

DÉCOUVERTE

LES PSYS-CHAMANS SE PENCHENT SUR NOS VISIONS

Pour les chamans, l'espace onirique est celui dans lequel les esprits s'adressent à nous. De plus en plus de psys intègrent cet univers à leur pratique. Une ouverture sur une réalité différente.

Par **Laurence Lemoine**

Depuis une dizaine d'années, encouragés par les travaux des anthropologues et par leurs propres expériences de la transe lors de séjours au Mexique, en Amazonie, en Sibérie ou chez les Indiens lakotas, les psys sont de plus en plus nombreux à s'intéresser aux médecines traditionnelles et à la manière dont elles peuvent enrichir leur pratique. Quelques-uns ont ainsi aujourd'hui un double bagage de psy (psychiatre, psychologue, psychanalyste, psychothérapeute...) et de chaman, et manient les outils de ces deux courants selon la demande et les besoins de leurs patients. « En psychothérapie, le rêve est conçu comme un mouvement de soi vers l'extérieur : il est une production du sujet et parle de la problématique qu'il rencontre. Pour le chamanisme, c'est le contraire : le rêve est

considéré comme un mouvement de l'extérieur vers soi. Il s'apparente alors à un message venu d'ailleurs, à une lettre de mission reçue par le rêveur », indique Marius Moutet, gestalt-thérapeute à Genève, et formé à la Foundation for Shamanic Studies, créée par l'anthropologue américain Michael Harner. Dès lors, quelles interprétations ces thérapeutes « hybrides » font-ils de nos songes et comment les travaillent-ils en séance ?

UN LIEU INTERMÉDIAIRE

Ce qui définit le chaman, poursuit Marius Moutet, c'est « son ouverture à une réalité différente, sa capacité à être en contact avec les esprits et à communiquer avec eux ». « Dans la cosmogonie chamanique, il y a deux sortes de rêves : le grand rêve (tel le *dream time* des Aborigènes), par lequel l'esprit donne sa forme au monde, et les petits rêves des personnages dont il l'a peuplé, enchâssés dans le premier comme >>



QUE FAIRE DE NOS CAUCHEMARS ?

Pour les chamans, les cauchemars sont une invitation à explorer nos peurs et à nous confronter aux questions existentielles. Ils reviendront tant que nous ne les aurons pas affrontés. « Si j'ai affaire à un patient très contrôlant, je vais lui proposer d'aller, à la faveur des visions éveillées par le son de mon tambour, visiter la mort et l'au-delà, pour lui faire accepter l'impuissance ontologique », explique Marius Moutet, gestalt-thérapeute initié aux pratiques chamaniques. Ce traitement peut aller jusqu'au

« voyage en dépeçement », où le sujet, dans sa transe, imagine – pour mieux l'apprivoiser – sa propre décomposition sous terre ou dévoré par des charognards. Ces expériences potentiellement effrayantes sont accompagnées par le thérapeute : « Avant de plonger le patient dans un état de conscience modifié, je lui propose de travailler une intention pour ce voyage, et je lui donne un objet à garder à la main pour l'aider à sortir de la transe s'il a peur », poursuit Marius Moutet. À ceux qui sont dans l'évitement de

l'angoisse suscitée par leur propre finitude, le thérapeute propose un travail de responsabilisation et de récupération de leur propre puissance. Au son du tambour, toujours, il les invite à écrire leurs cauchemars puis à les dessiner, afin qu'ils perdent de leur charge terrifiante et qu'une direction s'en dégage : l'identification d'une peur à travailler, d'un aspect de soi à renforcer. « Les cauchemars sont toujours des opportunités d'intégrer des messages forts. D'où l'importance d'en garder une trace écrite », conclut-il.

>> des poupées gigognes », décrit Olivier Chambon, psychiatre « chamanophile », tel qu'il se définit lui-même, initié à l'Approche chamanique de la thérapie par Liliane van der Velde (elle-même formée par Michael Harner).

L'espace du rêve apparaît ainsi comme un lieu intermédiaire dans lequel nos consciences rejoignent la conscience universelle (on retrouve cette idée chez Carl Gustav Jung). « Il n'est pas séparé de la réalité ordinaire. Il correspond seulement à un état de conscience différent, précise Myriam Beaugendre, psychologue clinicienne. Le chaman ne s'intéresse pas seulement aux rêves nocturnes, mais aussi aux rêves éveillés ou aux visions qui surgissent dans des états de conscience modifiés. » Dans un ouvrage passionnant, *Prendre soin de l'âme* (Seuil), elle raconte comment, après avoir été guérie d'une arythmie cardiaque par une diète de plantes menée par des chamans au Pérou, elle est à son tour devenue guérisseuse. Elle dispense au Jardin de Lola – son espace thérapeutique à Iquitos, au Pérou – un soin dans lequel se conjuguent et se complètent les processus de la thérapie analytique (la cure par la parole) et ceux de la diète amazonienne (immersion dans la nature, décoctions de plantes et d'arbres, cérémonies rituelles). Pendant une quinzaine de jours, elle accueille ses patients dans la jungle, où ils s'allègent des sollicitations de la vie occidentale, vivent entourés d'arbres et d'animaux, et jeûnent (ne buvant que des tisanes). Des cercles de parole quotidiens leur permettent d'intégrer cette expérience.

Puis vient le moment de boire l'*ayahuasca*, la « grand-mère des plantes », entourés de chamans expérimentés. Aussi appelée *medicina*, l'*ayahuasca* est réputée rééquilibrer le corps et l'esprit en soignant ce qui, chez l'individu, a besoin d'être guéri, que ses maux soient physiques ou émotionnels, qu'il souffre d'addictions ou de névroses transgénérationnelles. Ce breuvage sacré plonge celui qui l'absorbe dans une transe intense qui déclenche des visions. « Le "voyage" provoqué par la *medicina* nous donne accès aux zones les plus profondes et les plus blessées de notre être, explique Myriam Beaugendre.

“C'est là que l'âme tente de réaliser l'intention pour laquelle elle est venue sur terre”

Olivier Chambon,
psychiatre “chamanophile”

Tantôt terrifiantes, tantôt sublimes, les images reçues nous confrontent à nos limites et à nos peurs, mais également à nos désirs les plus essentiels et à nos ressources émotionnelles et spirituelles. La transe aiguë nos sens et élargit nos perceptions au-delà de la barrière du moi. Elle nous ouvre à une dimension plus subtile du réel qui ne nous est pas accessible habituellement. Il n'est pas rare qu'à la faveur de cette intuition décuplée on accède à une meilleure compréhension des lois de la nature et de notre place dans l'univers. Mais aussi, parfois, à ce qui nous attend : une grossesse, un changement de vie. » Prémonitions ? « Certains le pensent. Il est probable que les visions nous connectent plutôt à des désirs profonds, qui peuvent se réaliser une fois qu'ils sont apparus à la conscience. Quand on a “vu”, des directions s'éclaircissent et l'on cesse de tergiverser. » Pour le chaman, « le rêve est donc plus réel que la réalité première, celle que conçoit notre conscience rétrécie, affirme Olivier Chambon. C'est là que l'âme tente de réaliser l'intention pour laquelle elle est venue sur terre ».

AU RYTHME DU TAMBOUR

Alors même que de nombreuses études démontrent l'innocuité et les vertus thérapeutiques de l'*ayahuasca* – à condition d'être administrée avec précaution et pas à des personnalités fragiles¹ –, son utilisation est prohibée dans certains pays occidentaux, dont la France. Pas question, donc, d'y recourir en cabinet. Mais les psys-chamans ont d'autres moyens de faire entrer leurs patients dans des états modifiés de conscience pour accéder à leurs productions oniriques. Ces moyens sont issus du champ des psychothérapies (Olivier Chambon cite des techniques comme l'imagination active de Jung, le rêve éveillé de Desoille, l'hypnose ou encore l'EMDR) ou



bien empruntés à la tradition chamanique (battre le tambour au rythme du cœur abaisse la fréquence cérébrale en deçà des ondes alpha, entre méditation profonde et sommeil²). « Lorsqu'un patient m'apporte un rêve, détaille Marius Moutet, je peux l'interpréter comme on le fait en gestalt, à la manière de Fritz Perls, telle une projection : le patient projette sur tous les personnages et éléments de son rêve la difficulté qu'il vit; ou d'Isadore Fromm, telle une rétroflexion : ce qu'il n'arrive pas à me dire de notre relation, il le scénarise dans son rêve. Ou bien je peux recourir au tambour pour lui permettre de retourner dans son rêve et d'examiner plus avant le message que lui adressent les esprits. » Concrètement, le thérapeute interroge son client sur son intention (qu'attend-il de cette exploration ? Une guidance ? Un apaisement ?), lui donne quelques indications pour le « voyage » (interroger les personnages, les animaux, arbres, roches qui lui apparaîtront dans ses visions, comme autant de figurations des esprits), puis se met à battre le tambour pendant une quinzaine de minutes, juste assez pour l'assoupir sans l'endormir. « Et on laisse faire. Au retour, c'est comme si le rêve avait donné au patient les réponses qu'il attendait », ajoute Marius Moutet.

COMME AU VOLANT D'UNE PORSCHE

Le psy-chaman peut également utiliser sa propre capacité de rêverie pour mieux entendre son patient dans le cadre d'une thérapie classique. « Je travaille avant tout comme une psychanalyste, décrit Myriam Beaugendre. J'accueille le patient tel qu'il est, avec ce qui vient, selon la règle de l'association libre. En revanche, le chamanisme m'a appris à l'écouter autrement, avec une perception élargie, à faire confiance aux visions qui me viennent, à me fier à elles. Il m'arrive ainsi de voir le patient enfant, pris dans ses problématiques familiales, d'être guidée par des voix intérieures qui me suggèrent des pistes d'exploration : des possibles deuils ou maltraitements. » Comme Marius Moutet, Myriam Beaugendre insiste sur l'importance d'être très au clair avec la posture et la déontologie du thérapeute, afin de pouvoir utiliser les apports de la tradition chamanique sans tomber dans les travers qui guettent ceux qui n'auraient pas suffisamment travaillé sur eux-mêmes : les projections et interprétations hâtives, la tentation du pouvoir et le risque d'adopter une position de gourou au détriment du

L'ARAIGNÉE QUI FILTRAIT LES RÊVES

L'attrape-rêves, ou capteur de rêves, ou *dreamcatcher*, est un objet artisanal en forme de cercle tissé et décoré. Accroché près du lit, il protégerait le sommeil de l'endormi en éloignant ses mauvais rêves. Selon la légende amérindienne *ojibwé*, l'araignée Asibikaashi voulait aider Nanabozo, le grand architecte de l'univers, à ramener le soleil à son peuple. Chaque nuit, elle construisait sa toile avant l'aube pour capturer les premiers rayons du soleil. Elle la tissait aussi au-dessus des berceaux pour protéger les enfants des mauvais rêves. Au centre, un petit trou était destiné à laisser passer les rêves tandis que les cauchemars restaient accrochés à la toile pour disparaître au lever du jour. Lorsque le peuple *ojibwé* se dispersa, Asibikaashi, qui ne pouvait plus veiller sur chacun, enseigna aux femmes à tisser des toiles magiques avec des cerceaux de saule et des tendons de cerf, et leur apprit à y attacher des plumes pour initier les bébés aux mouvements de l'air. Reprise par les Lakotas, cette légende met en scène le sage Iktomi, qui se transforma en araignée pour apparaître au vieux chef de la tribu. Tout en parlant, Iktomi se mit à tisser ce qui devait figurer le cycle de la vie, de la naissance à la vieillesse. « Dans tous les âges de la vie, lui dit-il, il y a les forces du bien et les forces du mal. Employez la toile pour aider votre peuple à atteindre ses buts en faisant bon usage de ses visions. Elle attrapera vos bonnes idées. Les mauvaises seront précipitées dans le trou du néant. »

patient. « La puissance de l'expérience chamanique est immense, affirme-t-elle. C'est comme avoir une Porsche entre les mains. Apprendre à la conduire demande beaucoup d'humilité, de vigilance et de droiture. » Le voyage est alors d'autant plus intense.

1. Sur le sujet, lire notamment « Pharmacokinetics of hoasca alkaloids in healthy humans » du pharmacologue J.C. Callaway, dans *Journal of Ethnopharmacology* (juin 1999).
2. Lire également notre article « Journal d'une quête de vision », p. 140.