contaminé·e par l'autre et ainsi notre perception peut devenir un déclencheur empathique.

L'hypnose comme le théâtre sont des vecteurs d'empathie qui augmentent nos capacités perceptives via la mimèsis et l'imagerie mentale. Selon Yanick Legault, docteur en théâtre dont la thèse porte sur la direction d'acteur et d'actrice par mimèsis, imaginer reviendrait à agir :

> Imaginer des actions, des sensations, des situations, des objets et des émotions influence l'action à venir, sinon la détermine. L'imagerie motrice précède l'action à venir et la prépare en utilisant par simulation la perception des conséquences des actions connues. (…) En travaillant sur l'imagerie motrice d'une action connue, il est possible de la transformer, car imaginer, c'est agir directement sur le plan de l'action à venir. Nul besoin de répéter inlassablement une action pour l'améliorer : une partie importante du travail peut se dérouler « dans la tête » sur l'imagerie motrice de celle-ci. (Legault, 2016, p.115)

Legault explique non seulement comment l'apprentissage et la direction d'acteur et d'actrice sont favorisés par la mimèsis, grâce à notre capacité perceptive qui agit sur notre capacité d'action, mais nous invite à amplifier cette capacité perceptive pour amplifier notre capacité d'action. Nous serions aptes à ressentir autant ce que nous voyons dans notre imaginaire que dans la réalité[31]. L'hypnose, étant souvent appelée imagerie mentale, travaille précisément à amplifier notre accès à notre imaginaire et nos habiletés de visualisation, de recréation du réel. Le jeu demande quant à lui d'être en mesure de se créer un monde intérieur puissant.

[31] Via les neurones miroirs découverts chez les singes dans les années quatre-vingt-dix qui activent le même chemin moteur (des neurones associés) d'une action à sa simple vue (Dubuc, Cerveau McGill). En supposant que l'être humain possède également des neurones miroirs à l'image de son espèce cousine le singe, les hypothèses actuelles et variées indiquent que ces neurones permettent de comprendre les actions, les intentions et même les émotions. (Bear *et al.*, 2016, p.498) Ce sont ces mêmes neurones qui nous feraient si facilement bailler en collectif. Ces neurones miroirs permettent de reproduire le chemin microscopique de l'action devant soi et pourraient s'activer avec intensité au théâtre.

2.3.2 La dissociation dans le jeu

Au sein de sa recherche doctorale, Klein n'a pas la prétention de prouver que les acteurs et actrices devraient entrer en transe pour performer, mais suggère plutôt qu'il existe déjà de forts liens entre les procédures d'inductions hypnotiques et la technique d'entraînement d'acteur et d'actrice. (Klein, 1995, p.244) Parmi ceux-ci, se retrouve le procédé de dissociation permettant d'inhiber l'autocensure ou le jugement de soi. Selon la docteure en psychologie de l'acteur et de l'actrice Maria Eugenia Panero, les acteurs et actrices se dissocieraient, soit déconnecteraient en partie de leur propre identité en jouant, théorie soutenue par quelques autres recherches (Thomson et Jaque, 2011, 2012 & 2017). Le manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux DSM-5, bible manuscrite de l'Association états-unienne de psychologie (APA)[32] définit la dissociation — procédé pouvant aller d'une normalité à un comportement dysfonctionnel — comme : « une interruption ou un bris dans l'intégration typique de la conscience, de la mémoire, de l'identité, des émotions, de la perception, de la représentation du corps, du contrôle moteur et du comportement. » (Guelfi, 2016) La dissociation peut être tout à fait saine telle que dans les expériences d'absorption, de rêve éveillé, de fantaisie, etc. (Butler, 2006) Des études lient la dissociation à la créativité (Andreasen, 1996), mais très peu la lient au jeu d'acteur et d'actrice alors que « d'entrer » dans la peau d'un personnage serait peut-être une des expériences/pratiques artistiques qui rejoint le plus la dissociation :

> They therefore learn to feel real emotions as they re-experience personal memories, but they feel these emotions in an imagined situation (that of their character). Acting

[32] La chercheuse Maria Eugenia Panero menant ses recherches via la discipline de la psychologie utilise cet ouvrage comme référence, mais il semble important de demeurer critique envers son utilisation pour des comportements du quotidien qui n'ont pas à être diagnostiqués et médicalisés ou encore les surdiagnostics pouvant survenir en raison des liens d'intérêts entre le *lobbying* pharmaceutique et le DSM (voir https://www-cairn-info.proxy.bibliotheques.uqam.ca/magazine-les-grands-dossiers-des-sciences-humaines-2018-3-page-7.htm pour plus d'information).

> is therefore strikingly reminiscent of dissociation, especially due to the frequency with which actors embody different characters. (Panero, 2020, p.3-4)

La dissociation peut être plus communément reliée au phénomène de « *boundary blurring* » chez les acteurs et actrices, c'est-à-dire le brouillement de leur perception identitaire. Leur personnalité serait perméable à celles de leurs personnages joués (Hannah, Domina, Hanson et Hannah, 1994 & Nemiro, 1997) et ce trouble dans les frontières du soi pourrait s'apparenter à une dissociation. À l'image de la double identité ou des personnalités multiples, on pourrait croire que l'acteur ou l'actrice tangue ou plutôt fait des allers-retours entre un « je » réel et un « je » fictif. Cette forme de dissociation serait normalisée tant que l'acteur ou l'actrice ne perd pas contact avec lui ou elle-même.

> (...) ce qui se passe dans le cerveau des acteurs a à voir avec la possession, comme dans les rites africains. Leur esprit est habité par un autre, à ceci près que, dans les vrais rites de possession, la personne qui est possédée est véritablement dépossédée d'elle-même, alors que ce qu'on voit chez les acteurs en train de travailler, c'est qu'ils ne sont pas dépossédés d'eux-mêmes. (...) Un comédien a conscience de jouer et, dans le même temps, il s'oublie assez pour devenir un autre. Comme dans la plongée sous-marine, il y a un petit flotteur qui reste en surface, pour maintenir un lien avec la réalité. (Grinberg dans Jablonka, 2021, p.5)

La double conscience serait cette conscience simultanée de la réalité et de la fiction : cette balance ou plutôt ces passages entre cette absorption dans le jeu et cette reconnaissance d'être dans une construction de la réalité. Stanislavski écrivait : « Ces oscillations rendent nécessaire la présence en nous-même d'un observateur pour nous guider. Lorsque vous aurez plus d'expérience vous verrez que son rôle est en grande partie automatique. » (Stanislavski, 2001, p.299) En hypnose, la dissociation peut prendre plusieurs formes et servir à l'intégration d'une expérience imaginaire proposée. L'hypnotisé·e peut passer de l'action à l'observation de son rêve éveillé, pour appréhender une transformation et fusionner subséquemment avec celle-ci. La dissociation peut donc se ressentir quant à son propre corps, mais aussi face au temps réel et au lieu.

En jeu, un principe similaire intervient dans le fait d'être un observateur ou une observatrice bienveillant·e de soi, sans intervenir par le jugement, mais plutôt pas l'instinct pour favoriser la spontanéité. Si l'acteur ou l'actrice s'observe par moment, il ou elle le fait en tant que personne témoin, sans juger, ni affecter son comportement selon le critère de performance. La personne agit en étant portée par son travail de répétition en amont, son autosuggestion pré-entrée en scène et les multiples suggestions sensorielles propres à chaque instant du jeu.

En hypnose, une procédure par strates permet d'évoluer bienveillamment et efficacement dans l'intention de travail. Dans ces strates, la reconnaissance du réel est la première étape : on construit à partir de ce que nous ressentons. On part de la vérité, puis on ajoute tranquillement des suggestions touchant au ralentissement du rythme cardiaque, de la respiration, de l'installation d'une chaleur réconfortante, etc. Dans cette ratification de l'hypnose, le but est de donner le moins d'importance possible à « l'Égo-observateur » (Erickson *et al.*, 2006; Godin et Malarewicz, 2005, p.38) pour que le phénomène survienne par lui-même. En bref, si l'hypnose nous plonge dans : « une présence au monde environnant [qui] est diminuée au profit des images et souvenirs intérieurs » (Godin et Malarewicz, 2005), on pourrait voir le jeu comme cette tentative de se décentrer du monde environnant pour mieux être habité·e de ces images et souvenirs intérieurs proposés par la fiction. Cette forme de dissociation du réel demande une forme d'abandon et donc de courage. La résistance à l'hypnose comme à sa propre vulnérabilité dans son jeu relève tout simplement d'une forme de contrôle, de surprotection de soi.[33]

---

[33] Brené Brown, professeure et chercheuse à l'Université de Houston sur le courage, la vulnérabilité, la honte et l'empathie affirme que ce n'est pas la peur qui nous empêche d'avoir du courage, mais notre façon de lui résister. « Thinking and acting are not riding in the front seat shotgun, they are hog tied in the trunk. Emotion drives, we are emotional beings. » (balado *Dare to Lead*, ep.1) Ainsi, en première année d'une formation professionnelle en jeu, les mécanismes de défense sont largement travaillés afin de les déjouer, car les atténuer permet de mieux plonger dans la

2.3.3 Le jeu de rôle et la prise de rôle

La relation entre metteur·e en scène et interprète(s) peut faire penser à celle entre hypnotiseur ou hypnotiseuse et hypnotisé·e en ce qu'il y a d'accompagnement. Dans le cas de l'hypnotisé·e comme de l'interprète, nous pourrions affirmer qu'il y une volonté de réussir dans l'accompagnement proposé. Cette pression de ne pas décevoir est présente dans les théories derrière les jeux de rôles. Le jeu d'acteur et d'actrice en fait d'ailleurs partie. « Acting involves portraying characters and giving life to scripts by behaving as someone else (Thomson & Jaque, 2017), but without the intent to deceive (Goldstein &Winner, 2010). La notion de jeu « *acting* », ne vise donc pas à tromper, mais plutôt « the enjoyment and edification of ourselves and others » (Goldstein & Winner, 2010). En ce sens, on pourrait croire que jouer implique certaines attentes reliées à un rôle.

À partir des années cinquante, l'hypnose était considérée comme une prise de rôle par les non-étatistes soient les penseurs qui ne croyaient pas à l'hypnose comme une modification de l'état de conscience. (Sabin et Lim, 1963; Sarbin et Coe, 1977) Marie-Claire Gay, docteure en Sciences psychologiques et de l'Éducation de l'Université Paris Nanterre, compare les théories psychosociales et de la néo-dissociation quant à l'hypnose en abordant le principe d'auto-déception qui justifie la prise de rôle. Ce concept a été introduit par le psychologue états-unien Nicholas Spanos et se traduit par la performance d'un rôle attribué :

> (...) pour ne pas se décevoir lui-même par rapport à une situation à laquelle il s'est soumis volontairement et par rapport à laquelle il a développé des attentes, le sujet adopte le rôle qu'il pense qu'on attend de lui, et va se conformer aux consignes de

fiction, de s'oublier et de se dissocier. Cela dit, avec l'expérience et une fois sortie du cadre scolaire, il est assez troublant de remarquer qu'on ne se guérit jamais complètement des mécanismes de défense, un travail de reconnexion à soi-même (comme le recommande Brown) est continu, et jamais acquis définitivement.

> l'opérateur en faisant de son mieux pour répondre, en utilisant activement son imagination pour susciter la prise de rôle, ainsi que pour créer et obtenir un effet particulier, cette utilisation étant sous-tendue par ses attitudes et ses attentes face à la situation hypnotique. (Gay, 2007, p.624)

Dans cette citation de Gay, nous pourrions quasiment interchanger « face à la situation hypnotique » avec « face à la situation dramatique » si nous considérons l'importance de l'auto-déception pour l'actrice et l'acteur face à eux-mêmes, aux partenaires de jeu, à la direction de jeu, aux publics et au ou à la dramaturge. Bref, l'auto-déception rappelle une notion fondamentale au mandat du jeu : nous ne jouons pas pour nous-mêmes, mais pour les autres, pour le partage du récit. L'acteur ou l'actrice ne peut donc pas faire fi des attentes : il ou elle veut réussir et c'est ce qui pourrait expliquer son expérience hypnotique au sein du rôle tout comme l'hypnose pourrait être expliquée par la prise de rôle embrassée par l'individu qui hypnotise et l'hypnotisé·e. Selon cette théorie, l'hypnotiseur ou l'hypnotiseuse et l'hypnotisé·e seraient comme des acteurs et actrices qui entrent volontairement dans un scénario fictif pour y jouer leur rôle avec le plus de crédibilité possible. (Sarbin et Coe, 1977) Semblable aux jeux de rôle des acteurs et actrices, la prise de rôle est éventuellement distinguée du jeu de rôle comme une croyance plus intégrée à la perception de soi, comme un rôle qui nous revient véritablement. (Juhász, 2009)

Aujourd'hui, cette théorie psychosociale ne peut pas s'autosuffire comme explication à l'hypnose, car on doit reconnaître l'apport des neurosciences qui confirment une modification du fonctionnement cérébral sous hypnose et non pas seulement une prise de rôle. (Bioy et Wood, 2014, p.111) L'hypnologue Antoine Bioy décrit d'ailleurs l'hypnose comme un effet *placebo* structuré, et non pas un simple *placebo*. Toutefois, ce qui est particulièrement intéressant avec la théorie des jeux de rôle, c'est qu'elle sous-tend que si l'hypnose n'existe pas, elle n'est que théâtre.

2.3.4 Le jeu comme autohypnose

En hypnose, Milton Erickson utilisait la notion de vivification pour parler du phénomène d'imaginer ou de se souvenir d'une situation avec autant de vivacité que si elle était réelle. Il s'agit de créer tout simplement des réalités internes. Pour arriver à la vivification et parvenir à cette sensation de réalité, Erickson utilise la projection dans le futur ou encore la recréation d'un souvenir. La vivification est comparée par Klein à la psychotechnique de l'acteur et de l'actrice qui implique des notions telles que le « Si Magique » qui agit comme cette projection dans le futur en invitant l'acteur ou l'actrice à s'imaginer dans des situations pour voir comment il ou elle agirait. La « mémoire affective », une autre notion phare de Stanislavski, utilise le « passé » en invitant l'acteur ou l'actrice à puiser dans son bagage de vie pour recréer les conditions de son personnage et vivre avec véracité à partir de ses sens. Dans les phénomènes de la vivification, du « Si Magique » et de la « mémoire affective », les cinq sens sont sollicités pour permettre à la personne concernée (que ce soit celle hypnotisée ou qui joue) de ressentir avec vivacité le rêve éveillé ou la fiction.

Dans les exercices de préparation proposés par Stanislavski, le « *inner observer* » consiste à aller observer son propre corps de l'intérieur en remplaçant les tensions par des sensations de chaleur réconfortante. (Klein à propos de Stanislavski, 1995, p.214) Cet exercice, aujourd'hui, est utilisé avec diverses variations par les acteurs et actrices en formation que ce soit simplement pour préparer le corps au travail de voix par exemple. Cette focalisation de l'attention est centrale au début de séance en hypnose. Milton H. Erickson la décrit comme une diminution des distractions et une attention portée sur certains *stimuli* choisis. Erickson spécifie qu'il ne s'agit pas d'éliminer des *stimuli* ou d'en faire fi, mais de centrer notre attention sur certains d'entre eux comme dans le cas du jeu selon Klein. (1995, p.212) En jeu, cela pourrait correspondre à l'exercice du « *inner observer* » suivie d'une attention portée sur l'action de la scène à jouer. (Klein, p.211) Avec des exercices de relaxation et de concentration comme induction, les acteurs et actrices réussissent à se transposer de cette réalité actuelle soit cette « réalité consensuelle » à une imaginaire, fictive.

Si les auteurs et autrices[34] d'*HypnoScènes,* sous la direction de la professeure et chercheuse en études théâtrales Mireille Losco-Lena, ne plongent pas concrètement dans les potentiels usages de l'autohypnose pour l'acteur et l'actrice, ils et·elles recensent des pistes de réflexion sur les bénéfices que pourrait avoir l'hypnose pour le jeu. Ces pistes ressortent de leurs différents échanges avec des penseurs et penseuses et des artistes invité·es en mise en scène, en jeu et en danse :

- développer une attitude réceptive hors du rationnel;
- abolir le regard sur soi;
- adopter une naïveté créatrice
- favoriser le lâcher-prise;
- explorer des zones de non-savoir;
- développer ses capacités de jeu dont la capacité visualisante;
- prioriser l'imagination à la volonté;
- cultiver l'état de présence;
- établir des pare-feux;
- explorer sans dommages des zones d'ombre;
- développer son appréciation du temps;
- porter son attention sur les spectateurs et spectatrices;
- être en état d'ouverture;
- travailler sur le dénuement de l'acteur et de l'actrice pour contaminer les publics;
- pratiquer la rêverie active;

[34] Les auteurs et autrices du blog comprennent la directrice du programme *Hypnose* Mireille Losco-Lena, les hypnothérapeutes Nathalie Nallet et Nathalie Plasson, les doctorants Pierre Causse, Pauline Picot et Manon Worms ainsi que la docteure en théâtre Adéline Thulard.

- travailler sur le vide et le silence.

> L'artiste de théâtre est le premier hypnotisé, le premier rêveur, le premier éveillé du spectacle ; il confie la simplicité fragile de sa rêverie aux spectateurs, espérant – sans certitude ni surplomb – qu'ils le suivront dans l'expérience. (Losco-Lena, 2017)

En affirmant que l'acteur ou l'actrice serait la première personne hypnotisée, Losco-Lena effleure l'idée qu'il ou elle pourrait procéder par autohypnose ou bien être hypnotisé·e par les directives de mise en scène. Ces suggestions de jeu peuvent agir inconsciemment tel un ancrage, soit un phénomène naturel de programmation qui est repris en hypnose. L'ancrage peut être défini comme l'inscription psychique et physique d'une association entre un état et un déclencheur sensoriel : « C'est ainsi une sorte de "raccourci" très puissant qui permet de retrouver un état confortable en à peine quelques instants. » (Singh, 2019) La transe favoriserait l'ancrage, c'est pourquoi l'hypnose serait une technique pertinente pour y parvenir. Un exemple tout simple d'ancrage pourrait être d'associer le toucher d'une épaule au sentiment d'une joie profonde.[35]

Les suggestions en période de travail de l'acteur et de l'actrice fuseraient d'une part de la direction d'acteur et d'actrice et d'autre part de l'autodirection, ce qui en hypnose s'interprète tel l'art de l'autosuggestion :

> Élaborée dans l'imagination, une pensée peut se concrétiser et devenir réalité. Si la suggestion est le fait d'implanter une idée dans le cerveau de quelqu'un d'autre,

---

[35] Dans le cas d'un accouchement par exemple, un ancrage avec le toucher de l'épaule du partenaire peut apporter une plus grande relaxation à la personne en travail. (Hammond, 2004, p.272)

Dans *Les Laboratoires Crêtes*, Brigitte Poupart reçoit de l'hypnothérapeute la suggestion suivante : « Lorsque Marc B., la réplique, lui touchera l'épaule gauche, le sujet aura une grande envie de pleurer et lorsqu'il lui touchera l'épaule droite, [le sujet] aura une irrésistible envie de rire. » (Fugulin et Vigneault, 2003, 23min07)

> l'autosuggestion est le mouvement volontaire par lequel un individu, en usant de son imagination, peut se transformer lui-même. (Causse pour *HypnoScènes*, 2017)

2.3.5 Hypnotisabilité des acteurs et actrices

Eberhard Scheiffele, artiste de théâtre et docteur en psychodrame, s'appuie explicitement sur la théorie de G. William Farthing, professeur émérite de psychologie à l'Université du Maine et auteur du livre *Psychology of Consciousness*, pour argumenter que les acteurs et actrices entreraient régulièrement en état de conscience modifié (ECM). Selon Scheiffele, le jeu d'acteur et d'actrice modifierait les quatorze dimensions de « l'expérience subjective » qui sont : « l'attention, la perception, l'imagerie mentale et la fantaisie, le monologue intérieur, la mémoire, le processus de la pensée, le sens de l'expérience, l'expérience du temps, le ressenti et l'expression émotionnels, le niveau d'attention, l'autocontrôle, la suggestibilité, le schéma corporel et le sentiment de l'identité »[36] [Ma traduction] (2010, p.179). Il n'y aurait actuellement pas de façon de démontrer objectivement si quelqu'un·e est dans un ECM. La connaissance à ce sujet se construit donc par les expériences empiriques en interrogeant les sujets. (Scheiffele, 2010) Si l'ECM était fréquent chez les acteurs et actrices, on pourrait se demander s'ils et elles auraient une personnalité particulièrement hypnotisable.

Les chercheurs en psychologie Théodore R. Sarbin et William C. Coe ont soutenu, dans leurs études sur la théorie de rôles lors desquelles ils ont observé un groupe de quatre-vingts étudiant·es suivant des cours d'art dramatique, que les personnes talentueuses en jeu témoignaient d'une hypnotisabilité plus importante. Ils croient que c'est l'expérience en jeu qui augmenterait la

[36] Citation originale : « attention, perception, imagery and fantasy, inner speech, memory, higher-level thought processes, meaning or significance of experiences, time experience, emotional feeling and expression, level of arousal, self-control, suggestibility, body image, and sense of personal identity » (Scheiffele, 2010, p.179)

susceptibilité à l'hypnose. Le jeu comme choix d'un rôle renforcerait la capacité de prise de rôle dans l'hypnose. (Coe et Sarbin, 1963; Hilgard, 1974, p.150)

La psychologue Josephine Rohrs Hilgard fit une étude en 1974 montrant que les sujets hautement hypnotisables pratiquaient des activités impliquant une forte imagination et que plusieurs des sujets avaient un cheminement ou des activités en art dramatique. La susceptibilité imaginative serait alors directement reliée à la capacité d'être hypnotisé·e.

L'état des lieux de la recherche est marqué par une autre étude de Théodore R. Sarbin et Donald B. Lim en 1993 révélant que les étudiant·es du collège fort·es en jeux de rôles sont particulièrement hypnotisables. Le contraire ne serait pas nécessairement vrai, c'est-à-dire qu'un individu hypnotisable n'aurait pas nécessairement des habiletés marquées en jeu. Les personnes pratiquant les arts seraient d'ailleurs généralement plus hypnotisables que celles ne pratiquant pas de forme d'art. (Thomson, Keehn et Gumpel, 2009)

En 2015, Maria Eugenia Panero, docteure en psychologie des émotions, mène une étude pour répondre à la question : « Is imagining oneself into a role similar to self-hypnosis? »[37] alors qu'elle est étudiante à la maîtrise au *Boston college* (Panero *et al.*, 2016)[38] Elle y observe si les acteurs et actrices ont plus particulièrement des traits de la personnalité hypnotisable comme atouts pour devenir leur(s) personnage(s). Panero et quatre autres co-chercheuses dont l'hypnologue clinicienne et docteure Robin S. Rosenberg et la spécialiste de la psychologie de l'art Ellen Winner observent un échantillon de quarante-neuf étudiant·es soient vingt hommes et vingt-neuf femmes

[37] On pourrait traduire la question par : « Est-ce que s'imaginer dans un rôle est similaire à l'autohypnose? ».

[38] Résumé sur le site web professionnel de Panero : http://www.mepanero.com/research.html

issu·es d'une Université du Nord Est des États-Unis dont seize étudiant·es en jeu, treize en musique et vingt autres dans un domaine n'étant pas considéré comme artistique. Les participant·es remplissent des autoévaluations concernant les trois principaux traits de la personnalité hypnotisable : la suggestibilité imaginative (capacité à recréer avec véracité des sensations proposées), l'absorption (concentration avec perte de la notion du temps et/ou de l'environnement) et la propension à la fantaisie (prédisposition à partir dans ses pensées, à rêver éveillé·e). Le tout se déroule avec des tests standardisés en psychologie. L'étude montre que les étudiants et étudiantes en jeu ont tous et toutes des résultats plus élevés que les musicien·nes et les non-artistes quant à ces trois traits de personnalité.

> Acting exercises teach acting students in different techniques to experience an imaginary person, circumstance, sound, touch, or smell as real. Frequently participating in these exercises may increase actors' ability to experience an increased vividness of imagined experiences. (Panero *et al.*, 2016, p.238)

2.4 Théories de l'hypnose : l'état et la procédure

En examinant la stratégie holistique qu'est l'hypnose, on peut se demander si son phénomène existe réellement, sans oublier qu'il peut s'agir d'un « état » et/ou d'une procédure. Charles Tart, chercheur pionnier en matière d'EMC et d'hypnose, rappelle que toute procédure d'hypnose ne garantit en rien le phénomène lui-même de l'hypnose, soit la transe, tout comme inversement l'hypnose peut se produire sans procédure. (Tart dans Cardena et Winkelman, 2011, p.xiii) L'hypnose comme terme lui-même est polémique dû à son histoire flirtant avec la manipulation du sujet. Cela dit, celle-ci peut être bénéfique quand elle est instaurée par un consentement. Carolane Desmarteaux croit d'ailleurs qu'il s'agit du fondement de chaque hypnose si « toutes les hypnoses sont des autohypnoses » (Desmarteaux, 2018), ce qui corrobore la conviction de Coué que toutes les suggestions sont des autosuggestions.

L'hypnologue français Antoine Bioy souligne qu'il ne s'agit pas d'un *placebo*, mais plutôt d'un effet *placebo* structuré car des étapes concrètes constituent la procédure et ont nécessairement un impact sur l'individu. L'effet *placebo* réfère à « la part irréductible qui fait que des humains ne sont jamais totalement des sujets » (Bioy, 2020, p.85) et l'aspect structuré, à :

> (…) une façon de mettre en actes, le plus intentionnellement possible, les éléments non spécifiques (...) comme définissant l'effet placebo (la relation, la suggestion, le cadre et le rituel, une symbolique associée au traitement ici par hypnose, les attentes, le jeu avec les croyances, etc.). (Bioy, 2020, p.85)

Le propre de l'effet *placebo* est d'ailleurs de croire à l'effet lui-même au lieu d'en chercher la validation rationnelle. Desmarteaux affirme donc que la question n'est pas de savoir si l'hypnose est vraie ou pas, mais plutôt d'assumer sa véracité.[39]

La théorie du courant étatiste voit « l'hypnose comme étant à l'origine de la réponse hypnotique, à partir d'une dissociation psychique entraînant une réponse d'involontarité. » (Gay, 2007, p.623) C'est le psychologue états-unien Ernest Hilgard qui instaure cette théorie dès 1965 (Gay, 2007, p.624) La chercheuse et psychologue, accessoirement femme de Ernest Hilgard, Josephine R. Hilgard étudie également l'impact du jeu sur la réponse du sujet face à l'hypnose en découvrant que l'expérience du jeu augmenterait la réponse du sujet face à l'hypnose. (Hilgard, 1974).

Il demeure difficile, voire impossible, de limiter l'hypnose à un *modus operandi* unique parce que la séance se calque toujours sur les besoins propres de la personne et les techniques sont infiniment nombreuses. Cela dit, de grandes étapes forment une séance conversationnelle (les séances de Catherine Contour par exemple, passent surtout par le corps et des exercices plus holistiques ou

[39] Propos issu d'un échange en septembre 2020.

kinesthésiques)[40]. Avant même de les décortiquer par les théories, j'avais moi-même exploré la méthode de l'hypnose via l'hétéro-hypnose avec Edwige Delcourt et des échanges sur l'autohypnose.[41]

Une hypnose méthodique peut se décortiquer en trois ou quatre grandes étapes comprenant la discussion pré-séance, l'induction en transe, le travail par suggestions et métaphores et la transition, soit le retour à la réalité. La discussion en début de séance consiste en l'installation du lien avec la personne qui vivra l'hypnose. (Bioy, 2020, p.38) Le but est de créer une relation de confiance. Au sein de cet échange, les objectifs de transformation sont abordés le plus concrètement possible.

La deuxième étape, l'induction de la transe, est l'accompagnement vers une modification de la conscience du sujet. L'idée est de se couper des *stimuli* extérieurs pour plonger en soi et son imaginaire. L'induction peut être conversationnelle, physique, par questionnements (qui orientent vers une réflexion intérieure), par utilisation (qui mène le sujet à énoncer ses propres pensées face à la transe et à se l'approprier), par l'évocation d'une précédente induction s'il y a lieu, etc. (Godin et Malarewicz, 2005, p.96-100) Pour entrer en transe hypnotique, deux méthodes majeures seraient utilisées : la focalisation sur certains éléments sensoriels intérieurs ou extérieurs (ce peut-être des allers-retours entre l'intérieur et l'extérieur) et la confusion par l'énonciation de « consignes paradoxales, afin d'abaisser son niveau logique de compréhension ou de perception de ce qui est en train de se passer. » (Bioy, 2020, p.38)

---

[40] Voir ses fiches d'exercices dans Contour, 2017 & 2019.

[41] Mes observations sont donc rapportées au Chapitre III de cette lecture.

Les signes indiquant la transe doivent recouper trois dimensions comme le rapporte Bioy en se fiant au psychiatre et professeur David Spiegel (Spiegel, 1991; Bioy, 2020, p.39), soit : l'absorption de l'attention dans la tâche, une dissociation psychique et une suggestibilité accrue. En ce qui concerne les indicateurs physiques, ceux-ci peuvent transparaître comme :

> […] la modification du tonus musculaire, l'immobilité corporelle, l'augmentation du temps de latence, l'économie de mouvement, le ralentissement de la respiration, la réorientation corporelle, le changement de la voix, l'aplatissement des traits du visage, le retardement ou la perte de réflexes au niveau des paupières ou de la déglutition, les changements pupillaires, dilatation ou rétrécissement, réponses psychosomatiques, […] (Godin et Malarewicz, 2005, p.38)

La capacité de perception s'élargit et la phase de travail ou autrement appelée l'accompagnement avec l'objectif initial en cible débute. Le sujet devient explorateur de son imagination via une interaction avec l'hypnotiseur ou l'hypnotiseuse qui le guide par des suggestions et/ou des métaphores. L'intention est de favoriser un changement de perception quant à la réalité. Il suffit de plonger dans le réputé manuel *Métaphores et suggestions hypnotiques* de l'*American Society of Clinical Hypnosis* sous la direction D. Corydon Hammond, psychologue, spécialiste en neurofeedback, en hypnose clinique et en thérapie conjugale, pour remarquer la multiplicité des types de suggestions. Il semble plus adéquat de procéder par le domaine dans lequel s'inscrit notre besoin pour cibler celles qui pourraient être utiles. Dans le cas du manuel de l'ASCH, étant donné que la société a été fondée par Erickson, on retrouve des idées de séances décortiquées par des scripts, c'est-à-dire des scénarios écrits dont on peut soit s'inspirer soit les suivre à la lettre tout en gardant en tête la primauté de l'individualité. Très peu de scripts concernent directement les artistes, encore moins les acteurs et actrices. En revanche, il y a la possibilité de puiser dans des scripts existants sur la créativité et les performances sportives. Les suggestions utilisées durant l'ensemble de la séance peuvent être soient directes ou indirectes. La suggestion directe provient de l'hypnose classique durant laquelle l'hypnopraticien·ne indique clairement à la personne hypnotisée quel comportement adopter et quoi voir, et ne lui permet pas de choisir. Le cadre est

ainsi plus autoritaire. La suggestion directe peut aussi être plus permissive en accordant un peu plus de liberté au sujet dans sa réaction. La suggestion indirecte quant à elle, provient de Milton Erickson et permet au sujet patient/client de trouver ses propres solutions :

> La suggestion présentée sous cette forme est plus respectueuse. Le patient reste libre de refuser à tout moment une suggestion qui lui est faite. Par contre, la réalisation des suggestions, une fois celles-ci acceptées, est facilitée du fait de l'hypnose. Elles invitent le patient à développer ses propres capacités d'adaptation et d'autonomie, lui permettant d'imaginer la solution qui lui convient. (Jammot, 2020)

La quatrième et dernière étape est le retour à la conscience ordinaire. Dans la douceur, cette reconnexion à l'extérieur se fait dans une intégration de l'expérience vécue.[42] (Bioy, 2020, p.42)

2.5 Exemples de l'hypnose dans l'enseignement du théâtre

Ben que les manifestations artistiques contemporaines mêlant hypnose et scène semblent très récentes, il suffit de regarder au sein de la formation professionnelle pour remarquer que l'intérêt pour ce sujet ne date pas d'hier. En 1976, la *15 East Acting School*, une école de formation professionnelle d'acteur et d'actrice située à Loughton près de Londres, intègre au cursus de formation l'apprentissage de l'autohypnose à une cohorte de finissant·es en interprétation. Cette expérience a pour visée d'observer la différence de qualité de jeu et de présence des acteurs et actrices en performance selon qu'ils ou elles soient hypnotisé·es ou non. Les étudiant·es apprennent une technique d'autohypnose d'abord via de l'hétéro-hypnose en deux séances avec différentes inductions, puis une troisième session sans guide, où l'étudiant·e a mémorisé

[42] Après mes propres séances avec Edwige, nous discutions selon mon propre rythme et ce que j'avais envie de partager ou non. Le participant aux entretiens, B, évoque l'importance d'éprouver les séances en retournant dans la vie « normale ».

naturellement les enregistrements des inductions par une écoute en boucle de ceux-ci. (Shaw, 1978)

De ce processus découle une présentation performative devant public où les jeunes acteurs et actrices ressortissant·es alternent entre des scènes jouées sous hypnose et d'autres en état soi-disant neutre sans que le public soit averti au préalable des changements et de leur nature. Les étudiant·es acteurs et actrices dénotent une certaine facilitation à fusionner avec leur personnage, une absence de jugement de soi, une baisse du stress et un plus grand focus porté sur la situation jouée. Le public apprécie globalement davantage les scènes sous hypnose pour leur naturel et leur vitalité. Cette même assistance relève toutefois deux bémols : une diction plus relâchée et un manque de considération du public de la part des acteurs et actrices. (Shaw, 1978)

L'usage de l'hypnose au sein d'une formation professionnelle d'acteur et d'actrice amplifie la pertinence de ce projet de recherche, mais met également en exergue des zones de flou et les limites de la méthode employée. Tout d'abord, rien dans l'article de l'hypnologue H. Lawrence Shaw ne porte sur l'effet hypnotique post-hypnose, de ce qui s'inscrit dans le temps. Les scènes sont ainsi jouées sans tenir compte de l'impact que peut avoir « cet état » que l'acteur ou l'actrice vient d'expérimenter, comme si celui-ci pouvait simplement s'évacuer sur commande sans laisser de traces. Si tant est que les ancrages soient peut-être au cœur de la technique enseignée, la vision de l'hypnose demeure très binaire en associant une entrée et une sortie nettes. Comme vu précédemment, les théories actuelles de l'hypnose démontrent pourtant l'aspect oscillatoire et propre à un champ de conscience plutôt qu'à un état type (Bioy, 2020). De plus, rien n'indique que l'autohypnose ait été performée avec un objectif de jeu précis sinon celui de la gestion du stress dans le cas de cette expérience (stress qui a tout de même un impact considérable sur la qualité de présence). De plus, la relaxation et la désinhibition acquises pourraient se révéler communes à d'autres type d'inductions, qu'elles soient performées en méditation ou yoga par exemple. L'effet *placebo* n'est nullement abordé, alors que cette conséquence de l'hypnose est

particulièrement intéressante pour la psychologie des acteurs et actrices surtout les apprenti·es qui peuvent simplement manquer de confiance en eux-mêmes. Il est aussi curieux de constater que l'écoute répétée et soutenue (fréquence de trois fois par jour pendant deux semaines) des enregistrements (Shaw, 1978) n'est pas considérée comme un facteur influant sur les habiletés de jeu, la gestion du stress et la concentration des étudiant·es en dehors d'une induction isolée menée juste avant un moment de jeu. Il serait nécessaire de valider s'il y a eu au sein de cette autohypnose, une ou des suggestions propres au personnage et à la situation dramatique de chacun·e. Sinon, en quoi est-ce qu'ils et elles se sont senti·es plus en fusion ou en cohésion avec leur personnage? Par exemple, il aurait été nécessaire de mentionner si une étape de visualisation de leur scène ou du personnage faisait partie des séances. Je souligne également l'absence d'appréciation de l'impact de l'écoute de la suggestion pendant les deux semaines avant la représentation et non pas seulement de l'autohypnose menée le jour même de la présentation.

Finalement, je me questionne sur la pertinence de l'autohypnose en jeu plutôt qu'en préparation au moment de jeu. Je me demande s'il est préférable de mener cette étape en amont plutôt que pour le moment de jeu. Du moins, une transe trop profonde pourrait expliquer ce relâchement chez l'acteur et l'actrice et les défauts d'élocution soulevés par le public. Le travail de l'acteur et de l'actrice réside entre autres dans la trouvaille de points d'équilibre d'un juste tonus avec détente, sans tomber dans la mollesse. La critique venant du public et concernant un manque de considération des acteurs et actrices à son égard pourrait être dû à une dissociation complète de la réalité. Pourtant, une des qualités de jeu de l'acteur ou de l'actrice réside dans sa double conscience, soit son dialogue constant entre sa perception imaginaire, soit de la situation fictive, et celle du réel, soit de la représentation. (Bella Merlin dans *Embodied Consciousness*, 2013)

Au début des années quatre-vingt, une expérimentation similaire de l'hypnose dans la formation de l'acteur et de l'actrice s'est déroulée à l'Université de Californie à Irvin. Le professeur, acteur et réalisateur Keith Fowler s'est posé la question de l'application de l'hypnose face à la

composition de personnages appelée *characterisation* en anglais. Il se penche, dans son cours, sur les outils disponibles favorisant la transformation de l'actrice et de l'acteur. Se basant sur la réputée psychotechnique de Constantin Stanislavski, Fowler y relève un système basé sur l'intention pour mener à une action réaliste à travers une expression la plus naturelle et vraie de soi. Les moyens pour s'éloigner de soi au sein de la psychotechnique ne semblent pas évidents à déceler et il y aurait alors un besoin de chercher de nouveaux outils pour ce travail de composition selon Fowler.

Afin d'explorer les potentiels de cette problématique, Fowler mène trois études (1981, 1982 et 1984) avec des étudiant·es en formation professionnelle d'acteur et d'actrice en incluant des exercices hypnotiques à partir des « Centres imaginaires et énergétiques » de Michael Chekhov. La particularité du travail de Chekhov, élève de Stanislavski, fut de proposer des techniques/exercices pour activer l'imagination de l'acteur et de l'actrice et leur instinct afin de créer la vie du personnage en dehors de ce qu'il et elle connaissent.

L'idée est de générer une source d'énergie provenant de la poitrine et dont le prolongement occasionne un mouvement dans les bras et les jambes[43]. C'est l'énergie qui fait bouger les membres et non le corps, comme s'il était inexistant. Les possibilités de cet exercice décrit dans *To the Actor* (Chekhov, 1985) complémentent le principe de l'intention en permettant de systématiser une recherche de la forme (dans la grandeur, la densité, la silhouette) et d'une qualité et d'une esthétique de mouvement selon « les différents emplacements du corps (...) permettant de distinguer des personnages ». (Fowler, 1988, p.251) Dans sa première étude, l'ensemble des six

[43] Dans nos cours de mouvement avec Francine Alepin, ce qui ressemblait le plus à cet exercice était le mouvement amiboïde, soit proche de l'amibe (organisme vivant unicellulaire). L'impulsion partait du tronc, du centre du corps pour que les extrémités soient l'écho de cette impulsion, en étant le moins volontaire possible et initié par la respiration.

personnes travaillant avec l'hypnose auraient eu des altérations de traits de personnalité et moins de la moitié du groupe contrôle auraient eu des résultats similaires.

Au sein de sa deuxième étude dans son cours *Hypnose pour acteurs*, l'objectif de Fowler est d' « évaluer la reproductibilité des résultats et [de] systématiser les étapes d'une transformation par l'hypnose. » (Fowler, 1988, p.252) Il utilise des inductions telles que la fixation du regard, la concentration de l'attention sur sa voix et des suggestions de chaleur, de lourdeur et de somnolence. Il réussit à gagner la confiance de deux personnes réfractaires avec la suggestion : « imagining a very warm bath from the neck down, with the head cool and clear above the water ». (Fowler, 1988, p.253)

La procédure construite par Fowler à partir de techniques hypnotiques et du centre de Chekhov implique sept étapes : « l'Identification », une visualisation de soi en action et de son intérieur avec une transe; le « *Centering* » pour visualiser son propre centre énergétique; la « Perception », en visualisant l'autre soit le personnage à jouer et son centre; « l'Imitation » comprenant les premiers essais d'assimilation de l'autre; le « Discernement », mettant en parallèle les deux centres celui du soi et celui du personnage; « l'Introjection », la mise de côté de son propre centre et l'intériorisation de celui du personnage et finalement la « Transformation » soit la performance elle-même qui peut inviter à revenir à certaines des étapes précédentes. (Fowler, 1988, p.254)

La troisième étude se déroule au sein d'un travail de production théâtrale. Pendant cinq semaines, Fowler crée des séances avec dix acteurs et actrices avec qui les termes associés à l'hypnose sont évités. Fowler invite les étudiant·es à développer leurs propres ancrages menant à l'introjection du centre de leur personnage. (Fowler, 1988, p.254) Fowler semble avoir un souci bien présent de l'équilibre au sein de ses séances avec les élèves en se positionnant comme guide et en établissant des fusibles tels que la suggestion qu'ils et elles ne rencontreront aucune difficulté à laisser aller le centre imaginaire et à retrouver le leur. (Fowler, 1988, p.255) Il favorise une relation hors de

l'hétéro-hypnose, en outillant les participant·es à l'autohypnose et à leur autonomie dans la préparation au jeu.

Fowler nomme deux habiletés principales développées chez les performeurs et performeuses : celle de l'action (réalisme de ce qui est joué) et celle de la transformation, soit d'arriver à composer un personnage en s'éloignant complètement de soi, en inventant la *persona.* (Fowler, 1988, p.249) Il compare d'ailleurs ce talent à se transformer au syndrome de la personnalité multiple maintenant appelé le trouble dissociatif de l'identité. Cette comparaison recoupe le phénomène de dissociation vu précédemment, mais en dehors de l'idée d'un trouble.[44]

L'hypnose ne serait pas exclusivement liée au besoin de transformation au profit de la performance, mais aussi à l'action largement développée dans le Système de Stanislavski : « consisting of a period of hypnotic-like preparation, followed by manifest action directed towards a goal. » (Fowler, 1988, p.250) Cette préparation de l'acteur et de l'actrice développée au sein de *An Actor Prepares* (1977) propose des exercices impliquant la relaxation, focalisation de l'attention et une absorption dans la tâche à accomplir. Fowler précise qu'il ne s'agit pas de créer une « hallucination générale du scénario fictif, mais de concentrer l'attention

[44] La dissociation positive (non-spécifique aux acteur et actrices) pourrait s'apparenter au *flow*, (Pica & Beere, 1995) un état se rapprochant de l'hypnose ou pouvant directement s'appuyer sur la technique hypnotique pour le favoriser. Ce lien a été étudié en sport (John Pates *et al.*), mais pas encore en art.

Parallèlement, des recherches sur la phénoménologie de l'acteur et de l'actrice en scène stipulent que l'expérience du jeu ressemblerait au flow et/ou que les acteurs et actrices vivraient souvent des états de *flow* (Robb et Davies, 2015; Martin and Cutler, 2002; Allen, 2001 et Panero, 2019) et l'hypnose pourrait être une technique qui peut favoriser ces états. (Bowers *et al.*, 2018)

sur des idées très spécifiques — les objectifs du personnage ».[45] [Ma traduction] (Fowler, 1988, p.250)

Les résultats des études de Fowler, appuyés par le ressenti des acteurs et actrices et l'évaluation par un jury professoral extérieur au cours (dans la 2e étude), propose que l'hypnose puisse être un outil « facilitant l'adoption de nouveaux *personae* » (Fowler, 1988, p.249) L'approfondissement d'un exercice corporel et même spirituel de Chekhov par Fowler avec les techniques hypnotiques laisse présager tout un pan d'exercices théâtraux incluant ou menant à l'expérience de l'hypnose ou pouvant être optimisés par celle-ci.[46]

2.6 Pratiques contemporaines : de l'éclat à l'hyperconnexion

En ce qui concernent les pratiques contemporaines, je me suis intéressée à trois artistes ayant utilisé en scène, avec des interprètes et/ou soi-même, l'hypnose dans la performance, au théâtre et/ou en danse. Ces trois études de cas permettent de tracer un continuum de l'hypnose allant de son aspect plus divertissant à la recherche d'une relation plus profonde et sincère.

---

[45] Traduit de : « Thus "prepped," an actor performs dramatic action not by a general hallucination of the script's fictions, but by concentrating attention on specific foci (ideates) — the character's *objectives*. »

[46] La chercheuse en théâtre Catherine Cédilot est arrivée à la conclusion avec son travail de mémoire portant sur Sanford Meisner que son exercice de répétitions pour sortir l'acteur ou l'actrice de sa tête menait à une transe hypnotique. (Cédilot, 2022)

2.6.1 Les Laboratoires Crêtes : derrière le ludisme, une quête de sens

Au Québec, l'acteur-créateur, performeur et célébrant[47] Stéphane Crête s'adonne lui aussi à une démarche positionnant l'acteur et l'actrice face à l'hypnose. En 2000, il entame un cycle de performances portant sur les états de conscience modifiés (ECM) dans le jeu des acteurs et actrices, en testant différentes formes d'induction devant public : en subissant une forme de douleur, en se faisant hypnotiser, en consommant une drogue ou en recevant une stimulation sexuelle, le tout expérimenté en scène soit dans une salle de classe de l'Université de Montréal. Pour chacune des performances, la scène est d'abord jouée à l'état neutre, puis avec l'induction thématique de la soirée. Il utilise la forme d'une recherche qu'on pourrait qualifier de pseudoscientifique, car le théâtre et tout ce qu'il entraîne de questionnement et d'humour prime sur la rigueur scientifique, bien que les inductions soient concrètes. Le souhait de Crête est de troubler la perception du réel chez les spectatrices et spectateurs qui ne savent plus distinguer ce qui relève de la vérité ou de la tromperie : l'induction devient donc une esthétique en soi, c'est-à-dire la performance d'un état de jeu. L'hypnose se distingue des autres inductions par sa forme douce (quand elle est non-intrusive), le fait qu'elle repose sur des qualités intrinsèques à la personne et qu'elle convoque l'imaginaire plus que la réalité. On peut qualifier l'hypnose comme un entraînement de la capacité d'imagination, rien à voir donc, avec les *stimuli* extérieurs qui déséquilibrent l'écosystème mental et/ou physique de l'acteur et de l'actrice.

Dans la performance consacrée à l'expérience de l'hypnose en scène, l'hypothèse de Crête est que la modification de l'état de conscience permettrait à l'acteur et à l'actrice d'enrichir leur jeu de nouveaux états émotifs s'il et elle subissent cette transformation alors qu'il et elle sont en représentation (Crête, 2008, p.22). La modalité semble presque la même que pour les expériences

[47] Il accompagne des familles endeuillées en animant des cérémonies de funérailles ainsi que des mariages tels des rituels.

à la *15 East Acting School*, du moins en apparence. Cela dit, une différence significative qui évacue la question de l'éthique l'en sépare complètement. Dans le cadre de *Les Laboratoires Crête*, l'hypnose est performée par un hypnopraticien pour mettre l'acteur ou l'actrice dans un état de jeu très précis, et ce, rapidement, sans qu'il ou elle soit maître dans la commande, c'est-à-dire qu'il y a obéissance à l'hypnopraticien. Le type d'hypnose pratiquée ressemble davantage à celui de spectacle qui est élaborée pour divertir les publics et non pas pour servir la créativité de l'individu en scène en respectant son intégrité. On peut conclure à une hypnose qui vise à impressionner plutôt qu'à accompagner avec sensibilité l'actrice ou l'acteur.

Lors de ses laboratoires, en demeurant le maître du jeu, Crête ne se confronte pas lui-même aux inductions, car ce sont les membres de la troupe constituée qui sont les cobayes. Aujourd'hui, Crête continue de s'interroger à travers la pratique sur les ECMs pour l'acteur et l'actrice alors qu'il se plonge dans la forme performative solo pour plusieurs de ses créations. Il s'intéresse à la notion de présence et enseigne même le travail rituel à l'École Essentia qui sert pour lui à marquer les moments de transition de la vie : à ponctuer ce chemin par des souffles qui nous font du bien. (Crête, 2021)

Une force de *Les Laboratoires Crête* est d'avoir conservé la logique d'un jeu en état neutre suivi d'un jeu sous induction, contrairement à la *15 East Acting School*. Crête rapporte de façon similaire les appréciations des acteurs et actrices. Un e·des interprètes affirme qu'il aurait été préférable d'utiliser l'hypnose dans la phase de recherche et création, en répétition, car la procédure en scène a un impact déstabilisant (et de surprise) pour l'acteur et l'actrice devant intégrer spontanément et devant le public les altérations de conscience. L'aspect laboratoire en direct posait peut-être encore

plus de questions que les inductions elles-mêmes. Dans le cas de *Les Laboratoires Crête*, c'est l'hypnothérapeute qui semble être en pouvoir plus que les acteurs et actrices.[48]

Finalement, un·e des acteurs et actrices du laboratoire a soulevé que le jeu serait déjà en soit une modification de l'état de conscience (Crête, 2008), ce qui est tout à fait pertinent à la recherche ci-contre et qui appuie les hypothèses du spécialiste en psychodrame Eberhard Scheiffele soutenant que les acteurs et actrices entreraient régulièrement en ECM (2010). L'actrice participante Brigitte Poupart affirme à la fin du film documentaire sur le processus artistique du projet : « ça a révélé beaucoup de choses pour moi, que notre imaginaire est tellement puissant qu'on n'a vraiment pas besoin de rien et c'est très troublant ». (Poupart dans Fugulin et Vigneault, 2003, 51min23) La vision de Poupart rejoint ma conception de cette pratique à savoir que l'hypnose est essentiellement une technique naturelle d'activation de l'imaginaire, déjà présente dans les processus cognitifs.

Au-delà des conclusions parfois loufoques de Crête, sa démarche met en lumière plusieurs aspects importants de l'utilisation de l'hypnose au théâtre : l'utilité d'élaborer une nouvelle technique de jeu (probablement par souci d'innovation), d'inventer un nouveau style dans les répétitions (pour servir le jeu des acteurs et actrices) et trouver une nouvelle façon de travailler l'interprétation en modifiant la perception de la réalité de l'interprète, soit en lui faisant accéder plus facilement à des états véritables. Les contextes techniques, de répétitions et pédagogiques pourraient donc se prêter à l'usage d'une hypnose consentie et mutuelle si on considère les retours plutôt positifs du public et les commentaires des acteurs et actrices participant·es. Bien que la science derrière le théâtre de

[48] Les acteurs et actrices se sont peut-être senti·es tel·les des cobayes — ce qui va en quelque sorte à l'encontre du principe de l'actrice ou de l'acteur dangereux selon Christian Lapointe définissant l'acteur ou l'actrice comme la seule personne connaisseuse de ce qu'il va advenir, ce qui lui donnerait un pouvoir sur le déroulement des événements.

Crête soit questionnable, ses intuitions et trouvailles confirment l'intérêt de l'hypnose pour l'acteur et l'actrice qui n'auraient peut-être pas besoin d'être formellement induite par un hypnologue, mais peut-être plus simplement par l'actrice et l'acteur eux-mêmes selon leurs besoins.

2.6.2 Procédés de dissociation chez Matt Mullican

À l'international, l'artiste américano-vénézuélien Matt Mullican performe sous hypnose depuis les années soixante-dix. Son *modus operandi* se traduit par un travail exhaustif en amont de la performance durant toute une journée avec un hypnologue. Il entre en scène en transe sans savoir ce qui va se passer — sans aucun canevas — sans même savoir s'il se passera quelque chose. Mullican explore le dédoublement de personnalité à travers un personnage qui émerge de ses performances sous hypnose et qu'il appelle : « *That Person* ». Celui-ci est sans genre et sans âge, mais semble en régression à l'état d'enfant ou parfois de vieillard. L'historien Pascal Rousseau décrit la démarche de Mullican telle une expérience de l'altérité, une altérité qui trouble la subjectivité, le rapport au réel et à son identité (de genre entre autres comme pour *That Person*). Cette association à la nouvelle hypnose sort du cadre de traitement de pathologies mais associe la pratique à un rapport créatif au monde qui déploie l'imagination et « vise à une anticipation qui éveille les potentialités ». (Rousseau, 2021, p.317)

La performance de Mullican est donc le dévoilement de sa psyché en tant qu'objet de spectacle. Il ne souhaite pas divertir par l'hypnose, mais plutôt exposer un corps en travail, cet espace d'où l'art peut naître. Il révèle, par cet état d'hypnose, le lien entre l'inconscient et la créativité. (Mullican, 2008) Il s'agit donc de devenir, en tant que public, le fin observateur ou la fine observatrice de ce qui se passe avec cette vulnérabilité partagée.

Toutefois, avant d'être au cœur de ses performances comme unique sujet en scène, Mullican avait d'abord fait appel à des acteurs et actrices professionnel·les en travaillant conjointement avec un hypnotiseur. Il avait intitulé cette expérience un « Super-Théâtre » soit : « un théâtre où les acteurs

croyaient qu'ils étaient dans cette fiction et qu'ils jouaient cette fiction » (Mullican, 2007, p.732) L'hypnotiseur leur aurait donné la directive — dictée par Mullican — « d'entrer dans la peau d'une femme de sa naissance à sa mort » (Rousseau, 2021, p.325). Le jeu des deux femmes et de l'homme en question serait devenu hystérique, de l'ordre du « psychodrame » comme le qualifie Rousseau. Cette même fameuse « hystérie » n'est pas sans rappeler la mise en scène de la « folie » des femmes par les hypnoses médicales à la Salpêtrière un siècle plus tôt. L'hypnose, agissant comme un brouillement de l'identité, un « glissement fébrile des genres et animalité » (Rousseau, 2021, p.325) permet encore là d'entrevoir l'expression de tous les possibles en dehors des carcans identitaires. Le public réagit fortement à la proposition de Mullican en percevant cette performance telle une « déviance manipulatrice ».

2.6.3 Catherine Contour : héritière de Loïe Fuller

Le programme *Hypnose* a entre autres accueilli pour une rencontre et un atelier l'artiste-danseuse et chorégraphe Catherine Contour reconnue pour sa recherche d'un renouveau de la danse à travers l'outil hypnotique qu'elle développe depuis les années 2000. L'artiste interdisciplinaire (également formée en scénographie) définit ainsi sa démarche :

> Impliquée dans la pédagogie en art et la transmission, elle développe et transmet un outil et des procédures conçus à partir de la technique hypnotique (ericksonienne avec une approche énergétique) amplifiée de connaissances issues de son parcours. Elle propose ateliers, workshops, laboratoires et séminaires dont « Cultiver l'art du repos en mouvement ». (Contour, 2022A)

Sa technique vise à amplifier notre présence au monde, à développer une attention aux choses, à soi et à l'autre comme acte de résistance aux frénésies de la technologie et à échapper au contrôle et à l'injonction du rendement. Elle désire participer à l'éveil de « corps critiques » — une notion qu'elle emprunte à l'historienne de la danse Laurence Louppe et qui invite les êtres à appréhender le monde à partir du corps. (Contour et Rousseau, 2019) À travers deux ouvrages retraçant sa

démarche, *Une Plongée avec Catherine Contour* et *Danser sa vie avec l'outil hypnotique*, elle tente de rendre accessible des bases alliant relaxation, abandon et rêverie :

> De la danse aux jardins, de l'art de la sieste à la cérémonie du thé, de la photographie à la céramique, du film à l'hypnose, elle transforme ces expériences en objets ou « rituels » proposant une bascule vers la fantaisie et l'imaginaire. (Contour, 2022B)

À travers sa pratique et ses écrits, Contour incite à considérer l'outil hypnotique comme un potentiel art de vivre, soit un mode de vie dont la constance permet d'obtenir des effets. Grâce à des notions et ressources pratiques, elle propose une forme d'autohypnose, incluant le rituel et la danse.[49]

Elle définit certaines notions clés tels « l'espace-entre », la « météorologie du corps », le « tempo » et « l'art du repos ». « L'espace-entre » représente les moments de transition ou de pré-geste. Ce concept semble faire écho à la « suspension » telle que définie par Christian Lapointe dans son *Petit guide de l'apparition à l'usage de ceux qu'on ne voit pas*, au « *momentum* » de Mélanie Demers en danse également ou encore à la sensibilité aux changements constants d'atmosphères — qualité à aiguiser et entraîner quotidiennement pour tous les artistes selon le professeur Enrico Pitozzi[50]. Cette notion invite à la conscience des seuils : « soyons attentifs aux changements de saisons et aux passages entre les différents âges de la vie, ces moments de transition qui ont toujours donné lieu à des fêtes ». (Contour et Rousseau, 2019, p.30). Contour

[49] Elle incorpore à ses deux livres des fiches d'exercices qui demandent toutefois aux participant·es de les apprendre par cœur ou de les enregistrer.

[50] Tiré de notes de cours du séminaire *Théâtre du son* à l'automne 2019 à l'EST.

voit ainsi dans la pratique de l'hypnose une voie à célébrer et marquer, ce que Crête nomme les « ponctuations ».

La « météorologie du corps » lui est inspirée du « *Body Weather* » de Min Tanaka, qui implique la fusion du corps avec l'environnement, et du « jardin planétaire » de Gilles Clément. (Contour et Rousseau, 2019). Cette notion nous invite à associer les émotions à des phénomènes météorologiques plutôt que psychologiques, à reconnaître leurs variations, leur condition éphémère, leurs transformations et à affûter notre observation pour les reconnaître dès leur apparition.

Le « tempo » est cette connaissance instinctive du temps que nous avons tous et toutes, mais que nous perdons à force de nous en remettre uniquement aux instruments de mesure comme le minuteur ou la montre. Contour nous invite à nous connecter à notre ressenti personnel du temps lors des exercices proposés.

« L'art du repos » est la capacité de s'imprégner des qualités du milieu, de désaturer, d'intégrer, de s'autoréguler sans en avoir pleinement conscience (Contour, 2019, p.28). L'aspect méditatif de la sieste pour en profiter (PEP) s'éloigne ainsi de la pratique de la pleine conscience. Contour propose la sieste PEP toujours en se donnant une temporalité à respecter pour ne pas errer indéfiniment, mais en faisant confiance à notre tempo individuel.

La théorie entourant la pratique de Contour ne permet pas de tracer les frontières de l'hypnose et ainsi le propre du phénomène. La plupart de ses exercices se rapprochent d'une méditation en mouvement, coïncidant avec ses inspirations, le qi gong et le taï-chi-chuan (Contour, 2022B). L'apport de l'hypnose se ressent dans la part de visualisation et de dissociation. S'émanciper par le mouvement et par le déploiement de notre imagination est ce à quoi contribue le travail de Contour. Appréhender le monde par le corps nous permettrait d'être plus présent·es. Contour

participe à la réorganisation de la hiérarchie des sens, nous sortant de la passivité hypnotique dans laquelle nous met le numérique. Elle déconstruit l'image individualiste de l'hypnose pour offrir une mise en résonance avec ce qui nous entoure, une « hyperconnexion au monde ». (Contour *et al.*, 2017).

Au regard des trois études de cas, Contour demeure l'artiste qui me rejoint le plus. Elle a concrètement travaillé en accompagnement d'artistes de diverses disciplines. Elle sort totalement de l'aspect sensationnaliste de l'hypnose, car elle met en place des expériences cohérentes avec le médium soit qui permettent l'osmose de l'hypnose entre performeurs, performeuses et publics. Il ne s'agit plus d'être diverti·es comme dans *Les Laboratoires Crêtes*, mais plutôt d'être investi·es collectivement et individuellement dans un espace-temps métamorphosé. Mullican et Contour se rapprochent quant à leur philosophie d'une connexion à l'environnement qui se révèle par l'inconscient. Contour se voit en relation avec le cosmos grâce à l'hypnose et Mullican se penche sur la cosmologie.

Ce que j'apprécie particulièrement de la démarche de Contour est son souci du respect de l'individu en travail. Elle participe à élaborer un espace bienveillant tant pour l'artiste que le public, même si elle admet qu'une hypnose ne sera pas nécessairement confortable, car le travail ne l'est pas nécessairement.

2.7 Élévation du travail de l'acteur et de l'actrice au sein de l'espace sécuritaire[51]

En raison du passé de l'hypnose associé à la manipulation et l'obligation constante des hypnopraticien·nes contemporain·es de rassurer leurs client·es face à la déontologie de leur

[51] Le *selfcare*, la bienveillance, l'éthique de travail, le soin aux autres, respecter ses limites, créer une atmosphère propice à l'accueil des vulnérabilités et des sensibilités : on pourrait regrouper l'ensemble de ces appellations sous

pratique, la sécurité comme sentiment et espace à installer est devenue une des premières et incontournables étapes d'une séance. Pour que celle-ci soit fructueuse, le lien de confiance doit exister.[52] Il y a donc un effort conscient investi dans l'établissement d'une relation en dehors de toute hiérarchisation entre l'hypnotiseur ou l'hypnotiseuse et l'hypnotisé·e. Ce pied d'égalité assure une affirmation saine des limites et un dialogue sensible décentré de l'ego de la personne accompagnatrice :

> C'est une véritable rencontre, celle de deux humanités, au cours de laquelle chacune va donner et recevoir de l'attention. Elle demande une qualité de présence : être ici dans l'espace et maintenant dans le temps. Cette présence "entière" à l'autre est faite du vide que l'on fait en soi, un peu comme un espace intérieur que l'on rend disponible, une place pour accueillir l'autre dans sa singularité. Être disponible, c'est se "désencombrer" des émotions et des sensations qui n'appartiennent pas à cette relation-là ou à ce moment-là de la relation avec la personne. (Jammot[53], 2020B)

Cette disposition à la rencontre au sein de l'hypnose n'est pas sans rappeler le travail de l'acteur et de l'actrice dans leur approche du jeu : faire le vide pour avoir de l'espace pour définir le personnage. Cela dit, la notion de sécurité relationnelle avec la direction d'acteur et d'actrice et les

---

celle de « l'espace sécuritaire » (d'autres l'appellent « espace sécurisé » ou « zone neutre » comme traductions de « *safe space* ») tout en reconnaissant qu'un espace de ne peut jamais être totalement sécuritaire, mais plutôt tendre à l'être pour en évacuer les dynamiques d'oppression.

[52] Voir étapes de la procédure résumées par l'hypnologue Antoine Bioy en section 2.4.

[53] « Nathalie Jammot est infirmière anesthésiste en clinique privée. Elle pratique l'hypnose en technique d'accompagnement, avec l'hypnoanalgésie et l'hypnosédation » : https://www.hypnose.fr/formateurs-ifh/nathalie-jammot/

partenaires de jeu semble se faire plus discrète.[54] Faut-il rappeler que ce milieu où il y a beaucoup d'appelé·es, mais peu d'élu·es, le rend plus propice à l'abus en raison de la difficulté d'affirmer ses limites ou encore par la pression indue d'accepter toutes directives alors qu'on attend de l'actrice ou de l'acteur d'être un être en tout point suggestible. « Le milieu théâtral se doit d'être particulièrement vigilant par rapport aux différents types de harcèlement, notamment en raison de la proximité physique et des pointes intenses de stress qui le caractérisent. » (Saint-Cierge dans *Le harcèlement n'a pas sa place quand les rideaux se ferment*, 2022)

L'Aparté, un service contre le harcèlement et les violences en milieu culturel est né suite au mouvement de dénonciations publiques #moiaussi et rappelle à son tour l'obligation légale des organismes de se doter d'une politique contre le harcèlement. L'émergence de services comme l'Aparté et la campagne de l'ACT pour prévenir les violences questionnent. La déontologie au sein du métier est peut-être quelque chose de plus embryonnaire ou implicite et qui devrait se formaliser davantage à l'image de la discipline de l'hypnose.

J'ai très peu, trop peu de souvenir où le sentiment de sécurité était consciemment valorisé dans le jeu. Il y a eu la professeure et réalisatrice Sylvie Rosenthal avec qui j'ai suivi une formation sur la technique de Sanford Meisner, qui nous répétait sans cesse : « le jeu est un espace sécuritaire ». Ce mantra agissait comme suggestion à laquelle nous devenions de plus en plus réceptifs et réceptives à force de l'entendre. Il y a eu aussi la réalisatrice Rachel Verdon et le réalisateur Robert

[54] Comme l'écrit L'APARTÉ : « Depuis le 1er janvier 2019, tous les employeurs doivent se doter d'une politique sur le harcèlement (L.N.T., article 81.19) » : https://aparte.ca/nouvelles/harc%C3%A8lement-psychologique-et-recours-dans-le-milieu-culturel

Favreau qui nous disaient en formation de jeu à la caméra : « on ne fait pas pousser une fleur en l'écrasant ».

2.7.1 Banalisation de l'espace non-sécuritaire

La pratique du jeu a longtemps été inscrite dans un espace non-sécuritaire comme s'il s'agissait de la nature même de celui-ci, soit d'être non seulement fictivement, mais aussi réellement une mise en danger. Il y a un paradoxe étrange à ne rien laisser présager de thérapeutique dans notre pratique, mais de la laisser pouvoir nous affecter jusque dans des souffrances réelles, comme si elle touchait à l'intime, le dévoilait et l'utilisait sans qu'on y voie d'aspect politique. Il ne faut pas se demander pourquoi on parle tant actuellement des *coachs* en intimité sur les plateaux de tournage, c'est qu'il y a visiblement une nécessité de rendre notre métier plus humain dans son usage de l'intime qui, même fictif, demeure une expérience phénoménologique somatique pour les acteurs et actrices. « Si toutes les scènes sont fausses psychologiquement, elles sont bien réelles pour le corps. » le réalise la journaliste Mali Navia en interviewant l'autrice et comédienne principale de la série à succès *Fourchettes*, Sarah-Maude Beauchesne. (Navia, 2021)

2.7.2 La sécurité comme réalité extérieure et comme sentiment

L'écrivain états-unien et spécialiste en sécurité informatique, Bruce Schneier, explique que la sécurité peut être un sentiment et/ou une réalité et que l'un ne garantit pas l'autre. Le sentiment peut diverger de la réalité et vice-versa. Plus nous entendrions parler de quelque chose, que ladite chose soit réelle ou non, plus nous y croirions. Scheiner utilise même l'expression « théâtre ou comédie de la sécurité » comme concept englobant les mesures mises en place pour favoriser une impression de sécurité. (Schneier, 2011) Ève Ensler, dramaturge féministe ayant connu un succès international entre autres avec sa pièce *Les monologues du vagin*, qualifie quant à elle la sécurité d'illusion, impossible et insaisissable. Elle croit que si le but ultime d'un individu est la sécurité,

il créera inévitablement l'insécurité et se mettra encore plus en danger. La vraie sécurité pour elle, est de regarder la mort en face. (Ensler, 2005)

Dans la postface de *L'imagination créatrice de l'acteur* Michael Chekhov, l'actrice états-unienne Mala Powers écrit dans son segment « se lier d'amitié avec la caméra » que : « tous les acteurs ont besoins de se sentir rassurés », et que « les principales fonctions du metteur en scène ou du réalisateur, sont de rassurer l'acteur. » (1995, p.245) Pourtant, nombreux sont les guides d'acteur et d'actrice qui y voient un rapprochement douteux entre la psychologie et l'art. Bien sûr qu'un interprète professionnel ne fait pas de thérapie par étalement de ses émotions, comme dans n'importe quel métier, cela va de soi. Mais comment peut-on écarter du revers de la main si facilement et rapidement l'idée d'épanouissement préalable au jeu? Comment peut-on nous répéter sans cesse qu'il faut revenir au plaisir sans mettre celui-ci en relation au bien-être? Pensons-nous que le plaisir peut être vicieux, autodestructeur, malin, toxique, malsain, masochiste, quand il s'agit de l'interprète? Le sujet mérite certainement de s'y pencher, car l'énonciation seule de mon sujet de recherche comme volonté que l'acteur et l'actrice soient bien pour travailler à leur plein potentiel a soulevé à de nombreuses reprises cette affirmation : « Ah! C'est très différent de ce qu'on entend habituellement par l'acteur qui se met en danger! » Comme si on croyait que je cherchais à circonscrire une zone de confort pour ensuite la figer par ma recherche. L'acteur et l'actrice sont, par les conditions dans lesquelles ils et elles travaillent, constamment en situation de danger. Nous pourrions donc renverser le paradigme que l'acteur et l'actrice doivent se mettre en danger par se mettre en sécurité.

CHAPITRE III

« HYPNOJEU » : RÉFLEXION SUR L'AUTONOMIE ET L'ÉPANOUISSEMENT DE L'ACTEUR ET DE L'ACTRICE

Dans ce chapitre, ma réflexion se poursuit à travers des témoignages échangés en présentiel, loin des cahiers théoriques. Je me tourne d'abord vers ma propre expérience en tant que nouvelle exploratrice de la technique hypnotique. Je présente ma relation avec la collaboratrice hypnologue Edwige Delcourt et je résume nos rencontres par un récit de l'expérience. J'ouvre ensuite ce dialogue à trois autres professionnel·les des arts vivants et/ou de l'hypnose. Ces échanges viennent compléter les données théoriques présentées au Chapitre II. De ces différentes formes de collectes d'information : journal de bord, entretiens, littérature scientifique et brèves études de cas, je mets en perspective quelques réponses aux hypothèses initiales de la recherche.

3.1 Récit de pratique : expérience de l'hétéro et de l'autohypnose

Au sein d'un compte-rendu personnel et expérientiel de l'hypnose, je retrace mon premier contact avec cette procédure, mes échanges et ma série d'expérimentations avec une hypnologue collaboratrice au projet. Avec elle, j'ai pu débattre à la fois de mes hypothèses inductives et de mes lectures façonnant au fur et à mesure ma compréhension du phénomène et de la technique. Ne pouvant être pris pour autre chose que le récit d'une expérience subjective, ce compte-rendu fait état des concepts qui marquent ma compréhension sensible du sujet de l'hypnose ainsi que de la phénoménologie de mon vécu durant les séances.

3.1.1 Premier contact conscient avec l'hypnose

À l'hiver 2016, au sein d'une production de fin d'année de l'EST dirigée par le metteur en scène et professeur Antoine Laprise, je fais la rencontre de l'hypnologue Carolane Desmarteaux. Elle est alors invitée le temps d'un cours pour nous guider dans une séance d'hypnose de groupe. Le but cette séance est d'expérimenter l'hypnose de l'intérieur afin de donner le ton à l'état de départ de notre personnage. En effet, Laprise souhaite que tous les personnages entrent en scène au début du spectacle comme s'ils avaient été hypnotisés.

À ce moment-là de ma vie, je suis à la fois intriguée et apeurée par l'idée de me vivre une séance d'hypnose. Je pense immédiatement à Messmer, aux gens qui imitent une poule et, dans mes pires cauchemars, qui vont jusqu'à se dénuder devant les autres. Je crois alors que l'hypnose est un état sous lequel je perds mon agentivité et qui peut me vulnérabiliser en me faisant devenir la marionnette d'un autre. L'idée de révéler aux gens « sous » hypnose des aspects inconscients de moi-même m'intimide. Cette peur et ce préjugé viennent évidemment de l'imaginaire populaire d'une hypnose manipulatrice avec son lot d'humiliations publiques et d'amnésies.

Desmarteaux commence par nous rassurer face à ces craintes et préjugés également partagées par d'autres collègues néophytes. Puis la séance débute au sol. Allongée, je fais un décompte mental à partir de trois-cents. Toute ma concentration se centre sur la visualisation des chiffres à rebours. À la fin de cette focalisation, Desmarteaux nous invite à nous imaginer dans un lieu de bien-être. Dès lors, un premier choix imaginatif s'impose. L'esprit, sous les directives invitantes de l'hypnologue, n'a d'autres possibilités que de me fournir une image. J'atterris alors sur une plage. Je m'y active en me baladant. Plus je prends pleinement conscience de l'environnement choisi, plus je suis apaisée. De cette plage, je franchis une porte donnant sur une loge avec une autre porte et un miroir à son autre extrémité. Dans la glace, je me vois, en tant qu'actrice en attente de quelque chose ou en préparation. Je finis par apercevoir le reflet d'un « autre ». Je sais qu'il s'agit d'un double de ma personne, différent et identique à la fois. Il me scrute et je fais de même avec lui.

Après une longue observation à s'analyser l'un·e l'autre, le miroir devient poreux et m'invite à le traverser pour rejoindre l'univers de cet « autre ». Dans ce nouvel environnement qui ressemble à une plage jumelle à la précédente, je marche côte à côte au personnage et finis par me fusionner à lui quand je m'y sens prête. Dans l'espace réel de la classe, toujours sous l'indication de Desmarteaux, je me soulève du sol et me mets à marcher dans le local, les yeux ouverts, mais avec un voile, celui du monde que je viens de visualiser. Lorsque je tombe face à face avec un collègue, je marque un arrêt et je me sens le regarder à travers les yeux d'un autre. Je suis habitée d'une charge émotive spontanée et puissante. Je me sens vigile à toutes les atmosphères de la pièce et ai l'impression de connecter avec l'énergie et la sensibilité de mes collègues. Cette solitude à deux avec la personne qui me fait face m'émeut. Je suis submergée par une tristesse qui ne m'appartient pas, mais qui loge momentanément en moi. Le personnage sur lequel je travaillais à ce moment-là était une escorte de luxe, plutôt ostracisée de tous les autres dans la pièce, une « indésirable ».

Desmarteaux nous fait revenir à nous-mêmes et nous discutons en grand groupe des sensations et de l'expérience vécues. De mon côté, je me sens calme et vivifiée. Je réalise que je n'ai jamais perdu le contact avec mon environnement réel, même si j'ai été habitée par des images fortes, c'est-à-dire celles que mon esprit se représentaient avec intensité. Je suis agréablement surprise d'avoir été simultanément transportée et lucide. Le constat qui m'habite, quelque temps par après, est que l'hypnose ne se joue pas. Elle se vit plutôt comme une méditation, un rituel ou un rêve éveillé. Cela signifie que toute tentative de « jouer l'hypnose » peut se rapprocher d'une caricature, et que l'expérience hypnotique tend davantage à une hyperconnexion à soi et aux autres.

Trois années plus tard, cette expérience me revient en tête lorsque je me questionne sur les liens potentiels entre la nature même de l'hypnose et la conscience de l'acteur et de l'actrice en situation de jeu. Les sentiments d'automaticité et de créativité semblent correspondre à mon expérience de la répétition des 150 représentations du même spectacle (décrite en Introduction). Au même moment, je réalise que plusieurs hypnopraticien·nes ont une pratique parallèle en jeu comme

acteurs et actrices et qu'être en contact avec l'un·e d'entre eux me serait bénéfique pour donner suite à cette première expérience.

3.1.2 Collaboration et expérimentation avec l'hypnologue Edwige Delcourt

Durant l'année scolaire 2020-2021, je collabore avec Edwige Delcourt, praticienne en hypnose, membre du Regroupement des Intervenants et Thérapeutes en Médecine Alternative et complémentaire (RITMA). Elle est formée à l'École de formation professionnelle en hypnotisme du Québec (L'EFPHQ) et a également ses classes en Programmation neurolinguistique, niveau praticienne. Elle vient du milieu de l'improvisation et travaille jusqu'en août 2022 à l'administration du Théâtre Denise-Pelletier à Montréal, baignant dans le milieu du théâtre. Étant donné qu'il n'y pas d'ordre professionnel pour les hypnologues, Edwige me confirme que la pratique varie d'un hypnologue à l'autre, mais que des barèmes leur sont imposés par l'Ordre des psychologues et la loi 21. Ils et elles ne peuvent pas faire de la psychothérapie, prétendre à guérir et procéder à de la régression d'âge. (Lorquet, 2015)

L'hypnose est un outil relationnel, ce qui la distingue de la méditation, de la pleine conscience et des autres pratiques cousines. Cette relation, un ingrédient fondamental à l'hypnose (Bioy, 2020) entre hypnologue et personne hypnotisable en est une qui présuppose une déontologie, celle qui met au cœur le consentement de l'individu. La relation se met donc au service de la personne hypnotisable et le projet est ce voyage imaginaire à mettre en place pour entrer en dialogue avec son inconscient.

3.1.3 Conceptualisation de la procédure par une phénoménologie de l'hypnose

Je rencontre Edwige Delcourt à près d'une dizaine de reprises. Celles-ci englobent des discussions sur les principes de l'hypnose, ses particularités, mes hypothèses de recherches concernant le jeu de l'acteur et de l'actrice et un volet très personnel d'échange autour de mes défis personnels. Les

explorations touchent des objectifs de gestion du stress, de la conciliation de rôles et de tâches multiples, un aperçu de l'autohypnose, la créativité et plus encore.

À travers mes échanges et séances avec Edwige, je m'initie aux différentes étapes qui constituent la procédure de l'hypnose. Nous les décortiquons en quelques sous-étapes supplémentaires à celles répertoriées au Chapitre II (« la création d'un lien avec le sujet », l'induction hypnotique, la phase de travail marquée par les suggestions et métaphores et le « retour à la conscience ordinaire »). (Bioy, 2020).

La première étape que Delcourt m'expose est l'instauration d'un lien de confiance par une relation bienveillante au service de l'individu qui se vulnérabilise par son dévoilement et l'abattement de ses résistances. Le sujet se dévoile par souci de communiquer son état actuel et ses visées de changements ou d'expérience. Ce partage est ainsi suivi de la formulation de l'objectif.[55] Dans le cas d'un acteur ou d'une actrice, cet objectif peut viser le plan personnel : une peur, un blocage, une préparation, un état d'esprit, gagner en confiance, ou encore le plan professionnel : visualiser son personnage dans des situations, se sentir habité·e par lui, sortir du volontarisme, explorer son chemin émotif, préparer le corps à faire résonner des aspects du personnage, etc. Chaque séance s'inscrit inévitablement dans un contexte propre au présent, c'est-à-dire qu'elle doit répondre à un état et à un défi actuel.[56]

---

[55] Contour utilise le terme « intention » afin de sortir d'une binarité de résultats.

[56] Cela me fait penser au phénomène nécessaire d'« actualisation » de la forme dans le jeu selon la doctorante en philosophie Ralucan Mocan. L'état et le moment de jeu d'un acteur ou d'une actrice sont le résultat de sa partition actualisée. (Mocan, 2012, p.44) – Section 1.2.2.

Lorsque la visée du travail est claire, l'hypnose peut à proprement parler commencer. Les premières suggestions émises induisent un état de relaxation en passant par la focalisation sur un élément tel que la respiration, dans le but de calmer le système nerveux, ralentir le rythme cardiaque et limiter la réactivité aux *stimuli* extérieurs.

Ensuite, il y a la mise en place de « fusibles », pare-feux ou filets de sécurité (les termes varient d'un·e hypnopraticien·ne à l'autre) en rappelant à la personne hypnotisable qu'elle est maître d'elle-même et qu'à tout moment elle peut revenir au besoin à son état rationnel du quotidien, se réveiller et répondre avec autant de vivacité qu'à la normale.

Puis, il y a l'approfondissement de l'état de transe (qu'on qualifie d'hypnotique vu la procédure impliquée). Cette étape transporte la personne dans un lieu imaginaire de bien-être qui lui permet de plonger davantage dans sa transe, d'y rester et d'être réceptive à ce qui se présentera à elle.[57] Edwige m'invite volontairement dans un lieu avec un certain horizon de visibilité tel un champ, car on se sent plus facilement en sécurité quand on est capable de voir l'ensemble du paysage, de détecter son environnement. Elle évite ainsi de me placer directement dans une forêt dense avec ses parts d'ombre. Et à partir de ce lieu de refuge, le travail sur l'objectif préétabli peut débuter.

Les suggestions métaphoriques me mettent en relation avec l'objet de travail sans que je n'y songe rationnellement. Il y a donc un effet de surprise et une sérendipité indéniable : je ne sais ce qui va advenir dans le récit d'Edwige, mais je me sens assez en confiance pour m'abandonner à celui-ci.

---

[57] Dans mon cas, après un décompte d'un à cinq, je me retrouve la plupart du temps dans un champs aux herbes courtes ou de blé doré qui diffuse un filtre ensoleillé et chaleureux sur l'ensemble du paysage. Il est arrivé que ce soit une plaine ou bien la mer avec sa plage, ses vagues fortes d'un bleu foncé et son air salin. La forêt est souvent en périphérie tel un mystère dans lequel je ne sais si j'y pénétrerai. À moins qu'on me le suggère ou que je m'y confronte, mes lieux de bien-être sont exempts de compagnie humaine.

Elle procède par ratification, soit étape par étape pour respecter mon rythme souvent plus lent qu'à l'éveil quotidien. L'univers onirique dans lequel je me retrouve peut ressembler à une mise en scène symboliste de Bob Wilson. Des éléments à l'allure disparate font surface, se présentent à moi de manière plus ou moins réaliste tout en me gardant captive du confort de mon hypnose. Certains de ces symboles imprègnent plus que d'autres mon expérience sensible : une ombre, une tache noire qui s'impose, un arbre, une lumière, un escalier montant ou descendant, le ciel, un objet du quotidien, etc.

[58]

L'image mentale qui s'est imprégnée de la séance sur la créativité, par exemple, est un arbre massif tel un chêne dont les branches se prolongeaient jusqu'à des ampoules lumineuses protégées par des boules de verre dans lesquelles je pénétrais pour accéder au domaine concerné. Enracinement, lumières, bulles, idées sont les mots qui représentent pour moi ce symbole multiple. (Annexe F)

[58] Photo de Patrice Tremblay prise lors de ma conférence incarnée en août 2021 au Studio Claude-Gauvreau de l'EST.

L'hypnose est créative au sens qu'elle s'accorde à l'individu par le biais de l'improvisation et d'une écoute sensible et parce qu'elle nous met dans une disposition qui laisse venir les idées à soi. Chaque personne est unique, a une suggestibilité propre, des résistances personnelles et un ou des sens qu'elle sollicite plus aisément.

Lorsque le travail semble complété au sens où j'ai fait face à une situation dont l'enjeu me semble désormais facile, on peut envisager un retour au neutre. Edwige procède par palier pour adoucir l'atterrissage et permettre à mon corps de retrouver graduellement sa vivacité. Cet atterrissage est tout simplement marqué par un compte d'un à cinq.

3.1.4 Autohypnose

> Il n'existe pas qu'une seule manière de la pratiquer et c'est une question de relation avant tout. Il faut apprendre, déjà, comment on descend et on monte dans cet état-là, puis comment on peut naviguer à travers celui-ci. On acquiert aussi, dans cet état, une diversité d'outils qui passent par l'imagerie (visualisation, imagination, etc.) et on apprivoise la suggestion verbale et non verbale. L'hypnose crée un contexte dans lequel on travaille et où on peut se laisser aller. Elle permet d'accéder plus rapidement à des idées, à des sensations, à des réactions émotionnelles, et ça s'intègre bien à une pratique de comédien·ne. (Desmarteaux dans Marleau, 2022, p. 41)

Je prolonge par moi-même ces acquis par la pratique de l'autohypnose et découvre certaines préférences, un mode de fonctionnement et les bénéfices de la régularité de cette pratique. Au sein de mes autohypnoses, je remarque que je peux adresser le récit de deux manières, soit au « je » ou bien à la deuxième personne du singulier « tu » et l'expérience alors diffère quelque peu. Une dissociation est favorisée, dans mon cas, lorsque je me suggestionne au « tu », me positionnant en observatrice plutôt qu'en pleine participante du rêve. L'autohypnose dans sa forme d'un auto-dialogue puissant participe ainsi à un lien de confiance en soi à travers ses capacités d'être un guide pour soi et ses capacités de changements.

À la fin de chacune de mes séances d'hétéro-hypnose ou d'autohypnose, je pose sur le papier mes pensées telles qu'elles se sont présentées à moi et je dessine le symbole ou l'ensemble de symboles qui m'a le plus marquée durant ce voyage imaginaire.

Jusqu'à présent, en termes d'induction, Edwige et moi avons uniquement travaillé avec la respiration lente et consciente et la sensation de gravité. Seule avec moi-même, j'ai découvert la cohérence cardiaque, une respiration sur cinq secondes d'inspiration et cinq autres d'expiration, et ce, pendant cinq minutes, ce qui permet aux battements du cœur de ralentir et de s'accorder au rythme de la respiration. Les systèmes nerveux sympathique et parasympathique s'équilibrent grâce à cette technique. (Juneau, 2017) En la pratiquant simplement pour trouver un état de calme et m'oxygéner, j'ai découvert qu'à la quatrième minute sur cinq, j'entrais dans une transe légère très propice à mon imagination.[59] Cette technique est ainsi devenue mon induction par excellence. Les sensations qui m'indiquent que je suis en transe sont relativement instinctives. Je m'y sens extrêmement posée, ancrée et légère. Les muscles de mon visage se détendent, ma déglutition ralentit et est plus marquée. Au-delà de symptômes physiques de la transe, mon état corrobore ses caractéristiques : « détente mentale, attention soutenue, absence de jugement et de censure, suspension de l'orientation temporo-spatiale habituelle et du sens de soi, involontarité. » (Bioy *et al.*, 2016)

Pour approfondir mes outils en induction, je me suis aussi inspirée des exercices de l'hypnologue et directeur de l'ARCHE Kevin Finel. Il adapte la théorie de Émile Coué en ses mots : « Une image aura plus d'impact qu'une pensée. Notre cerveau n'est pas logique — il se concentre sur les sensations les plus fortes, et c'est ça qui le guide en permanence. » (Finel, 2017) Je pratique ainsi

[59] Cet exemple d'induction lente, soit en quatre minutes, est un bon exemple qui contredit le stéréotype de la pensée magique. L'induction n'est pas un coup de baguette magique, mais un travail de l'esprit et du corps.

la visualisation par étapes. Les yeux fermés, j'aime particulièrement procéder à ce simple exercice :

1. Faire un balayage corporel[60], se concentrer uniquement sur les sensations du corps;
2. Transférer l'attention seulement sur les sons, la voix, les bruits environnant en devenant uniquement nos oreilles;
3. Déplacer l'attention strictement sur l'environnement dans lequel nous sommes en essayant de le reconstituer les yeux fermés;
4. Recommencer ces trois étapes. (Finel, 2017)

Pour se connecter à soi avant chaque représentation, Stanislavski invitait les acteurs et actrices à arriver tôt au théâtre pour travailler à ce que le corps et l'esprit soient présents à soi-même : « Vous commencez par vous relaxer. Puis vous choisissez un objet. Ce tableau… Que représente-t-il? Sa forme? Sa couleur? Prenez un objet plus éloigné. Puis un très proche. Choisissez un objet physique. Justifiez-le. Ajoutez-y une, puis plusieurs suppositions imaginaires. Il faut que votre action soit si vraisemblable que vous y croyiez. Imaginez diverses circonstances dans lesquelles vous puissiez vous placer […]. » (Stanislavski, 2001, p.298) Plusieurs similarités avec l'autohypnose se dégagent des recommandations de Stanislavski. Le balayage corporel, la focalisation de l'attention par étapes et la fixation du regard semblent être des techniques efficaces de préparation.

Au sein de mes voyages imaginaires que sont les autohypnoses, je garde des souvenirs prégnants et sensoriels. Un de ceux-ci est un moment où je suis debout au pied des vagues sur la plage. Je m'amuse comme si j'avais cinq ans et aucune responsabilité, rien à penser. Je joue à attraper les

[60] De l'anglais « body scan ».

vagues avec mon corps, mon plaisir se fait bruyant. L'instant bascule lorsqu'un groupe d'individus arrive à ma hauteur sur la plage par ma gauche, mon activité les distrait et ils me regardent fixement. Je deviens soudainement consciente de moi-même via le regard de l'autre. Mon plaisir en est déséquilibré.

Je me rappelle sortir de ce rêve en me demandant : à partir de quel âge devient-on conscient que les regards des autres ne sont plus uniquement de la pure attention, mais de potentiels rejets? Cette question touche tout le monde, mais fait écho à la dimension singulière du métier d'acteur et d'actrice qui est de jouer avec l'abandon et le plaisir typique de l'enfance tout en étant scruté·e.

3.2 Les entretiens

Tel que mentionné dans la présentation méthodologique de la recherche en section 1.6 et 1.6.4, un des instruments sélectionnés pour la collecte de données est l'entretien avec des personnes ayant une expertise ou une expérience à la croisée du jeu et de l'hypnose. Ces entrevues visent à aller confronter mes hypothèses de recherche et à recueillir soit l'expérience phénoménologique de l'hypnose liée au jeu ou encore de mieux comprendre les concepts susceptibles de recouper les deux disciplines.

Il y a eu trois entretiens semi-directifs qui ont duré entre une heure et une heure trente chacun. Les personnes qui ont été approchées et recrutées font partie d'un échantillonnage créé à partir d'informations publiques et non confidentielles sur leurs expériences professionnelles (des sites professionnels d'hypnopraticien·nes, le bottin de l'Union des Artistes, les agences d'artistes, des programmations de festivals et de théâtres, des sites professionnels de créateurs et de créatrices, etc.). Considérant les catégories de participant·es explicitées en section 1.6.4 et en Annexe D, j'ai opté pour une artiste que j'admire, un hypnopraticien acteur qui a enseigné le jeu et une comédienne de ma génération dont la carrière est foisonnante et qui s'intéresse à l'hypnose. Je

souhaitais constituer un petit échantillon étant donné la densité des échanges, l'unicité des questions et des réponses pour chaque participant·e qui complexifient la codification et la synthèse des données tirées de ces échanges et de celles du reste de la recherche (autre que les entretiens).

Les entrevues portent sur la vision de la suggestion dans et pour le jeu, de la valeur ajoutée de l'hypnose pour les acteurs et actrices, d'une introduction à des exercices/séances types avec l'hypnose et d'une intégration des objectifs liés la fiction via la transe légère. L'ensemble des participant·es sont majeur·es considérant que les expertises ciblées demandent une certaine expérience.[61]

L'hypnose ayant été historiquement un outil de contrôle des femmes et, la création scénique, un domaine dominé par les hommes (tel que vu au Chapitre II), il est, à mon avis, de la responsabilité des recherches contemporaines de redonner aux femmes une place plus représentative.

En tant que chercheuse principale, j'ai communiqué individuellement avec chaque participant·e par un courriel soit via leur agence respective ou leurs autres coordonnées publiques (sites professionnels). Ces personnes ont reçu et signé un formulaire de consentement présentant l'objet de la recherche et l'utilisation des données. Un guide d'entretien a été rédigé afin de structurer des questions préalablement choisies selon le statut du ou de la participant·e tout en laissant une grande ouverture à la spontanéité des échanges dans l'instant présent de la rencontre. Ce guide s'est conçu

[61] Étant donné que l'hypnose peut être un outil utilisé par les enfants et que les enfants peuvent avoir des carrières d'acteur ou d'actrice, une étude subséquente portant davantage sur la phénoménologie du jeu et de l'hypnose et des besoins de cette clientèle pourrait les inclure. L'actrice Kelly Depeault (*Déesse des mouches à feu, Noémie dit oui*) apparaît dans huit vidéos de la chaîne YouYube de l'hypnothérapeute québécoise Valérie Deslandes en 2020, alors qu'elle devait avoir environ 18 ans.

comme « un travail de traduction des hypothèses de recherche en indicateurs concrets et de formulation des questions de recherche, pour soi, en question d'enquête, pour les interviewés » (Blanchet et Gotman, 2015, p.58)

3.2.1 Certification éthique

Étant donné que les entretiens visent le traitement de témoignages, il fallait penser à protéger l'intégrité des participant·es. J'ai ainsi complété la formation *l'Énoncé de politique des trois Conseils : Éthique de la recherche avec des êtres humains : Formation en éthique de la recherche (EPTC 2 : FER*). Le Comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants impliquant des êtres humains (CERPE pluri facultaire) a ensuite examiné le projet de recherche et l'a jugé conforme aux pratiques habituelles ainsi qu'aux normes établies par *la Politique No 54 sur l'éthique de la recherche avec des êtres humains (Janvier 2016) de l'UQAM* en remettant un certificat éthique. (Annexe A)

3.2.2 Présentation des participant·es

A est une comédienne québécoise autodidacte (cursus secondaire en concentration théâtre), blanche et cisgenre. Elle travaille principalement en télévision et en publicité. Elle a 28 ans au moment de l'entrevue. Sa carrière a démarré avec force à la suite d'une performance solo en production autogérée au Festival St-Ambroise-Fringe pour laquelle elle avait fait une séance longue d'hypnose pour approfondir son travail de personnage. Depuis notre entrevue, A a commencé une carrière Outre-Atlantique avec un rôle principal dans une série diffusée à l'international.

B est comédien québécois de formation et de pratique avec plus de 40 ans d'expérience. Il est un homme cisgenre et blanc. Au moment de l'entrevue, il a 63 ans. Il a étudié chez Étienne Decroux, Daniel Stein et Alain Knapp en France au début des années 80. Il a enseigné pendant 13 ans l'improvisation et la création théâtrale au cégep de St-Hyacinthe. Il a pratiqué toute sa vie des arts

martiaux et a enseigné le Tai-Chi-Chuan. Il se considère d'ailleurs comme un acteur physique. Au moment de l'entrevue, B s'intéresse à l'hypnose depuis sept à huit ans, mais a commencé à l'étudier sur le web en 2018 et avec des certifications dès 2019. Il a complété la formation de maître praticien en hypnose éricksonienne et conversationnelle à l'été 2020. Depuis, il continue à à se former.

Catherine Contour est l'artiste présentée au Chapitre II. C'est une femme française, cisgenre et blanche. Contour a été formée en arts décoratifs comme scénographe et a suivi de multiples formations en danse dans les années quatre-vingt. Elle est toutefois autodidacte en tant que danseuse et chorégraphe au sens où elle n'a pas suivi de cursus professionnel. Contour s'est formée 18 ans plus tôt en hypnose thérapeutique, même si elle aurait préféré pouvoir être directement formée en hypnose comme médium artistique, mais c'était les seules formations disponibles à l'époque. Elle a aujourd'hui développé l'outil hypnotique et organise de nombreuses transmissions partout en France pour des artistes de divers horizons. Ce qu'elle appelle « transmission » ressemble à des laboratoires de création entre artistes avec des exercices hypnotiques de connexion à soi et à l'environnement. Cela permet aux participant·es avec une démarche de création d'intégrer des exercices hypnotiques à leur méthode.

3.2.3 Types d'entretiens

L'objectif des entretiens était d'entrer en dialogue sur la vision de chacun·e concernant les liens entre le jeu et l'hypnose. La demande de consentement exposant déjà les objectifs et les hypothèses de la recherche, je me suis permise de partager ma position et mon raisonnement avec les participant·es à travers une présentation de ma recherche et de ma posture ou dans mes interrogations. L'échange comprenait aussi un aspect plus didactique avec le partage de certaines connaissances des hypnologues / hypnopraticien·nes interviewé·es ayant une expertise plus forte que la mienne en hypnose. Pour chaque entretien, environ 150 fragments ont été retenus autour de thèmes et catégories conceptualisantes.

> La catégorie conceptualisante permet de répondre directement, en quelques mots, tout au long de l'analyse, aux questions fondamentales que pose sa compréhension rigoureuse : "Compte tenu de ma problématique, quel est ce phénomène ?", "Comment puis-je le nommer conceptuellement ?" ». (Paillé et Mucchielli, 2021, p.321)

Des thèmes sont ainsi dégagés des entretiens, mais des catégories conceptualisantes permettent de croiser les hypothèses avec les thèses mais également la littérature préexistante et l'expérience personnelle de l'hypnose. La phénoménologie est en dialogue, dans ma recherche, avec la compréhension et la mise en relation des concepts théoriques définissant lesdits phénomènes d'être en situation de jeu et de l'état hypnotique. La référence à la phénoménologie de l'expérience surgit par moment dans les entrevues, principalement avec A qui a fait une séance d'hypnose pour le travail d'un personnage. Elle y raconte son souvenir, son ressenti, ses impressions, les bénéfices et les limites qu'elle y a vu. La phénoménologie de l'hypnose appliquée à l'art ressort également au sein du récit de l'artiste Catherine Contour qui décrit l'outil hypnotique comme un mode de vie, imbriqué à elle, qui ne se compartimente plus. Elle se situe dans la continuité du champ de conscience élargi par lequel Antoine Bioy définit l'hypnose : on n'est plus dans une binarité d'état, car l'hypnose devient une philosophie de vie. En ce sens, l'hypnose peut être un phénomène spectral et continu qui se distingue par l'entraînement régulier auquel elle invite et qui la différencie de la conscience ordinaire.

Ce qui oppose l'instrument de la recherche qu'est l'entretien à une étude phénoménologique est aussi l'inconstance de l'*époché*. La suspension du jugement n'est pas toujours possible ou même propice aux échanges. Les concepts se dessinent plutôt dans un dialogue constant où les idées du ou de la participant·e se confrontent aux miennes. Mon raisonnement se peaufine ainsi dans l'instant présent du dialogue avec les participant·es et la neutralité ou la mise à distance de l'objet étudié semble plutôt nuire à l'entretien en le rigidifiant. Le jeu comme l'hypnose se fondent sur une subjectivité active. La mienne en tant que chercheuse oriente l'ensemble du travail.

3.2.4 Questions posées selon le profil de la personne participante

Je me suis permis de mener des entretiens non-standardisés, c'est-à-dire avec des questions reformulées pour chaque participant·e et posées dans un ordre différent et spontané en plus d'en improviser certaines dans le moment présent pour privilégier un dialogue vivant. Ces questions vont de la définition en leurs propres termes de ce qu'est l'hypnose à leur perception des ressemblances et différences entre l'hypnose et le jeu, ainsi que du potentiel de l'hypnose au service du jeu. (Annexe E)

3.3 Liens émergents entre concepts, pratiques, expérimentation et rencontres

Les grands thèmes dégagés découlent d'une réduction et d'un croisement des données (entretiens, journal, revue de littérature et études de cas). Quant aux entretiens, une synthèse des idées évoquées s'est construite par la fragmentation des propos des participant·es pour chaque idée différente. De la fragmentation ont émané des catégories ou thèmes qui peuvent se retrouver au fil des différents entretiens. Des thèmes retenus, les plus importants sont développés ci-dessous sous la forme d'une analyse descriptive. Une méthode inductive a été privilégiée pour respecter les recommandations en matière d'analyse qualitative (Miles et Huberman, 2003; Lessard-Hébert, Goyette et Boutin, 1996; Boutin, 2018). Boutin recommande d'ailleurs que le chercheur ou la chercheuse *: «* ne doit retenir que les éléments les plus significatifs contenus dans le texte étudié, au risque de ne pouvoir se retrouver dans le nombre souvent imposant de documents qu'il a accumulés*. »* (Boutin, 2018, p.137) Ainsi, ma propre subjectivité a été mise à l'œuvre pour établir une sélection restreinte des thèmes présentés. Ceux-ci comprennent les sujets de la transe, de la technique et des bénéfices propres de l'hypnose.

3.3.1 La connexion à soi et aux autres via la transe hypnotique

Le terme « transe » revient dans les échanges avec les trois participant·es. Chacun·e évoque d'abord le terme avant que je ne l'aie nommé. Il revient 25 fois dans l'échange avec Contour, 47

fois avec B et cinq fois avec A. La transe n'est pas le propre de l'hypnose comme vu au Chapitre I, elle est plutôt la conséquence d'une multitude de contextes comme pourrait en faire partie le jeu (Scheiffele, 2010) mais peut être orientée par des techniques comme l'hypnose (Contour, 2021, p.9) [62] La transe est un état fluctuant d'un processus dans lequel l'hypnopraticien·ne est l'accompagnant·e pour B et Contour. Il et elle abordent la multiplicité de formes que peut prendre la transe et que celle-ci peut se produire par le mouvement qu'il soit instinctif ou plus structuré comme pour la danse. Les ressources sur l'hypnose conversationnelle paraissent plus abondantes et accessibles et surtout, plus lisibles tandis que l'hypnose par le mouvement appelle à une autre dimension, celle présentielle. C'est une expérience à vivre plus qu'à décrire ou tenter de reproduire par la lecture d'un exercice. Les étudiant·es du programme Hypnose à L'ENSATT en firent l'expérience et le constat durant une exploration avec Catherine Contour : « Difficile de parler du surgissement délicat et ténu de l'intime. De sa fabrication mutuelle dans l'écoute, dans le respect. Difficile de mettre des mots sur des gestes qui s'inventent, des sensations infimes. » (Picot dans *HypnoScènes*, 2017) Je ressens cette même réduction de l'expérience vécue en mettant des mots sur mes séances, comme si une grande partie de celles-ci demeurait dans un espace qui n'appartient plus au rationnel, mais à l'état lui-même de la transe. Les tentatives d'en créer des traces, qui puissent cela dit être réconfortantes et/ou prolonger les effets de la séance, ressemblent plus à une juxtaposition de scripts : celui de l'expérience vécue et celui du scénario hypnotique proposé. Cela reviendrait, en théâtre, à demander à un acteur ou à une actrice de raconter toutes les inflexions qu'il ou elle a vécu durant le jeu et d'essayer de faire une représentation mentale de l'événement

[62] Les références et citations aux trois participant·es aux entretiens mentionnent leur code (Contour, A et B), l'année de publication et la page des verbatims à titre d'information seulement si la totalité des collectes avaient à être partagées.

qui se partage. Cela demeurerait toujours incomplet. L'important est le voyage vécu, la capacité de (ré)activer la transe, d'y faire appel pour résoudre des situations ou tout simplement en profiter.

Ce qu'il y a à retenir de l'expérience de la transe est qu'elle se vit dans différentes profondeurs et que ces paliers peuvent servir à l'acteur ou à l'actrice selon qu'il ou elle aurait besoin d'une détente profonde ou bien d'un alignement corporel et spirituel et d'une meilleure réactivité sensorielle. A aborde la transe comme pouvant être profonde, dite hypnoïde et trace un portrait de son état durant la séance qui ressemble à du somnambulisme : une léthargie corporelle avec une capacité de communiquer, mais avec une certaine latence. Ce temps de latence est effectivement nommé comme un des symptômes de la transe par Contour, par les chercheurs Godin et Malarewicz (2005) et dans différents manuels selon Contour et B. B met l'accent sur le fait qu'« une personne en état d'hypnose est hyperactive mentalement ». Cette activité cérébrale ne s'oppose pas à l'effet de la séance de A étant donné que la passivité corporelle peut cohabitée avec un esprit actif et même agité comme ce peut être le cas dans un rêve. Inversement, B affirme que la transe peut survenir par l'activation physique. (B, 2021, p.12)

Le concept de la transe est souvent associé à ses manifestations plus « extrêmes » faisant référence à une déconnexion ou dissociation forte du monde réel si on pense à la transe psychotique par exemple ou à la léthargie dans laquelle était A. La transe dont il est toutefois question dans cette recherche est celle d'hypervigilance abordée par B qui corrobore l'état de vigilance que défend François Roustang (1994) — cette transe active qui est aussi celle souhaitable en moment de jeu (Klein, 1995). C'est cette hypnose douce et active qui amplifie la vigilance au monde tout en cultivant un état de relaxation qui nous intéresse. Cette forme de transe est ainsi pour des artistes tels que Contour un objectif ou plutôt une « intention », pour reprendre ses mots, d'être au monde. La transe peut donc être vue comme un mode optimal d'existence.

Pour Contour, si elle portait une attention particulière aux symptômes indicateurs de la transe, au tout début de sa pratique d'accompagnement : « le fascillement des paupières[63], l'aplatissement des traits du visage, la déglutition qui ralentit, tous des indicateurs que vous trouvez dans n'importe quel livre sur l'hypnose », elle fait davantage confiance à son ressenti aujourd'hui sans passer par une liste de critères à vérifier. (Contour, 2021, p.18) Effectivement, plusieurs des indicateurs nommés tant par Contour et B. sont aussi énumérés par Godin et Malarewicz, (2005) (en section 2.3.2).

> (…) il peut y avoir une décoloration ou une coloration de la peau. Évidemment, le rythme de la respiration change complètement de quand on est dans un état d'éveil. Il y a les REMs, les « rapids eyes movements », c'est-à-dire qu'on voit sous les paupières que les yeux se déplacent beaucoup. En programmation neuro-linguistique, il y a même une codification des directions du regard selon si la personne est en train d'aller dans des souvenirs ou d'inventer des images ou d'entendre une voix ou qu'elle est plus kinesthésique. Il y a aussi la déglutition. Souvent, la personne en état d'hypnose va déglutir. (B, 2021, p.10)

Alors que ces indicateurs sont beaucoup plus difficiles à appliquer à une observation de l'acteur et de l'actrice en train de jouer, ce serait plutôt des symptômes de la transe active, en mouvement vers lesquels il faudrait se tourner, car les occasions de jouer couché·e les yeux fermés doivent être extrêmement rares. Quoique l'exercice pourrait servir à un acteur ou une actrice qui doit être en scène, de manière plus statique sur une durée significative. À l'image de l'étude de Eberhard Scheiffele (2010) sur la transe accidentelle dans le jeu d'acteur et d'actrice, ces indicateurs semblent davantage reposer sur une perception individuelle de l'expérience subjective. C'est l'expérience phénoménologique de l'acteur et de l'actrice en scène qui peut nous orienter sur l'état

[63] Mouvements des yeux sous les paupières.

vécu plus que des indicateurs extérieurs, car il sera toujours difficile de faire la part des choses entre les choix conscients et construits de l'acteur ou de l'actrice et son état réel en jeu.

Tel que vu au sein des Chapitres I et II, le jeu mènerait souvent à une forme de transe par la dissociation du réel et de son identité, le sentiment « d'involontarité » en improvisation et dans l'écoute du moment présent, la répétition d'une même tâche/partition, l'autosuggestion des objectifs fictifs, etc. (Scheiffele, 2010) Le questionnement à la genèse de la problématique sur ce que représente « l'état de jeu » pourrait trouver réponse, à la lumière de ce qui vient d'être explicité, dans la transe. L'actrice ou l'acteur en symbiose avec son jeu vivrait soit une transe involontaire ou travaillerait à celle-ci consciemment en amont du jeu pour favoriser son imagination et son incarnation.

Grâce à l'abandon et à l'absence de jugement de soi, la créativité semble facilitée, car elle ne subit pas les blocages liés au jugement de la qualité d'une idée : ce qui se présente à soi est accepté. Un peu comme en improvisation, la règle d'or est d'accepter les propositions. En hypnose, on prend ce qui surgit : cela ouvre au champ de tous les possibles et de la transformation. Il y a une intention, mais on ne sait pas où on va arriver exactement ce qui fait : « envisager l'hypnose comme une matrice de sérendipité. C'est-à-dire l'art de trouver sans chercher en usant de sagacité. » (Gross à propos de Bellet[64], 2019) Cette sérendipité serait : « une disposition qui peut être enseignée et prospérer » (Gross, 2019) à travers l'hypnose. On peut ainsi orienter le processus, mais on ne peut pas exiger un résultat. B aborde cette disposition à travers un regard sur l'improvisation. Ayant lui-même enseigné l'improvisation théâtrale, il utilise ce même outil durant les séances d'hypnose

[64] Patrick Bellet est un médecin français président de l'Institut Milton H. Erickson d'Avignon-Provence entre autres choses dont l'hypnothérapeute Laurent Gross fait ici le résumé d'une formation.

qu'il accompagne pour créer des métaphores en réutilisant les mots de l'hypnotisé·e dans le moment présent de la rencontre.

Même si B utilise l'hypnose dans des dynamiques de relation d'aide, cet outil ne semble pas tellement une approche psychologique, d'autant plus aux yeux de Contour qui l'utilise dans un rapport direct à la création.

> Il y a des psychologues qui vont utiliser l'hypnose, mais c'est différent. C'est justement pour moi l'endroit du corps. C'est l'endroit d'une danse. Moi je compare beaucoup ça avec un tango, par exemple ou des tangos où on doit avoir cette écoute très fine de son partenaire où ce n'est pas écrit, on fait les pas ensemble, mais il y a vraiment tout l'aspect improvisation. (Contour, 2021, p.14)

A utilise quant à elle le terme subconscient comme outil de travail et le fait que les idées viennent d'elle-même lors de sa séance d'hypnose : « c'était spontané, c'est ça qui est beau — tu sors les premières choses qui te viennent en tête » (A, 2021, p.6) Cela demande à la fois une confiance en soi pour choisir une intention et se laisser porter par elle sans interférer, tant dans l'hypnose que dans le jeu. L'acteur ou l'actrice fait confiance à sa capacité de répondre à ce qui se présentera à lui ou elle, sans savoir de quoi il s'agira pour cultiver l'aspect vivant de son art. Cette posture d'ouverture recoupe la mise en relation que propose l'hypnose selon Contour, qui met en place une synergie entre les présences. Cette écoute et cet ajustement continuel à l'instant présent appartiennent tant à la phénoménologie du jeu et de l'hypnose qu'à la phénoménologie tout cours. La suspension du jugement qu'est l'*épochê* est essentielle à la reconnaissance d'un phénomène et caractérise l'émergence même de celui du jeu et de celui la transe hypnotique. Le jeu comme l'hypnose est une « plongée » (terme de Contour) dans l'inconnu, ce qui demande de laisser aller toute forme de contrôle inutile. A apprécie particulièrement cet abandon qu'apporte l'hypnose et le compare à la nécessité de ne pas se regarder faire lorsqu'on joue. Elle n'évacue toutefois pas la notion de doute qui existe quant à l'état lui-même de l'hypnose :

> (…) j'avais peur de pas répondre, de pas savoir quand j'allais être en état d'hypnose, de faire semblant. J'ai encore ça aujourd'hui quand je me fais hypnotisée, j'ai comme peur de décevoir l'hypnotiseur, que ça ne marche pas. Parfois, je me dis : « Est-ce que j'invente ? Est-ce que je suis vraiment en hypnose ? », et en même temps, des fois je suis vraiment capable de me recentrer et de me dire « Ok, ce qui sort, c'est ce qui sort ». Il n'y a pas de filtre, puis ça sort. (A, 2021, p.9)

En cas de doute, selon elle, l'important est de se centrer sur l'expérience et non pas sur sa validité scientifique. Qu'est-ce que l'expérience nous apporte? Que vois-je dans l'instant présent? Toutes des questions qui plongent dans une disposition propice à la création. Le choix de croire en la réussite de son intention, de se concentrer sur les suggestions est le facteur de réussite en hypnose et fait partie de cet effet *placebo* structuré.

À ce moment-ci de la recherche, je ne saurais dire ce qui vient en premier entre cette aptitude du lâcher-prise et le jeu, cet abandon et l'hypnose. Mon constat est que, bien que les suggestions hypnotiques existent pour favoriser l'état de transe, il ne faut pas oublier que le jeu, s'il se produit volontairement et dans le plaisir, induirait la transe. Si le jeu se suffit la plupart du temps, on pourrait alors penser que l'hypnose peut être un outil complémentaire quand la connexion à soi-même et aux autres est altérée par des facteurs de la vie courante.

La mentalité de l'hypnose qui évince la notion d'échec peut inspirer le travail en jeu pour mettre une limite aux doutes de l'actrice ou de l'acteur. En termes de suggestion, les négations sont délaissées aux profits de suggestions positives, car l'esprit voit ce qu'on lui propose, même ce qu'on lui objecte. Des précautions seraient aussi à prendre quant à l'utilisation des « si » et de l'indication « essayer », parce que ces invitations incluent la possibilité d'échouer la suggestion. (Hammond, 2004, p. 26) Comme Émile Coué le manifeste dans sa théorie sur l'autosuggestion, il faudrait se limiter à imaginer uniquement ce qu'on souhaite voir arriver.

3.3.2 La technique : contrôle et liberté dans sa pratique

Pour se disposer consciemment à la transe par des outils propres au jeu, à l'hypnose ou à des pratiques avoisinantes, l'acteur ou l'actrice procède par étape, par un échauffement et/ou un entraînement. Qu'elle soit théorisée ou non, c'est une technique instinctive ou apprise qui permet le phénomène de la transe. À l'image de mes entretiens qui mettent l'individu participant au cœur de l'échange, les deux hypnopraticien·nes se refusent à une généralisation de la technique hypnotique : le protocole est unique pour chaque hypnotisé·e et doit s'élaborer en résonance avec la personne impliquée selon les grandes étapes préalablement exposées (sections 2.4 & 3.1.3). La « pensée magique » ne fait aucunement partie des mentalités des deux hypnologues interviewé·es et irrite même B qui rencontre parfois des client·es biaisé·es par les préjugés de manipulation associés à l'hypnose. Le contrôle propre à la technique à laquelle Contour et B s'identifient s'acquiert par l'apprentissage et la pratique. B revendique la nécessité de ce même contrôle dans le jeu de l'acteur et de l'actrice propre à la définition d'un art. Cette technique permet d'éviter de blesser par l'utilisation de traumas ou de souvenirs de vie douloureux que ce soit dans le jeu ou dans l'hypnose.

B décrit les étapes de la procédure en donnant une importance particulière à la toute première, l'anamnèse, soit la récolte d'information chez l'hypnotisé·e pour spécifier l'objectif de la séance. Son attention se porte sur les mots utilisés, car le langage même de la personne est la clé pour générer du sens. Cette écoute fine du vocabulaire de l'autre chez l'hypnotiseur ou l'hypnotiseuse est une habileté qui pourrait être gagnante à la direction d'acteur et d'actrice, pour faire résonner une directive avec le corps sensible de l'actrice ou de l'acteur. Cependant, n'ayant point de pouvoir sur le type de direction à laquelle l'interprète s'expose, il n'a d'emprise que sur sa façon de passer de la suggestion à l'autosuggestion : sur sa capacité de « traduction » de ladite directive. C'est là que la connaissance de soi-même peut faire toute la différence pour trouver les mots et les images qui ont un réel impact sur soi.

Pour B, si l'objectif n'est pas une problématique au sens d'un problème à régler, cela peut prendre la forme d'une thématique comme la préparation mentale à une certaine activité. Plus l'intention est claire, plus l'hypnologue a de la matière pour travailler adéquatement et efficacement. Le type de vocabulaire de l'individu, les prédominances sensorielles, l'état visé et la réaction à déconstruire sont des ressources qui se collectent dans le dialogue initial et orientent la séance. B en fait une analogie avec l'intention de l'acteur ou de l'actrice qui doit préciser quels sont ses défis et ce qu'il ou elle veut travailler sur son personnage. On peut ainsi affirmer que l'hypnose et le jeu sont tous deux des techniques orientées vers un objectif et que c'est le choix spécifique de celui-ci et sa formulation qui témoigneront d'une efficacité. Ce critère d'efficacité doit, cela dit, se décentrer du contexte thérapeutique auquel on associe l'hypnose et se délocaliser vers la rencontre avec les publics. C'est un des constats essentiels de cette recherche, soit que les outils pour acteurs et actrices, s'ils se limitent à l'expérience individuelle, n'ont aucune utilité, sinon renforcer la confiance en leurs capacités. Reste-il que ces capacités doivent être confrontées un jour ou l'autre aux conditions réelles du métier.[65] C'est pour cela que le cas de Catherine Contour et même ceux de Matt Mullican et de Stéphane Crête présentent un grand intérêt : elle et ils ont passé de l'hypnose chez l'artiste à l'expérimentation de cette technique au sein de l'événement théâtral. De mon côté, l'usage ou non de techniques d'autosuggestions hypnotiques reste quelque chose que je considère de plutôt intime à ma démarche et variable selon les contextes de travail. Cela peut donc faire partie d'un rituel de préparation propre à chaque acteur ou actrice.

[65] David Mamet affirme d'ailleurs que le jeu est tout ce qui se présente devant publicet que le reste (les répétitions et les recherches) appartient à la préparation.

Les scripts hypnotiques existent en nombre infini, ressemblent à une partition dramaturgique[66] et servent de canevas de base[67]. Cela dit, le vrai travail commence dans l'émergence des réponses (mots, images, sensations) imprévues du corps et de l'esprit. Émile Coué le répétait déjà au XIXe siècle : l'imagination est plus puissante que la volonté. Entrer en hypnose par la technique ressemble ainsi particulièrement à une entrée dans le jeu : le texte sert de fil conducteur à l'histoire, mais seulement pour mieux la vivre et la ressentir dans le moment présent de celle-ci avec tout ce qu'elle comporte de vivant, donc d'imprévu.

Pour favoriser la transe, plusieurs stratégies existent : fixer un point, diminuer son rythme cardiaque par une respiration adaptée, utiliser des suggestions en métaphores de détente, de légèreté ou de pesanteur, de balayage corporel ou autres. Des stratégies plus actives physiquement peuvent être privilégiées comme faire un compte à rebours en écrivant les chiffres avec son bras dans l'espace.[68] Un point de pression sur le front comme évoqué dans l'expérience de A est une induction que l'artiste québécois Messmer utilise fréquemment. Au sein du jeu, non seulement le balayage corporel est déjà enseigné, mais certains autres exercices s'avèrent hypnotisants comme toutes les techniques de mouvements oscillatoires utilisées entre autres pour détendre le corps et favoriser le placement de la voix. Le roseau en est un bon exemple : un transfert continu du poids

[66] L'artiste français Joris Lacoste (vu brièvement au Chapitre II) explore dans son *Encyclopédie de la parole* plus précisément son volet *Hypnose*, les potentiels dramatiques de l'hypnose comme art de la parole chargé d'une théâtralité. Voir : https://jorislacoste.net/

[67] L'ouvrage *Métaphores et suggestions hypnotiques* de l'ASCH (Hammond) édité dans sa version originale en 1990 et dans une traduction française en 2004 est une bible de scripts hypnotiques de près de 600 pages.

[68] Types d'induction nommés par l'hypnopraticienne collaboratrice Edwige Delcourt.

du corps entre les deux pieds de gauche à droite et en lenteur pour bien sentir la balance de l'équilibre.[69]

B fait un éloge à l'efficacité du VAKOG[70] en hypnose. L'amplification sensorielle fait autant partie de la technique hypnotique que des avantages même de l'hypnose, c'est-à-dire que l'induction menée en hypnose passerait souvent par le VAKOG et plus particulièrement la prédominance sensorielle de la personne (B, 2021), mais que la transe elle-même active la sensibilité sensorielle. Ci-contre, quelques exemples d'inductions utilisant le VAKOG répertoriés par la psychologue suisse Mireille Délèze :

	Signification	Exemples de méthodes d'induction
V	Visuel	Fixation visuelle simple, fixation de l'ongle du pouce bras tendu
A	Auditif	Musique, voix du thérapeute
K	Kinesthésique	Respiration, lévitation de la main, catalepsie du bras, la petite pause*
O	Olfactif	Huiles essentielles
G	Gustatif	La madeleine de Proust, l'exercice du citron

* Méthode d'induction consistant à focaliser son attention sur la petite pause naturelle du cycle respiratoire entre fin d'expirium et début d'inspirium.

[71]

[69] C'est un exercice que nous faisons pour nous détendre dans le cours de pose de voix avec la chargée de cours spécialiste en voix et diction Marie-Claude Lefebvre de l'EST.

[70] Acronyme pour « Visuel, Auditif, Kinesthésique, Olfactif, Gustatif »

[71] Tableau 2 – Échelle VAKOG de Mireille Délèze : https://www.revmed.ch/revue-medicale-suisse/2015/revue-medicale-suisse-459/l-autohypnose

3.3.3 Les bénéfices propres à l'hypnose

Une des particularités de l'hypnose soulevée par A, dans son expérience d'une séance pour créer un bagage de personnages au théâtre, est le pouvoir de « l'inscription ». Elle juxtapose à cette notion ses propres valeurs/croyances en affirmant : « je crois beaucoup au pouvoir de l'inscription » (A, 2021, p.4) et par là, elle désigne cette capacité à inscrire dans l'esprit de l'information sensible qui peut nous guider par la suite inconsciemment. B nomme ce potentiel via un terme propre à l'hypnose soit « l'ancrage » : la création d'une association entre un état interne et un *stimulus* externe. La madeleine de Proust en est un exemple donné par le comédien états-unien et austro-polonais Lee Strasberg, Ewidge Delcourt, le réputé hypnologue Kevin Finel et B :

> [Proust] est adulte, il est à Paris, je ne sais trop, puis il se prend une tasse thé et il y trempe sa madeleine. En un claquement de doigts, il plonge à Deauville, ville de son enfance, quand il était très heureux, avec sa tante, où il pouvait courir sur la plage, faire ce qu'il voulait de ses journées. Ce fut automatique. Et Strasberg citait souvent cet extrait-là de Marcel Proust pour illustrer la puissance de la mémoire sensorielle. Or si avec l'autohypnose, il y a un comédien ou une comédienne, qui me dit "Ah, j'aimerais ben ça, retrouver des émotions, de quand j'étais plus jeune, mais je ne sais pas comment faire". Bien moi, je ne serais pas gêné de lui proposer ça comme outil. (B, 2021, p.20)

Alors que B lie le VAKOG à la mémoire émotionnelle au sein de la Méthode de Lee Strasberg, Contour souligne l'écoute sensible de l'environnement et, A, l'impact de la vision d'un « presque rêve » en hypnose pour créer un bagage de vie à un personnage. A aborde le sens de la vue sollicité par la visualisation au sein d'une séance qui, comme un rêve, permet de ressentir avec vivacité une situation et d'en créer une image mentale forte. B affirme que le cerveau ne fait pas la différence entre une sensation imaginée et une vécue, ce que tend à confirmer les recherches de Anouk Grinberg (2021). On peut ainsi penser qu'une image mentale prend la même place qu'une image réelle.

> […] notre cerveau ne sait pas vraiment faire la différence entre ce qui est réel et ce qui est imaginé. Qu'on vive une situation réelle, qu'on se l'imagine ou qu'on s'en souvienne, le cerveau se projette toujours des images.[72] Il se déroule la scène à l'intérieur, comme un film dans lequel il joue. Et ces images lui tiennent lieu de réel. Tout le monde fait ça, même ceux qui ne sont pas acteurs. (Grinberg, 2021, p.42)

La visualisation ou l'imagerie mentale permet de créer un bagage concret, détaillé et consistant pour le personnage à jouer :

> C'était comme de la voir qui rajoutait une dimension à ça. Parce que parfois, tu te l'imagines un peu, tu y penses, tu te dis : "Ah c'était quoi sa relation avec ses parents? Ça devait être ça." Mais tu ne l'as pas vraiment vécu, mais si tu l'as vu dans ta tête, puis recréé, après, tu peux te rappeler de ça comme si tu l'avais vécu. Comme un rêve en fait. Donc oui, je pense que ça rajoutait vraiment une dimension de le faire en hypnose, parce que tu voyais tous ces éléments un peu comme dans un rêve. (A, 2021, p.11)

Dans mon cursus au baccalauréat en art dramatique, je me souviens avoir souvent travaillé avec l'imagerie mentale — nouveau nom donné à l'hypnose (Gay, 2007, p.625) — sans qu'il y ait une ou l'autre de ces appellations qui soient nommées. Ce fut le cas dans mon cours de tragédie avec la metteuse en scène Martine Beaulne. Nous nous imaginions tantôt avoir un aigle sur la tête, tantôt avoir des filets de sang au bout de doigts. Ces secrets de jeu nous permettaient de toucher efficacement et avec profondeur à une énergie de corps tragique et non-quotidienne.[73]

---

[72] Afin de ne pas généraliser les fonctionnements neurologiques et reconnaître les neurodivergences existantes, il serait pertinent de mettre en relation l'aphantasie, soit cette difficulté à se représenter des images mentales sur une base volontaire, et la capacité à être hypnotisé·e. Ci-contre, une étude exploratoire sur le sujet indique la possibilité des personnes aphantasiques d'explorer leur mode de fonctionnement cognitif grâce à l'hypnose qui peut inclure des suggestions autres que celles sollicitant l'imagerie visuelle : https://doi.org/10.1016/j.evopsy.2022.07.007

[73] Dans ma façon de m'autodiriger dans le jeu, je fais également régulièrement de l'autosuggestion consciente qui peut prendre la forme de métaphores. Alors que je jouais dans la pièce *Pétrole* ce printemps 2022, je devais défendre en quelques mots le legs d'un grand-père inconnu s'étant immolé pour nous presser d'agir face à la crise climatique.

Tandis que l'hypnose moderne est perçue comme un mode de travail individuel pour un processus thérapeutique et pour la créativité, Contour défend l'hypnose comme un outil de mise en relation à l'environnement, à ses partenaires, à soi-même et au public. La transe hypnotique inviterait à une connexion avec la nature et le plus grand que soi, le cosmos.

> Dans le milieu de l'art vivant dans lequel je gravite, il s'agit toujours de poser cette question de la présence. C'est quoi la présence? Je pense que l'hypnose, la technique hypnotique, apporte une réponse qui est pour moi extrêmement convaincante dans le fait qu'elle nous met en relation. Et la question de la relation est au centre de la technique. Elle nous met en relation avec tout ce qui nous environne, en relation avec nos ressources conscientes et non-conscientes, ce qu'on a appris, ce qu'on a répété et tout ce qu'on ignore et qui vient nourrir ce moment-là de la mise en public par exemple. (Contour, 2021, p. 8)

Cette présence en hypnose se traduit par un rapport égalitaire comme le revendiquait Milton Erickson et une transe mutuelle — ce que David Klein va jusqu'à transposer dans le rapport entre acteurs et actrices, interprètes et directeur ou directrice de jeu, interprètes et public. (1995) La présence se construit ainsi dans la co-présence : « […] dans la séance d'hypnose, dans l'accompagnement, il y a ce temps d'harmonisation, d'accordage, comme pour une danse et puis

---

L'idée était de léguer un sentiment d'agir, mais ceci était trop flou à jouer. Puis, j'ai lu dans un article de Reporterre (aujourd'hui tristement disparu du net) un billet sur l'activiste Wynn Allan Bruce qui s'était immolé le Jour de la Terre devant la Cour suprême des États-Unis. Il avait écrit que « la seule solution face à la crise climatique, est de vouloir ressentir les pleurs de la Terre à travers son propre corps. » Je me suis répété ceci soir après soir et le verbe vouloir (être un canal) était au cœur de l'intention. Le plus concret demeurait toutefois le fait d'avoir accès au jeu de l'autre comédien en le voyant sur scène, ce qui me permettait ensuite de me connecter à lui pour affirmer en sous-texte « je te vois, je suis là » même si nous ne jouions aucunement ensemble. Les suggestions métaphoriques m'ont donc aidée d'une part, mais l'aspect visuel permettant de me raccrocher au réel a été ce qui m'a le plus nourrie. Dans un cas où le réel n'est pas au rendez-vous, si je n'ai pas accès à l'autre comédien par exemple, l'imagerie mentale ou la visualisation devient un outil incontournable.

on rentre dans la danse ensemble. On ne sait pas qui guide qui. Chacun accompagne l'autre de façon consciente et non consciente avec des transes qui se modulent. » (Contour, 2021, p.9)

À l'image de mes découvertes avec l'étude de l'artiste Catherine Contour, l'expérience de l'hypnose m'a convaincue sur cet aspect bien précis de l'augmentation de la densité de la présence. À chaque fois, j'étais épatée de me voir si présente à moi-même, dénuée du chaos mental précédent la séance. Il est fascinant qu'une brève absence à la vie « réelle » en une seule séance ou une sieste PEP (Contour) de cinq, dix, quinze, trente minutes ou une heure tout au plus, nous permette ensuite de revenir au monde encore plus chargé·e de soi-même.

De nombreux autres avantages de l'hypnose ont été nommés par les participant·es sans qu'ils soient cependant exclusifs à l'hypnose. Ceux-ci touchent à l'autonomie que permet l'autohypnose, la résistance aux normes de société quant au numérique et au rythme effréné de la vie (Contour *et al.*, 2019, p.6), la transdisciplinarité de la technique qui permet un usage dans des contextes multiples, les bienfaits ressentis tels que la circulation de l'énergie, le lâcher-prise, la confiance en soi et la gestion du stress, l'aspect holistique du travail et la bienveillance de la personne participante sont tous des raisons de s'adonner à l'hypnose.

Le Chapitre II présente les études de Theodore R. Sarbin et William C. Coe, de Josephine Rohrs Hilgard et de Maria Eugenia Panero sur l'hypnotisabilité des gens qui pratiquent le jeu versus ceux qui n'ont pas d'expérience en jeu. On y a vu que le jeu sert à l'hypnose en développant des qualités qui y sont propices telles que la suggestibilité imaginative et la fantaisie, mais que l'hypnotisabilité n'est toutefois pas une qualité se portant garante d'un quelconque talent en jeu (Coe et Sarbin, 1963; Hilgard, 1974) Si tous les degrés de transe hypnotique ne favorisent pas nécessairement le jeu, la transe légère décrite comme une relaxation simultanée à une attention accrue (Rainville & Price, 2003) serait propice au jeu (Klein, 1995). Cette transe légère et le jeu se nourrissent mutuellement, à la façon d'un écosystème, c'est-à-dire que l'un et l'autre peuvent se déclencher

ou s'amplifier réciproquement. Ceci résume plutôt bien mon sentiment lors de la 150e représentation de spectacle présenté en tout début de cette lecture. L'automaticité, l'absence de jugement de soi et de ses idées ainsi que l'absorption dans la représentation que j'ai ressenties en jeu, de manière accidentelle, correspondent à cette phénoménologie de l'hypnose (Rainville et Price, 2003) qui la rende attrayante pour le jeu.

Ce qui ressort des discours de Contour et de B qui mettent en lumière la particularité de l'hypnose face aux autres pratiques est l'orientation donnée à la séance. Toute séance a un objectif de travail[74] qui oriente la transe. Elle n'est donc pas accidentelle, mais souhaitée et même enclenchée dès le début de la procédure, car l'entièreté de celle-ci se déroule dans un état de transe hypnotique. La transe est ainsi un moyen contrôlé d'arriver à ses fins. La technique et la transe se côtoient pour servir l'individu.

La consolidation de la confiance en soi est l'un des bénéfices à retenir de la pratique continue de l'hypnose. La confiance et l'agentivité sont directement reliées selon le chercheur en sciences cognitives François Vialatte. (Émotions, ép. 17, mars 2019) Ainsi, les gens qui ont confiance en eux mettent davantage en œuvre leur pouvoir d'agir sur le monde qui les entoure. En jeu, l'acteur ou l'actrice doit se concentrer sur ce sur quoi il ou elle a un pouvoir d'action, pour éliminer le stress, comme le revendique David Mamet (Bruder *et al.*, 1986, p.5). Ainsi plus le travail est précis — traduit en but ou verbe ou actions physiques concrets (selon les termes qui conviennent à la personne pratiquante), plus l'agentivité de l'acteur et de l'actrice est sollicitée. La concentration

[74] Exemples d'objectifs de travail dans le cadre d'une performance sportive : « augmenter la concentration, contrôler le dialogue intérieur et réduire la perception de *stimuli* extérieurs sans importance. Contrôler l'anxiété. Améliorer l'estime de soi, la confiance et l'efficacité personnelle. Augmenter la concentration. » Pour l'écrivain·e : « améliorer les capacités d'écriture. » (Hammond, 2004)

s’exerce alors strictement sur ce sur quoi il ou elle a un pouvoir et ce qui est susceptible de mieux tenir dans le temps.

3.4 Applications possibles pour l'autonomisation de l'actrice et de l’acteur

Le propre de cette recherche est de démystifier l’hypnose en tant que technique comme outil potentiel pouvant servir aux acteurs et actrices dans la pratique de leur métier. Les limites de ce terrain de recherche sont celles de ne pouvoir ouvrir immédiatement à des exercices types. Des avenues d’applications concernant les moments de travail selon les types de transe et la thématique de la créativité sont toutefois envisageables.

3.4.1 Contextes d’usage : de la création à la rencontre

En termes de préparation individuelle, la transe plus profonde de A pourrait être propice à une séance avant le jeu mais pas dans une préparation à entrer en scène, car elle était visiblement trop amorphe. Ces bienfaits de l’hypnose profonde que sont d’intégrer une partition, de trouver de l’inspiration et d’enlever des tensions, peuvent se rapprocher de ceux d’une nuit de sommeil où « les états de rêverie sont des états d’apprentissages ». (Finel, 2017)

Autre contexte potentiel est celui de l’audition. A et B le reconnaissant comme un moment stressant pour lequel des ancrages et la zone de sécurité peuvent servir à retrouver son calme, se recentrer, se libérer de la pression qui empêche d’être soi-même finalement.

En amont ou en aval des répétitions de théâtre, la visualisation par l’hypnose peut servir à intégrer sa partition de travail : l’enchaînement des scènes et des différents objectifs. L’hypnose peut être choisie comme outil de recherche artistique pour laisser venir à soi l’inspiration. A l’a utilisée comme moyen d’approfondir le travail de personnage par la recherche d’un bagage de vie et d’une consistance qui puisse ajouter du sens à ses actions. Nous avons déjà constaté cette possibilité au

sein de la formation d'acteur et d'actrice avec les trois études pratiques du professeur Keith Fowler qui utilisait des exercices de relaxation et de visualisation hypnotiques pour élaborer un travail de composition de personnages crédibles. (Voir section 2.5) La chercheuse à la maîtrise et professeure de théâtre Catherine Cédilot a quant à elle découvert que « la mise en dialogue des exercices Répétition de Sanford Meisner et œuvre de Richard Pochinko » propose une expérience dite hypnotique. (Cédilot, 2022) Que ce soit les « centres imaginaires » de Chekhov ou les « répétitions » de Sanford Meisner, nombreux exercices de la formation et du métier de l'acteur et de l'actrice semblent occasionner un état d'hypnose comme le croit également le blogueur et comédien Adrien Binh Doan (Binh Doan, 2022). Formé au *Lee Strasberg Theater Institute* à New York, B entrevoit la Méthode comme une recherche de transe :

> Il [Lee Strasberg] a développé des exercices sur la mémoire émotionnelle. Le "private moment", c'est un exercice qu'on faisait chez Strasberg où l'acteur était devant la classe de théâtre, on peut imaginer ce que c'est avec des gradins, et on regarde des scènes qui sont jouées par d'autres acteurs. Dans "the private moment", l'acteur passait peut-être une heure-là dans un coin et il travaillait sur un lieu spécifique, et ça générait des émotions réelles, émotions réelles que lui après ça pouvait utiliser, introduire dans la création de son personnage. Évidemment les émotions étaient en fonction des besoins spécifiques du jeu du personnage. Et ça, quand on y pense, moi quand j'y repense en tout cas, parce que j'ai été à cette école là, ça ne vient pas des livres là, j'étais là, c'était de la transe hypnotique, parce qu'à un moment donné, l'acteur se créait un monde. (B, 2021, p.19)

Dans la suite de cet extrait, il développe sur les similitudes entre l'utilisation du VAKOG en hypnose et dans les exercices de mémoire émotionnelle. Il raconte comment les acteurs et actrices utilisent leurs cinq sens pour ressentir avec vivacité la fiction et que c'est la même chose qui se produit en hypnose comme vu au sein du thème sur les bénéfices propres à l'hypnose (surgissant des entretiens) et comme développé par David Klein dans sa thèse sur les similitudes entre la transe et le jeu d'acteur et d'actrice où il compare la mémoire affective et les « Comme si » de Stanislavski à la vivification de Milton Erickson.

Dans un contexte de représentation, la transe permettrait selon Contour d'entrer en relation avec le public, car cet état fascine et est propice au partage et à la contamination. A aborde même les contextes disciplinaires en divisant sa pratique selon le théâtre ou le cinéma. Elle voit le théâtre comme une même et longue prise où on n'a pas droit à l'erreur alors que les tournages exigent un travail fragmenté par les différentes prises d'images. Selon les défis de l'acteur et de l'actrice, l'hypnose pourrait servir à rester connecté·e durant les coupures ou encore de créer le bagage suffisant à la représentation entière devant public. A se voit réutiliser l'hétérohypnose pour un rôle « difficile » et complexe qui représenterait un certain défi.

3.4.2 Créer son sentiment de sécurité

> « Là où ça devient utile, c'est justement dans cette bienveillance. Il faut une approche personnalisée qui puisse rendre la personne autonome. Pour moi, cet accompagnement provient beaucoup plus des postures éthiques que de l'hypnose seule. » (Desmarteaux dans Marleau, 2022, p.41)

Le terrain commun à l'hypnose et au jeu, s'il ne faut en nommer qu'un seul, avant même l'imagination, ce serait l'espace sécuritaire. Les trois participant·es utilisent un champ lexical associé à la préservation de l'espace sécuritaire de l'hypnotisé·e. Contour met l'accent sur l'éthique et la confiance qui doivent être les fondements d'une relation entre hypnologue et hypnotisé·e dans le travail d'accompagnement. B aborde les dangers de la revivance d'un trauma qui devrait être selon lui considérée malsaine tant au cœur d'une hypnose que d'une préparation à jouer. A parle de lieu de confort qui équivaut au lieu refuge en hypnose. Ce lieu refuge ou confort est une zone de sécurité qui peut être récupéré pour le jeu selon elle. En situation de stress, se rappeler cette zone de confort, l'évoquer, pourrait permettre de se libérer des tensions.

> J'étais un arbre avec genre des racines pis je le sentais, je sentais la sève circuler pis j'étais comme méga *groundée*. C'était comme si j'avais besoin de me *grounder*, d'aller me créer une image pour me *grounder*. Faque je suis comme moi j'ai

> quelque chose avec les arbres, définitivement. Avant mon audition dans la salle d'attente, j'étais comme ok, je ressentais encore un peu ce que je ressentais quand j'étais un arbre, comme un *(elle souffle sonorement)* je suis *groundée*, je suis là, j't'excitée, je suis contente, je suis pleine de gratitude, j'y vais. (A, 2021, p.16)

Cet extrait de récit correspond à une séance d'hypnose avec des objectifs personnels, mais qui ont visiblement eu un impact direct sur son métier. A a nourri plusieurs autosuggestions installant une bienveillance, un plaisir et un ancrage du corps qu'elle a pu remettre en action lors d'une audition importante.

Kevin Finel, fondateur de l'Arche — école d'hypnose réputée en France — affirme que la zone de confort est là pour être élargie sans cesse. Il explique combien rester dans cette zone de confort ne nous permet pas d'améliorer nos capacités et peut même les annihiler, les dégrader. Moins nous sommes confronté·es aux sources anxiogènes (stress relatif), plus nos peurs se cristallisent, et au contraire, plus nous serions exposé·es à ces situations, plus nous serions capables de relativiser. L'espace sécuritaire ou la zone de confort se travaille donc au quotidien, comme l'équilibre. L'hypnose peut constituer une technique et un mode de vie qui le favorisent et permettent une libération de l'être vers la créativité en abattant les résistances à celle-ci. (Finel, 2020)

CONCLUSION

Chaque petite découverte centrée sur les sens et l'émerveillement avec l'hypnose a été recueillie comme un trésor d'intimité devant rester à l'abri de toute idée de performance associée à la productivité. L'hypnose thérapeutique ou artistique comme pratiquée dans le cas de Catherine Contour a le don de nous exposer dans nos humanités, à la fois fragiles et puissantes. C'est de cette même dichotomie que je me suis sentie habitée pendant et après chacune de mes séances. Tous ces temps d'arrêt octroyés à travers l'hypnose m'ont confirmé la nécessité de dicter des moments pour soi, que la transe soit aux rendez-vous ou non.

Comment la suggestion et l'autosuggestion hypnotiques peuvent servir le jeu d'acteur et d'actrice? Je pourrais répondre à la manière de Brigitte Poupart dans *Les Laboratoires Crêtes* : « notre imaginaire est tellement puissant qu'on n'a vraiment pas besoin de rien et c'est très troublant ». (Poupart dans Fugulin et Vigneault, 2003, 51min23) Je pourrais aussi affirmer que l'hypnose peut servir en tous points, car la technique s'adapte à tous les objectifs de travail. Rien de magique ne se produira jamais avec l'hypnose, il faut abandonner cette idée si ce n'est déjà fait. L'hypnose est un travail de longue haleine, mais elle redéfinit le cadre et les valeurs de ce travail sur soi. Plutôt que de chercher une finalité ou encore de « sur-psychologiser » une situation, elle invite à accorder moins de valeur aux jugements rationnels, à cette part d'intellectualisation qui nous éloigne de notre corps vivant et de la grandeur de ses cinq sens pour percevoir le monde. L'hypnose est le pari de donner la primauté à notre imagination et notre vécu par le corps tout entier.

L'hypnose peut être embrassée comme un mode de vie, une manière d'être présent·e au monde, très loin de cette idée de la transe mystique. Si l'hypnose enrichit notre présence au monde par une écoute sensible de notre imaginaire et de l'environnement, elle pourrait s'ajouter aux multiples théories sur la présence de l'actrice et de l'acteur. J'invite donc les lecteurs et lectrices à embrasser leurs questionnements sur l'hypnose comme une quête fine de tous les instants pour se reconnecter à cette flamme intérieure :

> Elle est tout le temps là comme une petite flamme et puis à un certain moment, elle va se développer plus, soit parce qu'on en a besoin, sans même en avoir conscience, parce qu'on est dans une situation que ça nécessite que ça se développe, comme la respiration, on n'y pense pas, mais ça se fait, ben là c'est pareil. Et puis à d'autres moments, justement en utilisant cette technique, on va de façon intentionnelle la faire varier. (Contour, 2021, p.16)

La chercheuse en psychologie des émotions Maria Eugenia Panero et ses collègues ont mis en parallèle les étapes de procédure de l'hypnose telle une : « induction followed by suggestions » (Panero *et al.*, 2016, p.234 en s'appuyant sur Nash & Barnier, 2008), avec celle du jeu dit américain soit près de la Méthode de Strasberg : « une période de relaxation suivie de l'action de revivre (se souvenir) ou d'imaginer une expérience personnelle, un objet, une personne ou un événement, puis d'associer ce bagage de vie ou imaginaire avec un sentiment de la situation jouée. […] L'acteur réévalue ensuite l'émotion invoquée pour s'adapter aux circonstances du personnage dans la scène. »[75] [Ma traduction] (Panero *et al.*, 2016, p.234) Ce rapprochement de Panero entre les deux techniques et les théories des rôles de Théodore R. Sarbin et ses collègues me permettent de

[75] Traduit de l'anglais : « Many acting exercises begin with a period of relaxation followed by remembering or imagining a personally experienced object, person, or event. For example, the actor may remember the feel, shape, texture, weight, and maybe even the smell of a tennis ball and then make real or imagined associations to it (e.g., happiness of playing tennis with a parent, embarrassment at losing, etc.). The actor then reappraises the conjured emotion to fit the circumstances of the character in the scene. »

stipuler que l'hypnose est une forme de jeu où on accepte d'entrer dans des conventions fictives pour mieux se métamorphoser. Réciproquement, le jeu est une forme d'hypnose : une focalisation intense qui réduit l'attention aux *stimuli* du réel pour se concentrer sur les circonstances imaginaires et proposer une transformation de soi et de son rapport au monde. Le jeu invite à troquer son identité et son histoire pour faire résonner une connexion avec ce qu'il y a de plus grand que soi tout en honorant son ressenti individuel. C'est une quête de connexion avec le cosmos comme Contour et Mullican tendent à le faire.

En ouverture à la technique hypnotique actuelle, B aborde la possibilité de se pencher sur une modélisation pour les artistes au sein d'un laboratoire d'exploration sur les processus qui favoriseraient la créativité. Cela pourrait agir comme une technique qui assure plus de constance dans la créativité sans que les artistes se mettent en attente d'une quelconque illumination magique pour créer. Comme point de départ potentiel à ce laboratoire, B mentionne le protocole de la créativité sur quatre étapes se retrouvant tant dans les pratiques spirituelle, mathématique que théâtrale : la préparation, l'incubation, l'illumination et la vérification.

Ce que révèle cette recherche n'est pas la nécessité de l'instauration d'une technique formelle et nouvelle pour les acteurs et actrices, ni l'idée de devoir entrer en transe pour jouer, mais plutôt cette nouvelle lecture qu'il peut y avoir du métier à travers la compréhension de l'hypnose. La structure dramaturgique de l'hypnose peut être vue telle une allégorie du processus de l'acteur et de l'actrice nous permettant de nourrir la pratique par la compréhension des deux étapes-clés et phare des deux disciplines : soit l'induction dans un état relaxation et de concentration suivie d'un travail autour de la suggestion d'une intention qui devient croyance le temps du jeu.

Par ce travail de recherche, j'espère que le récit de mes réflexions et de mes découvertes s'inscrira dans un bagage de connaissances indisciplinées[76] qui puisse nous en apprendre sur nous-mêmes, notre rapport au monde et ouvrir sur les potentielles avenues pour la recherche-création par le renouvellement de notre regard sur le jeu via le prisme de l'hypnose.

De mon côté, j'espère que l'hypnose me portera longtemps par ses promesses d'espaces de lenteur et donc de rébellion (Contour, 2019) face à la frénésie du monde. Elle m'a déjà séduite, mais je ne l'ai pas encore domptée. Si elle m'a donné l'envie de lui faire une place plus quotidienne, c'est aussi dans une réflexion de vouloir m'inscrire dans un écosystème durable, c'est-à-dire qui amplifie ma connexion au monde pour mieux en prendre soin.

[76] « Sont également apparues des appellations favorisant plutôt l'usage des mots "art indiscipliné" ou "indisciplinaire" (Huys et Vernant, 2012; Suchet, 2016) pour qualifier des créations se situant hors des genres artistiques institués, l'art indiscipliné étant davantage associé à des créateurs qui opèrent volontairement en marge de tout système. » (Lesage, 2016)

ANNEXE A

CERTIFICATION DE FORMATION DU CERPE

Groupe en éthique de la recherche

Piloter l'ethique de la recherché humaine

EPTC 2: FER

Certificat d'accomplissement

Ce document certifie que

Paméla Dumont

a complété le cours : l'Énoncé de politique des trois Conseils : Éthique de la recherche avec des êtres humains : Formation en éthique de la recherche (EPTC 2 : FER)

18 janvier, 2021

ANNEXE B

APPROBATION ÉTHIQUE DU CERPE

UQÀM | Comités d'éthique de la recherche avec des êtres humains

No. de certificat: 4844

Certificat émis le: 26-03-2021

CERTIFICAT D'APPROBATION ÉTHIQUE

Le Comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants impliquant des êtres humains (CERPE plurifacultaire) a examiné le projet de recherche suivant et le juge conforme aux pratiques habituelles ainsi qu'aux normes établies par la *Politique No 54 sur l'éthique de la recherche avec des êtres humains* (Janvier 2016) de l'UQAM.

Titre du projet:	La suggestion et l'autosuggestion hypnotiques au service des acteur.trice.s
Nom de l'étudiant:	Paméla DUMONT
Programme d'études:	Maîtrise en théâtre
Direction de recherche:	Francine ALEPIN
Codirection:	Lise CAUCHON-ROY

Modalités d'application

Toute modification au protocole de recherche en cours de même que tout événement ou renseignement pouvant affecter l'intégrité de la recherche doivent être communiqués rapidement au comité.

La suspension ou la cessation du protocole, temporaire ou définitive, doit être communiquée au comité dans les meilleurs délais.

Le présent certificat est valide pour une durée d'un an à partir de la date d'émission. Au terme de ce délai, un rapport d'avancement de projet doit être soumis au comité, en guise de rapport final si le projet est réalisé en moins d'un an, et en guise de rapport annuel pour le projet se poursuivant sur plus d'une année. Dans ce dernier cas, le rapport annuel permettra au comité de se prononcer sur le renouvellement du certificat d'approbation éthique.

Raoul Graf
Président du CERPE plurifacultaire
Professeur, Département de marketing

ANNEXE C

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

UQÀM | Université du Québec à Montréal

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

Titre du projet de recherche

La suggestion et l'autosuggestion hypnotiques au service des acteur.trice.s

Étudiante-chercheuse

Paméla Dumont
Maîtrise en théâtre
dumont.pamela@courrier.uqam.ca
514 632-9063

Direction de recherche

Francine Alepin
Professeure de jeu et de mouvement à l'École supérieure de théâtre
alepin.francine@uqam.ca
514-987-3000 poste 2304

Lise Cauchon-Roy
Professeure de jeu et Directrice des programmes du 1er cycle à l'École supérieure de théâtre
cauchon.lise@uqam.ca
514-987-3000 poste 2827

Préambule

Nous vous demandons de participer à un projet de recherche qui implique une entrevue avec l'étudiante-chercheuse. Avant d'accepter de participer à ce projet de recherche, veuillez prendre le temps de comprendre et de considérer attentivement les renseignements qui suivent.

Ce formulaire de consentement vous explique le but de cette étude, les procédures, les avantages, les risques et inconvénients, de même que les personnes avec qui communiquer au besoin.

Le présent formulaire de consentement peut contenir des mots que vous ne comprenez pas. Nous vous invitons à poser toutes les questions que vous jugerez utiles.

Description du projet et de ses objectifs

Le projet de recherche ci-contre porte sur l'étude des liens entre l'(auto)hypnose et le jeu des acteur.trice.s. Le désir de questionner le croisement de ces deux disciplines est de créer des ponts entre la connaissance contemporaine en neurosciences et la psychotechnique des acteur.trice.s. Le but principal est d'enrichir les outils existants des acteur.trice.s pour les rendre toujours plus autonomes. La question de recherche est : Comment les procédés de suggestion et d'autosuggestion hypnotiques peuvent servir le jeu des acteur.trice.s ?

Cette étude comporte trois volets : le survol d'études de cas de créateur.trice.s dont l'hypnose fait partie de leur démarche artistique, la tenue d'un carnet de notes de la chercheuse en lien avec un.e hypnologue et ses séances d'hypnose et finalement, une série d'entrevues avec des participant.e.s ciblé.e.s selon les catégories suivantes :

- Professionnel.le.s à la fois hypnologue.s et acteur.trice.s;
- Acteur.trice.s ayant déjà vécu une expérience d'hypnose ciblée pour leur travail d'interprétation;
- Créateur.trice.s (au sens large de metteur.se en scène, performeur.se) ayant utilisé l'hypnose au sein de leur démarche artistique;
- Hypnologue.s formateur.trice.s ayant une connaissance approfondie des méthodes de suggestions et d'autosuggestions hypnotiques.

Quatre (4) participant.e.s seront impliqué.e.s dans le segment entrevues de la recherche.
Les objectifs sont de déterminer les potentialités de l'(auto)hypnose pour le jeu des acteur.trice.s et le cas échéant, émettre des recommandations pour la pratique artistique et/ou des études subséquentes.

Nature et durée de votre participation

La participation demandée consiste à échanger avec la chercheuse au sein d'une entrevue menée par cette dernière dont les paramètres sont :

- Une (1) à deux (2) rencontre(s) d'une (1) heure durant laquelle le.a participant.e répond comme iel le sent et au meilleur de sa vision et de son expertise en jeu et/ou en pratique de l'hypnose;
- Le lieu de l'échange sera virtuel en raison de la pandémie actuelle. La plateforme utilisée sera celle de téléconférence Zoom;
- Un enregistrement audio de la rencontre sera conservé afin de faciliter la prise de notes de la chercheuse;

Avantages liés à la participation

Les participant.e.s contribueront à l'avancement des connaissances sur les usages potentiels de l'hypnose et les outils à disposition des acteur.trice.s. L'entrevue sera une occasion de préciser, (re)formuler, mettre à jour, théoriser et approfondir leur démarche tant comme acteur.trice qu'hypnologue, et ce, dans une perspective interdisciplinaire et contemporaine. Indirectement, les participant.e.s pourraient faire profiter le ou les groupe.s auxquels iels appartiennent par le partage de leurs connaissances et du croisement de leurs expertises. En les invitant à la présentation publique, s'iels y assistent, iels pourront obtenir des informations pratiques à leur cursus telles que des études de cas concrets utilisant l'hypnose dans la création artistique. Ainsi les échanges entre la chercheuse et les participant.e.s pourraient inspirer de nouvelles approches de création et de performance.

Risques liés à la participation

En principe, aucun risque n'est lié à la participation à cette recherche.

Il y a une risque très faible qu'une personne éprouve un certain malaise à aborder une expérience de jeu, un blocage ou autre, étant donné que les questions porteront sur des aspects professionnels de son métier. La personne peut en tout temps, refuser de répondre à une question ou bien demander de retirer sa réponse de la collecte de données.

Globalement, les inconvénients sont de l'ordre de la vie quotidienne sans plus. Comme l'échange virtuel est plus exigeant sur le plan du contact humain et qu'une certaine fatigue oculaire peut se faire sentir, la rencontre durera entre 1h et 1h30 selon le confort du ou de la participant.e. Avec son accord, la suite de la séance pourrait être reportée à un autre moment.

Sinon, aucun temps de déplacement n'est requis étant donné que tout se fera en ligne via la plateforme Zoom.

Confidentialité

Dans le cas où vous préféreriez demeurer anonyme au sein des résultats de la recherche, les entrevues transcrites seront numérotées et seule la chercheuse aura la liste des participant.e.s et du numéro qui leur aura été attribué.e.s. Vos informations personnelles ne seront connues que de la chercheuse et ne seront pas dévoilées lors de la diffusion des résultats. Les enregistrements seront chiffrés ainsi que les transcriptions. L'ensemble des documents seront détruits cinq ans après la dernière communication scientifique.

Participation volontaire et retrait

Votre participation est entièrement libre et volontaire. Vous pouvez refuser d'y participer ou vous retirer en tout temps sans devoir justifier votre décision. Si vous décidez de vous retirer de l'étude, vous n'avez qu'à aviser Mme Paméla Dumont verbalement; toutes les données vous concernant seront détruites.

Indemnité compensatoire

Aucune indemnité compensatoire n'est prévue.

Des questions sur le projet?

Pour toute question additionnelle sur le projet et sur votre participation vous pouvez communiquer avec les responsables du projet : Francine Alepin (alepin.francine@uqam.ca, 514-987-3000 poste 2304), Lise Cauchon-Roy (cauchon.lise@uqam.ca, 514-987-3000 poste 2827); Paméla Dumont (dumont.pamela@courrier.uqam.ca, 514 632-9063)

Des questions sur vos droits ? Le Comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants impliquant des êtres humains (CERPE) a approuvé le projet de recherche auquel vous allez participer. Pour des informations concernant les responsabilités de l'équipe de recherche sur le plan de l'éthique de la recherche avec des êtres humains ou pour formuler une plainte, vous pouvez contacter la coordination du CERPE, Caroline Vrignaud, à cerpe-pluri@uqam.ca ou vrignaud.caroline@uqam.ca, 514 987-3000, poste 6188.

Remerciements

Votre collaboration est essentielle à la réalisation de notre projet et l'équipe de recherche tient à vous en remercier.

Consentement

Je déclare avoir lu et compris le présent projet, la nature et l'ampleur de ma participation, ainsi que les risques et les inconvénients auxquels je m'expose tels que présentés dans le présent formulaire. J'ai eu l'occasion de poser toutes les questions concernant les différents aspects de l'étude et de recevoir des réponses à ma satisfaction.

Je, soussigné(e), accepte volontairement de participer à cette étude. Je peux me retirer en tout temps sans préjudice d'aucune sorte. Je certifie qu'on m'a laissé le temps voulu pour prendre ma décision.

Concernant la confidentialité de ma participation, je *(demande l'anonymat OU permets mon identification dans les données de la recherche).*

Une copie signée de ce formulaire d'information et de consentement doit m'être remise.

_____

Prénom Nom

_____

Signature

_____

Date

Engagement de la chercheuse

Je, soussigné(e) certifie

(a) avoir expliqué au signataire les termes du présent formulaire; (b) avoir répondu aux questions qu'il m'a posées à cet égard;

(c) lui avoir clairement indiqué qu'il reste, à tout moment, libre de mettre un terme à sa participation au projet de recherche décrit ci-dessus;

(d) que je lui remettrai une copie signée et datée du présent formulaire.

_____

Prénom Nom

_____

Signature

_____

Date

[77]ANNEXE D

TABLEAU 1 – PRATICIEN·NES À LA CROISÉE HYPNOSE ET JEU

Créateur·rice·s scéniques utilisant l'hypnose	Acteur·rice·s / performeur·se·s hypnopraticien·ne·s	Acteur·rice·s / performeur·se·s qui ont vécu de l'hétéro-hypnose ciblée pour le métier
Tim Crouch (UK)	Marjolaine Lemieux (CA)	Marie-Hélène Brouard (*Sorcières*)
Joris Lacoste (FR)	Carolane Desmarteaux (CA)	Kelly Depeault (CA) (préparation; filets de sécurité pour *La Déesse des mouches à feu*)
Violaine Lochu (FR)	Sara Boulais (CA)	Brigitte Poupart (CA) (et tous·tes les acteur·rice·s des *Laboratoires Crête*)
Marie Liesel (FR)	Claude Talbot (CA)	Daphnée Côté-Hallé (CA) (*Clara veut être actrice*)
Marina De Van (FR)	Jean-Jacques Simonian (FR)	Anne-Élisabeth Bossé pour vaincre la peur des pertes de mémoires sur scène (CA)
Carolane Desmarteaux (CA)	Claude de Piante (FR)	Matt Mullican (USA)
Catherine Contour (FR)	Benoit Hariche (FR)	
Rémy Berthier (FR)	Laurie Vanhoutte (CA)	
Audrey Bergeron (CA)	David LM McIntyre (USA)	
Olivier Arteau (CA)	David Sutcliffe (USA)	
Stéphane Crête (CA)	Audrey Bergeron (CA)	

[77] La deuxième catégorie pourrait être rebaptisée par « artistes scéniques / hypnopraticien·nes. Le metteur en scène Florent Siaud en ferait alors également partie.

ANNEXE E

GUIDE DE L'ENTRETIEN

GUIDE D'ENTRETIEN DE L'INTERVIEWEUSE

Projet de recherche : *La suggestion et l'autosuggestion hypnotiques au service des acteur.trice.s*

Étudiante-chercheuse : Paméla Dumont

Outil envisagé : Entretien qualitatif de type individuel

Type d'entrevue qualitative :

- Semi-directif à réponses libres quand il s'agit de questions sur l'hypnose et le jeu d'acteur
- Semi-directif centré ou ciblé quand il s'agit de questions pour les études de cas
- Actif : dans le dialogue, avec la participation active de l'intervieweuse
- Ethnographiques : sur une expérience vécue d'hypnose, d'accompagnement

Format : une entrevue par participant.e d'une heure à une heure trente (et un autre rendez-vous au besoin) via zoom

Questions de recherche : Comment la suggestion et l'autosuggestion hypnotiques peuvent servir le jeu des acteur.trice.s?

Hypothèses : J'émets ainsi l'hypnose que l'autohypnose, comme outil de préparation et d'autodirection puisse activer et solidifier plusieurs qualités des acteur.trice.s liées à leur gestion du stress, l'intégration par visualisation et leur créativité par une connexion à leur imaginaire et leur instinct.

Voici une liste plus exhaustive des hypothèses :

- Le travail de répétition et/ou de séries de représentation de l'acteur.trice agit telle de l'autosuggestion ou du moins le.a rend plus libre dans son jeu grâce à une acquisition de la technique. L'hypnose pourrait être une aide consciemment choisie pour l'intégration de cette technique.
- L'hypnose comme le jeu partagent plusieurs points en commun :
    - L'ingrédient fondamental de l'espace sécuritaire;
    - Un rapport de confiance si c'est de l'hétérohypnose;
    - Un abandon et une absence d'inhibitions;
    - Une capacité visualisante;
    - Des ressources fictives (ou intérieures) pour solutionner le réel;
    - Le dualisme corps-esprit;
    - La balance de la double conscience;
    - Le travail d'objectif(s);
    - L'expérience de dissociation (positive).

- L'hypnose pourrait être utilisée dans le jeu pour :
    - La préparation, les répétitions et les représentations.

  En création, les utilités pourraient être :
    - Défaire blocage(s) personnel(s) : psychologique ou limitation physique;
    - Gestion du stress;
    - Ponctuer la création par un ressourcement optimisant l'intégration;
    - Développer une corporalité, un travail de composition;
    - Acquérir une plus grande capacité de concentration;
    - Se mettre dans un état particulier, ou préparer un état de jeu (en amont);
    - Avoir une disponibilité mentale.

Échantillonnage : participant.e.s 18 et plus, francophones, au moins 50% de personnes s'identifiant comme femmes ou personnes non-binaires.

Catégories de participant.e.s :

- Acteur.trice.s hypnologues;
- Acteur.trice.s qui ont vécu de l'hétérohypnose (avec accompagnement) pour le jeu;
- Créateur.trice.s artistiques qui ont utilisé l'hypnose dans leur démarche artistique;
- Hypnologues formateur.trice.s.

Nombre de participant.e.s : Une quinzaine de personnes susceptibles de correspondre aux catégories susmentionnées ont été ciblées, ce qui démontre que le nombre potentiel d'interviewé.e.s demeure limité. Étant donné que l'intérêt des entrevues n'est pas d'en faire des généralisations, mais d'obtenir un témoignage en profondeur de l'expérience de quelques personnes, ce n'est pas la quantité d'interviewé.e.s qui importe. Le niveau d'expertise des participant.e.s en lien avec le jeu et/ou l'hypnose sera le premier critère de sélection pour approcher seulement quatre personnes.

Types de questions : Du plus large au plus spécifique.

Les questions ci-dessous seront posées aux participant.e.s selon la catégorie de communauté à laquelle iels appartiennent :

Catégorie de participant.e.s	Catégorie de questions qui seront posées
Acteur.trice.s hypnologues	1. Hypnose 2. Jeu 3. Croisement entre jeu et hypnose
Acteur.trice.s qui ont fait de l'hétérohypnose (avec accompagnement) pour le jeu	2. Jeu 3. Croisement entre jeu et hypnose
Créateur.trice.s artistiques qui ont utilisé l'hypnose dans leur démarche artistique	1. Hypnose (selon s'iels sont autonomes dans la pratique de l'hypnose) 2. Jeu 3. Croisement entre jeu et hypnose

Hypnologues formateur.trice.s	1. Hypnose 3. Croisement entre jeu et hypnose

Questionnaire :

1. **Hypnose**

- Comment définissez-vous l'hypnose et ce qui distingue cette pratique des autres qui lui sont proches (PNL, méditation, sophrologie, pratique pleine conscience, etc.)?

- Quel est le propre de la suggestion hypnotique versus celle non hypnotique?
    - Quels sont les indicateurs de transe?
        - Accordez -vous une importance à déterminer si la personne est en état de transe pour l'hypnose?
    - Quels sont les indicateurs d'atteinte d'objectifs?
        - Sont-ils binaires ou globaux dans votre pratique ? Pourquoi ?

- Quelles sont les différences majeures entre l'hypnose et l'autohypnose?

- Avez-vous déjà accompagné des artistes via l'hypnose? Des acteur.trice.s?
    - Pour quels motifs?
    - Quelle en a été l'appréciation?
    - Si vous pouviez décrire le déroulement d'une de ces séances, à quoi est-ce que cela ressemblerait? Racontez le résumé du script.
        - Quelles inductions avez-vous utilisées?

- Comment et pourquoi l'hypnose peut nourrir la créativité?
    - Quelles formes de suggestions seraient les plus efficaces en ce sens?

2. **Jeu des acteur.trice.s**

- Avez-vous une routine de préparation au jeu?
    - Que comprend-elle?

- Quelle serait votre définition de l'état de jeu?
    - Qu'est-ce que ça veut dire pour vous de vous mettre dans l'"état" de votre scène ou de votre personnage?
        - Comment procédez-vous?
            - Est-ce que cela relève de l'instinct ou de la technique?
    - Avez-vous l'impression que le jeu vous emmène dans un état ou bien que vous deviez vous mettre dans un état pour jouer?

- Est-ce que votre formation professionnelle d'acteur.trice vous a outillé.e à vous mettre dans cet état?
    - Sinon, trouvez-vous que c'est un manque?
    - Si oui, comment?

- Faites-vous de la visualisation pour vous préparer?
    - Si oui, que visualisez-vous?

- Avez-vous une méthode d'intégration de votre partition de jeu? Développez.
- Avez-vous une méthode de gestion de votre stress? Développez.
- Est-ce que vous vous faites de la suggestion mentale? Comment?

- Si vous rencontrez une embûche (ex. : blocage, manque d'inspiration, corporalité difficile à trouver, rôle de composition exigeant, expérience loin de soi), comment l'abordez-vous?

- Vivez-vous parfois des expériences de dissociation* (définir) durant le jeu?
    - Aimeriez-vous pouvoir les recréer?

3. Hypnose et jeu

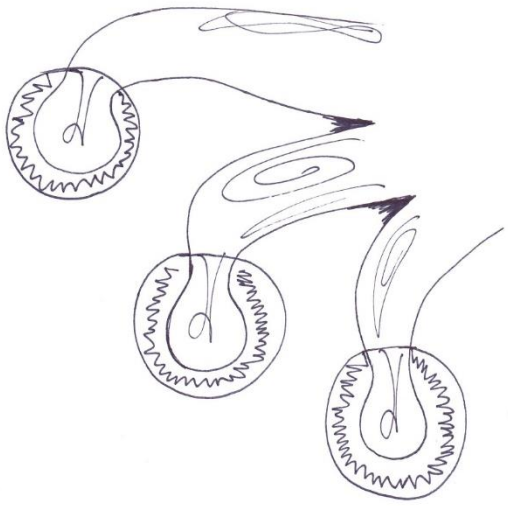
- Avez-vous déjà utilisé l'hypnose dans votre travail d'acteur.trice?
  Ou pour votre démarche artistique?
    - Dans quel contexte avez-vous vécu une hypnose pour le jeu?
        - Quels étaient vos objectifs?
        - Comment la séance s'est déroulée?
        - Comment vous êtes-vous senti.e?
        - Quels ont été les bénéfices engendrés?
            - Ex. : accès à une zone créatrice, détente, déblocage, vide, intégration, etc.
        - Y a-t-il eu des inconforts ou inconvénients?

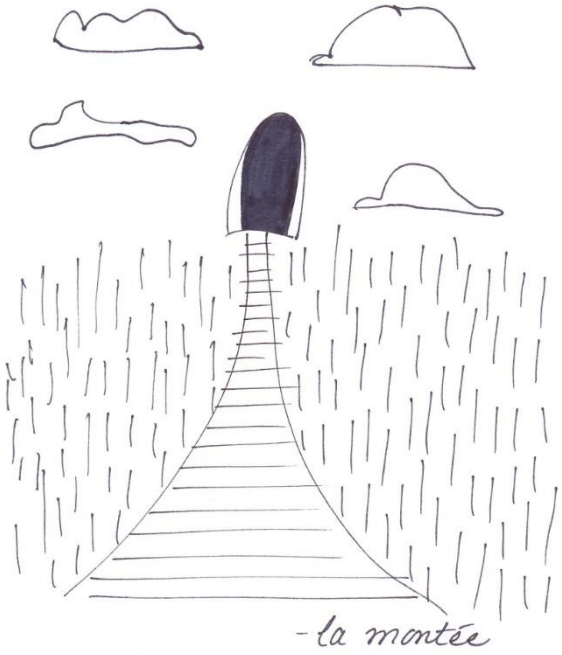
- Percevez-vous des liens entre hypnose et jeu?
    - Ex. : Essence d'un lieu sécuritaire, plaisant… recherche de ressources internes, sollicitation de l'imagination

- Est-ce que vous pourriez envisager recourir à l'hypnose ou l'autohypnose dans votre préparation au jeu?
    - Pour quelles raisons ou attentes?

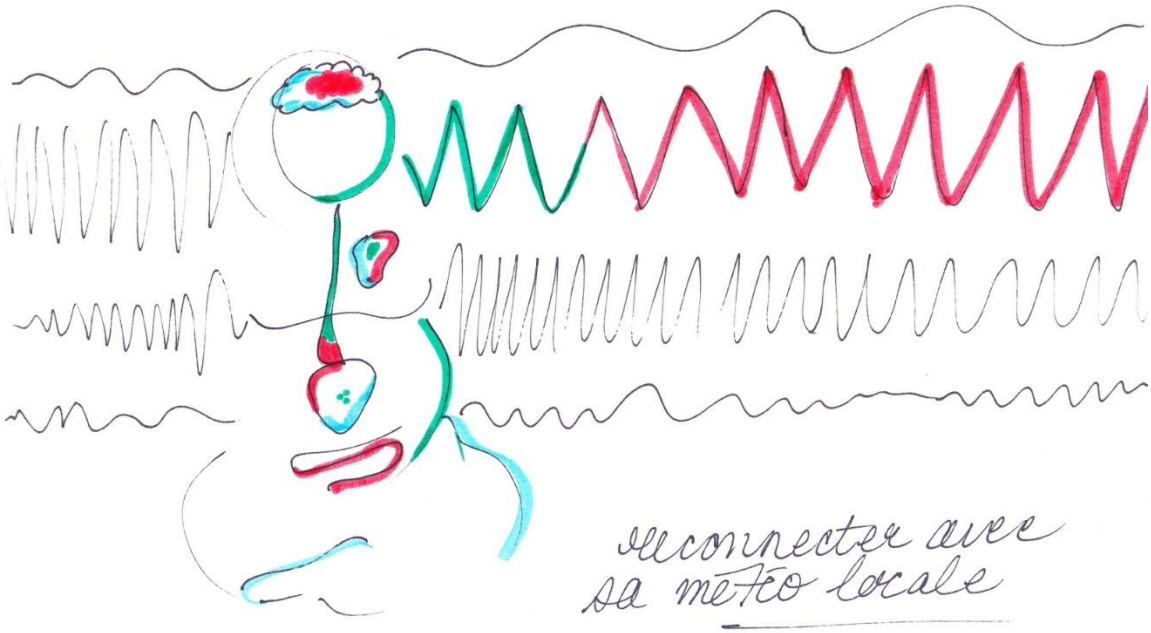
ANNEXE F

DESSINS ISSUS DE QUELQUES SÉANCES D'HÉTÉRO/AUTOHYPNOSE





Les ondes cassantes



27 mai 2021

ANNEXE G

EXERCICE DÉCOUVERTE DE L'HYPNOSE PAR EDWIGE DELCOURT

- Choisissez un endroit agréable, calme si possible, où vous ne serez pas interrompu·e.

- Installez-vous dans une position confortable, idéalement plutôt assis·e sur une chaise ou un fauteuil confortable.

- Vérifiez que vous vous sentez bien installé·e, sinon n'hésitez pas à changer de position.

- Fermer doucement les yeux, pour vous offrir le temps de cet exercice, la possibilité de vous distancez de l'agitation de la journée et de ce qui vous entoure

- Prenez quelques instants pour vous formuler intérieurement 3 choses importantes :

1. Identifier le temps que vous souhaitez accorder à cet exercice. Vous pouvez le formuler en disant *"Je m'accorde 5 minutes d'autohypnose, de calme et de pause."*
Sinon, selon la particularité de l'endroit où vous vous trouvez et du temps dont vous disposez, optez pour une formulation telle que *"Je me plonge dans cet état d'autohypnose jusqu'à ce que l'alarme de mon téléphone" ou encore, "jusqu'à ce que la personne que j'attends sonne à la porte."*
Ainsi, vous vous formulez le signal temporel qui mettra fin à l'autohypnose

2. Reconnaissez votre libre-arbitre, votre liberté à agir pendant l'exercice comme vous le souhaitez :
"J'ai le droit de garder, de modifier, de refuser ou de différer une proposition ou une image créée par mon inconscient pendant l'exercice."

3. Rappelez-vous qu'en tout temps, vous conservez le contrôle des phénomènes spontanés (une alarme incendie qui retentit, votre chien qui aboie, etc.) et qu'au besoin vous revenez facilement pleinement dans votre état de conscience habituel :
"En cas d'interruption extérieure ou d'urgence, je reviens ici et maintenant en pleine possession de mes capacités et de mes ressources."

4. Prenez trois bonnes respirations : inspirez en décomptant de 1 à 5, retenez l'air sur le même temps, et expirer aussi de 1 à 5.

5. Tout en respirant calmement et tranquillement, portez votre attention sur vos ressentis et formulez-vous intérieurement un élément pour vos 5 sens :
- Exprimez un ressenti par rapport à la surface sur laquelle vous êtes installé·e.
- Un bruit que vous entendez.
- Un gout que vous ressentez.
- Une odeur que vous percevez.
- Laissez monter une image intérieure que vous pouvez voir.
Si vous le souhaitez, recommencez ce cycle des 5 sens une nouvelle fois.

6. Portez à présent votre attention sur votre visage, puis sur votre tête et imaginez que dans votre esprit, les idées, les pensées, les croyances qui circulent ont la forme de papillons. Imaginez que ces papillons ont des formes et des tailles différentes, qu'ils volent plus ou moins vite, que certains semblent plus impatients et que d'autres sont plus calmes.

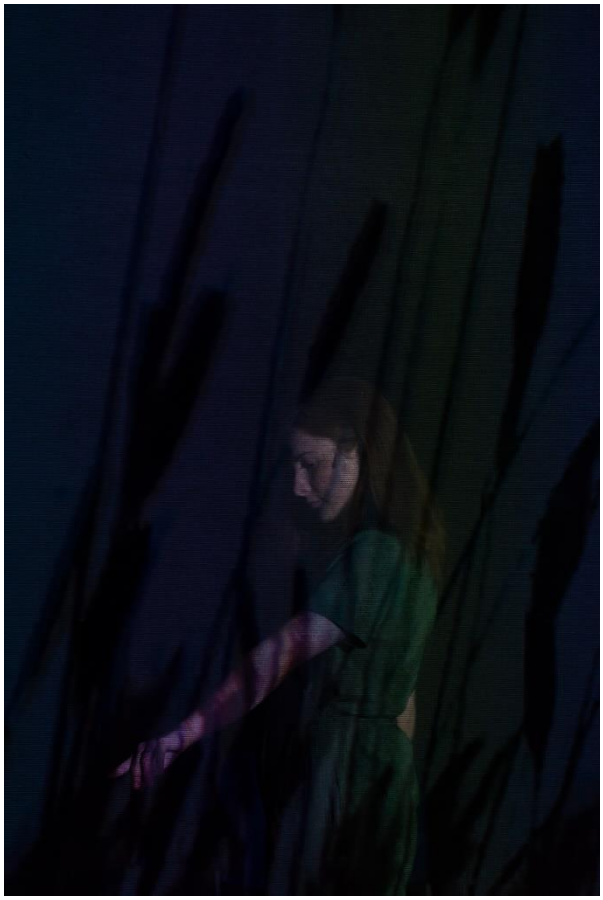
7. Pour libérer certains de ces papillons-idées qui seraient cloisonnés dans votre esprit, imaginez qu'une ouverture délicate, comme un trait lumineux, se fait sur le sommet de votre tête, permettant ainsi aux papillons de s'y glisser et de quitter votre esprit. Vous laissez les papillons s'envoler, créant ainsi dans votre esprit plus d'espace libre, davantage de calme, de paix et de tranquillité. Au fur et à mesure que les papillons s'éloignent, se libèrent, vous profitez de l'apaisement qui s'installe dans votre esprit.

8. Quand vous avez le sentiment que l'ensemble des papillons-pensées qui voulaient quitter votre esprit l'ont bien fait, visualisez que l'ouverture lumineuse se referme doucement et naturellement. Profitez du calme intérieur en respirant pleinement et imaginez que ce calme, cette paix d'esprit retrouvée, descend à présent de votre tête à l'ensemble de votre corps, jusqu'à vos orteils. Vous pouvez même utilisez le souffle de votre expiration de manière diffuser cette légèreté et ce calme à travers tout votre corps. Profitez aussi longtemps que vous le souhaitez, du bien-être que vous ressentez, tant psychiquement que physiquement.

9. Enfin, lorsque vous le souhaitez, préparez à revenir ici et maintenant, calme, détendu·e et prêt·e à poursuivre votre journée. Décomptez à votre rythme de 1 à 5, puis ouvrez les yeux doucement.

ANNEXE H

TRACES PHOTOGRAPHIQUES DE LA CONFÉRENCE INCARNÉE[78]



[78] Crédits photos : Patrice Tremblay

L'hypnose créative
au service du jeu des acteur.trice.s
Conférence de Paméla Dumont
ÉQUIPE DE PRODUCTION
Conférence, mise en scène et écriture :
Paméla Dumont
Accompagnement à la mise en scène :
Zoé Tremblay-Bianco
Direction de recherche :
Francine Alepin et Lise Cauchon-Roy
UQÀM | École supérieure de théâtre
Studio-d'essai Claude-Gauvreau UQAM,
pavillon Judith-Jasmin, salle J-2020
Entrée au 315, rue Sainte-Catherine Est
Métro Berri-UQAM
27 août 19h
28 août 16h et 19h
Photo: Ariane Labrèche

BIBLIOGRAPHIE

Allen, R. (2002). *The Experience of Altered States of Consciousness By Actors During Performance* [Thèse de doctorat en philosophie, California Institute of Integral Studies].

Andreasen, N. C. (1996). Creativity and mental illness: A conceptual and historical overview. In J. J. Schildkraut & A. Otero (Eds.). Dans *Depression and the spirituality in modern art: Homage to Miró* (vol. XVI, p. 1-14). John Wiley & Sons.

Andrieu, B. et Burel, N. (2014). Direct Communication by the Living Body. Emersiology in the First Person. *Hermes, La Revue*, *68*(1), 46-52. https://www.cairn-int.info/revue-hermes-la-revue-2014-1-page-46.htm

ARCHE. (s. d.). *Vidéos et supports des cours d'hypnologie*. Arche Hypnose. https://www.arche-hypnose.com/videos-et-supports-des-cours-dhypnologie/

Autant-Mathieu, M.-C. (2007). L'inconscient créateur dans le Système de Stanislavski. *La Revue russe*, *29*(1), 9-30. https://doi.org/10.3406/russe.2007.2301

Bear, M. F., Connors, B. W., Paradiso, M. A. et Nieoullon, A. (2016). *Neurosciences: à la découverte du cerveau* (4e édition). Editions Pradel, John Libbey Eurotext. http://catalogue.bnf.fr/ark:/12148/cb451786111

Beauvallet, E. (s. d.). *Entretien avec Joris Lacoste*. Théâtre-contemporain.net. theatre-contemporain.net. Entretien avec Joris Lacoste - Le Vrai spectacle - Joris Lacoste, - mise en scène Joris Lacoste, - theatre-contemporain.net

Benhaiem, J.-M. et Chatel, M. (2015, juillet). Comment l'hypnose agit-elle sur le cerveau ? [Balado]. Dans *Science publique.* France culture. https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/science-publique/comment-l-hypnose-agit-elle-sur-le-cerveau-2459926

Bioy, A. (2020). *L'hypnose*. Presses Universitaires de France. https://www.cairn.info/l-hypnose--9782130786122.htm

Bioy, A., Célestin-Lhopiteau, I. et Wood, C. (2016). *Hypnose. En 50 notions* (vol. 2e éd.). Dunod. https://www.cairn.info/hypnose--9782100746071.htm

Bioy, A., Célestin-Lhopiteau, I. et Wood, C. (2020). *Hypnose*. Dunod. https://doi.org/10.3917/dunod.bioy.2020.02

Bioy, A. et Keller, P.-H. (2009). Chapitre 3. L'hypnose dans le champ de la psychologie. *Carrefour des psychothérapies*, 33-44. https://www.cairn.info/hypnose-clinique-et-principe-d-analogie--9782804109615-page-33.htm?contenu=resume

Bioy, A. et Wood, C. (2014). 18. Imagerie de l'hypnose. Dans *Hypnothérapie et hypnose médicale* (p. 111-117). Dunod. https://doi.org/10.3917/dunod.lhopi.2014.01.0111

Blanchet, A., Gotman, A. et Singly, F. de. (2015). *L'entretien* (2e édition refondue. [Nouvelle présentation 2015]). Armand Colin.

Borch-Jacobsen, M. (2013). L'inconscient simulé. Dans *La Fabrique des folies* (p. 186-203). Éditions Sciences Humaines. https://www.cairn.info/la-fabrique-des-folies--9782361060336-page-186.htm?contenu=resume

Boutin, G. (2018a). *L'entretien de recherche qualitatif, 2e édition: Théorie et pratique* (2e éd.). Presses de l'Université du Québec. https://doi.org/10.2307/j.ctv1n35c2m

Boutoulle, M. (2020, 26 octobre). *L'hypnose et les arts : quand les artistes nous mettent sous emprise*. Connaissance des Arts. https://www.connaissancedesarts.com/arts-expositions/lhypnose-et-les-arts-quand-les-artistes-nous-mettent-sous-emprise-11147567/

Bowers, J., Na, H. et Elkins, G. (2018). FLOW AND HYPNOTIZABILITY IN A COLLEGE STUDENT POPULATION. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, *66*(3), 331-342. https://doi.org/10.1080/00207144.2018.1468159

Bruder, M. *et al.*, M. (1986). *A Practical handbook for the actor* (1st ed). Vintage Books.

Butler, L. D. (2006). Normative Dissociation. *Psychiatric Clinics of North America*, *29*(1), 45-62. https://doi.org/10.1016/j.psc.2005.10.004

Cabestan, P. (2003). *Introduction à la phénoménologie*. Ellipses.

Calvert, D. (2016). *Théâtre et neuroscience des émotions*. Éditions L'Harmattan. http://www.harmatheque.com/ebook/9782343081885

Cardeña, E. et Winkelman, M. (dir.). (2011). *Altering consciousness: multidisciplinary perspectives* (vol. 2). Praeger.

Cédilot, C. (2022). *Mise en dialogue des exercices Répétition de Sanford Meisner (1905-1997) et Masterpiece/Creator de Richard Pochinko (1945-1989) : laboratoire de recherche phénoménologique sur l'expérience d'une rencontre improbable et hypnotisante* [Mémoire de maîtrise, Université du Québec à Montréal]. https://archipel.uqam.ca/15389/

Célestin-Lhopiteau, I. (2014). *31. Travailler avec la partie saine* (Hypnothérapie et hypnose médicale. En 57 notions.). Dunod. https://doi.org/10.3917/dunod.lhopi.2014.01.0184

Chekhov, M. (1985). *To the actor : on the technique of acting*. New York : Barnes & Noble Books. http://archive.org/details/toactorontechniq00chek

Chekhov, M., Gordon, M., Powers, M. et Famchon, I. (1995). *L'imagination créatrice de l'acteur: (On the technique of acting)*. Ed. Pygmalion/Gérard Watelet.

Coe, W. C. et Sarbin, T. R. (1977). HYPNOSIS FROM THE STANDPOINT OF A CONTEXTUALIST. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *296*(1), 2-13. https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1749-6632.1977.tb38157.x

Coe, W. C. et Sarbin, T. R. (1991). Role theory: Hypnosis from a dramaturgical and narrational perspective. Dans *Theories of hypnosis: Current models and perspectives* (p. 303-323). Guilford Press.

Combis, H. (2014, 24 juin). *Dans l'oeil de Jean-Martin Charcot*. France Culture. https://www.franceculture.fr/sciences/dans-loeil-de-jean-martin-charcot

Contour, C. (2022A). *Catherine Contour* [Réseau social professionnel]. Linkedin. https://www.linkedin.com/in/catherine-contour-ba882932/

Contour, C. (2022B). *Maison Contour*. mAiSoNcOnToUr. https://maisoncontour.org/fr

Contour, C., Delormas, J., Eidenbenz, C., Perrin, J. et Rousseau, P. (2017). *Une plongée avec Catherine Contour. Créer avec l'outil hypnotique*. Naïca éditions.

Contour, C., Rousseau, P. et Drulhe, L. (2019). *Danser sa vie avec l'outil hypnotique*. 369 éditions.

Coué, É. (1938). *La maitrise de soi-même par l'autosuggestion consciente: nouv. ed.* Editions J. Oliven.

Crête, S. (2001). Les idées dangereuses. *Jeu : revue de théâtre*, *101*(4), 87-92.

Crête, S. (2008). *Les laboratoires Crête*. Les 400 coups.

Crête, S. (2021). *Marquer le temps: entre profane et sacré, la recherche de nouveaux rituels*. Le Jour.

Da Nobrega, T. P., Schirrer, M., Legendre, A. et Andrieu, B. (2017). Sentir le vivant de son corps : trois degrés d'éveil de la conscience. *Staps*, *117-118*(3-4), 39-57. https://doi.org/10.3917/sta.117.0039

Daboo, J. (2007). Michael Chekhov and the embodied imagination: Higher self and non-self. *Studies in Theatre and Performance*, *27*(3), 261-273. https://doi.org/10.1386/stap.27.3.261_1

Dahl, C. J., Lutz, A. et Davidson, R. J. (2015). Reconstructing and deconstructing the self: cognitive mechanisms in meditation practice. *Trends in Cognitive Sciences*, *19*(9), 515-523. https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.07.001

Damasio, A. (2011). *The quest to understand consciousness* [Vidéo]. YouTube. https://www.ted.com/talks/antonio_damasio_the_quest_to_understand_consciousness

Daniel Baril. (2003, 27 janvier). LE CERVEAU SOUS HYPNOSE Pierre Rainville a réalisé les premières images du cerveau sous hypnose. *iForum*. http://www.iforum.umontreal.ca/forum/archivesforum/2002-2003/030127/article1962.htm

De Martino, J. (2013). *Constantin Stanislavski, Milton H. Erickson même combat ? - Forum hypnose 2013*. Hypnose-ericksonienne.org. Formations en hypnose ericksonienne et thérapies brèves, EMDR. https://www.hypnose-ericksonienne.org/Constantin-Stanislavski-Milton-H-Erickson-meme-combat-Forum-hypnose-2013_a598.html

Délèze, M. (2015). L'autohypnose. *Revue Medicale Suisse*, *1*(459), 246-247. https://www.revmed.ch/revue-medicale-suisse/2015/revue-medicale-suisse-459/l-autohypnose

Delormas, J., Eidenbenz, C., Perrin, J. et Rousseau, P. (2017). *Une plongée avec Catherine Contour. Créer avec l'outil hypnotique*. Naïca éditions.

Demontrond, P. et Gaudreau, P. (2008). Le concept de « flow » ou « état psychologique optimal » : état de la question appliquée au sport. *Staps*, *79*(1), 9. https://doi.org/10.3917/sta.079.0009

de Piante, C. (2015, 26 juillet). *Milton Erickson et la transe*. Claude De Piante. https://claude-depiante.com/p-Milton_Erickson_et_la_transe

Depraz, N. (2010). *Attention et conscience : à la croisée de la phénoménologie et des sciences cognitives*. OpenEditionJournals. https://journals.openedition.org/alter/1683

Deschamps, C. (2002). *Le chaos créateur*. Guérin.

Deslandes, V. (2021, 17 mai). 8 mythes et craintes non fondés entourant l'hypnose. *Globale Hypnose*. https://globalehypnose.com/8-mythes-et-craintes-non-fondes-entourant-lhypnose/

Desmarteaux, C. (s. d.-b). *Le gestion du stress en hypnose Carolane Desmarteaux (Hypnologue)*. https://www.facebook.com/watch/?v=235208670492874

de Van, M. (2020). *Coaching d'acteur et hypnose à Paris*. Coaching d'acteur et hypnose - Marina de Van - site officiel. https://marinadevan.fr

Dubuc, B. (s. d.). *Qu'est-ce que la conscience?* cerveau à tous les niveaux! https://lecerveau.mcgill.ca/flash/d/d_12/d_12_p/d_12_p_con/d_12_p_con.html

Dubuc, B. (s. d.-b). *L'imagerie mentale d'une action*. Le cerveau à tous les niveaux. https://lecerveau.mcgill.ca/flash/a/a_06/a_06_p/a_06_p_mou/a_06_p_mou.html

Eidenbenz, C. (2011). L'hypnose au Parthénon. Les photographies de Magdeleine G. par Fred Boissonnas. *Études photographiques*, (28), 200-224. http://journals.openedition.org/etudesphotographiques/3227

Ensler, E. (2005). *Eve Ensler sur la sécurité*. https://www.ted.com/talks/eve_ensler_what_security_means_to_me?

Erickson, M. H., Rossi, E. L. et Rossi, S. I. (2006). *Traité pratique de l'hypnose: la suggestion indirecte en hypnose clinique*. Grancher.

Erickson, M. H. et Havens, R. A. (1992). *The Wisdom of Milton H. Erickson: Hypnosis and hypnotherapy*. Ardent Media.

Fargier, N. (2017). L'oubli, un paradigme pour le jeu d'acteur ? *Revue Sciences/Lettres*, (5). https://doi.org/10.4000/rsl.1271

Farthing, G. W. (1992). *The psychology of consciousness*. Prentice Hall. http://catalogue.bnf.fr/ark:/12148/cb37429977p

Fauvel, A., Weill, A., Edel, Y. et Guégan, S. (2020, février). *Jane Avril, la danseuse insoumise - Ép. 2/2 - Le bal des folles de la Salpêtrière* [Balado]. Dans *Une histoire particulière, un récit documentaire en deux parties.* France culture https://www.franceculture.fr/emissions/une-histoire-particuliere-un-recit-documentaire-en-deux-parties/jane-avril-la-danseuse-insoumise

Féral, J. (1992). *Présence et effets de présence*, 31.

Finel, K. (2017). *Initiation à l'auto-hypnose. Évacuez les émotions négatives et améliorez votre bien-être*.

Finel, K. (2020, 13 mai). *Sortir de sa zone de confort avec l'auto-hypnose ?* [Vidéo]. ARCHE. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=CeYcLffEjxA

Fortin, S. et Houssa, É. (2012). L'ethnographie postmoderne comme posture de recherche : une fiction en quatre actes. *Recherches qualitatives*, *31*(2), 52. https://doi.org/10.7202/1084729ar

Fowler, K. (1988). Hypnotic transformation—three studies of theatrical role-playing: A brief communication. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, *36*(4), 249-255. https://doi.org/10.1080/00207148808410515

Fugulin, V. et Vigneault, S. (2003). *Les Laboratoires Crête*. Productions Laurel et Hardy. http://www.isuma.tv/documentaries-i-have-made/laboratoire-crete

Gay, M.-C. (2007). Les théories de l'hypnose. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, *165*(9). https://doi.org/10.1016/j.amp.2005.04.016[79]

Goldstein, T. R. et Winner, E. (2010). A new lens on the development of social cognition: The study of acting. Dans *Art and human development* (p. 221-247). Psychology Press.

Gosselin, P. (2014). *Repères pour l'élaboration de récits de pratique et pour la tenue du carnet de pratique pour le cours Séminaire de création : rapports théorie/pratique, AVM8601*. [Notes de cours] Université du Québec à Montréal, Arts visuels et médiatiques.

[79] Accessible également au grand public ici : https://www.researchgate.net/publication/246564647_Les_theories_de_l'hypnose

Grinberg, A. (2021). *Dans le cerveau des comédiens*. Odile Jacob.

Groguhé, M. (2021, 4 juillet). Vague de dénonciations : un an après: Qu'est-ce qui cloche dans le milieu culturel ? *La Presse*, section Arts. https://www.lapresse.ca/arts/2021-07-04/vague-de-denonciations-un-an-apres/qu-est-ce-qui-cloche-dans-le-milieu-culturel.php

Gross, L. (2019). *L'inventivité hypnotique ou la sérendipité à l'oeuvre - Dr Patrick Bellet, Institut Milton H. Erickson Avignon-Provence - Vaison-La-Romaine 11ème Forum de la Confédération Francophone d'Hypnose et Thérapies Brèves à Montpellier. Organisatrice: Dr Isabelle Nickles*. Hypnose Ericksonienne & Thérapies Brèves, EMDR, Instituts Milton Erickson, Formation en Hypnose à Paris, Marseille, Bordeaux. Formation EMDR. https://www.hypnose-ericksonienne.org/L-inventivite-hypnotique-ou-la-serendipite-a-l-oeuvre_a1156.html

Guelfi, J.-D. (2016). Chapitre 3. Les troubles dissociatifs dans le DSM-5. Dans *Psychothérapie de la dissociation et du trauma* (p. 27-34). Dunod. https://doi.org/10.3917/dunod.smith.2016.01.0027

Hammond, D. C. et American Society of Clinical Hypnosis. (2004). *Métaphores et suggestions hypnotiques*. Satas.

Hannah, M. T., Domino, G., Hanson, R. et Hannah, W. (1994). Acting and Personality Change: The Measurement of Change in Self-Perceived Personality Characteristics during the Actors Character Development Process. *Journal of Research in Personality*, *28*(3), 277-286. https://doi.org/10.1006/jrpe.1994.1020

Hilgard, J. R. (1974). Imaginative involvement: Some characteristics of the highly hypnotizable and the non-hypnotizable. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, *22*(2), 138-156. https://doi.org/10.1080/00207147408412993

Husserl, H. (1989). La Crise des sciences européennes et la phénoménologie transcendantale. *Les Études philosophiques*, *4*(3-4), 229-301.

Causse, P. (2017). Sous le regard de Mabuse – le lien inquiétant entre cinéma et hypnose [Billet]. *HypnoScènes*. https://hypnoscene.hypotheses.org/156

Jablonka, I. (2021, 10 décembre). *Le théâtre intérieur - Entretien avec Anouk Grinberg* [Magazine web]. La Vie des Idées.

Jammot, N. (2020A). Fiche 5. Techniques hypnotiques. Dans *Hypnose en soins infirmiers* (vol. 2e éd., p. 51-69). Dunod. https://doi.org/10.3917/dunod.barbi.2020.01.0051

Jammot, N. (2020B). Fiche 6. Techniques d'hypnose. Détails d'une séance. Dans *Hypnose en soins infirmiers* (vol. 2e éd., p. 71-87). Dunod. https://doi.org/10.3917/dunod.barbi.2020.01.0071

Juhász, J. (2009, 12 novembre). *Role Playing and Role Taking at Fort Hood | Psychology Today*. https://www.psychologytoday.com/us/blog/place-mind/200911/role-playing-and-role-taking-fort-hood

Juneau, M. (2017, 2 août). La cohérence cardiaque. *Observatoire de la prévention*. https://observatoireprevention.org/2017/08/02/la-coherence-cardiaque/

Klein, D. M. (1995). *Trance and acting: A theoretical comparative study of acting and altered states of consiousness and a survey of the implications in current actor training and craft* [Thèse de doctorat en philosophie, The Florida State University].

Knebel, M. (2006). *L'analyse-action: en deux livres et quelques annexes* (1re éd). Actes sud ;

Lacoste, J. (s. d.). *Le vrai spectacle*. Joris Lacoste. https://jorislacoste.net/le-vrai-spectacle/

Lahr, I. by J. (1997). The Art of Theater No. 11. *The Paris Review*, *Spring 1997*(142). https://www.theparisreview.org/interviews/1280/the-art-of-theater-no-11-david-mamet

Lapointe, C. (2011). *Anky, ou, La fuite--Opéra du désordre: cycle de la dispartition : théâtre ; suivi de, Petit guide de l'apparition à l'usage de ceux qu'on ne voit pas*. Les Herbes rouges.

La Rédaction Inferno. (2020, 11 février). Matt Mullican, « Representing the Work », MACS GRAND HORNU. *INFERNO*. https://inferno-magazine.com/2020/02/11/matt-mullican-representing-the-work-macs-grand-hornu/

Le harcèlement n'a pas sa place quand les rideaux se ferment. (2022, 3 mai). Grenier aux Nouvelles. https://www.grenier.qc.ca/nouvelles/27525/le-harcelement-na-pas-sa-place-quand-les-rideaux-se-ferment

Legault, Y. (2012). La mimesis partagée. *Jeu : revue de théâtre*, (144), 112-119. https://www.erudit.org/fr/revues/jeu/2012-n144-jeu0345/67756ac/

Legault, Y. (2016). *Acteur en action : Étude comparative de modèles de direction d'acteurs* [Thèse, Université Laval]. https://corpus.ulaval.ca/entities/publication/d3931b4e-88f7-42af-a637-fe52cb665364

Lesage, M.-C. (2016). Arts vivants et interdisciplinarité : l'interartistique en jeu. *L'Annuaire théâtral : revue québécoise d'études théâtrales*, (60), 13-25. https://doi.org/10.7202/1050919ar

Lessard-Hébert, M., Goyette, G. et Boutin, G. (1996). *La recherche qualitative: fondements et pratiques* (2e éd). Editions nouvelles.

Lietti, A. (2013, 26 avril). Augustine, vie et destin d'une pin-up médicale. *Le Temps*. https://www.letemps.ch/societe/augustine-vie-destin-dune-pinup-medicale

Lisel. (2019, 16 janvier). *Hypnose & création contemporaine* [Blogue]. L'hypnose pour créer sa vie, son oeuvre, son monde. https://marielisel.com/2019/01/16/hypnose-creation-contemporaine/

Lorquet, É. (2015, septembre). *Une entente avec l'École de formation professionnelle en hypnothérapie*. Ordre des Psychologues du Québec. https://www.ordrepsy.qc.ca/-/une-entente-avec-l-ecole-de-formation-professionnelle-en-hypnotherapie/2.9

Losco-Lena, M. (2017, 1er mai). De l'hypnose cinématographique à l'hypnose théâtrale [Billet]. *HypnoScènes*. https://hypnoscene.hypotheses.org/196

Losco-Lena, M., Nallet, N., Plasson, N., Causse, P., Thulard, A. et Worms, M. (2019). HypnoScènes – Des dispositifs hypnotiques au théâtre : projet de recherche-création. *HypnoScènes*. https://hypnoscene.hypotheses.org/

Malarewicz, J.-A. et Godin, J. (2005)[80]. *Milton H. Erickson: de l'hypnose clinique à la psychothérapie stratégique*. ESF. http://catalogue.bnf.fr/ark:/12148/cb40082501b

Mamet, D. (2011). *True and False: Heresy and Common Sense for the Actor*. Knopf Doubleday Publishing Group.

[80] L'édition consultée et citée est celle de 1986, mais l'ouvrage a été réédité la dernière fois en 2005.

Marcadé, É. (2018). *Les différences de pratique du jeu d'acteur, dans les créations de jeu de fiction, en fonction de la scène et de l'écran* [Mémoire, Université du Québec à Montréal].

Marleau, M.-L. (2022). *L'hypnose au service du jeu*, (181), 37-41. https://www.leslibraires.ca/livres/jeu-revue-theatre-no-181-mars-collectif-9782924356517.html?login=1

Marowitz, C. (1978). *The act of being*. Secker & Warburg. http://catalog.hathitrust.org/api/volumes/oclc/3937421.html

Martin, J. J. et Cutler, K. (2002). An Exploratory Study of Flow and Motivation in Theater Actors. *Journal of Applied Sport Psychology*, *14*(4), 344-352. https://doi.org/10.1080/10413200290103608

Matt Mullican ← Artistes ← IAC — Institut d'art contemporain — Villeurbanne/Rhône-Alpes. (s. d.). http://i-ac.eu/fr/artistes/98_matt-mullican

McCutcheon, J. R. et Sellers-Young, B. (dir.). (2013). *Embodied Consciousness*. Palgrave Macmillan UK. https://doi.org/10.1057/9781137320056

McFarren, C. K. (2003). *Acknowledging Trauma/Rethinking Affective Memory: Background, Method, and Challenge for Contemporary Actor Training* [Thèse de doctorat, University of Colorado].

Meisner, S., Longwell, D. et Pollack, S. (1987). *Sanford Meisner on acting* (First edition). Vintage Books, a division of Random House. https://www.loc.gov/catdir/enhancements/fy1702/86046187-b.html

Merleau-Ponty, M. (1976). *Phénoménologie de la perception*. Gallimard.

Merlin, B. (2013). When Consciousness Fragments: A Personal Encounter with Stage Fright in Performance. Dans J. R. McCutcheon et B. Sellers-Young (dir.), *Embodied Consciousness: Performance Technologies* (p. 57-72). Palgrave Macmillan UK. https://doi.org/10.1057/9781137320056_5

Miles, M. B., Huberman, A. M., Bonniol, J.-J., Huberman, A. M. et Bonniol, J.-J. (2003). *Analyse des données qualitatives* (2e éd). De Boeck Université.

Mocan, R. (2012). Conscience corporelle et apprentissage. Approche phénoménologique de l'expérience du performeur. *Staps*, *98*(4), 39-48. https://doi.org/10.3917/sta.098.0039

Molberg Meyer, K. (2015). *HYPNOSIS USE OF HYPNOSIS IN ART TODAY* [Mémoire de maîtrise, Gerrit Rietveld Academie].

Müller, C., Barba, E., Conservatoire national d'art dramatique (France), Müller, C., Barba, E. et Conservatoire national d'art dramatique (France). (2000). *Le training de l'acteur*. Paris.

Mullican, M., Hollingsworth, A. et Hollingsworth, A. (2007). *Matt Mullican, that person's workbookThat person's workbook*. Ridinghouse.

Mullican, M. (2008). *Matt Mullican under hypnosis* [Performance captée]. TateShots. https://www.youtube.com/watch?v=dS4Ly6M1td4

Mullican, M., Tarantino, M., Museu Serralves., Tarantino, M. et Museu Serralves. (2000). *Matt Mullican: more details form an imaginary universe : Matt Mullican*. Hopefulmonster.

Navia, M. (s. d.). *Jouer l'intime à l'ère de réappropriation des corps*. Elle Québec. https://www.ellequebec.com/societe/reportages/jouer-lintime-a-lere-de-reappropriation-des-corps?fbclid=IwAR1NYtuuBCnTmL76Naf4tc3DkdQ-yKaKga6fOdbKZX5Q-LxFbr-bR9VR8RU

Nemiro, J. (1997). Interpretive Artists: A Qualitative Exploration of the Creative Process of Actors. *Creativity Research Journal*, *10*(2-3), 229-239. https://doi.org/10.1080/10400419.1997.9651222

Paillé, P. et Mucchielli, A. (2016). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Armand Colin. https://doi.org/10.3917/arco.paill.2016.01

Panero, M. E. (2019). A Psychological Exploration of the Experience of Acting. *Creativity Research Journal*, *31*(4), 428-442. https://doi.org/10.1080/10400419.2019.1667944

Panero, M. E., Goldstein, T. R., Rosenberg, R., Hughes, H. et Winner, E. (2016). Do actors possess traits associated with high hypnotizability? *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, *10*(2), 233-239. https://doi.org/10.1037/aca0000044

Panero, M. E., Michaels, L. et Winner, E. (2020). Becoming a Character: Dissociation in Conservatory Acting Students. *Journal of Trauma & Dissociation*, *21*(1), 87-102. https://doi.org/10.1080/15299732.2019.1675220

Picot, P. (2017, 30 novembre) J'aimerais que ce moment se déplie dans le temps. [Billet]. *HypnoScènes.* https://hypnoscene.hypotheses.org/424

Lecointe, P. (s. d.). Performance de mémoire d'acteur sous hypnose. *Hypnosérénité*. https://www.hypnoserenite.com/portfolio-item/performance-de-memoire-dacteur-hypnose/

Pica, M. et Beere, D. (1995). Dissociation during positive situations. *Dissociation: Progress in the Dissociative Disorders*, *8*, 241-246.

Racque, É. (2020, 12 février). *Le bal des folles du professeur Charcot : thérapie ou voyeurisme ? Les psys ont la parole sur France Culture*. Télérama. https://www.telerama.fr/radio/le-bal-des-folles-du-professeur-charcot-therapie-ou-voyeurisme-les-psy-ont-la-parole-sur-france,n6603405.php

Rainville, P. et Price, D. D. (2003). Hypnosis phenomenology and the neurobiology of consciousness. *The International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, *51*(2), 105-129. https://doi.org/10.1076/iceh.51.2.105.14613

Ribau, C., Lasry, J.-C., Bouchard, L., Moutel, G., Hervé, C. et Marc-Vergnes, J.-P. (2005). La phénoménologie : une approche scientifique des expériences vécues. *Recherche en soins infirmiers*, *N° 81*(2), 21-27. https://www.cairn.info/journal-recherche-en-soins-infirmiers-2005-2-page-21.htm

Robb, A. et Davies, M. (2015). « Being inside the story »: A phenomenology of onstage experience and the implications of flow. *About Performance*, (13), 45-67.

Rousseau, P. et Musée d'arts de Nantes. (2020). *Hypnose: art et hypnotisme de Mesmer à nos jours*.

Rousseau, P. (2021, 14 janvier). *Art et hypnotisme de Mesmer à nos jours* [Conférence]. Amphithéâtre d'Honneur, Beaux-Arts de Paris YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=SwFBP2jOTxo&ab_channel=Beaux-ArtsdeParis

Roustang, F. (1994). *Qu'est-ce que l'hypnose?* Les Éd. de Minuit.

Sarbin, T. R. (1950). Contributions to role-taking theory: I. Hypnotic behavior. *Psychological Review*, *57*(5), 255-270. https://doi.org/10.1037/h0062218

Sarbin, T. R. et Lim, D. T. (1963). Some Evidence in Support of the Roletaking Hypothesis in Hypnosis. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, *11*(2), 98-103. https://doi.org/10.1080/00207146308409233

Scheiffele, E. (2003). Altered States of Consciousness during Psychodrama and Sociodrama. *British Journal of Psychodrama and Sociodrama*, *18*(2), 3-20. http://moreno.com.au/altered-states-consciousness-during-psychodrama-and-sociodrama-eberhard-scheiffele

Scheiffele, E. (2010). Acting: An altered state of consciousness. *Research in Drama Education: The Journal of Applied Theatre and Performance*, *6*(2), 179-191. https://doi-org.proxy.bibliotheques.uqam.ca/10.1080/13569780120070722

Schneier, B. (2011). *The security mirage*. TED talks. https://www.ted.com/talks/bruce_schneier_the_security_mirage?language=fr

Searle, J. (2013). *Notre condition partagée - la conscience*. https://www.ted.com/talks/john_searle_our_shared_condition_consciousness?language=fr

Shaw, H. L. (2008). Hypnosis and Drama: A Note on a Novel Use of Self-Hypnosis. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, world. https://doi.org/10.1080/00207147808409316

Shor, R. E. (1959). Hypnosis and the Concept of the Generalized Reality-Orientation. *American Journal of Psychotherapy*, *13*(3), 582-602. https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1959.13.3.582

Singh, R. (2019, 15 août). *Qu'est-ce que l'ancrage en hypnose et quel est son fonctionnement ?* Intuitive Process. https://intuitive-process.com/ancrage-en-hypnose-et-fonctionnement/

Spatz, B. (2015). *What a body can do: technique as knowledge, practice as research*. Routledge, Taylor & Francis Group.

Spatz, B. (2017). Embodied Research: A Methodology. *Liminalities: A Journal of Performance Studies*, *13*(2), 31.

Spiegel, D. (1991). Neurophysiological correlates of hypnosis and dissociation. *The Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences*, *3*(4), 440-445. https://doi.org/10.1176/jnp.3.4.440

Stanislavski, C. (2001). *La formation de l'acteur*. Éditions Payot & Rivages.

Stanislavski, C. (1977). *An actor prepares.* Theatre Arts Books.

Stoetzler, M. et Yuval-Davis, N. (2002). Standpoint theory, situated knowledge and the situated imagination. *Feminist Theory*, *3*(3), 315-333. https://doi.org/10.1177/146470002762492024

Stroud, C. (2013A). *Stage Hypnosis in the Shadow of Svengali: Historical Influences, Public Perceptions, and Contemporary Practices* [Thèse de doctorat, Bowling Green State University].

Stroud, C. D. (2013B). Beyond Svengali: Contemporary Stage Hypnosis Performance Techniques. *Popular Entertainment Studies*, *4*(2), 42. https://novaojs.newcastle.edu.au/ojs/index.php/pes/article/view/108

Tart, C. T. et Institute of Noetic Sciences. (1987). *Waking up : overcoming the obstacles to human potential*. Boston : New Science Library ; New York : Distributed in the U.S. by Random House. http://archive.org/details/wakingupovercomi00tart

Lecuit, C. (2019, 23 avril). Les conseils de Luc Teyssier d'Orfeuil, spécialiste de la méthode Coué, pour réussir ses examens. *Le Figaro Etudiant*. https://etudiant.lefigaro.fr/article/les-conseils-de-luc-teyssier-d-orfeuil-specialiste-de-la-methode-coue-pour-reussir-ses-examens_70ce99d0-5acf-11e9-9c65-b33fbd60939d/

Thomson, P. et Jaque, S. V. (2011). Testimonial theatre-making: Establishing or dissociating the self. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, *5*(3), 229-236. https://doi.org/10.1037/a0021707

Thomson, P. et Jaque, S. V. (2012). Holding a mirror up to nature: Psychological vulnerability in actors. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, *6*(4), 361-369. https://doi.org/10.1037/a0028911

Thomson, P. et Jaque, V. (2017). *Creativity and the performing artist: Behind the mask* (p. xix, 480). Elsevier Academic Press.

Thomson, P., Keehn, E. B. et Gumpel, T. P. (2009). Generators and Interpretors in a Performing Arts Population: Dissociation, Trauma, Fantasy Proneness, and Affective States. *Creativity Research Journal*, *21*(1), 72-91. https://doi.org/10.1080/10400410802633533

Tran Van Gie, G. (2020). *GURWANN TRAN VAN GIE*. gurwann-tran-van-gie. https://www.gurwanntranvangie.com/

TURVEY, L. (s. d.). *Matt Mullican*. 2008 WHITNEY BIENNIAL. https://whitney.org/www/2008biennial/www/index.php?section=artists&page=artist_mullican

Veilleux, A. D. (s. d.). *Cohérence cardiaque | Mon équilibre UL | Université Laval*. Université Laval. https://www.ulaval.ca/mon-equilibre-ul/exclusivites-mon-equilibre/coherence-cardiaque

Vialatte, F. et (s. d.). *Retranscription - La confiance en soi : comment peut-on apprendre à la ressentir ?* Louie Media. https://louiemedia.com/retranscription-laconfianceensoi

Vincent, C. (2018, 8 mars). L'hypnose et le théâtre – Une technique qui m'a fait progresser – Echo logos. https://echo-logos.com/lhypnose-et-le-theatre/

Winner, E., Goldstein, T. R. et Vincent-Lancrin, S. (2013). *Art for Art's Sake?: The Impact of Arts Education*. OECD. https://doi.org/10.1787/9789264180789-en