Document generated on 06/03/2025 2:08 p.m.

Jeu
Revue de théâtre

L'hypnose au service du jeu

Marie-Laurence Marleau

Number 181 (1), 2022

Science, on joue !

URI: https://id.erudit.org/iderudit/98019ac

See table of contents

Publisher(s)

Cahiers de théâtre Jeu inc.

ISSN

0382-0335 (print)
1923-2578 (digital)

Explore this journal

Cite this article

Marleau, M.-L. (2022). L'hypnose au service du jeu. *Jeu*, (181), 36–41.

Tous droits réservés © Cahiers de théâtre Jeu inc., 2022

This document is protected by copyright law. Use of the services of Érudit (including reproduction) is subject to its terms and conditions, which can be viewed online.

https://apropos.erudit.org/en/users/policy-on-use/

This article is disseminated and preserved by Érudit.

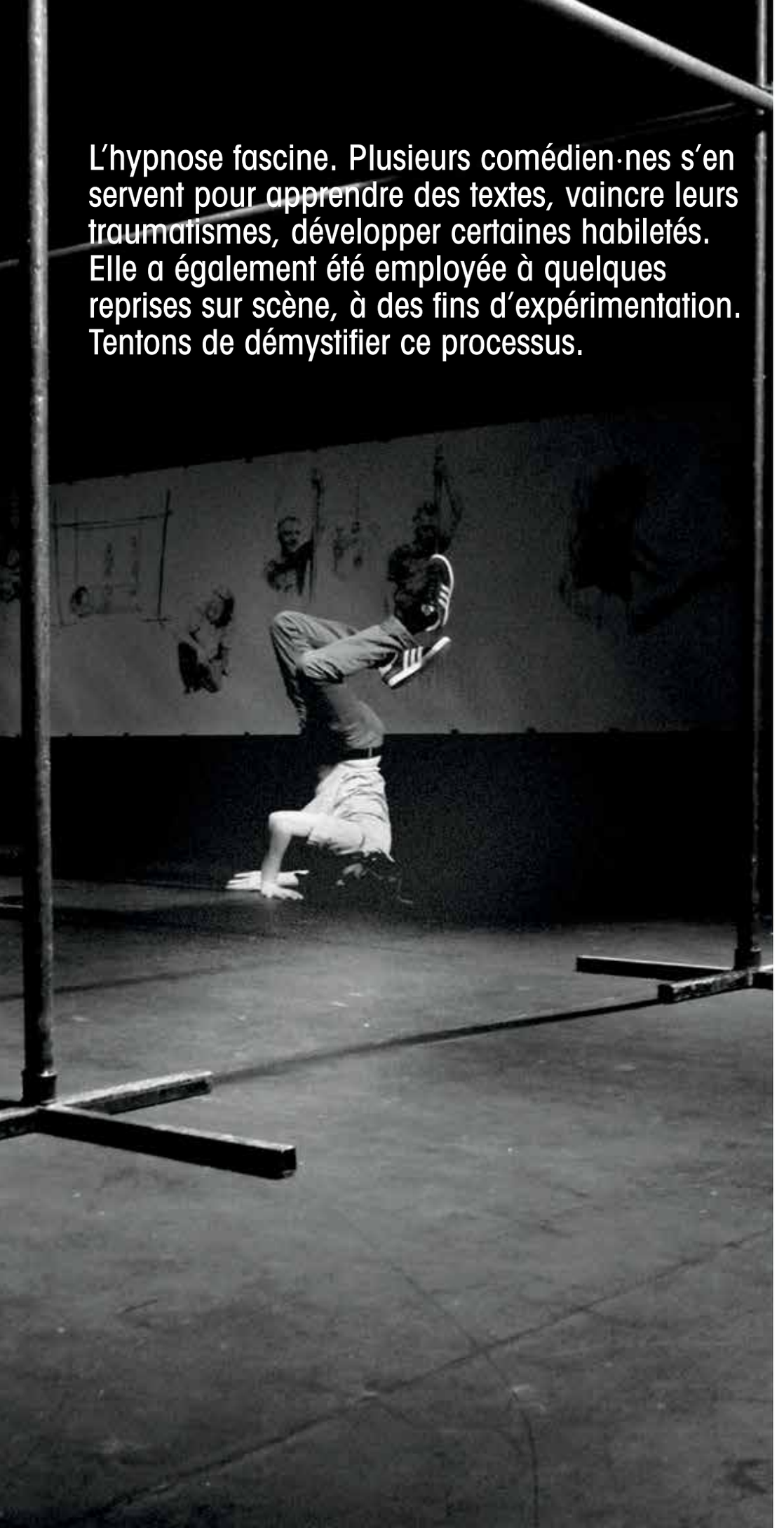
Érudit is a non-profit inter-university consortium of the Université de Montréal, Université Laval, and the Université du Québec à Montréal. Its mission is to promote and disseminate research.

https://www.erudit.org/en/

L'hypnose au service du jeu

Marie-Laurence Marleau

Exhibition - L'Exhibition, un spectacle de Benoît Gob (arts visuels), Francis La Haye (son) et Emmanuel Schwartz (texte), cocréation et dramaturgie d'Alice Ronfard, complicité artistique de Christel Olislagers, lumières de Julie Basse, assistance à la mise en scène et régie d'Émilie Martel (coproduction La Serre–arts vivants, Festival TransAmériques et Théâtre de l'Ancre), présenté au Monument-National lors du Festival TransAmériques en juin 2017. Sur la photo : Benoît Gob, Francis La Haye et Emmanuel Schwartz. ©Christel Olislagers



L'hypnose fascine. Plusieurs comédien·nes s'en servent pour apprendre des textes, vaincre leurs traumatismes, développer certaines habiletés. Elle a également été employée à quelques reprises sur scène, à des fins d'expérimentation. Tentons de démystifier ce processus.

Nous nous sommes donné rendez-vous un soir de novembre afin de discuter d'hypnose et de pensée pure, des mots qui peuvent parfois sembler abstraits et qui génèrent plusieurs questionnements. Les créateurs Stéphane Crête et Emmanuel Schwartz vouent un intérêt commun à la transe et aux états altérés de conscience. Ils rencontrent Carolane Desmarteaux, étudiante au doctorat en neuropsychologie et à la maîtrise en théâtre, qui propose à des interprètes l'intégration d'outils d'hypnose en vue de faciliter leur pratique artistique.

Marie-Laurence Marleau : Avant de débuter l'entretien, nous discutions de votre projet actuel, Emmanuel, portant sur les risques et les échecs associés au théâtre. En quoi comporte-t-il un lien avec cette notion de pensée pure ?

Emmanuel Schwartz : À partir de *L'Exhibition*[1], j'ai commencé un cycle intitulé « Essais », et celui auquel je travaille porte sur la célébrité et la dépendance. Il s'agit à nouveau d'un processus d'autofiction, où j'examine mon propre parcours par rapport à la sobriété : à quel point ma dépendance à certaines substances n'était pas tributaire de ma dépendance au succès.

Stéphane Crête : Ça revient à la question de la transe, qui, pour moi, se rapproche de la méthode de la conscience altérée. La reconnaissance est aussi une forme de transe entraînant une addiction.

M.-L. M. : Je ne peux m'empêcher de penser, Stéphane, aux *Laboratoires Crête*, où vous aviez fait appel à différentes substances pour altérer la conscience des comédien·nes.

E. S. : J'avais été estomaqué par le dispositif et le processus des *Laboratoires Crête*. C'était pratiquement le public qui était mis sous hypnose. Je n'avais jamais vu ça.

1. Présenté pour la première fois au FTA en 2017, *L'Exhibition* est un spectacle créé par Emmanuel Schwartz avec Benoît Gob et Francis La Haye, dans lequel il affirme avoir inventé une « machine à extraire la pensée pure ».

Sorcières, idée originale et mise en scène de Carolane Desmarteaux, conception lumière de Cédric Delorme-Bouchard, costumes et décors d'Anne-Sara Gendron, musique originale de Valérie Gagnon (JokerJoker), présenté aux Éditions du Grand Midi, à Québec, en mai 2019. Sur la photo : Carolane Desmarteaux et Denise Boulanger. © David Mendoza Hélaine

S. C. : On avait d'ailleurs ajouté un moment où un hypnothérapeute « déshypnotisait » les personnes dans l'assistance, au cas où elles auraient pu entrer en transe.

E. S. : Il y a un très bon comédien, Jean-Guy Bouchard, je pense, qui avait eu une réaction viscérale violente le soir où j'y suis allé…

S. C. : Il avait eu une montée de colère provenant un peu de nulle part. Ce qui est intéressant, par contre, c'est qu'il a ensuite choisi de continuer à travailler avec l'hypnose pour préparer ses auditions et les textes qu'il avait à apprendre, tellement il avait aimé le processus et le chemin où ça l'amenait.

M.-L. M. : De votre côté, Carolane, vous étudiez présentement la relation entre douleur et hypnose, n'est-ce pas ?

Carolane Desmarteaux : Je travaille dans un laboratoire qui s'intéresse à la douleur, où je fais de l'hypnose, effectivement. Avec *Sorcières*[2], mon dernier spectacle, on explorait la relation entre « être dans un état de jeu », cet état de grâce, et « être sous hypnose ». Pour cela, on s'était ancré·es dans l'histoire d'Augustine, qui était une muse de Jean-Martin Charcot, neurologue employant cette technique. En ce moment, pour mon doctorat en neuropsychologie, je travaille avec des gens qui ont un trouble neurologique fonctionnel, des patient·es qui vont développer des troubles cognitifs, sensoriels ou moteurs sans cause physiologique et qui sont plutôt sujets à l'hypnose.

E. S. : Je trouve ça fascinant, ce que tu dis par rapport à Charcot, même que, pour moi, *Cinq leçons de psychanalyse* de Freud est une œuvre de fiction. On dirait que c'est quelqu'un de vraiment buzzé qui s'est dit : « Si je me mettais dans la position de quelqu'un qui a des connaissances scientifiques, je penserais ceci. » On se rend compte que ses connaissances scientifiques sont extrêmement limitées. Le geste de spéculation…

S. C. : …est un geste artistique.

C. D. : C'est toute cette idée de dire : « Je ne suis pas neutre, et voilà le point de vue avec lequel je suis en accord lorsque j'aborde ce sujet. »

ENTRE CONSCIENCE ALTÉRÉE ET NEUTRALITÉ

M.-L. M. : Selon vous, qu'est-ce que la neutralité, l'état de pensée pure ? À quoi cela correspond-il ?

S. C. : Il y a toujours une question de contrôle, je crois, parce qu'il y a une notion de performance. Même si j'accepte d'être sous hypnose, je le sais et je le fais dans un contexte de performance. L'opposé du spectre, pour moi, ce serait la démarche spirituelle où le lâcher-prise est total parce que je veux me dissoudre dans l'infini. Je me fous de la performance parce que je ne vais rien donner d'autre que « être ». Dans le cas de l'hypnose, on n'est pas du tout là, parce qu'il y a un public et je sais que je vais le faire pour lui. Il y a déjà une perversion, mais qui me plaît aussi.

E. S. : Je suis un inconditionnel de David Mamet, qui évoque la neutralité d'un·e interprète. Je pense que c'est difficile de parler de neutralité dans ce que j'appellerais les trois degrés de discipline artistique exercés au théâtre. Il y a l'écriture, à la base ;

2. Spectacle créé et mis en scène par Carolane Desmarteaux, présenté en 2019 aux Éditions du Grand Midi., à Québec.

Les Laboratoires Crête, série de laboratoires sur la modification de conscience de l'interprète en représentation, conçus, écrits et mis en scène par Stéphane Crête (Momentum, 2001). Sur les photos : Stéphane Crête, Brigitte Poupart et Nathalie Claude.

il y a l'organisation de la représentation, la mise en scène ; puis la performance. Ces trois étapes se chevauchent, et d'arriver à une neutralité dans les trois, c'est compliqué. D'un point de vue uniquement performatif, j'ai l'impression que ce que Mamet a prescrit s'avère juste. Il indiquait à ses acteurs et actrices de se taire intérieurement et de ne pas tenter d'imposer leur analyse, leurs sentiments ou leur jugement au matériel. Le simple fait de prononcer clairement le texte allait forger, dans la tête du public, le spectacle que le dramaturge avait souhaité.

Cette porosité est ce que m'évoque le mot « neutre ». Même si, forcément, il y aura plusieurs états émotionnels, ils ne sont ni souhaités ni planifiés.

C.D. : Grâce à certaines suggestions, on peut arriver à provoquer un tel état chez les comédien·nes. Cette impression de détachement et de laisser-aller, donc de ne pas être en plein contrôle de soi, est engendrée par une dissociation entre la partie du cerveau qui surveille ce qui se passe et la partie qui donne des ordres. Autrement dit, un acteur ou une actrice qui atteint cette phase-là arrive tout de même à prendre des décisions. Il ou elle n'est pas en train de se regarder faire. On se rapproche donc d'un état d'hypnose, contrairement à la pleine conscience, qui est plutôt une surveillance excessive de soi-même.

S.C. : C'est super intéressant. Le « surmoi » n'agit pas de la même manière...

C.D. : Ce sont sensiblement les mêmes processus cognitifs qui agissent sur l'ensemble des états de conscience altérés, mais l'expérience qui en résulte est complètement différente ; cette capacité d'être disponible ressemble beaucoup plus à la dissociation.

S.C. : L'approche de Mamet que tu décris n'est pas loin de la super-marionnette parce que, d'une certaine manière, toute cette neutralité est au service du texte, alors que, dans la pratique, on parle d'être au service de la mise en scène. Dans les deux cas, il y a quelque chose du « soumets-toi à ma vision » ; alors, inévitablement, il y a une forme de contrôle.

L'ICI ET MAINTENANT DE LA PRÉSENCE

M.-L. M. : On est guidé·es par l'impulsion, tout en ayant conscience des limites imposées par la mise en scène. Est-ce qu'il y a des moyens qu'on pourrait employer pour être encore plus dans le « moi », dans le moment présent sur scène ?

S.C. : Je reviens à l'art de la performance parce que je trouve que c'est un des contextes où la question de la présence, de l'instant présent, est le plus valorisée. Tu es complètement plongé·e dans ce qui est en train de se révéler à toi, dans l'ici et maintenant. Ton travail est d'être dans cet état et également à l'écoute de chacun de tes déplacements. Pour moi, on n'est pas loin de la transe.

E.S. : La performance se situe dans l'extrême concentration sur le moment qui se déroule à cet instant précis, tandis que l'interprétation au théâtre est caractérisée par une attention et une préparation à la partition. Je dirais que c'est difficile, en termes d'interprétation théâtrale, d'être réellement dans le moment présent. C'est pratiquement impossible. En tout cas, moi, je vois toujours la page.

Sorcières, idée originale et mise en scène de Carolane Desmarteaux, conception lumière de Cédric Delorme-Bouchard, costumes et décors d'Anne-Sara Gendron, musique originale de Valérie Gagnon (JokerJoker), présenté aux Éditions du Grand Midi, à Québec, en mai 2019. Sur la photo : Carolane Desmarteaux et Marie-Hélène Brouard. © David Mendoza Hélaine

M.-L. M. : Lorsque vous allez au théâtre, êtes-vous capable de percevoir si quelqu'un n'est pas totalement dans l'instant présent ?

E. S. : C'est très rare que j'arrive à percevoir un état de grâce. Ce que je vois, c'est de l'habileté, de la préparation, de la compréhension, de la concentration sur les détails.

C. D. : Est-ce qu'il n'y a pas une oscillation, quand même, entre ces moments où l'on est dans l'émotion et ceux où l'on est conscient·e de ce qui est su, des déplacements, par exemple ?

E. S. : Rarement, en interprétation théâtrale pure. J'ai frayé un peu avec la performance et j'ai rencontré des artistes qui travaillent avec le mouvement du corps. Je pouvais alors discerner chez eux et chez elles une expressivité plus libre, surtout lorsque les corps dansaient de façon improvisée. À ce moment-là, tu te dis : « Ce soir, il s'est passé quelque chose de surprenant, qui s'approchait d'un état de grâce. » Peut-être que c'est le faux pli du métier, aussi, de ne pas percevoir dans l'interprétation théâtrale cette chose extrêmement vivante qui ne serait qu'humaine.

C. D. : En même temps, quand quelqu'un offre une performance ou même quand le spectateur ou la spectatrice vit ce moment, c'est dans l'immédiateté que se crée cette absence ou cette perte d'agentivité, de sorte que « c'est arrivé, même si ce n'était pas prévu ». Cela nourrit la grandeur de ce moment-là, ce qui est plus difficile quand l'interprète est en contrôle.

S. C. : Oui, parce qu'il y a une maîtrise technique à avoir. Un bon acteur ou une bonne actrice doit rester dans son émotion, nous donner l'impression qu'il ou elle est complètement dans son personnage, mais, en même temps, ne pas perdre de vue sa diction, sa projection. Il ou elle doit être dans son éclairage, respecter les indications de mise en scène, et c'est ce que j'aime de ce métier-là : être à la fois technicien·ne et artiste.

M.-L. M. : Si on avait à refaire les *Laboratoires Crête* aujourd'hui, comment pourrait-on les adapter ? Est-ce que ce serait bien reçu ?

S. C. : Ce que je trouve intéressant, c'est que, il y a 20 ans, la question du consentement était inexistante. Je l'ai introduite dans l'optique d'une démarche scientifique, candidement, sans avoir aucune idée de l'éducation qu'on est en train d'avoir présentement. Scientifiquement, je trouvais que c'était hyper essentiel qu'il n'y ait aucun acteur ou actrice qui subisse l'expérience. Je rappelais chaque fois qu'ils et elles pouvaient mettre fin au processus lorsque désiré ou si on jugeait que cela pouvait mettre leur vie en danger. Cela contribuait aussi à la théâtralité de l'événement.

S'OCTROYER LA LIBERTÉ PAR L'AUTOHYPNOSE

M.-L. M. : Comment pourrait-on mieux intégrer la pratique de l'hypnose au théâtre ou dans un contexte de performance ?

C. D. : L'hypnose, c'est un mot magique. Il y a une étude intitulée « Does 'hypnosis' by any other name smell as sweet ? », qui postule que certaines suggestions ont plus d'impact si on mentionne que c'est de

l'hypnose. Devant un public, l'effet n'en serait peut-être qu'augmenté. Selon moi, elle pourrait être davantage intégrée grâce à un accompagnement bienveillant qui se concentrerait sur des états physiologiques et de conscience accessibles, exercé de manière saine et non dans un contexte de performance. C'est là-dessus que je travaille depuis quelques années, et je pense que c'est ce qui est le plus intéressant pour un·e interprète. Donner des outils d'autohypnose aux metteur·es en scène, mais avant tout aux acteurs et aux actrices, apporte une liberté de naviguer dans ces états-là et de s'approprier des suggestions de mise en scène pour jouer plus librement.

M.-L. M. : Comment s'enseigne l'auto-hypnose ?

C. D. : 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.

S. C. : Ça devrait s'enseigner dans les écoles...

C. D. : Oui, c'est ce que je crois aussi.

M.-L. M. : Croyez-vous que cette démarche pourrait faire œuvre utile au théâtre ?

C. D. : 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.

S. C. : Je pense que ça peut apporter des rapports dynamiques plus sains. Ça pourrait

Maxime Carbonneau.

enrichir la pratique. Les interprètes seraient amené·es à rencontrer des défis et à ne pas se sentir « diminué·es » mais plutôt grandi·es.

M.-L. M. : Selon vous, comment la science peut-elle transformer notre art et notre pratique artistique ?

E. S. : J'ai un ami, Maxime Carbonneau, qui veut travailler avec l'intelligence artificielle et plonger dans des univers de fiction, interagir avec le plus de bases de données possible pour tenter de créer des drames pouvant interpeller le public. Je trouve cela fascinant. Le mot science évoque tellement de choses, qui, stylistiquement parlant, seraient intéressantes à explorer.

S. C. : La notion d'hypothèse ouvre mille possibilités. Comment le processus artistique peut-il s'appuyer sur la démarche scientifique ?

C. D. : Je vois des artistes qui n'ont pas la posture ou les connaissances scientifiques pour justifier leur démarche, et ça n'enlève rien à la valeur de leur création. Personnellement, la science donne une assise à mon art.

E. S. : Je trouve éclairant ce que tu dis, surtout du point de vue de la liberté que tu proposes, indépendamment de la science. Une quantité de matériel va se créer dans l'ignorance totale de la méthode scientifique.

C. D. : Cette manière de décortiquer le savoir et l'expérience, qui appartient à la science, répond surtout à la proposition de l'art de créer de l'expérience. C'est un processus avant tout. Tant au doctorat en neuropsychologie qu'à la maîtrise en théâtre, je travaille sur la conscience. J'ai commencé à voir la conscience, non pas comme un résultat, mais comme un processus d'interaction. Comme au théâtre, dans la mesure où j'y vais pour l'expérience, pour ce que ça provoque : des réactions physiologiques, sensorielles. Notre conscience, qui ne sert à rien *a priori*, est mise au service de ce moment d'imagination, suscité par une situation qui n'est pas vraie, qui n'est ancrée dans absolument rien, sinon le simple fait que j'accepte d'y assister. •