



## HYPNOSE & ART DU CONTEUR

### **RESUME**

Apprendre à utiliser les outils du conteur dans la pratique de l'hypnose.

### **Anne-Gaël Gauducheau**

Artiste-Conteuse,  
Hypno-thérapeute.

## LES OUTILS DU CONTEUR AU SERVICE DE L'HYPNOSE

Forte de 25 années d'expérience comme artiste-conteuse, je vous propose de partir à la découverte de cet art magique de la parole !

Les liens entre l'art du conteur et celui de l'hypnotiseur sont multiples. Les deux disciplines sont si proches qu'on pourrait imaginer un temps où elles n'étaient qu'une. Séparées aujourd'hui, ces deux pratiques se questionnent l'une l'autre, se frictionnent, se répondent, s'enrichissent.

Conteuse professionnelle, j'ai découvert l'hypnose il y a quelques années et je me suis formée auprès de l'ARCHE. Pratiquant en cabinet, j'expérimente à quel point conte et hypnose sont des disciplines cousines et ont beaucoup à s'apprendre. C'est ainsi que je propose des initiations à l'hypnose pour les conteurs ; c'est ainsi que je propose aussi aux praticiens en hypnose de s'initier à l'art du récit...

### PUBLIC

- Praticiens en hypnose.
- Nombre de participants : 8 à 12 maximum

### FORMAT

**Durée : 3 jours (21 heures)**

Selon les cas, on pourra aussi faire **deux journées** ou même **une seule journée** de stage. Dans ce cas nous travaillerons uniquement sur les outils techniques de la parole et n'aborderons que très peu la matière première « conte ».

**Pour chaque participant, venir avec :**

- Vos questions
- De quoi prendre des notes
- Une tenue de travail souple
- Choisir une histoire: (10 minutes max. Un conte merveilleux, c'est encore mieux) qui vous semble symboliquement intéressante et /ou qui vous pose question. Sur le stage de 3 jours, chaque participant travaillera son histoire, d'où l'importance de bien la choisir.
- Un souvenir sensoriel (bruits, couleurs, toucher, odeurs, lumière ...) consistant.
- Des photos ou documents visuels qui « vous parlent ». Le mieux serait que le personnage, l'objet ou le paysage puisse être prétexte à une histoire.
- Un pique-nique (dans la mesure du possible, nous mangerons ensemble de manière à nous connaître mieux et à gagner du temps à midi)

**Pour l'organisateur, prévoir :**

- Une salle calme et suffisamment grande pour travailler à treize, des chaises, une moquette ou un sol sur lequel on puisse s'allonger (le cas échéant, des tapis)
- Un tableau ou paper-board
- Une prise électrique,
- De l'eau, du thé, du café pour les pauses.

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

L'objectif de ce stage est de proposer aux praticiens en hypnose un aperçu de la richesse des contes et de pratiquer les outils des conteurs tels que : le centrage et la présence, la musicalité de la voix, son placement, le rythme, les regards, le suspens, la respiration, l'écoute, etc.

## AXES DE TRAVAIL :

### Un peu de théorie

- Présenter le conte (comme matériau et comme technique)
- Les familles de conte, leurs liens possibles avec les outils de l'hypnotiseur
- La classification par Contes-Types, les versions.

### Travail technique

- Présence: centrer son corps (physique, émotionnel, mental) avant la séance
- Le travail de la voix (*placement, projection, diction, mélodie*)
- Le travail du rythme (*vitesse, silences, ruptures*)
- Savoir capter l'attention et la garder (*le suspens, la surprise, le langage non-verbal, etc.*)
- La conscience de soi dans l'espace (*congruence corps/voix/discours*)
- Les attentions multiples (*être attentif au sujet, à soi, au discours... et à tout ça en même temps !*)

### Travail créatif

- Déliaison de l'imaginaire

Pour *traverse*-porter quelqu'un dans une histoire, il ne faut pas seulement des mots, évidemment. Les mots ne sont que des supports pour les émotions et toutes les perceptions : visuelles, auditives, kinesthésiques. C'est avec tout son corps, ses représentations mentales, affectives, spirituelles...que l'on entre dans une histoire.

→ Nous mènerons des improvisations de petites histoires à partir d'un mot, d'une image, d'une idée, d'une sensation. Nous verrons à l'occasion par quel bout nous « attrapons » l'imaginaire (Par les mots ? Par autre chose ?).

- Déliaison de la langue

Les vire-langues et vire-oreilles

Travailler les évocations, les métaphores

## METHODE PEDAGOGIQUE

Depuis 20 ans, j'encadre régulièrement des formations pour les conteurs, les professeurs, les bibliothécaires, les professionnels de la petite enfance, les guides de musée et pour tous ceux qui veulent apprivoiser la prise de parole en public.

Ma méthode est issue de ma pratique professionnelle: nous ferons donc de la pratique ! Ecoute, réflexion, mise en situation, échanges et retours sur expérience alterneront. Nous travaillerons selon les moments individuellement, en petit groupes ou grand groupe.

Chacun devrait repartir avec des outils pour travailler et de nouvelles pistes à explorer.

## CONDITIONS

La formation fera l'objet d'un contrat avec la Cie La Lune Rousse (44), organisme de formation.

La formation fera l'objet d'un contrat avec la Cie La Lune Rousse (44), organisme de formation référencé Datadock. Elle pourra donc être prise en charge, le cas échéant, par votre organisme collecteur.

Tarif prise en charge individuelle : 90€/jour/stagiaire

Tarif prise en charge OPCA : 220€/jour/stagiaire

- Pour tous renseignements concernant le contrat, contacter Charles BODIN : 06 78 85 60 29
- Pour tous renseignements concernant l'aspect pédagogique, contacter Anne-Gaël GAUDUCHEAU : 06 45 70 19 60 || [agael@hypnose44.org](mailto:agael@hypnose44.org)

