

C H A M A N I S M E S

LAURENT
HUGUELIT

Dr OLIVIER
CHAMBON

Le Chamane & le Psy

UN DIALOGUE ENTRE DEUX MONDES



MAMA
MAMA EDITIONS

© Mama Editions (2011, 2010)
Tous droits réservés pour tous pays ISBN 978-2-84594-050-5 Mama Editions,
1 rue Pétion, 75011 Paris (France)

LE CHAMANE & LE PSY
Un dialogue entre deux mondes

Dr Olivier CHAMBON

Les Bases de la psychothérapie, Approche intégrative et éclectique Olivier Chambon, Michel Marie-Cardine, Editions Dunod, 2010

La Médecine psychédélique, Le pouvoir thérapeutique des hallucinogènes Olivier Chambon, Les Arènes, 2009

Techniques de psychothérapie cognitive des psychotiques chroniques Olivier Chambon, Carlo Perris, Michel Marie-Cardine, Éditions Masson, 1997

Psychothérapie, Approche intégrative et éclectique Olivier Chambon, Michel Marie-Cardine, Richard Meyer, Collectif, Éditions Érès, 1994

Psychothérapie cognitive des psychoses chroniques Olivier Chambon, Michel Marie-Cardine, Éditions Masson, 1993

La Réadaptation sociale des psychotiques chroniques, Approche cognitivo-comportementale Olivier Chambon, Michel Marie-Cardine, Éditions Puf, 1992

Laurent HUGUELIT

Le Tao et l'éthique naturelle

Laurent Huguelit, Les éditions du Yin Vert, 2005

Libérer l'esprit : la science du monde intérieur Laurent Huguelit, Vivez Soleil, 2003

Laurent Dr Olivier
HUGUELIT CHAMBON

LE CHAMANE & LE PSY

Un dialogue entre deux mondes

Entretiens réalisés par Guillaume Blivet

MAMA EDITIONS

AVANT-PROPOS

Le Chamane & le Psy est un dialogue novateur sur les rapports entre le chamanisme et la psychiatrie, un *must* pour toute personne intéressée par l'un ou l'autre de ces domaines. Il apporte une perspective nouvelle, et nécessaire, à la vision du monde du médecin et du psychologue.

Laurent Huguelit, un praticien de la guérison chamanique, et Olivier Chambon, un psychiatre qui va au-delà des limites de l'approche purement rationaliste de la thérapie, emmènent pas à pas le lecteur et lui font découvrir comment la guérison est envisagée dans chacun de ces domaines, ainsi que la cosmologie sous-jacente à leurs méthodes.

Mené par deux maîtres conteurs, ce livre est une lecture fascinante pour quiconque s'est déjà interrogé sur la réalité des esprits, sur les états modifiés de conscience ou sur la puissance de la médecine des mondes invisibles.

Michael Harner Anthropologue
Fondateur de la *Foundation for Shamanic Studies* Auteur de *La Voie du
chamane*

GENÈSE

Tout a commencé par un titre, *Le Chamane & le Psy*, griffonné par Laurent Huguelit, le chamane, lors d'une nuit agitée de mars 2009. L'idée était en maturation depuis un certain temps, mais une fois le titre inscrit sur la feuille, l'évidence s'est imposée : il s'agirait d'un dialogue entre deux amis, deux passionnés. Olivier Chambon, le psy, accepta sans délai de participer à l'aventure.

Laurent Huguelit, écrivain et praticien chamanique, enseigne les techniques du chamanisme au tambour dans le cadre de la *Foundation for Shamanic Studies* fondée par l'anthropologue Michael Harner. Il collectionne les livres sur les plantes chamaniques et s'intéresse à tout ce qui touche aux grandes questions existentielles – pourquoi ? comment ? Né en avril 1976, de tempérament plutôt calme et contemplatif, il est grand, mince et barbu, le cheveu foncé.

Olivier Chambon est psychiatre et a écrit une demi-douzaine d'ouvrages de référence sur les psychothérapies avant de se spécialiser dans des domaines de pointe tels que la psychologie transpersonnelle. Ouvert à toutes les approches thérapeutiques avant-gardistes, il vient de publier un livre consacré à l'utilisation médicale des psychédéliques. Athlétique et le cheveu absent, de caractère à la fois doux et exubérant, il est né en janvier 1962.

Les auteurs décident de se retrouver le vendredi 24 avril 2009 sur la terrasse d'une maison de campagne, près de Lyon, là où, justement, l'arc jurassien vient rencontrer les montagnes du Bugey. Ils passent deux journées à dialoguer au soleil du printemps, avec concentration et bonne humeur, face à un micro tendu par Guillaume Blivet, invité à les interviewer.

Une fois leurs paroles enregistrées, elles sont retranscrites et mises en forme : les deux journées de discussion se transforment en dix-huit dialogues.

Présentés ici dans leur intégralité, ces dialogues symbolisent la rencontre de deux mondes voués à se croiser.

DIALOGUE I

Présentation du psy

Olivier : Je me présente en tant que psy, mais ce qu'il est important de savoir sur moi, c'est que je suis médecin psychiatre de formation tout à fait classique. Lors de ma formation de psychiatre, j'ai évolué dans un milieu psychanalytique, et dans ce cadre j'ai réalisé une cure analytique personnelle tout à fait classique pendant deux ans et demi, à raison de deux séances – « couché » – par semaine. Mais j'ai assez vite été déçu par la psychanalyse quant à ses possibilités thérapeutiques réelles, qui sont inapplicables, sous forme classique, aux pathologies que je rencontrais en milieu hospitalier.

J'ai ensuite travaillé dans le domaine des psychothérapies en étant l'un des pionniers – je n'aime pas dire cela – ou en tout cas l'un des promoteurs, des approches éclectiques et intégratives en psychothérapie. C'est-à-dire que je me suis intéressé aux principaux modèles existants – psychanalyse, cognitivo-comportementalisme, gestalt, systémique – et à ce qu'ils avaient à la fois de commun et de différent au service du patient. Dans cette optique, j'ai cocréé, avec le Pr Marie-Cardine, le premier diplôme universitaire de psychothérapie intégrative, à l'université Claude-Bernard (Lyon I) en 1993 et publié le livre *Les Bases de la psychothérapie*, qui présente les facteurs communs aux différentes psychothérapies¹. J'ai essayé d'adapter les techniques psychothérapeutiques à la population difficile d'un hôpital psychiatrique où j'ai d'abord exercé en tant qu'interne, puis en tant que chef de clinique et enfin, comme praticien hospitalier. Le tout sur une période de seize ans et au sein du service hospitalo-universitaire du Pr Marie-Cardine, à Lyon. J'ai plus particulièrement poussé mes

explorations dans le développement de la psychothérapie cognitive pour les patients psychotiques chroniques.

A partir de 2003, quand je me suis installé en libéral, j'ai appris d'autres techniques faisant appel aux états modifiés de conscience, comme l'hypnose et l'EMDR². Lors de l'emploi de ces techniques sur moi-même, j'ai vécu une expérience qui a remis en cause ma vision du processus psychothérapeutique, mais aussi de la réalité. C'est une expérience que je qualifie d'extraordinaire dans le sens où j'ai ressenti la présence d'une forme d'intelligence ne semblant pas émaner de moi-même...

Laurent : Ce que tu as vécu ressemble beaucoup à une expérience chamanique.

Olivier : Précisément. C'est ce qui m'a ensuite amené à m'intéresser aux « expériences extraordinaires » et au domaine du transpersonnel. La psychologie transpersonnelle est une approche prenant en compte les phénomènes de conscience qui dépassent l'ego, le temps, l'espace et la causalité linéaire. C'est là que j'ai découvert les travaux du Dr Stanislav Grof³ en commençant par l'un de ses livres : *Quand l'impossible arrive*. Ce psychiatre a étudié l'usage de substances psychédéliques⁴ – telles que le LSD⁵ ou la kétamine⁶ – dans un cadre psychothérapeutique tout en démontrant leur efficacité thérapeutique et l'accès à des dimensions de la conscience complètement inédites. Je pensais à l'époque que ces produits étaient des drogues dangereuses et inutiles. Pourtant, je sentais qu'il y avait quelque chose à approfondir. En étudiant assidûment le sujet, je me suis aperçu que c'étaient des médicaments très efficaces en psychiatrie, ce qui m'a poussé à écrire un livre à ce sujet⁷.

Laurent : Pourquoi t'es-tu ensuite intéressé plus particulièrement au chamanisme ?

Olivier : En poursuivant mes recherches, je me suis rendu compte que les chamanes étaient les maîtres incontestés des états modifiés de conscience et qu'ils avaient des pratiques et une cosmologie cohérentes à l'intérieur de ce modèle, bien que cela puisse paraître abracadabrant dans nos cultures.

J'ai alors dû m'intéresser au chamanisme. J'ai décidé d'expérimenter ces pratiques comme un novice avec la *Foundation for Shamanic Studies* (FSS)⁸ dont j'ai suivi les principaux séminaires. D'autres opportunités m'ont également permis de découvrir ces pratiques, comme au cours de certains voyages que j'ai faits, notamment au Pérou ou en travaillant avec des n'ganas⁹ africains, et même avec un chamane sibérien. J'ai alors pris conscience de l'utilité du cadre et des rituels pour un effet optimal des états modifiés de conscience – ce qui est peut-être d'ailleurs valable pour tous les médicaments psychotropes.

Parallèlement, la découverte de ces pratiques et de leurs effets sur la conscience a stimulé mon intérêt pour le modèle scientifique actuel qui me semble le plus intéressant : celui de la physique quantique. Les théories de la physique quantique sont aujourd'hui utiles dans les techniques de soin et de recherche, c'est évident. Par exemple, ce sont les prévisions de la physique quantique qui ont permis de concevoir les nouveaux matériaux utilisés pour les greffes, ou les moyens pour décoder l'ADN. Donc la physique quantique permet au domaine biomédical de disposer de meilleurs outils quant à l'observation du corps et à sa réparation. C'est aussi, je pense, grâce aux prévisions de la physique quantique que nous pourrions disposer d'outils permettant d'analyser plus finement le comportement du cerveau. L'apport théorique de la physique quantique dans la modélisation de l'être humain est certainement une piste pour l'avenir, même si les théories actuelles sont encore loin d'être assez fines.

Historiquement, les premières personnes à s'intéresser à la psychologie et à la philosophie furent des physiciens, et je crois que les physiciens quantiques sont en général intéressés par la conscience humaine. Par exemple, le Prix Nobel Wolfgang Pauli¹⁰ était ami du célèbre psychiatre Carl G. Jung et avait des échanges fructueux avec lui sur le phénomène des synchronicités¹¹.

En philosophie également les bénéfices des découvertes de la physique quantique sont incroyables : son apparition a notamment poussé à reprendre et à enrichir les vieilles réflexions sur la notion de perception de l'univers – au sens le plus large – par l'individu.

Finalement, la physique quantique permet de définir ce qu'est la réalité, la nature de la réalité ou des réalités. Quand je me penche sur les modèles théoriques et les retombées pragmatiques de la physique quantique, je m'aperçois que ça cautionne tout à fait certaines expériences extraordinaires que l'on peut rencontrer dans les états modifiés de conscience utilisés en psychothérapie ou se produisant lors du travail chamanique.

Donc, maintenant, j'en suis à un stade où je n'ai plus envie de séparer arbitrairement la médecine psychiatrique et les psychothérapies d'un côté et le chamanisme ou les thérapies transpersonnelles de l'autre. Je pense que c'est en partie dû à mon expérience des états modifiés de conscience et aux résultats que je constate sur mes patients avec ces thérapies.

Laurent : Est-ce que ça a changé ta manière de voir tes patients ?

Olivier : Oui. Lorsqu'un patient vient me voir, c'est un être humain qui vient vers moi, avec son esprit, ses liens avec l'univers et son champ énergétique. Ce que j'entends par « champ énergétique », ce serait ce qui sous-tend l'information visible et perceptible et qui est capté par une sorte d'intuition, voire de

perception extrasensorielle. Parler d'un corps énergétique par exemple, peut être considéré comme une métaphore valable et acceptable. Mais c'est bel et bien une réalité pour un praticien énergétique. Il y a plein de méthodes thérapeutiques qui peuvent travailler là-dessus. Donc, maintenant, je me définirais plutôt comme un psychiatre « holiste ». J'utilise le terme « holiste » dans le sens où avant je me positionnais seulement comme intégratif dans le domaine des psychothérapies classiques. Maintenant je serais intégratif dans tous les domaines (physique, émotionnel, mental et spirituel). C'est-à-dire que je n'exclus plus aucun domaine.

Laurent : Je trouve cela plutôt avant-gardiste pour un médecin comme toi, puisque tu dépasses le cadre de la médecine conventionnelle et que tu comprends l'importance d'avoir une approche pragmatique, par l'expérience.

Olivier : Cela dit, je n'aimerais pas que mon discours soit pris comme mystificateur ou comme introduisant un dogme religieux en psychiatrie. Il faut se rappeler que le terme « psyché » signifie « esprit » ou « âme » et a permis des mots comme « psychologie » – la science de l'esprit –, « psychiatrie » – la médecine de l'esprit – et « psychothérapie » – la thérapie de l'esprit... Le fait est que la « spiritualité », ou la vie de l'esprit, est prise en compte dans les disciplines psy puisque c'est de cela qu'il est question.

Si certaines pratiques psychothérapeutiques semblent proches de certaines pratiques dites « spirituelles », voire de certains rituels, c'est justement parce que ces pratiques agissent sur l'esprit et libèrent l'esprit. Je dirais même plus : que détachées d'un contexte dogmatique et religieux, mais rattachées aux problématiques personnelles du patient et dans un cadre thérapeutique, ces pratiques peuvent clairement être efficaces. Il s'agit de libérer le patient de ses souffrances et de lui faire regagner sa liberté et son autonomie. Mon but en tant que psychothérapeute est de voir mon patient terminer sa psychothérapie afin qu'il puisse repartir libre.

Concernant le chamanisme, je trouve dommage qu'il soit parfois mal perçu par notre société, et notamment par les médias, qui souvent n'y connaissent pas grand-chose. Pourquoi ferait-on du chamanisme un bouc émissaire ? Alors qu'il s'agit quand même de quelque chose de proche de nos origines et qui est non dogmatique, non religieux, et qui est à même d'enrichir notre compréhension de la conscience humaine et nos pratiques thérapeutiques.

Laurent : Oui, et j'aimerais aussi que l'on comprenne que le chamanisme est un ensemble de techniques, de connaissances et de conceptions millénaires qui méritent un grand respect, parce qu'elles font partie de l'histoire humaine et

qu'elles sont à la source de nos cultures. Toutes les cultures du monde ont été à un moment ou à un autre de leur développement des cultures chamaniques.

Olivier : C'est vrai ; il est important de le signaler.

La démarche thérapeutique, que ce soit celle du psy ou du chamane, c'est de rétablir l'intégrité du patient. Nous sommes très loin d'une approche sectaire ou religieuse faisant croire que le divin, le sacré, la spiritualité ou la guérison ne sont dus qu'à la puissance d'une personne ou d'un groupe de personnes cherchant à enfermer l'esprit des patients dans des dogmes et des croyances malsaines.

Beaucoup de thérapies – ce sont celles qui m'intéressent -consistent simplement à utiliser les capacités de la conscience par des techniques qui l'élargissent et l'approfondissent. Pourquoi le psy n'aurait-il pas le droit – pour ne pas dire le devoir professionnel – d'être aussi un thérapeute transpersonnel compétent, c'est-à-dire qui n'hésite pas à utiliser quand il le faut – et seulement quand il le faut – l'information et les ressources thérapeutiques qui se trouvent au-delà du champ de la conscience ordinaire individuelle ? C'est ce que faisait déjà le Pr Charcot à l'hôpital de la Salpêtrière à Paris au XIX^e siècle en pratiquant l'hypnose sur les patients hystériques. Aujourd'hui les techniques d'hypnose se sont perfectionnées et sont même utilisées pour anesthésier des patients avant une opération.

Malgré tout, il faut reconnaître que le contexte culturel français est sclérosé par quantité de tabous se traduisant par une peur de la nouveauté. L'hypnose a pris du temps à être intégrée dans les hôpitaux, là où de nombreux pays européens et américains avaient une longueur d'avance... comme d'habitude.

Je sais qu'il y a énormément de livres et de gens qui explorent ces nouvelles contrées de la conscience en ce moment dans le monde. C'est comme si l'on retirait toutes les barrières qui existaient jusqu'à maintenant. Je pense aux gens qui font de l'hypnose jusqu'à régresser dans des souvenirs lointains, prétendant parfois revivre des vies antérieures, ou en tout cas des séquences de vie autres que celles de leur vie actuelle. Il y a même des spécialistes qui font de l'hypnose pour aider certains patients à se libérer des « esprits » de personnes décédées qui n'ont pas voulu « partir »¹². De même, en EMDR, certains spécialistes ont décrit des protocoles pour communiquer avec les morts¹³, soit un travail qui s'apparente à celui de psychopompe¹⁴ chamanique. Moi qui pratique l'EMDR, je pense à des patients qui font des régressions jusqu'à une période de vie intra-utérine.

Toujours dans la panoplie des nouvelles techniques psychothérapeutiques, certaines, comme l'EFT¹⁵, utilisent les points d'acupuncture chinoise, et

d'autres, comme le « toucher thérapeutique » de Dolores Krieger, remettent au goût du jour le magnétisme avec des études scientifiques qui montrent son efficacité thérapeutique. La notion selon laquelle il y a d'un côté, le chamane exotique qu'il faut aller voir à l'autre bout du monde et d'un autre, le psy ou le médecin occidental obtus qui pense que la matière n'a pas d'esprit, est en train de disparaître. Il y a plein de personnes, autant dans ma génération que chez les plus jeunes, qui sont en train d'intégrer tout cela.

Pour moi, l'enjeu de ce livre et de ce dialogue est justement de montrer qu'en dehors des concepts rigides de « chamane », de « psy » et de « médecin », il y a tout un univers et plein d'autres possibilités, mais aussi de nombreux nouveaux modèles à comprendre et à construire. En état modifié de conscience, des techniques créatives peuvent voir le jour afin d'exploiter le potentiel humain dans son ensemble, c'est-à-dire physique, émotionnel, mental et spirituel.

Laurent : Oui, c'est vraiment le potentiel humain qui est au centre de cette discussion, comme tu le dis si bien. Il s'agit de se demander : « Et maintenant, qu'allons-nous en faire, de tout cela ? Qu'allons-nous faire de toutes ces techniques – et du chamanisme en particulier ? »

Olivier : Je dirais qu'il y a besoin d'un décroisement, et je dirais même d'un énorme décroisement. Parce que le chamanisme a été enfermé dans des représentations mentales limitées, alors que les chamanes, eux, n'ont jamais besoin de se définir, de se classer et de se représenter par des modèles scientifiques. En Occident, il y a toujours eu des guérisseurs, des rebouteux, des magnétiseurs, qui ont encore pignon sur rue et qui ont parfois une clientèle qui pourrait vraiment faire envie à des médecins étiquetés « conventionnels ». Quand je vois par exemple tous les médecins généralistes qui se sont mis à l'acupuncture ou à l'homéopathie, ce n'est pas anodin. L'acupuncture, par exemple, c'est énergétique : l'énergie, les méridiens, ça ne se voit pas, et pourtant c'est reconnu par l'État ! Les gens vont voir les acupuncteurs, ils sont contents, et notre société le tolère. Pourquoi pas d'autres praticiens de l'énergie ? C'est bizarre : il y a deux poids, deux mesures.

Donc, en quelque sorte, je crois qu'aujourd'hui il y a de plus en plus de thérapeutes qui intègrent plusieurs pratiques dans une approche plus complète. Parce que la connaissance est en train d'évoluer. Je le vois avec Internet, par exemple. C'est-à-dire qu'avec le Web, tout le monde peut avoir accès à des domaines très différents de connaissance et tout le monde peut faire des croisements, peut avoir des idées, peut télécharger des documents, des ouvrages, des informations, *etc.* Tout le monde peut se rencontrer. Cela fonctionne un peu comme notre cerveau, qui accède à des connaissances, les intègre, les échange, puis évolue. Les deux sont des structures évolutives, ce sont des réseaux

d'information. Il n'y a plus cette crispation d'autrefois avec des écoles traditionnelles cherchant à garder leur « pureté », leurs secrets, et qui formaient leurs thérapeutes avec leurs propres méthodologies et manuels. C'est révolu, tout cela. Maintenant, c'est : tout est à tout le monde et tout le monde est face à tout le monde. C'est tout le monde qui forme tout le monde et qui peut parler de ces expériences – chamanisme, spiritualité, substances psychédéliques, yoga, tantrisme, médecine alternative : tout est accessible. Les thérapies conventionnelles ne pourront plus garder leur monopole, ce n'est plus possible. C'est pour cela que les barrières entre toutes ces approches, conventionnelles ou non, doivent disparaître, pour qu'il y ait un enrichissement mutuel.

Laurent : Et j'espère d'ailleurs que notre dialogue en sera un exemple.

Olivier : Absolument. De nouveaux métiers sont probablement en train d'émerger, ou en tout cas de nouvelles façons de pratiquer la médecine et la psychothérapie, et cela même en Occident. Aux États-Unis, il y a aujourd'hui tout un foisonnement de centres de ce qu'ils appellent là-bas la « médecine holistique ». Le magnétisme y a aussi sa place par l'utilisation thérapeutique des mains du soignant¹⁶, et fait partie des techniques officiellement reconnues de l'arsenal thérapeutique des infirmières. Le toucher thérapeutique est même enseigné dans de nombreuses écoles de médecine.

Alors bien sûr le risque, c'est que cela soit un grand bazar, où le meilleur côtoie le pire, où des thérapeutes autoproclamés se positionnent en gourous prônant une méthode « universelle »

— la leur, bien sûr –, bricolée à la va-vite à partir d'un mélange personnel de techniques déjà connues, prétendant guérir tous les malheurs du monde, mais ne créant, en fait, qu'un réseau commercial ou, pire, sectaire.

Laurent : A ce sujet, il me semble qu'en France il y a parfois pas mal de controverse par rapport à la fonction des psychothérapeutes.

Olivier : Il y a effectivement parfois des abus et des psychothérapeutes mal intentionnés ou faisant partie d'organisations douteuses. Il s'agit de rester en alerte et de garder un esprit critique. Mais, dans l'ensemble, moi qui connais bien le monde de la psychothérapie, je constate que les psychothérapeutes sont, dans leur immense majorité, des gens bienveillants, sérieux et compétents, qui passent beaucoup de temps à se former et qui ont une éthique de travail chevillée au corps. Il y a cependant dans le paysage français une paranoïa ambiante contribuant trop souvent à une désinformation, et cela jusqu'à porter préjudice aux psychothérapeutes. J'ai parfois l'impression qu'il s'agit d'une chasse aux sorcières, au non-conformisme, à la peur de la nouveauté... En tout cas, c'est vraiment dommage pour les personnes dans le besoin d'une psychothérapie... Je

trouve qu'il manque cruellement de véritables experts en psychothérapie au sein des instances de régulation en France.

Concernant les thérapies transpersonnelles, je sais qu'il existe déjà une organisation professionnelle de psychothérapeutes qui a édifié une charte définissant, encadrant et enseignant les techniques transpersonnelles : c'est l'IRETT¹⁷. Cet institut de recherche et de formation en psychothérapie a été créé pour répondre à un besoin grandissant de formation pour des psychothérapeutes reconnaissant la dimension spirituelle de l'être humain et l'intégration dans une démarche de psychothérapie des états d'ouverture de conscience, ainsi que des méthodes transpersonnelles.

C'est, à mon avis, la source d'encadrement la plus sécurisée pour éviter les dérives et les dérapages dans le domaine potentiellement si riche de la psychothérapie dite « spirituelle ».

DIALOGUE II

Mythes et métaphores

Laurent : Avant de me présenter, je vais rebondir sur tes paroles, Olivier... Tout à l'heure, tu as parlé d'Internet et de la manière dont cet outil change notre manière de travailler, de nous informer, de communiquer, *etc.* J'utilise parfois Internet comme métaphore auprès des personnes qui viennent me voir pour leur expliquer le fonctionnement du chamanisme. Cela me permet d'expliquer ce que sont les autres mondes, parce que la réalité invisible dans laquelle voyagent les chamanes a beaucoup de points communs avec Internet : c'est une réalité dans laquelle sont « stockées » toutes les informations possibles et imaginables – et même au-delà –, et ce que nous faisons, ce que font les chamanes, c'est d'aller chercher ces informations. Un chamane fonctionne comme un programme de navigation sur Internet, comme Internet Explorer, si tu veux. Il peut par exemple passer d'un ordinateur à un autre, c'est-à-dire d'une personne à une autre, et naviguer dans le réseau.

Donc un chamane voyage dans l'autre réalité et revient ensuite « chez lui », dans son corps. D'où cette métaphore informatique que j'utilise assez souvent, et cela même si c'est, comment dire ?... moderne. D'ailleurs, je pense que le développement d'Internet a commencé au même moment que le (re)développement du chamanisme en Occident. La révolution informatique, les substances psychédéliques, l'écologie et les diverses approches spirituelles qui ont pris de l'ampleur dans nos pays, tout cela nous vient directement de la deuxième moitié du XX^e siècle.

Olivier : Entièrement d'accord avec toi. Les médecins holistiques dont je parle fonctionnent un peu de cette manière aussi. En effet, nous sommes comme

interconnectés entre nous, les autres et notre environnement, ce qui forme un réseau d'informations similaire à Internet.

Laurent : Cette allégorie informatique est très utile, même si elle n'est pas très poétique...

Olivier : Moi, j'aime bien.

Laurent : Donc les chamanes voyagent dans une toile, dans un réseau, et accèdent à de l'information, comme dans le Web¹⁸. Mais ce n'est pas quelque chose de virtuel : c'est une facette invisible de la réalité dans laquelle nous vivons et dans laquelle tout est relié. Nous pouvons l'appeler le « psychocosmos », l'« inconscient collectif », l'« au-delà », la « réalité non ordinaire » ou tout simplement l'« autre monde ». Peu importent les mots. Les chamanes sont des spécialistes du « surf » dans cette facette invisible de la réalité : ils partent en quête d'informations, d'énergies de guérison, *etc.* Et, dans cette quête, les esprits qui habitent l'autre monde guident les chamanes, ils leur montrent le chemin. Un peu comme Google. Les chamanes posent une question, et cette question va déterminer l'issue de leur quête dans l'autre monde.

Lorsque le chamane « surfe » dans l'autre monde, il n'y a ni temps ni espace, il a accès au passé, il a accès aux futurs potentiels

— et je dis bien « potentiels » —, et tout cela est regroupé sous un terme technique : le voyage chamanique. Le voyage chamanique, c'est le surf des chamanes dans l'autre monde.

Olivier : Ce que tu dis me fait penser aux travaux de la physique quantique, avec cette conception verticale du temps qui n'est pas disposé dans un ordre classique de passé-présent-futur, mais comme coexistant en même temps, dans l'instant présent, avec un accès possible au monde à venir ou au passé.

Laurent : Exactement ! Cette découverte-là, les chamanes l'ont faite il y a bien longtemps. Dans le fond, ce n'est pas quelque chose de nouveau.

Olivier : Juste un truc pour rebondir sur cette métaphore : je la trouve géniale, et en plus ça parle beaucoup au monde moderne de décrire le chamane de cette manière. Est-ce que tu peux développer tes propos quand tu dis que le chamane est comme un programme de navigation ? Il a aussi la capacité d'aller dans d'autres réseaux, ordinateurs, *etc.* A la limite, le chamane pourrait même être considéré comme une sorte de hacker ou un pirate informatique soignant.

Laurent : Effectivement, les chamanes agissent dans l'autre monde, mais ils essayent — et je dis bien « essayent » — d'agir constructivement. C'est une problématique fondamentale. Tant donné que nous avons accès à ce réseau universel, jusqu'à quel point interférons-nous avec le flux naturel des choses ? Quand sommes-nous en harmonie avec ce flux ? Sommes-nous plutôt des

« antivirus » avec une approche constructive, ou des hackers, des personnes en quête de pouvoir, des sorciers ? C'est la question éthique qui est centrale dans la pratique.

Chez certains peuples chamaniques traditionnels, il y a tout un « champ de bataille chamanique » dans lequel les chamanes ne se font pas de cadeaux entre eux. C'est une approche de chasseurs, de guerriers. Ils se lancent des objets chamaniques invisibles avec des buts parfois douteux. Ça s'appelle de la magie noire ou de la sorcellerie... et c'est vieux comme le monde. Dans ce cas-là, on peut parler de « piratage » : les sorciers, ce sont des pirates chamaniques qui utilisent toutes sortes de projectiles, d'objets chamaniques pour mener leurs guerres dans l'invisible. Mais ces objets peuvent simplement être des pensées négatives : jalousie, envie, *etc.*

Olivier : Toujours dans le cadre de notre métaphore, peut-on comparer ces objets à des virus informatiques ?

Laurent : Effectivement, ces objets sont comparables à des virus. En fait, un chamane efficace sait se protéger...

Olivier : ... il a un bon *firewall*¹⁹.

Laurent : Oui, et ça peut être une protection qui se situe au niveau spirituel, comme des esprits protecteurs, ou qui prend la forme d'objets chamaniques particuliers, comme par exemple les costumes – ce sont presque des armures ! – des chamanes sibériens.

Un chamane qui travaille pour le bien de sa communauté, dans une démarche constructive, est, d'une certaine manière, un bon antivirus. C'est pour cela que nous faisons des extractions chamaniques, que nous faisons sortir des esprits, des souvenirs, des traumatismes qui parasitent le fonctionnement de la personne.

Ensuite, ce qu'il est fondamental de comprendre, c'est que l'accès à l'autre monde se fait par l'intermédiaire d'une carte. Dans les cultures traditionnelles, chaque culture, et même parfois chaque chamane, a sa carte de l'autre monde. La cartographie est très souvent déterminée par la culture et par des siècles d'expérimentation chamanique. C'est d'ailleurs pour cela que certaines personnes ont des difficultés à accepter qu'il y ait des chamanes en Occident. C'est que, traditionnellement, il y a une carte de l'autre monde qui est déterminée par l'environnement culturel. Dans nos cultures, nous avons oublié ces cartes, pour diverses raisons culturelles, religieuses, idéologiques, *etc.* Mais libre à nous d'en créer de nouvelles.

En Amazonie, ce ne sera pas la même carte qu'au Mexique ou en Sibérie : pour chaque peuple, c'est différent, et pour chaque chamane, c'est différent. On pourrait presque dire qu'il y a sept milliards de chamanes sur Terre, parce qu'il y

a sept milliards d'individus avec des conceptions différentes. Mais, ce qu'il y a derrière la carte, c'est-à-dire l'autre monde, dans son essence, c'est la même chose pour tous.

Donc les chamanes voyagent dans l'autre monde, mais leur perception en est différente, et c'est pour cela qu'il est important de ne pas entrer dans des comparaisons superficielles et dire que telle culture est meilleure « chamaniquement parlant » qu'une autre. C'est simplement une question de cartographie de l'autre monde. Dans certaines cultures, les cartes sont clairement définies par les anciens chamanes qui les transmettent aux novices, alors que dans d'autres cultures, comme dans nos cultures modernes, il est important de laisser chacun créer sa propre carte. Mais les techniques chamaniques et l'autre monde sont les mêmes pour tout le monde. Sauf que j'ai mes croyances, j'ai mes esprits et j'ai ma manière de travailler qui ne sont pas forcément ceux d'un autre chamane.

Olivier : C'est très intéressant parce que ce dialogue retombe sur le principe de la psychothérapie, qui ne cherche pas à imposer un système théorique au patient, mais cherche plutôt à lui faire découvrir sa propre vérité. Le psychothérapeute cherche à lui faire découvrir sa propre cartographie et son monde intérieur et la manière dont il fonctionne. Ça, c'est également quelque chose d'important pour les thérapeutes occidentaux. Je crois qu'il est fondamental que les formations inspirées par le chamanisme en Occident respectent pleinement l'individualité et la créativité des « étudiants chamanes », et les laissent découvrir par eux-mêmes leur propre cosmologie et leurs propres instruments de travail avec l'invisible.

Laurent : Oui, et à ce sujet, lors de mes voyages chez des peuplades traditionnelles, j'ai pu observer que la fascination des Occidentaux pour le chamanisme traditionnel est souvent liée à la carte. En fait, c'est cette carte qui fascine. Parce que lorsque la carte est bien définie, on s'y retrouve facilement. Le chamane explique tel phénomène, tel esprit rencontré ou monde exploré avec une cartographie qu'il connaît bien et qui est claire pour lui. Cette cartographie définit l'autre monde et permet au chamane de dire que « ça, c'est juste » ou « ça, c'est faux », « ça, c'est ce qu'il faut faire », « ça, c'est ce qu'il ne faut pas faire », *etc.* .

Dans le chamanisme tel que nous le redécouvrons dans nos pays, nous créons notre propre carte, ce qui signifie aussi, d'une certaine manière, que nous avons une responsabilité par rapport à la carte que nous créons. Nous ne pouvons pas dire « oui, ce sont les anciens, ce sont les traditions, etc. ». Nous créons notre propre carte et nous devons la gérer.

Gérer sa propre carte, c'est aussi une manière de récupérer sa propre force ou son propre pouvoir. Dans les chamanismes traditionnels, il faut souvent s'adapter à une carte donnée, ainsi qu'aux visions et aux esprits qui peuplent cette carte. Tandis que dans le chamanisme que je pratique, tout est ouvert, rien n'est imposé au départ : tout découle de la pratique, des expériences, des influences que l'on choisit au lieu de se les faire imposer. J'ai voyagé dans de nombreuses cultures chamaniques et je me suis intéressé à de nombreuses approches, mais en fin de compte, je n'ai intégré que les éléments qui correspondaient *vraiment* à ma manière de faire.

D'ailleurs – et c'est une chose que je dis assez souvent en séminaire ou aux personnes qui viennent faire une séance chez moi –, un chamane qui impose des croyances, laissez tomber ! Est-ce que c'est vraiment cela que nous recherchons ?

Olivier : C'est intéressant car je retrouve la même chose dans l'opposition entre les psychothérapies traditionnelles et la psychothérapie intégrative. Au départ, les psychothérapies traditionnelles imposaient aux patients et aux thérapeutes un modèle particulier auquel ils devaient se conformer. Une cartographie de l'esprit, un trajet à suivre, alors que maintenant, dans la psychothérapie intégrative, chacun se forme à plusieurs méthodes et définit sa propre manière de travailler. Effectivement, c'est plus difficile parce que cela demande beaucoup plus de souplesse, de supervision, *etc.* Mais en même temps c'est beaucoup plus créatif, beaucoup plus libre, et cela met en contact le thérapeute avec ses forces et ses prédispositions, voire ses dons innés. Peut-être que nous retrouvons cette notion dans le chamanisme moderne qui est en train de s'instaurer : un chamanisme intégratif.

Laurent : Oui, c'est un concept intéressant, le « chamanisme intégratif ». Mais il ne faut pas non plus se perdre dans une multitude d'approches. Je suis pour qu'en fin de compte nous parvenions à une simplification : il s'agit de retrouver ce qui est essentiel et de se débarrasser des fioritures. Mais parfois, nous aimons beaucoup les fioritures...

Plus je pratique, moins j'ai besoin de compliquer mon approche. Je pratique le voyage chamanique pur et dur, sans chercher à me référer à d'autres traditions, à d'autres écoles. Ensuite, dans les faits, le thérapeute ou le chamane attire les gens selon sa manière de travailler. Moi, par exemple, je vais plutôt attirer des gens qui vont être à la recherche de quelque chose d'assez brut, où il n'y a pas trop de mélanges, pas trop de discours, pas trop de bla-bla. En même temps, je respecte tout à fait que cela ne plaise pas à tout le monde. Je sais que certaines personnes ont besoin de plus d'explications ou de plus de comparaisons avec d'autres systèmes et traditions.

Pour en revenir à la question de la cartographie : quand on crée sa propre carte, on est face à la liberté. Cette liberté est un élément très important dans le chamanisme. D'ailleurs, je me souviens avoir entendu l'anthropologue Jérémy Narby dire, dans le film *Chacun cherche son chaman*²⁰, que le chamanisme, c'est quelque chose pour les gens qui aiment la liberté. Je suis à 100 % d'accord avec lui. Mais la liberté n'est pas toujours quelque chose de facile à gérer. Nous vivons dans un monde où la liberté est idéalisée. Beaucoup de personnes se disent que c'est quelque chose de génial et que tout le monde veut être ou croit être libre, mais dès le moment où un individu commence à créer sa propre pensée, ses propres croyances ou sa propre manière de fonctionner, il entre dans un état de liberté et de responsabilité. Et le côté « responsable », nous avons tendance à vite l'oublier.

Ce qui attire les gens dans le chamanisme traditionnel, c'est souvent le fait qu'on leur sert une cosmologie – c'est-à-dire une mythologie, une carte de l'expérience – sur un plateau. Tu payes et tu reçois une cosmologie, mais est-ce que c'est vraiment cela que tu recherches ? Est-ce que tu veux vraiment avaler aveuglément les croyances d'une autre personne, d'une autre culture ?

Olivier : Souvent, les psychothérapeutes qui suivent religieusement une seule école pensent avoir raison et demandent aux patients d'agir selon les modèles de cette école et pas autrement. C'est beaucoup plus facile d'agir comme cela, parce que créer son propre modèle demande une certaine forme de responsabilité. De la vigilance et une bonne connaissance de soi sont également de rigueur. Cela veut dire créer à partir de soi et non pas laisser un modèle créé à l'avance venir envahir son esprit. C'est un point très important et c'est exactement la même chose dans un contexte chamanique ou transpersonnel.

Laurent : Oui, c'est cela le plus difficile, je pense. C'est l'essence du débat entre les différents types de chamanisme traditionnel et les différents types de « néochamanisme », même si je n'aime pas du tout ce mélange de concepts, que je trouve péjoratif. On dit « le » chamanisme, mais je pense que ce sont « les » chamanismes. Il y a une multitude de chamanismes, et cela également en Occident. Il y a des approches qui sont très traditionnelles, mais il y en a également qui sont très intégratives et d'autres très ésotériques, voire très New Age. Et je ne dis pas cela péjorativement, c'est important de le comprendre. Je ne fais pas de jugement de valeur.

Il y a des chamanismes très psychologiques également, axés sur des questions de comportement, sur une déconstruction des schémas de pensée, etc. Mais on oublie l'essentiel dans tout cela : c'est-à-dire que le chamane est une personne qui travaille en état modifié de conscience avec des esprits. La voilà, la définition de base, et elle est souvent oubliée, parce qu'elle est plus dérangeante

que lorsque la question des esprits est occultée et reléguée au folklore. Ensuite, ce qu'on rajoute en fioritures, tout l'enrobage, le paquet cadeau, les définitions élastiques, c'est à chacun de voir ce qu'il en fait.

Olivier : Il me semble que la distinction entre néochamanisme et chamanisme est utilisée par des personnes qui cherchent à discréditer le chamanisme actuel en le classant comme une sorte de fantaisie New Age.

Mais, pour moi, qui suis un médecin avec une approche holistique, le travail avec les esprits – nous reviendrons plus tard sur la définition des esprits – peut être intégré à tout un ensemble d'autres facteurs. La médecine et la psychothérapie modernes n'évoquent certes pas les esprits en soi, mais le retour du chamanisme a un impact sur notre perception des problématiques thérapeutiques et nous pousse à redéfinir nos concepts, ce qui est une très bonne chose. Pour moi, le chamanisme tel qu'il se développe chez nous n'a en fait rien de « néo ».

Laurent : Oui, et la question que je me pose assez souvent, c'est : « Et le néo, ça deviendra quoi dans cinquante ans ? Du "post-néochamanisme" ? Et ensuite du "post-post-néochamanisme"... » (*Rires.*) Le chamanisme étant quelque chose de très ancien, il y a contradiction dans les termes, non ?

Olivier : Beaucoup de personnes ont oublié que la médecine avait vraiment quelque chose de chamanique au départ : ce n'est pas nouveau. Déjà, au temps des Grecs et d'autres grandes civilisations, des entités spirituelles favorisant ou provoquant la guérison étaient invoquées. Les Grecs avaient recours aux oracles, aux pythies, etc. Le médecin était comparable à un canal. Ce sont les Grecs qui sont à la source de notre culture médicale et philosophique – et les médecins font toujours le serment d'Hippocrate.

Laurent : Le fait de prêter serment, cela peut être considéré comme une forme de rituel chamanique : c'est une communion spirituelle avec le fondateur de la discipline.

Olivier : Voilà ! Ce sont ces origines chamaniques que l'on a oubliées. Regarde le caducée : c'est un symbole chamanique qui est encore aujourd'hui utilisé pour labelliser différentes disciplines de la santé, comme la pharmacie.

Bref, le fonctionnement de notre société et ses rapports avec le religieux et la science nous ont conditionnés à isoler une partie du savoir et à en faire une sorte d'absolu totalitaire. Le fonctionnement du corps tel qu'il est décrit par la médecine moderne a créé une vision morcelée des pathologies. Nous avons alors fini par croire qu'il n'y avait plus que cela de vrai et d'utile, qu'il n'y avait plus que cela de respectable, et de légal même. Je trouve cela grave ! Et maintenant, à travers ce livre, à travers de nombreux débats et discussions qui ont lieu dans

tous les milieux concernés, nous sommes justement en train de redéfinir tout cela, pour décloisonner nos croyances limitées et, surtout, pour ouvrir nos cœurs et nos esprits.

Laurent : Et, à mon avis, il est important, dans ce contexte d'ouverture et de discussion, d'écouter ce qu'ont à dire les chamanes traditionnels ou modernes et autres praticiens chamaniques, parce que ce sont eux qui sont sur le terrain et qui mettent en pratique ce savoir millénaire – et qui le font évoluer également. Et pour moi, la question de la cartographie, de la cosmologie, est Tune des questions les plus importantes, parce que si nous voulons nous comprendre, nous devons clarifier le langage que nous utilisons.

Olivier : Pour prendre un exemple actuel, il est vrai que lorsque les Occidentaux prennent des substances psychédéliques sans avoir un minimum de connaissances chamaniques ou transpersonnelles, ils n'ont pas la carte d'interprétation des autres mondes. Ils ne savent pas comment l'expérience est régie par les esprits. Ils ne connaissent pas tout cela et pourtant, quand ils prennent des plantes, ou même des substances « de chez nous » comme le LSD, ils ont des perceptions qui sortent de l'ordinaire et accèdent à des mondes qui sont tout à fait proches de ce que décrivent les chamanes. Et c'est cela qui est fondamental : l'accès à ces réalités n'est pas un phénomène limité aux cultures traditionnelles et à leurs cartes transmises de génération en génération.

Laurent : Et, chose intéressante, le chamanisme tel qu'il se développe dans nos pays est en train de devenir un peu comme celui des cultures traditionnelles – c'est-à-dire que c'est la jungle. Il y a tout ce que l'on veut, et c'est comme ça, il n'y a pas à juger. Il y a pléthore de cartes, de cosmologies, des trucs parfois franchement délirants. Le chamanisme, en veux-tu ? En voilà !

On essaye parfois – et surtout dans les milieux académiques

— d'en faire un truc très pur dans lequel on va dire : « Lui, c'est un chamane, c'est certifié, c'est écrit en gros caractères sur son front... Mais lui, par contre, ce n'est pas un chamane, il a pas la tête de l'emploi... » Mais, dans le fond, chacun est libre de faire ce qu'il en veut, tout comme chacun est libre de se définir comme il le souhaite.

Dans les définitions classiques du chamanisme, il y en a une qui dit qu'un chamane, c'est quelqu'un qui a des résultats. C'est également une personne qui est considérée par sa communauté comme étant un chamane, et ces deux choses sont très importantes : les résultats et la reconnaissance.

En toute franchise, je suis un peu timide par rapport au fait d'être étiqueté « chamane ». Je dis parfois « praticien chamanique », mais c'est une sorte d'euphémisme. Là, je reviens d'un voyage dans la Sierra Madré, chez les Indiens

Huichols, et les chamanes me considéraient comme un *mara akame*, ce qui veut dire « chamane ». La première fois que l'un d'eux m'a appelé comme cela, je me suis dit : « C'est un chamane qui m'appelle chamane ! Il me dit que je suis le chamane qui vient de Suisse ! » Ça me gêne presque parfois que l'on m'appelle « chamane », mais dans le fond... Nous avons été tellement conditionnés pendant des siècles à avoir honte de faire ça, à devoir se cacher, à devoir se justifier. Pour finir, nous en sommes arrivés au point où il y a une sorte de « complexe d'infériorité chamanique », une « névrose chamanique ». C'est-à-dire que nous savons que nous pouvons faire du chamanisme et que nous avons les capacités requises, mais nous n'osons pas trop nous faire appeler chamane parce que quand nous lisons certains livres d'anthropologie, nous apprenons que le chamanisme en Occident, c'est du charlatanisme, du New Age, du néo, *etc.*

Olivier : Il s'est passé la même chose pour les guérisseurs et les magnétiseurs : il ne faisait pas bon se dire guérisseur.

Laurent : Oui, en Suisse romande par exemple, certains guérisseurs pratiquent ce que l'on appelle le « secret ». C'est devenu quelque chose de secret parce que ces gens ont dû se cacher... pendant des siècles.

Olivier : Pourtant, aujourd'hui tout cela refait surface. Les « secrets » sont enfin à nouveau révélés. Des méthodes bien diffusées, telles que le « toucher thérapeutique », ont démontré leur efficacité par des études contrôlées. Et c'est important parce que tous les gens ont, inscrites en eux, dans leur ADN, des capacités soignantes. Bien sûr, tout le monde ne devient pas un grand guérisseur, parce que c'est un peu comme faire du sport : tout le monde peut en faire, mais tout le monde ne devient pas champion olympique.

Certaines personnes, même parmi les professionnels de santé, n'oseront jamais se dire guérisseur ou magnétiseur : elles auront un complexe, seront incroyables, alors que tout le monde peut l'être à partir du moment où l'on applique ses mains sur une personne et que l'on apprend à diriger son intention, à se concentrer.

De même, à mon avis, à partir du moment où l'on a utilisé une fois un esprit pour soigner quelqu'un, on est chamane. Après, il y a des petits et des grands chamanes comme il y a des petits et des grands sportifs. (*Rires.*)

Laurent : Et les « grands chamanes », ce sont ceux qui font plus d'un mètre quatre-vingt-cinq. (*Rires.*) C'est l'un de mes gags classiques : je ne peux pas m'empêcher de le sortir de temps en temps...

Je suis à la fois d'accord et pas d'accord avec ce que tu dis, Olivier. Oui, toute personne peut travailler énergétique-ment, toute personne peut développer sa spiritualité, j'en suis convaincu. D'ailleurs, dans les cultures traditionnelles,

comme par exemple chez les Huichols, toute la communauté participe aux rituels chamaniques : les enfants, les femmes, les anciens, tout le monde participe. Tout le monde fait du chamanisme. Mais, dans un groupe, il y a quand même une ou deux personnes qui sont garantes de l'équilibre spirituel de la communauté, et ce sont eux les chamanes au sens propre du terme.

Olivier : Mais bien sûr ! Quand tu fais du sport, tu vas dans un club, tu as un entraîneur, un coach, un directeur du club. Tout le monde fait du sport, mais tu as des gens qui en savent plus et d'autres qui s'entraînent. Nous sommes bien d'accord. C'est pareil pour les guérisseurs. Tout le monde peut se former. À mon avis, tout médecin généraliste pourrait aller se former auprès de guérisseurs ou de magnétiseurs reconnus, qui ont des résultats, qui ne sont pas des charlatans, et qui ont même parfois écrit des livres. J'en connais à Lyon qui sont très bien ^ Mais pour autant, en s'entraînant auprès de personnes comme elles, nous ne serons peut-être pas aussi intensément « énergétisants ».

Aujourd'hui, des médecins, des psychologues et des psychothérapeutes qui n'ont pas forcément d'affinités avec le chamanisme commencent à s'y intéresser et à apprendre des techniques qu'ils intègrent à leur pratique.

Laurent : Les techniques, tout le monde peut les apprendre.

Pour autant, on ne choisit pas les gens qui vont devenir chamanes : ça se fait tout seul. Il ne faut pas oublier qu'un chamane, c'est une personne qui travaille avec des esprits. Je vais le répéter plusieurs fois, mais c'est important, parce que je crois que c'est un truc que tout le monde n'a pas encore compris dans nos pays. Ce sont les esprits qui choisissent la personne qui sera chamane. Ce n'est pas moi qui vais dire « Olivier sera un chamane » ou « Untel sera un chamane ». La personne qui sera appelée à faire cela recevra un « message » qui sera clair pour elle.

Traditionnellement, les gens qui sont appelés par les esprits savent pourquoi ils sont appelés. Ça peut être lié à la famille, à la tradition, mais ça peut également être quelque chose qui tombe du ciel. Il est souvent dit que les chamanes se font foudroyer. C'est une métaphore pour dire qu'il y a un événement à un moment ou à un autre de la vie qui fait que l'on est appelé. C'est la première chose. La deuxième chose, c'est que toutes les personnes qui font du chamanisme, y compris les chamanes traditionnels reconnus comme tels, sont des personnes qui ont, d'une manière ou d'une autre, souffert, connu la maladie, échappé à la mort, *etc.* En anglais, le terme *wounded healer* est employé à ces fins et signifie « guérisseur qui a lui-même été blessé ».

Olivier : Les meilleurs psychothérapeutes sont ceux qui ont été « blessés » aussi, c'est bien connu. Mais ils ont surmonté leurs souffrances. Milton

Erickson, le père de l'hypnose moderne, en est le parfait exemple. Ce psychiatre fut foudroyé à l'âge de dix-sept ans par la poliomyélite et, durant sa rééducation, il expérimenta sur lui-même des approches thérapeutiques inédites. Cette expérience d'« auto guérisseur » l'a ensuite aidé à mettre en application une hypnose thérapeutique²¹ particulièrement efficace et aujourd'hui enseignée partout dans le monde.

Laurent : Oui, parce que si tu veux comprendre ce qu'est le chemin, tu dois l'expérimenter, le parcourir toi-même.

Olivier : Tout à fait. Est-ce que tu peux parler de ton propre chemin, justement ?

DIALOGUE III

Présentation du chamane

Laurent : Je m'appelle Laurent Huguelit et je suis né en Suisse. J'ai toujours été un peu « entre les mondes ». Déjà, je viens d'une famille bilingue, c'est-à-dire que ma mère est suisse alémanique et mon père, suisse romand, donc j'ai vécu entre deux langues et deux cultures durant toute mon enfance – et même toute ma vie. En fait, j'ai longtemps essayé d'avoir une vie comme tout le monde, j'ai fait des études universitaires, j'ai eu diverses activités professionnelles, mais j'ai depuis toujours été intéressé par les pratiques de guérison, par la transe, par les états modifiés de conscience et par des questions de fond ; le pourquoi et le comment. Et surtout j'ai toujours été fasciné par la nature, dont je suis tombé amoureux durant mon enfance. C'est pourquoi – et ça peut sembler ironique – je voulais devenir biologiste quand j'étais plus jeune. C'était une vraie passion.

Les perceptions subtiles sont très présentes dans ma famille. Du côté de ma mère, mon défunt grand-père et mes tantes sont tous, d'une façon ou d'une autre, des guérisseurs ou des médiums. Je pense que ce sont des chamanes à leur manière. Et du côté de mon père, nos origines jurassiennes font que nous avons toujours baigné dans un milieu où les guérisseurs et autres « faiseurs de secret » font partie intégrante du paysage. Dans le fond, lorsque je regarde la structure de ma famille, je me dis que j'étais en fait un peu destiné à faire ça : c'était écrit sur mon front depuis toujours... Je suis celui qui a repris le flambeau. Sauf que je m'en suis rendu compte après avoir passé de longues années à essayer d'avoir une vie normale.

Olivier : C'est quoi une « vie normale » pour toi ?

Laurent : Une vie normale, c'est faire des études et ensuite avoir un travail comme tout le monde. Pour moi, cela pourrait signifier faire du journalisme ou être prof, ou travailler dans une entreprise ou dans l'administration. Ce sont des choses que j'ai faites et dont j'ai gardé l'expérience. Mais j'ai ensuite cessé de mettre cela au centre de ma vie pour me consacrer au chamanisme, à l'écriture et à différentes formes de création artistique.

Lorsque j'étais adolescent, j'ai commencé à pratiquer spontanément le chamanisme. Je faisais des voyages chamaniques et j'utilisais certaines plantes avec une grande assiduité, mais sans vraiment savoir que c'était du chamanisme. Disons que j'étais un peu ignorant sur le plan conceptuel : je ne savais pas que tout cela s'appelait « chamanisme ». C'est seulement après coup – lorsque j'ai commencé à lire de la littérature spécialisée – que je me suis rendu compte que mes pratiques étaient similaires à celles décrites dans les livres d'anthropologie et que cela s'appelait chamanisme.

Petite parenthèse en passant : le terme « chamanisme » est un peu une imposture, parce que ce sont les anthropologues qui ont commencé à utiliser ce terme pour qualifier toute une série de pratiques, mais le terme « chamane » vient de Sibérie à l'origine... C'est par l'usage que ce terme est devenu générique et populaire.

Bref, je savais que le chamanisme m'intéressait, mais je voulais aussi apprendre à me connaître un peu plus avant de pratiquer sérieusement. J'ai travaillé dans le Sud du Mexique, où j'ai eu l'occasion de partager la vie d'une peuplade traditionnelle dans la jungle du Chiapas. Cette première expérience sur le terrain a radicalement changé ma manière de voir les choses. J'ai ensuite passé sept ans à développer ma discipline personnelle : j'ai appris le yoga dans un contexte monastique et je l'ai enseigné. J'ai pratiqué la méditation Vipassana²² du bouddhisme Théravada.

D'ailleurs, j'ai écrit mon premier livre sur ce sujet²³. L'Himalaya, les monastères et l'ascèse étaient un moyen de me préparer.

J'ai finalement eu mon « coup de foudre chamanique » lors de mon deuxième voyage en Inde, durant lequel j'ai eu un accident. Je me suis fait mordre par un singe ! Lorsque j'en parle maintenant, ça peut faire sourire, mais c'était vraiment pour moi « l'appel des esprits » : cet événement a bouleversé ma vie. À mon retour en Suisse, personne n'a pu savoir si j'avais la rage ou non – c'est une maladie non dépistable et incurable – et j'ai dû attendre trois ans sans savoir si j'allais mourir de cette maladie ou pas. C'était mon initiation chamanique, car j'ai vécu trois ans avec la mort aux trousses tout en devant vivre en même temps une vie normale. Je ne savais pas si j'allais mourir, mais je devais quand même

aller travailler, avoir une vie sociale, *etc.* Je vivais sur deux plans en même temps : la vie et la mort. C'est ça, je pense, qui fait la spécificité des chamanes : cette capacité à vivre plusieurs réalités simultanément. Je travaillais, je sortais, je vivais, et en même temps j'étais potentiellement en train de mourir. Hormis quelques personnes proches de moi, personne ne remarquait rien, tellement je vivais cette situation étrange avec un certain naturel.

Finalement, au bout des trois ans d'incubation potentielle de la rage – c'est le maximum –, j'ai pris conscience que j'avais survécu à cette mort possible et que j'étais toujours en vie. J'ai alors commencé à suivre des cours de chamanisme pour renouer avec les pratiques que j'avais mises de côté. J'ai en particulier suivi les séminaires de la FSS avec Ulla Straessle, et pour la première fois, malgré tout ce que j'avais déjà pu expérimenter, je me suis senti complètement dans mon élément. Je me sentais plus à l'aise, plus à ma place que dans tout ce que je connaissais jusqu'à ce jour-là : mes études, le yoga, le bouddhisme et la méditation, mais également par rapport à ma propre pratique chamanique. Alors je me suis dit : « C'est ça que je veux faire ! »

J'avais enfin trouvé un enseignement principalement basé sur les techniques, dans lequel je me sentais libre d'être moi-même, où il n'y avait pas de croyances imposées, ni de dogmes auxquels je devais me soumettre. Il y a une rigueur et un sérieux dans cet enseignement qui m'ont tout de suite plu. Et surtout il y a un respect des participants et de ce qu'ils sont au plus profond d'eux-mêmes.

Je me suis investi là-dedans et, de fil en aiguille, je suis devenu enseignant de chamanisme. J'ai finalement quitté mon travail dans les médias en fermant plusieurs portes et plusieurs opportunités liées à ma carrière universitaire. J'ai vraiment tourné la page pour me consacrer au chamanisme tout en gardant un pied dans le monde professionnel en étant traducteur, rédacteur, correcteur, *etc.*

Olivier : Et comment as-tu mis en place ta pratique, comment as-tu fait pour te faire connaître et permettre aux gens intéressés de venir se faire soigner chez toi ?

Laurent : En fait, c'est tout simple : j'ai ouvert un centre de chamanisme dans le Jura suisse où je soigne des gens. Et je fais cela à un rythme qui n'est pas « industriel » : j'essaye de respecter le rythme des personnes tout en respectant le mien aussi ; c'est-à-dire que je ne prends pas quinze mille personnes par semaine. J'essaye d'en prendre quelques-unes, et le reste du temps j'enseigne les techniques chamaniques – celles qui me semblent les plus simples et les plus efficaces – et je travaille en free-lance dans des domaines totalement différents. Cela me permet de rester fermement en contact avec le monde qui m'entoure, ce qui est très important.

Olivier : Et tu voyages beaucoup, non ?

Laurent : Oui, en effet, le contact avec les cultures premières a toujours été très important pour moi. J'aime aller aux sources des traditions, me sentir un citoyen du monde... de tous les mondes, en fait. Que j'aie au fin fond de la jungle du Chiapas ou dans les Alpes autrichiennes, c'est la même chose : découvrir le monde dans lequel je vis et m'émerveiller devant la diversité humaine.

Je fais également de temps en temps des voyages en collaboration avec l'association Arutam²⁴ de l'ethnopharmacologue

Jean-Patrick Costa, plus particulièrement au Mexique et dans des cultures chamaniques traditionnelles. Ces activités associatives sont extrêmement bien coordonnées et sont d'une importance capitale à l'heure actuelle pour les peuples traditionnels.

Olivier : A quel moment as-tu commencé à te présenter comme une personne qui fait du chamanisme ?

Laurent : Il y a de cela quelques années, j'ai fait ce que j'appelle mon « *coming out* chamanique ». Cela signifie qu'un jour j'ai décidé d'expliquer aux gens autour de moi ce que je faisais depuis des années un peu en cachette. Autant j'ai toujours affiché ma pratique du yoga et de la méditation, autant je suis très longtemps resté discret sur le chamanisme – cela avait trop d'importance pour que je le « dilue » en vaines paroles.

Mon but n'était pas de me définir en tant que chamane, mais simplement de dire au grand jour que je suis un praticien, un guérisseur un peu particulier, que je soigne les gens et que je vais le faire ouvertement dorénavant.

Et, de fil en aiguille, on a commencé à m'appeler « le chamane ». D'ailleurs, toi, **Olivier**, tu es l'une des personnes qui m'a toujours appelé « le chamane » sans aucun complexe, et je trouve cela très touchant de ta part, parce que tu es médecin et parce que tu as côtoyé des chamanes traditionnels. Dans le fond, je crois que j'ai peut-être une forme d'humilité qui fait que, même si je baigne là-dedans depuis longtemps, j'ai parfois du mal à me définir comme tel. Je suis un peu allergique aux étiquettes.

Olivier : Humilité, certainement. Pourtant, il est important d'utiliser le mot « chamane » à mon avis. En évitant ce mot, nous créons un cloisonnement, comme quoi le chamane serait un personnage traditionnel qui ne peut pas s'introduire dans notre monde, dans nos pays. Tu vois ce que je veux dire ?

Laurent : Je vois bien, oui. Maintenant, que je me qualifie de chamane ou de praticien chamanique, je me rends compte que cela m'importe peu, dans le fond.

Même si je pratique depuis de longues années, cela m'a pris du temps d'accepter que l'on m'appelle chamane.

Je crois que mon appréhension était surtout liée au monde académique qui m'a un peu perturbé, conceptuellement parlant. Dès que Ton suggérait – en cours d'ethnologie ou d'anthropologie – qu'il y avait des chamanes en Occident, c'était simplement impossible. Hérésie ! Alors qu'en pratique il y en avait dans ma famille. Il y en a partout. Va expliquer ça à un type qui vit dans une bibliothèque... (*Rires.*) Bonjour les débats ! Donc j'ai dû sortir de cette prison mentale ou conceptuelle et me rendre compte que si, il y en a. Il y en a plein... et j'en suis un.

Olivier : C'est intéressant parce que ce travail de *coming out*, je le ressens aussi pour moi. Parfois je me dis qu'à force d'expérimenter les techniques d'états modifiés de conscience, pour mieux travailler avec l'énergie, la conscience et l'amour – entre autres –, peut-être qu'un jour, disons dans une dizaine d'années, une partie de mon fonctionnement thérapeutique entrera dans la catégorie « guérisseur ». Alors j'aurai certainement le courage de l'affirmer et de le reconnaître.

Tu as dit quelque chose de très important tout à l'heure, quand tu parlais du chamane : il faut que ce dernier soit efficace, c'est capital. Pourquoi est-ce si important ? Parce que quand j'essayais de mettre en avant les thérapies intégratives et éclectiques, c'était ça l'essentiel : utiliser tout ce qui fonctionne. Je me fiche des théories, à la limite, du moment que ça marche. Mais il est essentiel d'utiliser les techniques intelligemment. C'est ça, le principe : utiliser tout ce qui est efficace. Ensuite, s'il y a des résultats, il s'agit d'être créatif et inventif, sans tomber dans un délire personnel. C'est très important !

Nous pourrions très bien, de la même manière, évaluer scientifiquement les thérapies chamaniques. Je suis certain que les résultats seraient très bons. Il suffirait de faire des statistiques sur les gens qui sont venus, qui ont été satisfaits, *etc.*

Dans le fond, ce n'est pas un problème qui est en rapport avec la science ou avec des résultats à prouver, c'est un problème de prétendue normalité. Nous n'étudions que ce que nous trouvons « normal » : c'est un dogme. Il ne s'agit pas de science dans ce cas, mais plutôt de scientisme, c'est-à-dire d'adhésion à la religion matérialiste qui dit que tout n'est que matière, et qui refuse

d'examiner scientifiquement tout phénomène n'entrant pas dans sa définition restreinte du monde.

DIALOGUE IV

Les médecins et les psys

Laurent : Je trouverais intéressant que tu présentes ton rôle de médecin psychiatre et que tu me parles de la médecine.

Olivier : La médecine telle qu'elle est pratiquée en Occident ?

Laurent : Disons, de manière plus spécifique : qu'est-ce que cela signifie pour toi être médecin ?

Olivier : Pour moi, être médecin signifie que j'ai étudié des organes et les pathologies des organes, mais que je n'ai pas étudié l'humain dans sa globalité. La médecine est répartie en spécialités. Les médecins sont spécialistes d'un organe, et ils savent tout... sur cet organe. Ils savent tout sur le matériel organique et biologique, ils savent ce qu'il est possible de faire lorsque l'on concentre son attention sur un organe en oubliant tout le reste du corps, et souvent, en oubliant l'humain lui-même. Par exemple, en oubliant les émotions, le psychosomatique, le rôle du mental, de la personnalité, de la culture et également de la spiritualité.

Laurent : Dans le chamanisme, il est question de se ressentir comme faisant partie d'un tout, de la nature, d'un écosystème qui vit avec nous et auquel nous participons. Robert Anton Wilson, un auteur américain très iconoclaste, dit que la spécialisation, c'est pour les insectes.

Olivier : Il a raison ! (*Rires.*) La médecine occidentale est une discipline totalement cloisonnée, totalement fragmentée, dans laquelle il y a un réel manque de vue globale : à tel point que j'aurais pu être médecin psychiatre sans faire de psychologie. Les études de psychologie en médecine sont réduites à... rien. Enfin, il y a des bases, mais ces bases sont totalement insuffisantes pour

permettre une application pratique. Donc la médecine occidentale fonctionne comme ça, et le médecin est comme un garagiste ou un plombier... Ou plutôt un mécanicien. J'aime bien cette comparaison : médecine occidentale plutôt mécanique, et médecine traditionnelle et chamanique, plutôt énergétique. C'est cette vision énergétique qui s'oppose à une vision mécaniste de l'individu. Je pense que nous sommes bien plus qu'une machine, bien plus.

Cependant, il y a des psychiatres qui sont aussi psychothérapeutes. Mais ils ont dû aller se former dans des écoles de psychothérapie, en dehors de leur cursus médical. Les psychothérapeutes, quand même, ils décroissent un peu en prenant en compte les émotions, l'histoire de la personne, ses interactions avec son environnement social. Tout ce qui concerne le monde visible en général est pris en compte, mais le monde invisible est rarement pris en compte, et c'est là la grosse différence avec des systèmes tels que le chamanisme ou la médecine spirituelle.

Laurent : Dans le chamanisme, ces mondes dits « invisibles » sont bien visibles : il faut cependant apprendre à les voir. Et surtout, les résultats sont bien visibles ; c'est ça qui est important.

Olivier : Du coup, une évaluation scientifique demeure possible. J'entends souvent dire : « Oui, mais ces thérapies ne sont pas scientifiques ». Alors on en vient à dire que les seules thérapies reconnues sont la psychanalyse et les TCC²⁵. Les TCC fonctionnent bien dans l'ensemble, c'est vrai, mais pas toujours : il y a eu des études scientifiques sur le sujet. Par contre, ce n'est pas le cas de la thérapie psychanalytique, qui marche très peu, pour un investissement en temps et en argent disproportionnés par rapport à son efficacité. Les psychanalystes disent que l'évaluation est difficile à mettre en œuvre, parce que, pour eux, ce qui est évaluable, c'est le processus. Mais à quoi cela sert-il d'évaluer le processus ? Doit-on évaluer les thérapies en se fondant sur la rhétorique sans savoir si elles sont finalement utiles au niveau des soins ou de la guérison ? L'évaluation ne doit-elle pas plutôt servir à détecter les thérapies efficaces et à les mettre en valeur ?

Le chamanisme fait appel à l'invisible mais a des résultats visibles, à l'inverse de la psychanalyse qui est une pratique visible aux résultats invisibles. (*Rires.*)

Laurent : Oui, les chamanes sont comme des ponts entre les mondes. Si un chamane a seulement des résultats dans le monde invisible, ce n'est pas vraiment un chamane. Nous devons matérialiser les résultats ici, dans ce monde.

Olivier : En Occident, des chercheurs brillants et reconnus, comme Stanislav Grof, Ken Wilber et Charles Tart, ont développé une psychologie transpersonnelle. Cette approche de la psychothérapie rejoint en partie le

chamanisme. La psychologie moderne s'est arrêtée à ce qui est individualisé, séparé et sans liens avec l'univers. Pourtant, au-delà de l'ego avec sa biographie individuelle, au-delà d'une présence isolée de l'homme dans un monde matériel où il n'y aurait rien d'autre, la psychothérapie transpersonnelle ou le chamanisme permettent un travail avec l'énergie, l'invisible, les esprits, les états modifiés de conscience, dans le temps – passé, futur – ou dans l'espace – guérison à distance. Nous entrons là dans une autre dimension thérapeutique.

Cela peut paraître farfelu, parce que ces éléments se vivent à travers l'expérience et que les mots sont souvent insuffisants – en tout cas dans notre culture – pour les décrire.

Laurent : Pourrais-tu me parler de la psychanalyse et me donner ton point de vue de médecin psychiatre qui a mis en pratique de nombreuses techniques ?

Olivier : Je dirais que du point de vue de la psychologie transpersonnelle, la psychanalyse est une méthode inventée par un névrosé, qui est névrosante pour ceux qui la pratiquent et qui amplifie les névroses de ceux qui la subissent. Je vais me faire tuer là ! (*Rires.*)

Quand je dis que la psychanalyse est un truc de névrosé, j'exagère, bien sûr. J'amplifie le phénomène, mais elle a quand même pour effet, à mon avis, de renforcer l'ego des gens. Je suis dur avec la psychanalyse, mais si je le suis, c'est parce qu'elle a été dure avec les autres psychothérapies en général, dans une volonté d'hégémonie. Cela dit, ce que je critique surtout, c'est la psychanalyse en tant que méthode thérapeutique, parce qu'elle fournit quand même beaucoup de concepts fondamentaux et de théories utiles pour comprendre l'être humain.

Laurent : Et Freud et le chamanisme, ça donne quoi ?

Olivier : Rien de bon ! (*Rires.*) Freud était opposé au chamanisme. Je ne crois pas qu'il ait eu l'occasion de prendre des substances psychédéliques, même s'il adorait partir cueillir les champignons. Je serais quand même curieux de savoir ce qui se serait passé dans le génie de Freud s'il avait pris des plantes psychédéliques avec des chamanes. Il aurait peut-être ouvert son esprit et découvert des éléments particuliers de la conscience ou d'autres potentialités du soin, comme Jung a pu le faire par exemple. Mais justement, Freud a fait l'inverse, il a pris des drogues « limitantes » : de la cocaïne et du tabac. Il fumait vingt cigares par jour ! Il fut l'un des premiers cocaïnomanes et a lui-même mis en évidence les pouvoirs anesthésiants de la cocaïne. Il en prescrivait même à de nombreux patients... Le pauvre a fini sa vie sous morphine, tant les douleurs que lui causait son cancer de la mâchoire étaient insupportables.

Laurent : Mais, tout de même, le tabac et la coca sont des plantes chamaniques. La différence avec la consommation pure « à la Freud », c'est que

lorsque ces plantes sont utilisées dans un contexte chamanique, ce n'est pas un rapport pathologique ou d'addiction à la substance. Les chamanes apprennent à connaître et à apprivoiser les plantes. Ils travaillent directement avec l'essence spirituelle des plantes, avec leurs esprits respectifs. Ce n'est pas juste une interaction moléculaire ou un rapport de consommation pure et dure : c'est un rapport intime avec le monde qui les entoure.

Pour reprendre l'exemple du tabac, beaucoup de chamanes fument ou utilisent du tabac de diverses manières, mais c'est avant tout un outil de travail pour eux, ce n'est pas une relation de dépendance à la plante. C'est une relation d'esprit à esprit. Et pour la coca, c'est la même chose : les Indiens des Andes utilisent la coca dans un contexte chamanique depuis des milliers d'années, ce qui n'a absolument rien à voir avec la consommation de cocaïne telle que nous l'observons dans nos pays. En plus de cela, c'est une plante qui est liée à leur survie non seulement spirituelle, mais également physique²⁶. Elle est leur esprit allié, dans un environnement de vie particulièrement difficile. Là aussi, c'est une relation d'esprit à esprit.

DIALOGUE V

Le chemin vers les esprits

Laurent : Notre discussion me permet justement d'introduire une thématique centrale de la pratique chamanique : les esprits. Ce sont les esprits qui initient les chamanes, et ce ne sont pas les livres ni les êtres humains qui le font – c'est là ma propre croyance. Je crois que cette thématique est au centre de la définition de ce qu'est le chamanisme, et elle est souvent occultée ; c'est à mon avis le dernier rempart – un rempart intellectuel – qui nous sépare d'une vraie perspective chamanique.

Il est important de parler des esprits parce que beaucoup de personnes se remettent à pratiquer dans nos pays. Mais si l'on ne croit pas aux esprits ou que l'on ne travaille pas avec des esprits, ce n'est pas vraiment du chamanisme. Il est bien sûr possible d'entrer dans une approche symbolique, c'est-à-dire que dans ce cas les esprits sont considérés comme des symboles représentant l'inconscient ou certaines parties de notre monde intérieur... Mais tout cela, ce n'est pas non plus du chamanisme. *Dans le chamanisme, les esprits existent et ils ont une réalité autonome à l'extérieur de nous.* Ce ne sont pas des « images » qui sont à l'intérieur de nous, ce ne sont ni des symboles mentaux, ni des constructions de notre imagination.

Une question qui revient souvent, c'est : « Mais quand on fait un voyage chamanique, est-ce qu'on voyage dans l'inconscient ? » Et j'y réponds : « Oui, mais pas seulement. » Une partie du voyage chamanique peut avoir lieu dans

l'inconscient et peut faire remonter des souvenirs, des traumatismes, *etc.* Néanmoins, les chamanes voyagent bien au-delà du « monde intérieur ». Christian Ratsch, un anthropologue et ethnobotaniste allemand, a expliqué cela en disant que « la différence entre un moine bouddhiste et un chamane, c'est que le chamane voyage à l'extérieur ». Le voyage chamanique, ce n'est pas juste un « trip intérieur » ou une méditation ; c'est vraiment un travail actif – et je souligne « actif » – dans lequel on choisit d'aller bien au-delà de ce que nous considérons comme notre petit « monde intérieur ». Si je vais me promener dans la personne qui est couchée devant moi pour voir s'il y a des choses à extraire en elle, je ne voyage certainement pas dans mon imaginaire.

Bien sûr, on peut dire que l'accès à l'extérieur est à l'intérieur, mais là, on joue avec les mots. Il y a un titre de livre publié récemment qui illustre bien cela : *Inner Paths to Outer Space*²⁷, ce qui signifie « les chemins intérieurs vers l'espace infini ». Selon ces recherches, qui sont à l'avant-garde chamanique, il est évident que le voyage chamanique permet de se déplacer sans limites vers des mondes et des univers qui transcendent notre idée un peu stéréotypée du « voyage intérieur ».

Olivier : Alors, peux-tu clarifier ce que tu entends par « esprit », justement ?

Laurent : Un esprit, c'est un être qui vit dans ce que l'on appelle « l'autre monde ». Alors l'autre monde, qu'est-ce que c'est ? En toute franchise, je n'en sais rien, et plus je pratique, moins je sais comment le définir. En lisant des livres, nous allons apprendre que l'autre monde, c'est le « psychocosmos », c'est l'« inconscient collectif », c'est l'« au-delà », c'est la « réalité non ordinaire », *etc.* Nous pouvons lui donner plein de noms différents selon l'approche que nous en avons. Mais, en fin de compte, l'autre monde, c'est tout cela et bien plus encore.

Certains spécialistes pensent la même chose que moi, comme par exemple l'anthropologue Luis Eduardo Luna. Ce dernier affirme que l'autre monde dépasse complètement les cadres dans lesquels nous cherchons à renfermer : le cadre psychanalytique, le cadre de la méditation, le cadre symbolique, *etc.* Et même, à mon avis – en forme de boutade –, le cadre chamanique. L'autre monde, c'est tout : il y a tout dedans. Nous vivons dans l'autre monde, mais nous ne le voyons pas lorsque nous sommes dans un état de conscience « normal ». Nous l'appelons « l'autre monde », mais c'est simplement la face invisible de l'univers dans lequel nous existons. Les mots sont terriblement limités pour en parler.

L'autre monde est en même temps dedans et en même temps dehors, simultanément passé et en devenir, à la fois proche et éloigné, *etc.* Finalement,

ce qu'il est important de comprendre et qui est fondamental, c'est que notre intention détermine la manière dont nous percevons l'autre monde. C'est notre intention qui détermine l'issue du voyage chamanique, qui lui donne un sens et une structure.

La chose la plus importante dans la pratique chamanique, c'est d'avoir une intention claire. Quand nous faisons un voyage chamanique, que ce soit avec ou sans plantes, si nous n'avons pas d'intention, nous allons partir dans toutes les directions. C'est un peu le problème de la pratique chamanique en Occident où il n'y a pas toujours la discipline nécessaire pour avoir des intentions claires. Mais si l'intention est claire, qu'il y a une question précise à poser, un problème concret à résoudre, alors le voyage dans l'autre monde sera clarifié et aura un résultat clairement visible.

Olivier : Nous retrouvons cela dans la psychologie transpersonnelle²⁸, qui, contrairement aux psychothérapies classiques, va utiliser ce qu'il y a en dehors de l'homme, dans le monde qui n'est pas visible habituellement mais qui peut être visible dans certaines conditions. Donc là, je peux comprendre ce que dans le chamanisme nous appelons des forces, des énergies, des consciences ou des esprits. Je retrouve aussi la même chose avec les substances psychédéliques.

Les substances et plantes psychédéliques peuvent, à faible dose, favoriser l'accès à l'inconscient de la personne, et nous parlons ainsi « d'effet psycholytique ». Il est alors possible de faire une « turbo-psychanalyse », si je peux me permettre le terme. A plus forte dose, nous parlons d'effet psychédélique parce que cela n'ouvre plus seulement sur l'intérieur, mais aussi sur l'extérieur, c'est-à-dire que des canaux de perception s'ouvrent, comme si des antennes étaient ajoutées sur un toit permettant de capter de nouvelles chaînes. A ce moment-là, l'invisible devient visible : l'énergie, les forces et les consciences présentes dans ce que tu appelles « l'autre monde » deviennent visibles, palpables, et peuvent être utilisées par la personne. Donc voilà la différence entre les effets psycholytiques et psychédéliques. La même différence existe entre intégratif et holistique ou entre non chamanique et chamanique.

Pour continuer la réflexion à propos de ce qu'est un esprit, on pourrait dire qu'il s'agit d'un puissant champ d'énergie vibrante. Notre conscience est en interaction avec une multitude de ces champs énergétiques, et dans le chamanisme cette interaction est clairement mise en évidence. Notre conscience subit l'influence de ces champs, mais elle peut également agir dessus. Peut-être même que ces champs ne sont constitués ni de matière ni d'énergie. .. En tout cas, ce qui est intéressant pour concevoir l'esprit humain et les esprits en général, c'est que ces champs en question sont comme des courants circulant partout dans l'univers et sur lesquels notre conscience se branche et crée la

réalité. Ces courants étant partout, ils n'appartiennent à personne et représentent un infini de possibilités. Comme ils sont accessibles à chacun, le chamane a la faculté de naviguer et d'interagir avec ces courants d'énergie. Si nous parlons d'« esprits » pour qualifier de tels courants ou champs d'énergie vibrante, c'est parce que notre conscience filtre l'information provenant de ces champs, en quelque sorte, et ils nous apparaissent non pas dans leur forme brute, mais en fonction de ce qui nous parle à nous, selon notre culture, nos connaissances, *etc.* C'est pour cela que les esprits prennent une forme particulière, et qu'un tel les verra sous une forme et un autre, sous une forme différente.

Laurent : C'est passionnant ce que tu racontes, mais il faut dire que les chamanes ne se posent généralement pas toutes ces questions : un esprit, c'est un esprit, point ! Bien évidemment, ces théories m'intéressent en dehors de la pratique. Toute spéculation sur la nature de l'autre monde et de la réalité est intéressante. C'est notre côté rationnel : nous voulons comprendre, définir, saisir la chose conceptuellement. Mais au moment de pratiquer, il faut faire taire le spéculatif et entrer dans l'action.

Dans la pratique, ma définition des esprits est très simple : ce sont les habitants de l'autre monde ; et étant donné que tout est stocké dans l'autre monde, nous pouvons y rencontrer des morts ou des personnages fantastiques, par exemple. Ce sont des exemples classiques « hollywoodiens ». Mais il y a plein d'autres choses qui sont stockées dans l'autre monde. Nous avons accès à une mémoire universelle, à un stock illimité d'informations. Les esprits sont donc les habitants de ce monde, et les chamanes, ce sont des personnes qui travaillent avec ces esprits, ni plus, ni moins. C'est quelque chose qui n'est pas souvent signalé dans les livres d'anthropologie de la vieille école. Les chamanes ne font pas grand-chose finalement, parce que ceux qui font la plus grande partie du travail, ce sont les esprits. Le chamane est juste là pour coordonner les actions et pour observer ce qui se passe, afin de ramener des informations dans la réalité dite « ordinaire ». Il ouvre et ferme les vannes de l'expérience chamanique.

Le « grand chamane » qui soigne les gens avec son pouvoir, c'est un mythe. C'est un mythe égocentrique, et il est très important de comprendre cela. Le chamane qui dit : « C'est moi qui fais le travail », est un chamane qui surestime sa propre importance. Un chamane qui fait son travail avec honnêteté ne dira jamais : « J'ai soigné la personne. »

Je le répète : ce sont les esprits qui soignent la personne. Ça fait un peu mal à l'ego, mais c'est tant mieux !

Olivier : Le mot « esprit » est un mot qui peut sembler déplacé au XXI^e siècle...

Laurent : C'est un mot qui dérange. Et je trouve cela très intéressant : qu'est-ce qui nous dérange, dans le fond ? C'est vraiment une question de paradigme culturel. Dans certaines cultures, parler des esprits, c'est comme parler de la pluie et du beau temps : ça fait partie du quotidien. Dans d'autres, comme chez nous, il y a la peur de « retourner en arrière », de redevenir des « sauvages », des animistes, des païens... Pourquoi le fait d'accepter qu'il y a des forces intelligentes dans la structure invisible de la réalité serait-il quelque chose de sauvage ? Je trouve cela plutôt avant-gardiste, pour tout dire...

Personnellement, quand j'ai commencé à faire du travail chamanique, je n'aimais pas le mot « esprit » parce que ce terme sonne mal en français. Ça sonne un peu comme la célèbre phrase « Esprit es-tu là ? » C'est quoi, dans ce cas, un esprit ? Quand nous nous posons la question, nous nous imaginons les films fantastiques hollywoodiens avec des esprits venant terroriser les vivants... Pourtant, les esprits tels que nous les percevons dans le chamanisme n'ont pas grand-chose à voir avec ceux-là. Maintenant, à force de pratiquer, je me rends compte que je travaille effectivement tout le temps avec des esprits et qu'il y a différents types d'esprits.

Il y a une géographie de l'autre monde qui est universelle, et cette géographie a notamment été compilée à partir de sources traditionnelles et développée par des spécialistes tels que Mircea Eliade²⁹, et surtout, au niveau de la pratique, par l'anthropologue Michael Harner³⁰, qui a comparé toutes les peuplades chamaniques chez lesquelles il est allé faire du travail anthropologique, de l'Amazonie à la Sibérie. C'est comme cela qu'il s'est rendu compte qu'il existe une carte générale valable pour tous, au-delà des différences culturelles.

Olivier : Est-ce que tu peux nous en dire plus sur cette carte ?

Laurent : Dans cette carte de l'autre monde telle que développée par Harner, il y a en fait trois mondes : un monde qui s'appelle le « Monde d'en bas », un autre qui s'appelle le « Monde du milieu » et un dernier qui s'appelle le « Monde d'en haut ». Le Monde du milieu, c'est le monde dans lequel nous sommes en ce moment. C'est le monde dans lequel nous vivons, dans le temps et l'espace.

Dans le Monde d'en bas et dans le Monde d'en haut, il y a des esprits spécialisés qui peuvent nous aider parce qu'ils sont libérés des contraintes du temps et de l'espace, ainsi que de l'ego. Harner les appelle *compassionate spirits*, les esprits compatissants, parce que c'est par compassion qu'ils nous aident, sans rien demander en retour. Dans le Monde du milieu, il y a également des esprits spécialisés, mais ils ont encore de forts liens avec la réalité matérielle, ils ont un ego, des désirs, etc., ce qui fait qu'ils sont plus complexes à gérer et

que, bien souvent, il faut leur « payer » leurs services d'une manière ou d'une autre. D'où les offrandes, les pactes avec des plantes, *etc.*

Donc, pour résumer, un chamane est une personne qui travaille dans l'un ou l'autre de ces trois mondes ou dans les trois à la fois. Cela dépend des cultures : il y a certaines cultures qui n'évoquent que deux mondes, et d'autres qui en évoquent plus de trois. Néanmoins, nous retrouvons toujours cette idée de Mondes d'en bas, d'en haut et du milieu. Cette vision existe également dans les religions telles que le christianisme avec le paradis et l'enfer – en fait, elle est présente dans la plupart des grandes religions et systèmes spirituels.

L'idée, c'est que quand nous prenons en compte les trois mondes, la cartographie est complète et permet de travailler avec les esprits spécifiques de ces trois mondes. Et ce sont ces esprits qui font la plus grande partie du travail. Le monde invisible travaille pour nous : c'est une forme de collaboration spirituelle.

Olivier : Le chamane ne fait pas tout le travail, et si je fais un parallèle avec la médecine moderne, c'est à nouveau toute la différence entre la psychothérapie classique, où le thérapeute et sa technique sont censés être à l'origine du changement -surtout pour les thérapies réputées efficaces, comme les TCC où le thérapeute est très actif et directif – et d'autres formes de psychothérapies, où la relation thérapeutique va au-delà du simple rapport soignant-soigné.

Comme pour les chamanes, les guérisseurs de nos campagnes expliquent qu'ils ne font rien de spécial, en tout cas qu'ils ne sont pas pour grand-chose dans le processus de guérison. Us redonnent des énergies en canalisant des forces provenant d'ailleurs, que ce soit de la terre, du ciel, des esprits ou d'ailleurs.

De même, quand je vois le travail des guérisseurs philippins ou des chirurgiens brésiliens à mains nues, je me rends compte qu'ils racontent tous la même chose. Ils disent qu'ils sont possédés lors de leur transe et que quelque'un d'autre, un esprit, fait le travail à leur place, qu'ils ne sont qu'un « canal ». On pourrait les qualifier de « psychochirurgiens de l'invisible ». Ce ne sont donc pas seulement les chamanes qui travaillent avec les esprits, mais toute personne qui s'intéresse à ce qui est au-delà de l'homme isolé, au-delà de cette perception selon laquelle l'homme serait seul au monde et dans l'univers et qu'il serait la seule forme d'intelligence dans un monde purement matériel.

Avec l'usage psychothérapique des substances psychédéliques, c'est pareil. Je me dis toujours que ce ne sont pas les psychédéliques en tant que substances qui agissent. Ce sont des « révélateurs » dans le sens où ils révèlent par exemple l'inconscient, voire les fantasmes. Ils ouvrent des canaux de perception et

peuvent catalyser des expériences mystiques, mais ce ne sont pas les psychédéliques en eux-mêmes qui créent l'expérience mystique.

Les psychédéliques ouvrent des canaux donnant accès à des possibles. Dans le même ordre d'idées, les chamanes sont des « ouvriers de canaux ». Nous parlions d'Internet tout à l'heure et, dans le même registre, je pourrais dire que les chamanes sont comme des personnes qui branchent des antennes, qui câblent l'information via un système et qui peuvent s'en servir.

Laurent : Comme tu l'as dit, ce ne sont pas seulement les chamanes qui font ce travail et travaillent avec des esprits, mais ce sont eux qui ont la primeur, historiquement parlant, si je puis dire. Et il est important de comprendre que tout cela existe depuis très longtemps : nous n'inventons rien. Il n'y a pas de nouvelle technique révolutionnaire inventée par Untel – il est important de s'en souvenir. Tout ce que nous faisons dans le travail chamanique se fait depuis des dizaines de milliers d'années. Le type qui débarque avec un livre ou avec un nouveau concept et qui dit qu'il l'a inventé, c'est un menteur. Nous ne faisons qu'utiliser des techniques ancestrales.

Pour la question de l'ego, les chamanes utilisent des techniques vieilles comme le monde et laissent les esprits travailler : deux bonnes raisons de ne pas entrer dans un « ego trip ».

Olivier : C'est la même chose pour les psys : de nombreuses psychothérapies reposent sur des thérapies et techniques traditionnelles. Par exemple, les techniques psychocorporelles sont issues des techniques traditionnelles de massage. Je pense aussi à l'EMDR, qui est une technique qui fait beaucoup parler d'elle actuellement. Dans le yoga, il y a des techniques de mouvements oculaires qui y ressemblent beaucoup. Une autre technique récente de psychothérapie, la MBCT³¹, est également issue de la méditation traditionnelle indienne. De même pour l'hypnose, qui vient aussi du chamanisme. En ce sens, la médecine psychiatrique et les techniques de psychothérapie ont eu tendance à morceler les techniques issues des thérapies traditionnelles.

J'ajouterais que la plupart des médicaments de l'industrie pharmaceutique dérivent directement des plantes. Le point de départ de toute recherche chimique, de toute mise au point d'une nouvelle molécule médicamenteuse, ce sont les plantes. Mais malgré cela, étonnamment, la médecine traditionnelle et la phytothérapie demeurent taboues aux yeux des médecins scientifiques, alors que la plupart des médicaments développés par l'industrie pharmaceutique sont issus des connaissances botaniques traditionnelles des indigènes. Les « big pharmas » n'hésitent pas à aller piller le savoir des Indiens d'Amazonie -d'ailleurs, l'ayahuasca³² a failli être breveté pour ses propriétés médicinales !

Heureusement, les organisations indigènes font tout pour protéger leurs connaissances.

C'est pareil pour les substances psychédéliques : les industries du médicament n'ont pas intérêt à reconnaître leur efficacité en psychiatrie, justement parce que ce sont certainement les médicaments les plus puissants pour soigner l'esprit. L'industrie du médicament continue à ignorer leur efficacité malgré toutes les études scientifiques rigoureuses sur ces substances. Et, encore une fois, la plupart de ces substances proviennent de la nature...

Beaucoup de traditions chamaniques en font usage pour rétablir un équilibre chez la personne en souffrance. Ces substances sont véritablement thérapeutiques, et si les recherches actuelles se développent autant, c'est qu'il y a des réponses évidentes à des besoins réels, mais aussi et surtout des preuves établies. Je constate qu'il y a en France des peurs irrationnelles face à de tels usages thérapeutiques. Certains évoquent même des « soumissions chimiques ». Je crois que toute forme de manipulation ou de soumission par les substances psychédéliques est peine perdue. C'est précisément ce que voulait faire la CIA avec le LSD : contrôler mentalement les personnes. Bien sûr, ils ont dû abandonner, car le LSD avait plutôt tendance à faire l'inverse : il avait des effets plutôt imprévisibles, favorables au déconditionnement.

Laurent : Tu m'étonnes... regarde les *sixties* : une décennie sous acide qui se termine par une révolution !

Olivier : La seule chose que l'on puisse contrôler avec ces substances, c'est le cadre qui permet d'avoir des effets thérapeutiques, comme on le constate déjà dans les études cliniques américaines. Pourquoi tant de résistances ? Pourquoi penser que les psychédéliques ne feront jamais partie de l'arsenal thérapeutique en France ?

Dans le même registre, qui aurait pensé qu'un jour le cannabis médical ferait son retour aux États-Unis et dans beaucoup d'autres pays ? Le cannabis était autrefois vendu en pharmacie, et il fait aujourd'hui son retour parce qu'on constate qu'il est bel et bien efficace et que les lobbies se retrouvent nus face à la vérité. Bien sûr, sa distribution est extrêmement bien contrôlée, et c'est tant mieux parce qu'il s'agit aussi d'une drogue dont je constate souvent les abus lors de mes consultations. Mais il n'y a pas de raisons pour que les psychédéliques ne soient pas réintroduits dans le milieu médical de façon intelligente.

Laurent : Tout cela vient de la nature. Nous n'inventons rien.

N'oublions pas que pendant des siècles nous avons renié tout cela. Nous avons brûlé nos chamanes, nous les avons considérés comme des fous, des primitifs, des imposteurs... et maintenant, les voilà revenus sous les feux des

projecteurs. Ces soi-disant « fous primitifs » détiennent un savoir qui intéresse même l'industrie pharmaceutique... Quel retournement de situation !

Olivier : Ce sont des histoires d'ego et de pouvoir.

Laurent : C'est également une question d'agenda académique ou médiatique : une brèche s'ouvre, le politiquement incorrect devient soudainement correct... Il y a dix ans, tout le monde nous riait au nez et maintenant, par un coup de baguette magique, nous sommes les sauveurs du monde ! (*Rires.*)

Tout cela est étudié et pratiqué depuis bien longtemps, par des gens qui n'ont pas eu besoin de l'aval scientifique ou académique ou médiatique pour faire des expériences et avoir des résultats parfois spectaculaires.

Ensuite, par rapport au fait que ce sont les esprits qui travaillent, le but – en tout cas dans ma pratique, mais c'est aussi le point de vue d'autres chamanes que je connais –, est de redonner aux gens leur propre pouvoir et leur propre intégrité. Ce n'est pas « mon » pouvoir et ce n'est pas non plus le pouvoir des esprits : il s'agit du pouvoir de la personne, de sa propre force et de son énergie à elle. Pendant des centaines d'années, on a pris le pouvoir aux gens en leur faisant croire qu'ils n'avaient pas la capacité de se soigner eux-mêmes, qu'ils n'avaient pas la capacité de prendre des décisions. Mais le but, c'est de redonner aux gens leur intégrité, leur force de vie, de leur expliquer qu'ils sont sur Terre et qu'ils ont une vie à vivre, qu'ils ont des décisions à prendre, des choix à faire et des actions à entreprendre. Nous sommes simplement là pour leur montrer des techniques qui peuvent les aider. Dès le moment où un chamane commence à dire « avec mon pouvoir, je sauve les gens, avec mon pouvoir, je fais ceci ou cela... », ce n'est pas bon signe.

Dans mon optique, la pratique n'est pas un transfert de pouvoir, mais c'est pourtant ce que j'entends souvent de la part de personnes qui reviennent d'Amazonie, par exemple, et qui me disent que le chamane leur a « transmis son pouvoir » ou que le chamane leur a donné le pouvoir de guérir. Peut-être que dans certains contextes traditionnels ça se fait comme ça, mais importer ces manières de faire hors de ces contextes traditionnels, pour moi, c'est exclu. Il n'y a pas de transmission de pouvoir. Ce sont les esprits qui transmettent le pouvoir et le chamane n'en est que le canal. Je n'ai pas plus de pouvoir qu'une autre personne.

Ce qui fait qu'un chamane parvient à avoir des résultats, c'est simplement sa capacité à être complètement vide pendant la pratique. Plus on est vide et plus on est ouvert aux forces de la nature, plus le travail spirituel peut se faire. A tel point que lorsque je reviens de certains voyages chamaniques, je dois parfois

faire un effort pour me remémorer ce que j'ai vu avant de le transmettre à la personne.

Olivier : C'est marrant, c'est pareil pour moi. Par exemple quand je fais de l'hypnose, je ne sais pas toujours comment mon inspiration me vient, ni comment je mets en œuvre ma pratique – je ne m'en souviens même plus parfois. Les gens qui travaillent dans le domaine du transpersonnel disent exactement la même chose.

Comme tu le dis, ce n'est donc pas la personne qui va pomper la force du guérisseur lui-même. La personne se laisse juste porter par l'intelligence de son corps et son guérisseur intérieur fait le travail, c'est tout. Les guérisseurs, par exemple, racontent qu'ils redonnent le pouvoir au propre guérisseur intérieur de la personne, et c'est tout. C'est très important. Il s'agit tout simplement de retrouver confiance en soi. L'estime de soi permet de s'accepter pleinement tels que nous sommes et de trouver l'amour pour soi, ce qui est fondamental pour aller vers les autres. La confiance en soi ne peut s'épanouir que comme cela. Pouvoir compter sur soi-même face aux aléas et aux défis de la vie est un gage d'autonomie et de liberté. La personne a besoin de retrouver foi en elle et en la vie, et elle va retrouver de cette force grâce au travail du guérisseur.

Laurent : Tu dis que tu fais de l'hypnose... C'est un peu comme le chamanisme : Freud n'aimait pas trop...

Olivier : Effectivement, Freud s'y opposait, puisque ça lui faisait penser au chamanisme. Il n'avait peut-être pas si tort que cela, en rapprochant l'hypnose du chamanisme, parce que dans l'hypnose, le thérapeute se laisse entrer en état modifié de conscience et aller quelque part dans l'invisible, au même titre que son patient. Ainsi, il y a une action qui a lieu quelque part dans cet invisible. L'hypnose peut faire venir au patient des sensations de force. Parfois même, les patients sous hypnose voient des animaux – un thème typiquement chamanique – sans qu'ils aient entendu parler de chamanisme auparavant. Alors bien sûr, je m'en sers pour renforcer leurs ressources intérieures, mais souvent je me demande également d'où ça vient ! Parfois les patients ont des perceptions extrasensorielles, et parfois ils ont des contacts avec des entités. Ça aussi, ça peut être utilisé dans un but thérapeutique.

Pour en venir à ce qui a changé dans ma manière de pratiquer, effectivement, bien plus souvent j'essaye vraiment d'être ouvert aux perceptions et à tout ce qui peut me venir, d'être moins intellectuel, plus intuitif, d'avoir en tête que je peux aussi être aidé par des esprits ou des forces.

Laurent : La question des esprits est vraiment un sujet qui me semble central. Nous avons beau dire que nous « faisons » du chamanisme, mais tant que la

question des esprits n'est pas bien comprise, il subsiste un doute : est-ce vraiment du chamanisme ?

L'impression que j'ai, dans nos pays, c'est qu'étant donné que le chamanisme a été diabolisé, autant par la science rationnelle que par l'Église, maintenant que de nombreuses personnes recommencent à travailler au grand jour avec des esprits, il y a une force potentielle gigantesque. Pendant des siècles, nous avons créé un barrage mental en niant l'existence de ces pratiques, et maintenant, en (re)pratiquant le chamanisme en Occident, nous sommes en train d'ouvrir une brèche. La puissance de ce qui passe à travers cette brèche est phénoménale. Les esprits n'attendent qu'une chose, c'est de nous aider.

Olivier : Mais après, comment différencier ceux qui peuvent aider de ceux qui n'aident pas ? Ils ne sont pas tous utiles, il me semble...

Laurent : Effectivement, apprendre à reconnaître les forces qui sont utiles, c'est là aussi tout le travail du chamane : il faut du discernement et de la pratique. Il faut savoir où aller chercher les esprits qui sont réellement utiles à notre travail, et c'est pour cela que la carte – la cosmologie – de l'autre monde est tellement importante.

Comme je l'ai déjà expliqué, dans la cosmologie la plus simplifiée et universelle – et qui n'exclut certainement pas les autres –, il y a trois mondes. Le Monde d'en bas et le Monde d'en haut sont des mondes qui sont indépendants des questions de pouvoir ou d'ego. Les esprits qui vivent dans ces mondes-là sont des « esprits neutres ». Ce sont les esprits avec lesquels je travaille, parce qu'ils ont une perception des choses qui dépasse les questions de pouvoir, justement. Tandis que les esprits qui vivent dans le Monde du milieu ne sont pas des esprits neutres : ils ont un ego, une volonté, des désirs, *etc.*

Parmi ces esprits du Monde du milieu, il y a les plantes chamaniques. C'est un sujet passionnant et controversé. C'est pour cela que dans certaines formes de chamanisme, les plantes chamaniques ne sont pas utilisées. Pourquoi ? Parce que dès le moment où l'on entre en relation avec des esprits du Monde du milieu, une relation complexe se crée, dans laquelle l'esprit nous donne quelque chose, tout en attendant quelque chose en retour. Le meilleur exemple de cette interaction paradoxale, c'est le tabac, qui est l'une des plantes chamaniques les plus puissantes, mais qui est aussi l'une des plantes qui tuent le plus de personnes. Le tabac est extrêmement puissant, mais également extrêmement dangereux. A mon avis, c'est l'exemple parfait du Monde du milieu : c'est le roi du Monde du milieu... avec le café, bien entendu !

De plus en plus de gens vont pratiquer le chamanisme dans des cultures traditionnelles – en Amazonie ou en Afrique par exemple – sans avoir le

discernement nécessaire à la reconnaissance de ce type d'esprits. Ils reviennent ensuite chez eux et sont « possédés » d'une manière ou d'une autre ; ils finissent alors chez d'autres chamanes pour se faire déposséder – chez moi par exemple. Mon opinion est qu'avant d'approfondir la pratique chamanique, il faut savoir à quels types d'esprits nous avons affaire. C'est cela qui fait la spécificité des chamanes : ce sont des spécialistes des esprits. Arriver à reconnaître un esprit avec lequel tu peux travailler, c'est toute une pratique dans laquelle la naïveté et l'idéalisme n'ont pas leur place.

Olivier : Alors, est-ce que tu dirais d'un esprit avec lequel tu ne peux pas travailler qu'il s'agit d'un « mauvais esprit » ?

Laurent : Non. A mon avis, il n'y a pas de mauvais esprits. La terminologie du mauvais esprit n'est vraiment pas adéquate. Il y a en revanche des esprits pénibles à gérer ou très collants, qui vont jusqu'à littéralement nous coller à la peau. Le tabac en est un bon exemple, comme je l'ai déjà dit.

C'est une question complexe, parce que ce type d'esprits devient un esprit possessif justement parce que la personne concernée le veut bien. Dans les relations de pouvoir, il y a toujours un consentement mutuel, même s'il est dans beaucoup de cas inconscient. Donc ce n'est pas « de la faute à l'esprit » ou « de la faute au Monde du milieu », mais c'est une interaction complexe dans laquelle les motifs cachés sont souvent difficiles à percevoir – ou à comprendre.

Chez les peuples traditionnels, beaucoup de pratique chamanique, de rituels ou de cérémonies ont lieu dans le Monde du milieu. Ces contextes chamaniques sont très complexes, avec beaucoup d'histoires de pouvoirs entre les chamanes, entre les esprits, *etc.* Bien souvent, nous avons tendance à réduire le chamanisme à ces histoires de pouvoir et à ces approches-là, comme s'il n'y avait que cela : des plantes et du pouvoir.

Lis le *Faust* de Goethe : c'est là l'essence du Monde du milieu, l'apprenti chaman qui ne sait plus si c'est l'esprit qui prend le chaman ou le chaman qui prend l'esprit... Finalement, chaque personne doit se positionner face à une question fondamentale : qu'est-ce que je recherche dans tout cela ?

Olivier : C'est intéressant ce que tu dis, car même des médecins ou des thérapeutes occidentaux qui mélangent le chamanisme avec une approche plus occidentale disent que certains praticiens du spiritisme sont « infestés », parce que sans s'en rendre compte ils font appel à des esprits qui les parasitent. Pareil pour les gens qui fument du cannabis à haute dose et qui deviennent perméables à des éléments indésirables.

Laurent : Devenir perméable, comme tu le dis si bien, c'est justement perdre son intégrité personnelle. La couche de protection énergétique se fait la malle.

Olivier : C'est là que les chamanes pourraient aider les psys, qui sont de plus en plus nombreux à travailler avec l'invisible et qui travaillent aussi avec cette ouverture sur le monde des esprits. Ils pourraient les aider à avoir plus de discernement.

Laurent : Et pour développer ce discernement, il faut pratiquer... c'est là le problème que pose le chamanisme face à la médecine ou au monde académique : si tu commences à pratiquer, tu perds ton « objectivité » – un mot qui, soit dit en passant, s'apparente plus à un fantasme intellectuel qu'à quelque chose de réel, à mon avis. Mais je pense que le jeu en vaut la chandelle parce que cet apprentissage passe par des changements d'état de conscience qui font partie intégrante de nos capacités innées

— et cela même si l'on ne croit pas aux esprits.

DIALOGUE VI

Les portes de la perception

Laurent : Par rapport aux trois mondes et aux esprits, il faut savoir que beaucoup de gens voulant faire du chamanisme aujourd'hui ont tendance à commencer par le Monde du milieu ; c'est-à-dire qu'ils commencent par le plus difficile. Pourquoi commencer par le plus difficile ? Parce que c'est le plus attrayant et qu'il est lié aux plantes chamaniques, qui elles-mêmes sont fort attrayantes. Elles sont également appelées « plantes de pouvoir », et ce n'est pas pour rien : elles nous donnent un pouvoir qui nous manque. Mais à partir du moment où tu as compris que ce pouvoir est en toi, tu n'as plus besoin de la plante pour y accéder.

C'est également valable, par exemple, pour les plantes stimulantes : lorsque tu apprends à utiliser ton corps et tes capacités, tu peux te passer de la caféine, de la nicotine, *etc.*

Petite parenthèse : j'adore les plantes et je n'ai strictement rien contre elles. Je m'y intéresse depuis des années et j'essaye de les redécouvrir avec un œil libre de tout préjugé – et cela également par rapport aux cultures dans lesquelles elles sont profondément ancrées et qui, d'une certaine manière, influencent notre manière de les aborder. Il est important de le comprendre par rapport à ce que je vais dire ensuite. Donc, en commençant par le plus difficile et sans aucune autre forme d'expérience préalable, il y a plus de chances de se créer des problèmes.

Dans mes consultations, je passe beaucoup de temps à régler des problèmes de personnes qui sont allées en Amazonie où dans des pays où Ton consomme des plantes chamaniques dans un contexte traditionnel. Le problème, ce n'est pas forcément les plantes, mais plutôt le contexte chamanique – et cela inclut les

chamanes ! Mais surtout, le problème, ce sont les attentes de ces personnes, qui se laissent complètement subjugué par le changement de culture et par le « grand chamane » qui les accueille.

Dans un contexte chamanique tel que celui de l'Amazonie par exemple, il s'agit parfois, selon les cultures, d'un type de chamanisme intrusif dans lequel le chamane va volontairement introduire des esprits ou des objets de pouvoir invisibles dans le corps de la personne qui vient le voir. Ensuite, cette personne va rentrer chez elle avec ces esprits et ces objets de pouvoir... qui ne sont pas toujours compatibles avec notre mode de vie occidental. Alors la personne finit par sentir que quelque chose la dérange et qu'il faut agir – il faut faire sortir ces énergies qui ne sont plus à leur place.

C'est également pour cela que je dis avec une certaine dose de dérision que le travail d'un chamane, c'est de défaire le travail des autres chamanes. (*Rires.*) Le chamane A fait un travail en Amazonie, et le chamane B, qui vit ici, va défaire le travail du chamane A, parce que ce n'est pas compatible avec ce qui se passe ici. Il y a quelque chose d'assez absurde dans tout cela, je dois l'avouer. Bienvenue dans le Monde du milieu ! (*Rires.*)

C'est pour cela que je travaille surtout avec le tambour. Le tambour est parfois vu avec un certain dédain, comme par exemple dans certains cercles psychédéliques qui ne jurent que par les substances. Mais dans ma pratique je me base sur le tambour, et j'y reste fidèle. C'est l'outil le plus stable que je connaisse pour faire du chamanisme.

Mais, soit dit en passant, bien évidemment il n'y a pas que le tambour : il existe de nombreux instruments chamaniques, comme les hochets, les grelots, le fameux didjeridoo des Aborigènes d'Australie, l'arc à bouche, *etc.* Et bien entendu l'instrument de base que possèdent tous les humains : les cordes vocales.

Avec les plantes, il est évident que l'on peut faire de puissantes initiations, des « défragmentations du disque dur », des voyages psychanalytiques et cosmiques, aller à la rencontre des esprits spécifiques de certaines traditions, *etc.* Elles nous connectent à une intelligence végétale qui nous ouvre les yeux sur notre rapport à la nature et aux mondes visibles et invisibles qui nous entourent. Pour certaines personnes, c'est une facette importante du travail chamanique, et je les comprends. Mais faire un travail continu, au jour le jour, c'est difficile avec les plantes, à moins de vivre dans une culture traditionnelle, comme en Amazonie ou au Mexique par exemple.

A partir du moment où l'on a une bonne pratique au tambour, avec les esprits des Mondes d'en bas et d'en haut, alors on peut s'intéresser au Monde du milieu.

C'est une spécialisation chamanique, le Monde du milieu. Tous les chamanes ne travaillent pas dans ce monde, parce qu'il faut aimer faire cela. C'est très complexe, il y a beaucoup d'interactions compliquées, mais dans la mode actuelle on commence souvent par cette approche, dans une optique où l'on a quelque peu réduit le chamanisme à la pratique avec des plantes. Comme si faire du chamanisme, c'était juste prendre des plantes, alors que ce n'est qu'une approche parmi d'autres, une porte parmi d'autres portes.

Olivier : Je ne sais pas si le chamanisme est uniquement réduit aux plantes, parce que tout de même, le terme « chamane » vient des Toungouses, et ce peuple ne pratiquait pas une forme de chamanisme basé sur une ingestion de plantes ou de champignons. D'ailleurs, dans la plupart des pays d'Eurasie – comme par exemple en Mongolie, en Sibérie, en Laponie –, le chamanisme au tambour est omniprésent. Le chamanisme avec les plantes psychédéliques est surtout répandu dans certaines régions d'Afrique, en Amérique du Sud, Amérique centrale et dans certaines régions d'Asie et d'Océanie.

Ensuite, si l'on étend le terme « chamanisme » à nos anciens, à nos guérisseurs traditionnels en Europe, comme par exemple les *mazzeri* corses ou les faiseurs de secret et autres magnétiseurs suisses, il n'y a généralement pas de plantes qui sont consommées.

Laurent : L'anthropologue Michael Harner dit que, statistiquement, il y a 90 % des traditions chamaniques qui sont sans plantes et 10 % avec³³. C'est peut-être exagéré comme proportion, mais ce qui est intéressant, c'est que l'on se focalise sur la minorité des cultures avec plantes.

Il faut dire que c'est également un problème de littérature : en français, la plupart des livres de référence sur le chamanisme concernent les plantes, et tout ce qui n'est pas sur les plantes est considéré comme quelque chose d'un peu New Age et de farfelu. Il n'y a pas vraiment de littérature solide sur le chamanisme sans plantes, à part Mircea Eliade et le livre de Michael Harner, *La Voie du chamane*, qui sera bien heureusement bientôt réédité en français. Cette réédition sera un réel soulagement ! Ces ouvrages sont des ouvrages de référence qui donnent une vision globale du sujet, même si, dans un effet de miroir, Eliade a pour sa part peut-être un biais idéologique dans lequel les plantes ont tendance à être exclues.

Olivier : Il faut dire que l'attrance pour les plantes, c'est aussi une vision particulière de notre société, qui ne cherche que le spectaculaire, que les visions, sans chercher un travail patient de transformation intérieure par un effort soutenu, sur le long terme.

Laurent : Oui, c'est la question de l'intégration, qui est fondamentale et parfois un peu oubliée. Je comprends bien les gens qui veulent prendre des plantes, qui veulent par exemple prendre de l'ayahuasca à tout prix : c'est une belle expérience, c'est puissant, ça décape, mais en même temps, j'en fais quoi, de cette expérience ? J'en ramène quoi ensuite, quand je retourne chez moi ? Ce sont des questions qu'il faut se poser avec un minimum de réflexion.

Olivier : Bien que je sois d'accord avec toi, il ne faut pas non plus oublier que ces plantes sont souvent un excellent déclencheur : elles ouvrent des portes qui sont ensuite exploitables par d'autres moyens.

Et longtemps après que la plante a été prise, elle continue à faire son travail, à guider les intuitions, à mettre la personne sur le chemin de son guide intérieur. Il faut bien le dire quand même. Il y a beaucoup moins d'accidents que ce que Ton peut imaginer, surtout si c'est encadré, dans un contexte adéquat, et intégré à une cosmologie plus familière.

Il ne faut pas oublier que ces plantes et substances sont de puissants médicaments, qui commencent à être utilisés en psychiatrie. Ils ne provoquent ni dépendance ni accoutumance et sont très peu toxiques en général. Pour moi, ce ne sont pas des drogues.

Laurent : Lorsque tu dis « longtemps après que la plante a été prise, elle continue à faire son travail », c'est bien ce que j'essayais d'expliquer tout à l'heure : si tu es d'accord que la plante « squatte » en toi, alors c'est OK. Tu as ce que tu veux, tu as même payé pour ça. Tu es peut-être allé à l'autre bout du monde pour ça. C'est parfait. Mais si tu es un nouveau venu dans ce milieu, que l'on ne t'a pas informé à propos de cette interaction et que tu te retrouves avec l'esprit d'une plante chamanique qui s'installe en toi, qu'est-ce que tu fais ? Comment intègres-tu dans ta vie cet esprit qui vit en toi ?

Mon message est simplement le suivant : soyez au clair avec vos intentions. J'ai vécu des situations où des personnes novices arrivaient à voir dans une tierce personne l'esprit d'une plante, tellement cette dernière était bien installée. Cela donne des situations cocasses du type : « Laurent, je vois une plante sortir de son ventre, c'est normal ? J'en fais quoi ? » (*Rires.*)

J'ai commencé à pratiquer le chamanisme par l'intermédiaire des plantes et je suis passionné par les plantes depuis toujours. Mais ce que j'essaye d'expliquer ici, c'est que dès le moment où j'ai commencé à taper du tambour et à travailler au tambour, c'est-à-dire d'une manière « sobre », cela m'a permis également de mieux comprendre ce qui se passe avec les plantes et d'enfin sentir ce qu'était une plante chamanique. Tandis qu'avant, quand je prenais des plantes, ça me faisait des effets, mais je ne comprenais pas vraiment ce qui se passait,

chamaniquement parlant. Le fait d'avoir développé une pratique différente, un autre angle d'approche, ça me permet d'avoir un regard extérieur ; et surtout ça me permet de ne pas dépendre d'une tradition en particulier.

Les plantes permettent d'avoir un regard sur le tambour et le tambour m'aide à avoir un regard sur les plantes ; et je pense que ce sont les deux facettes d'une seule et même pièce. Alors je ne suis pas en train de dire que les plantes, ce n'est pas bien, mais je dis juste que commencer avec les plantes les plus puissantes, ce n'est pas forcément la meilleure solution. Ce que je trouve intéressant, c'est de se poser la question : « Mais pourquoi est-ce cela que l'on recherche en premier ? » Là, nous en revenons à la question de notre société où l'on veut des feux d'artifice, que ça décape, qu'il y ait des visions, *etc.*

Olivier : Tu as raison. Et là, j'aimerais bien que le lecteur fasse une distinction entre des tours opérateurs qui proposent un tourisme psychédélique amazonien ou autre, pour des gens friands d'expériences incroyables à raconter à leurs amis en rentrant et qui ne savent pas dans quoi ils s'engagent, et les centres où travaillent des praticiens sérieux, qui utilisent les plantes constructivement. Par exemple, les gens qui vont dans des centres de soins mélangeant tradition et modernisme, comme il y en a en Haute-Amazone, où c'est extrêmement sécurisé, extrêmement bien encadré, n'ont pas forcément fait de tambour auparavant. Et quand on lit leur témoignage sur Internet, on voit qu'ils en ont vraiment profité pour améliorer leur santé. En termes de soins, il y a même des statistiques qui ont été publiées et qui ont montré les taux d'efficacité sur les cocaïnomanes et sur d'autres problèmes. Là où les thérapies habituelles sont quasiment inopérantes, c'est bien plus efficace. Il existe beaucoup de centres spécialisés, et même des cliniques utilisant les thérapies psychédéliques. Il ne faut pas oublier que les plantes en elles-mêmes, prises dans un cadre sérieux et médicalisé, peuvent apporter une aide importante, tu vois ce que je veux dire ?

Laurent : Oui, oui, je vois bien : dans des pays où ces approches sont légales, il y a des chamanes et des spécialistes qui font du bon travail avec les plantes chamaniques ou les molécules psychédéliques. Et il est évident et prouvé mille fois que ces plantes sont bien moins toxiques que l'alcool ou la nicotine et qu'il y a peu d'accidents, tant physiques que psychiques. Mais je ne parle pas d'accidents, je parle de se trimballer l'esprit de la plante sans le vouloir. Je parle d'intégrité énergétique. Je parle d'une problématique chamanique, qui est invisible dans les statistiques.

Même si je passe un petit peu pour l'empêcheur de tourner en rond dans le milieu des aficionados des plantes, il est important pour moi de soulever ce débat. Il est très réducteur de dire que le chamanisme, c'est l'ayahuasca et l'iboga³⁴, et basta ! Je suis très réticent à ce type de réductionnisme dans lequel

le chamanisme n'est seulement perçu qu'à un endroit sur Terre avec une plante ou une préparation de plantes spécifiques. Je le répète : il n'y a pas « un » chamanisme, mais « des » chamanismes. Il y a des dizaines et des centaines de pratiques et de traditions chamaniques différentes qui sont avec ou sans plantes, et je ne trouve pas sain que l'on se focalise uniquement sur une ou deux traditions particulières.

Olivier : Bien sûr ! D'ailleurs, comme je l'ai déjà dit, les guérisseurs de nos pays ne prennent pas forcément des plantes. Les rebouteux et les magnétiseurs n'ont pas besoin de plantes pour faire appel à certaines perceptions extrasensorielles ou autres. C'est important de le mentionner.

Ce que je trouve intéressant, c'est que l'on est aussi dans une société où l'on nous incite à consommer pour se dépasser, notamment avec les drogues stimulantes. Demande aux médecins, aux sportifs, aux cadres, aux avocats, aux politiques, *etc.* Pour tenir le coup, tu vois, ils fument, ils prennent du café, ou même des amphétamines, de la cocaïne ou autre chose pour se booster. Quelque part, il y a un rapport chamanique avec les substances.

Laurent : Tu as raison, c'est un rapport chamanique. Et cela me permet de venir sur cette thématique particulière qui me passionne : nous vivons dans un monde chamanique. Nous avons parlé de Freud et de la cocaïne tout à l'heure, mais nous pourrions parler du tabac, du pavot, du thé, du café, *etc.* Je dirais que 99 % des êtres humains consomment quotidiennement des plantes ou des substances chamaniques. Le café, c'est une plante de pouvoir, le thé, c'est une plante de pouvoir, le cacao, c'est une plante de pouvoir, le tabac, c'est une plante de pouvoir.

Alors quand j'entends parfois dire que le chamanisme n'est pas présent dans nos cultures, c'est un mensonge. Nous vivons dedans. J'ai travaillé cinq ans dans une société de médias en Suisse, et tout était chamanique : des histoires de pouvoir, des histoires de politique, des histoires d'argent, des influences sur les gens... Nous vivons dans un monde chamanique. La politique, c'est chamanique. La médecine, c'est chamanique. La science, c'est chamanique.

Et, petite parenthèse : je vis dans la région d'origine de l'absinthe³⁵, dont la recette a été achetée à une rebouteuse au XVIII^e siècle. La boisson la plus populaire de France à la fin du XIX^e siècle était une boisson chamanique ! Regarde ses effets sur la création artistique de cette période : poésie, impressionnisme... chamanisme. Et, comme pour boucler la boucle, cette même boisson a été persécutée... par les lobbies du vin. La boisson chamanique contre la boisson de l'Église. Pas besoin d'aller étudier l'arrivée des conquistadors au

Mexique et la persécution des plantes sacrées : nous sommes en plein dedans ici même. Ouvrons les yeux.

Olivier : Et effectivement, là, il est de plus en plus difficile de dire que le chamanisme est quelque chose d'extérieur à nos cultures. Ces pratiques sont historiquement à la source de nos cultures, et tous les exemples que tu donnes montrent bien comment, malgré les aléas de l'histoire, tout cela a survécu, a changé de forme, s'est adapté...

Laurent : Le chamanisme m'a ouvert les yeux sur la manière dont un grand nombre d'interactions sociales ou professionnelles sont invisibles. Ce sont des « histoires de pouvoir ». Comme dans la jungle. La jungle urbaine.

Un livre qui peut sembler étonnant vient d'être publié à ce sujet. Son titre ? *Le Pouvoir magique : les techniques du chamanisme managérial*³⁶. Cela peut faire sourire, mais c'est juste hallucinant ! Ce livre résume tellement bien notre approche du chamanisme : du pouvoir, de la magie, et c'est parti ! C'est un pavé dans la mare qui nous dit : « Ouvrez les yeux, vous êtes en plein dedans. Ça se passe autour de vous, et vous ne voyez rien. » Je préfère lire un livre qui a une approche complètement nouvelle – même si elle est très réductrice et pleine de préjugés à l'encontre du chamanisme – que de lire pour la dixième fois les mêmes généralités.

Pour en revenir aux plantes, un grand nombre de milieux professionnels vouent un culte quasiment religieux au café. Si tu enlèves la machine à café dans la rédaction d'un journal, d'une radio ou encore dans la salle des maîtres d'un lycée, les gens pètent les plombs ou font grève ! A mon avis, cette dimension est chamanique. C'est le Monde du milieu. Le « pouvoir magique »...

Olivier : La machine à café, c'est un totem. On met une pièce dedans comme pour faire une offrande.

Laurent : Exactement. Comme le dit le poète américain Dale Pendell, la machine à café, c'est comme un temple, c'est un lieu sacré. Donc, quand on vient me dire qu'il n'y a pas de chamanisme chez nous, je réponds : nous vivons dedans, mais nous ne le voyons pas.

Notre manière de vivre, notre manière d'avoir des relations entre êtres humains, notre manière de consommer, tout cela peut être considéré comme étant du chamanisme... Mais nous le nions, et j'ai tendance à penser que moins nous y croyons, plus nous l'utilisons inconsciemment, ce qui signifie que nous n'en avons pas la maîtrise, et qu'en fin de compte nous en sommes les victimes au lieu de l'utiliser constructivement et créativement.

DIALOGUE VII

La relation thérapeutique

Olivier : J'aimerais évoquer le rapport soignant-soigné, parce que, comme tu le disais tout à l'heure, le médecin, le psy, ou en tout cas le soignant, peut se targuer de dire que c'est lui qui a soigné le patient. Dans la pratique chamanique, cela semble différent, puisque ce sont les esprits qui soignent, pas le chamane proprement dit. A ce sujet, ce serait d'ailleurs intéressant de parler du transfert. Comment se passe le transfert pour le chamane ou le psy ? Quel est le rapport de l'ego par rapport à cela et comment le soignant vit-il cela ?

Laurent : Explique-moi déjà ce que tu appelles un transfert...

Olivier : Freud a inventé le terme de transfert en rapport avec les problématiques émotionnelles, conflictuelles, inconscientes, non résolues avec les parents, avec les imagos des parents, c'est-à-dire les représentations intériorisées des parents. Lors du transfert, ces éléments sont ensuite projetés sur quelqu'un d'autre, comme le thérapeute par exemple, mais cela peut également être sur son voisin ou sa voisine de palier, sur son patron, *etc.* En thérapie, c'est souvent sur le psychothérapeute qu'il y a un transfert, surtout en psychanalyse...

La psychanalyse, en gros, c'est la thérapie qui maximise le plus le transfert. Elle permet l'éclosion de ce que l'on appelle une névrose de transfert, pour ensuite résoudre et traiter la névrose de transfert. C'est spécial, mais c'est comme ça. D'autres thérapies font l'inverse : elles cherchent à minimiser le transfert et à maximiser le contre-transfert. C'est-à-dire se servir de l'émotion du thérapeute pour faire un feed-back sur les patients afin de les aider à évoluer, pour leur montrer ce qu'ils provoquent en l'autre. Par exemple, en gestalt-thérapie, dès qu'une personne commence à ne plus voir la réalité et à projeter sur

les autres des figures parentales intériorisées, le thérapeute ou les membres du groupe de gestalt lui font comprendre qu'elle n'est pas avec eux, qu'elle n'est pas en contact avec ses vrais besoins ou la réalité, qu'elle est en train de se battre avec ses fantômes intérieurs. On essaye de la faire revenir à sa propre réalité, tu vois ? Mais il y a toujours du transfert, parce que l'on est toujours perçu en tant que soignant, même si ce n'est pas nous les vrais soignants, mais plutôt les ressources du patient lui-même. Même si le thérapeute explique cela au patient, même s'il lui explique qu'il se soigne lui-même en fait, il est souvent perçu comme une figure de pouvoir, parce que le patient, ça l'arrange. Et souvent les patients ont l'impression qu'il suffit de s'asseoir et de parler... Pourtant, le médecin n'est pas tout, loin de là !

Nous, les médecins, sommes parfois perçus comme des magiciens ayant le pouvoir de guérir. De même, les patients s'imaginent qu'en psychothérapie nous allons trouver toutes les solutions, alors qu'ils doivent faire beaucoup de travail par eux-mêmes en dehors des séances, grâce à leur propre volonté ; ou alors en répétant quelques exercices qu'ils auront appris en séance.

Pour en revenir au transfert, le psy est souvent perçu comme une figure de pouvoir, comme peuvent l'être les chamanes. Parfois nous sommes confondus avec des figures autoritaires que nous ne voulons pas être, mais qu'on nous force à être, ou des figures vis-à-vis desquelles les patients vont être dépendants, parce qu'ils s'imaginent que nous avons une force qu'eux n'ont pas.

Concernant le contre-transfert, nous aussi, thérapeutes, nous avons eu des parents, nous aussi nous n'avons peut-être pas tout résolu. Alors c'est pour cela que, dans le cadre psy, il faut faire une psychothérapie avant de prétendre soigner autrui. C'est pour éviter de rester avec des problématiques non résolues que nous risquons de projeter sur les autres. Sinon, nous allons brouiller le message du patient avec nos propres problèmes intérieurs et ça ne va plus rien donner.

Donc nous faisons une thérapie pour avoir le moins de contre-transferts possibles, et ensuite, pour ma part, en travaillant avec l'amour inconditionnel, avec l'intention, voire avec l'énergie et avec les esprits, comme c'est pratiqué dans le chamanisme, je pense qu'il y a beaucoup moins de risques de transfert. Qu'est-ce que tu en dis ?

Laurent : Le fait de laisser les esprits travailler et de ne pas se présenter comme étant le « grand guérisseur » est un garde-fou important qui permet d'éviter ce type de problématiques.

Olivier : Oui, parce que je pense que ce n'est pas le brouillage névrotique de l'ego qui va intervenir : c'est une énergie beaucoup plus pure et puissante, et cela qu'elle apparaisse sous la forme d'esprits ou autres. L'idée est d'être toujours

dans la gratitude et l'amour de façon à s'ouvrir et à laisser passer ce qu'il y a de difficile, de névrotique. En travaillant dans cette optique, j'éprouve beaucoup plus d'émotions et d'empathie envers le patient. Je me sens moins dans le contre-transfert. Le patient qui perçoit cela est forcément moins dans le transfert, même si au départ il l'est, parce que la figure à laquelle il a affaire peut l'impressionner ; mais il va vite comprendre que le thérapeute n'est pas quelqu'un qui cherche à prendre le pouvoir, qu'il n'est pas quelqu'un qui va chercher à l'impressionner, tu vois ce que je veux dire ? Il va vite comprendre qu'il y a autre chose, et ce processus va limiter le transfert.

D'ailleurs, ces thérapies, qu'elles soient énergétiques, chamaniques ou psychédéliques, mettent la personne en contact avec une partie d'elle-même qu'elle ne connaissait pas, et elle s'aperçoit qu'elle est beaucoup plus grande que ce qu'elle croyait être au départ. Ce qui est essentiel, c'est qu'elle prend conscience qu'elle a un lien avec des forces invisibles. Donc elle ne va pas forcément transférer sur le thérapeute ; elle tombera peut-être amoureuse de l'univers, de la nature, et surtout d'elle-même. Elle va s'ouvrir. C'est l'inverse du transfert qui rétrécit la conscience, finalement.

Dans le cas des psychotropes, ce qui est rétrécissant, ce sont les drogues proprement dites, comme la cocaïne et les amphétamines par exemple ; c'est tout ce qui réduit la conscience. Par contre, les substances psychédéliques élargissent la conscience ; ce sont des antidotes au conditionnement de la conscience.

Le transfert rétrécit la conscience dans le sens où le patient se met des œillères et ne voit plus que cela. Il ne voit plus que sa relation de transfert avec le thérapeute et oublie le reste. Il oublie même parfois pourquoi il est venu se faire soigner.

Laurent : En t'écoutant, je me dis qu'il est possible que dans le travail avec les plantes, certaines personnes puissent faire un transfert non pas sur le chamane, mais sur la plante que le chamane leur donne. C'est la plante qui devient une figure d'autorité.

Olivier : Oui, mais cela dépend vraiment du contexte, du chamane ou du thérapeute, de l'intention mutuelle. Que ce soit avec ou sans plantes, dans le travail psy ou chamanique, je pense que dans l'amour, le respect et le lien avec l'univers, la conscience s'élargit, donc il y a moins de transferts. Au contraire : il y a beaucoup plus d'issues thérapeutiques.

Laurent : Je trouve cette thématique extrêmement intéressante.

D'une manière générale, je pense que ce que tu appelles le transfert est moins présent dans le cadre chamanique. Il faut dire qu'il y a un côté très court et très explosif dans la pratique chamanique. Une personne n'est pas censée voir un

chamane pendant trois ans chaque semaine, par exemple. Si quelqu'un va voir un chamane sur une si longue période, il faudrait penser à changer de chamane... (*Rires.*) Le travail a lieu sur quelques séances, et c'est plutôt un travail ponctuel. Quand il y a quelque chose à résoudre, on y va et on le résout. Il n'y a pas vraiment le temps de créer des histoires compliquées entre la personne et le chamane.

J'ai cependant eu des expériences plus complexes lors de voyages parmi des peuples traditionnels. En organisant des séjours chez des peuplades chamaniques et en ayant la responsabilité d'un groupe pendant deux ou trois semaines, j'ai vu des personnes projeter leurs frustrations ou leur colère sur les chamanes – ou sur l'organisateur du voyage, c'est-à-dire moi ! (*Rires.*) Cependant, les chamanes apprennent à éviter les balles parce que cela fait partie de leur travail. Us y parviennent en ayant de la clarté dans leur discours et dans leurs intentions ; c'est un point très important. Quand il y a une situation de transfert ou autre, j'appelle cela des « histoires de pouvoir », en me référant à Castaneda, parce que ses livres sont remplis d'histoires de pouvoir, à croire que le chamanisme, ce n'est que cela. Mais nous y reviendrons plus tard. En bref, les histoires de pouvoir, c'est une expression qui a le mérite d'être claire.

Lorsque je vis une telle situation, je ne vais pas laisser la chose prendre des proportions gigantesques. Je vais aller directement discuter avec la personne. J'ai une approche très transparente ; j'aime bien que les choses soient claires. Cela peut rebuter certaines personnes parce que la transparence peut faire peur lorsque l'on dit les choses de manière très claire.

D'une manière générale, je pense que les chamanes sont des gens assez rudes et qu'ils ont un certain détachement. Leur manière de s'exprimer et de relativiser peut être interprétée comme une forme de brusquerie. Ce sont des gens de la campagne, du désert, des montagnes ; des ploucs quoi ! (*Rires.*) Cela fait qu'il y a moins de transferts parce que les relations sont beaucoup plus carrées. C'est du genre : « Tu viens, on fait le travail, tu repars, et tout le monde est content. » Il n'y a pas ce côté « piégeant », avec un bel emballage, où il faut être en plus compatissant, doux, cordial, à l'écoute, *etc.* Je préfère être comme je suis avant tout et avoir un nombre restreint de clients qui vont au-delà de l'apparente rudesse ou du détachement et qui apprécient ma manière de travailler. Plutôt que d'être une personne qui fait en sorte d'aller plus vers les gens et d'être plus conciliant, d'être un « marketing-chamane », je reste fidèle à moi-même.

Il faut simplifier, chercher l'efficacité, pas l'emballage. Lorsque ça devient compliqué au niveau relationnel, avec le « chamane-ami », le « chamane-saint », le « chamane-maître-spirituel-qui-fait-bien-la-cuisine-en-plus », j'ai tendance à bien clarifier les choses et à ramener les gens sur Terre. Il y en a qui apprécient

et d'autres pas. Il faut éviter à mon sens les pratiques purement psychologiques ou psychanalytiques – certaines approches néo sont très psychologiques –, mais plutôt privilégier une approche radicale, ponctuelle et rapide. Parce que le chamanisme, c'est rapide. Si ça dure des années, il faut vraiment se poser des questions.

Olivier : Et surtout, comme tu l'as déjà expliqué, en tant que chamane, tu travailles avec les esprits et donc, ton métier, c'est de faciliter la venue des esprits afin qu'ils travaillent sur la personne.

Laurent : Oui, le chamane fait le lien entre les mondes, mais il ne s'implique que très peu. Un chamane qui commence à avoir pitié et à ajouter de l'eau au moulin des peines de la personne qui est venue le voir, c'est mauvais signe. Le chamane s'en fiche, dans le fond ! Ce sont des révélations qui peuvent paraître choquantes, mais c'est comme ça.

Il y a un côté impitoyable dans la pratique ; c'est important. J'aime beaucoup le mot « impitoyable ». On en a une perception très péjorative, mais ce n'est pas négatif, bien au contraire. C'est juste que le chamane est là pour faire un lien, mais il ne va pas commencer à plaindre les gens, à entrer dans leurs histoires, à les caresser dans le sens du poil. C'est plutôt le contraire : nous allons directement là où il y a des choses à régler, là où ça fait mal, là où ça coince.

Olivier : Ce sont des différences intéressantes par rapport à d'autres pratiques et approches spirituelles ou thérapeutiques. Je ne peux pas parler de réel clivage, mais je peux parler de différences. Le chamanisme, ou en tout cas ce qui est véhiculé par le chamanisme, ne fait pas forcément appel à des notions comme l'amour, la compassion, le chakra du cœur¹, etc. Alors que dans beaucoup d'autres approches, c'est un élément clé pour appeler les esprits, pour entrer en communication avec des énergies, pour la perception extrasensorielle. Les chamanes utilisent peu ces notions.

Laurent : Le chamanisme, c'est rude, mais c'est efficace. Donc, je ne prends pas les gens avec des pincettes, je vais directement au cœur du problème : mon discours est clair, je définis mon intention et je fais le travail. D'où la caricature : le chamane, tu lui amènes deux poules, il fait le truc et tu rentres chez toi...
(Rires.)

Cela ne signifie pas pour autant qu'il n'y a pas d'amour. Seulement, cet amour n'est pas directement affiché ; il faut aller au-delà des apparences.

Olivier : Peut-être que le chamanisme va nous aider à nous décontaminer d'une vision un peu romantique ?

Laurent : Je l'espère bien !

Olivier : Et dans ta pratique, est-ce que tu donnes des recommandations, est-ce que tu conseilles les gens sur ce qu'ils doivent entreprendre après la séance ? Est-ce que tu fais des « ordonnances chamaniques » ?

Laurent : J'évite toute forme d'ingérence parce que je n'ai pas la prétention de savoir ce qui est bon pour autrui. Ce que les gens viennent chercher chez moi, ce ne sont pas les conseils d'une personne qui est censée être « spirituellement évoluée », mais bel et bien leur propre capacité à prendre des décisions, leur propre conseiller intérieur.

Olivier : Leur propre force, en fait.

Laurent : Oui, c'est ça : je ne vais pas commencer à entrer dans la vie des gens en leur disant qu'il faudrait qu'ils fassent ceci ou cela. Je sais que beaucoup de chamanes le font : « Il faudrait que tu changes ceci, que tu fasses cela, etc. » Ce qui est important pour moi, c'est de respecter le libre arbitre et l'intégrité des personnes qui viennent me voir. La séance dure une heure, une heure et demie ; j'ouvre les portes chamaniques, je fais la séance chamanique, je ferme les portes chamaniques, j'offre à mon client un thé ou une petite tisane, je discute avec lui, il est content et moi aussi. Le soir venu, je ne rumine pas les histoires des gens. C'est une question de discipline mentale.

C'est un peu comme pour les plantes chamaniques : si l'on veut bénéficier de leurs effets, il faut goûter à leur amertume. On a beau sucrer le tout à mort, c'est l'amertume qui est efficace. Cela résume bien le chamanisme. Les chamanes et les guérisseurs, dans ma région natale, ce sont surtout des paysans ; ce ne sont pas les rois du marketing ou des *public relations*.

Olivier : Ils ont dépassé la psychologie personnelle pour aller au-delà. Parce que dans la psychologie personnelle, on insiste beaucoup sur la notion d'empathie, d'alliance thérapeutique, de relation de travail, de bienveillance, *etc.* Parce qu'en fait, nous utilisons des éléments techniques pour agir sur la psychologie des gens, mais sans agir sur le transpersonnel. Sauf pour certaines théories qui disent qu'il faut ouvrir le chakra du cœur pour avoir accès à d'autres mondes.

Cela dit, le chamanisme est beaucoup plus proche des potentialités évoquées dans la physique quantique. En ce sens, le chamane nous fournit la preuve qu'avec l'intention, la concentration, l'énergie, nous pouvons efficacement modifier la réalité matérielle. C'est important parce que c'est une démonstration technique, c'est une démonstration pure. Il y a peu de psychologie là-dedans. C'est vraiment une introduction à la physique quantique. Il n'y a plus de psychologie à ce niveau.

Laurent : Oui, les chamanes ne sont pas tous de fins psychologues ; et les quelques voyages que j'ai faits chez des peuplades traditionnelles ont fini par m'en convaincre. Ce n'est pas leur but. Leur but, c'est d'être efficaces, c'est tout.

Olivier : Je suis entièrement d'accord.

Laurent : De plus en plus de personnes recherchent ce côté un peu rude et efficace, sans compromis, sans emballage, parce que les gens en ont marre qu'on les prenne pour des enfants et qu'on soit là en train de leur dire : « Oh ! Mon pauvre, tu es malade... » Sous-entendu : « Ça t'est tombé dessus par hasard, la vie est cruelle, etc. » Non ! Il faut sortir de ces schémas d'autocomplaisance.

Olivier : Je trouve cela plutôt intéressant... parler du rapport entre le thérapeute et le patient comme nous le faisons, c'est un échange très important. Actuellement, en psychothérapie, nous essayons de travailler avec l'empathie et nous adoptons des mécanismes qui nous permettent la compréhension des ressentis d'autrui. Nous développons une véritable conscience des sentiments de l'autre en reproduisant en nous ses composantes émotionnelles sans pour autant s'identifier à elles.

Laurent : Il faut que nous soyons bien clairs sur ce point : les chamanes arrivent à percevoir les souffrances, à les localiser. Ils n'y sont pas indifférents. Certaines techniques d'extraction nous font même endosser la souffrance de la personne pendant le travail. Néanmoins, et c'est là toute la différence, leur but est l'efficacité. Une fois la séance terminée, le chamane ne reste pas à porter le fardeau de son client, il ne reste pas dans une dynamique de pitié. Le travail a été fait, et il est important que la personne retrouve son intégrité, sa propre force. D'ailleurs, traditionnellement, ce sont les esprits qui ont pitié de la personne, pas le chamane. Je le répète une fois encore : le chamane est juste un pont, un canal.

DIALOGUE VIII

Séance de soins

Laurent : Maintenant, de manière plus précise, je voudrais savoir comment se déroule une séance classique de psychothérapie. Comment un psy en vient-il par exemple à prescrire un antidépresseur parce que le patient ne va pas bien ? Comment se déroule une séance ?

Olivier : Je n'ai pas de séance type.

Laurent : Mais, globalement, comment cela se passe-t-il ? Si le patient vient pour la première fois, vous allez faire connaissance...

Olivier : D'accord, mais je ne suis pas sûr d'avoir une séance type, en fait.

Laurent : Alors parle-moi de tes collègues.

Olivier : C'est encore pire : chacun fait un travail très différent. Il y a même des extrêmes. Il y a le psychiatre biologiste, qui connaît bien le DSM-IV³⁷, qui connaît très bien les médicaments et les combinaisons de médicaments. Il voit les patients un quart d'heure, il renouvelle l'ordonnance, il modifie un peu, il bidouille, et c'est fini.

À l'inverse, tu as le psychiatre qui s'est formé selon certaines écoles de psychothérapie, avec une ouverture sur d'autres approches, et qui ne sait pas forcément à l'avance ce qu'il va faire et ce qui va se passer. Il est de plus en plus ouvert et créatif et il utilise de plus en plus son inconscient, son extraconscient, son conscient. Moi, par exemple, j'essaye de me situer plus vers cette extrémité-là.

Laurent : Mais comment se passe la séance : les patients sont assis, allongés ?

Olivier : Alors, en gros, je me donne trois séances avec eux pour apprendre à les connaître, apprendre à voir leur histoire, leur façon de réagir, leur

constitution, enfin tout. Après, je leur dis : « Voilà comment je comprends votre problème, voilà ce qui a pu l'initier, voilà ce qui surtout le maintient, et voici l'approche que je vous propose pour telles ou telles raisons. Est-ce que cela vous parle, cela vous donne-t-il l'espoir que cela vous serve à quelque chose, ce que je vous dis a-t-il un sens pour vous ? » A ce moment-là, je prescris un certain nombre de séances, entre cinq et vingt séances en tout pour traiter le problème. Dans tous les cas, je fais le point régulièrement pour voir comment ça avance, si ça progresse, si le problème est réglé, *etc.* Si ça n'avance pas, il vaut mieux qu'on arrête et que j'envoie le patient à un autre confrère plus compétent pour ce problème particulier.

Du coup, j'ai plusieurs outils : l'hypnose, l'EMDR, les thérapies comportementales et cognitives (TCC), l'approche psychodynamique brève, l'EFT, *etc.*

Laurent : C'est quoi, l'approche psychodynamique brève ?

Olivier : C'est une méthode adaptée de la psychanalyse, mais en face-à-face et qui tient compte des interactions réelles. A priori, cela conduit à plus de résultats que la psychanalyse. C'est une thérapie brève. En psychanalyse, le patient est allongé, il ne voit pas son thérapeute. Chez moi, ils sont toujours assis, même en hypnose, alors qu'avant, je faisais de la relaxation, je les allongeais, mais maintenant, ils apprennent à le faire debout ou assis, parce que c'est comme ça dans la vie ; on est rarement allongé, sauf quand on dort.

Lorsque je fais de l'hypnose, chaque début de séance m'amène sur une piste. Je suis alors cette piste, et entre le début de la séance et la fin de la séance, il se passe ce que l'on pourrait appeler une « cocréation ». C'est-à-dire que je ne me suis pas dit à l'avance « voilà, j'ai tel agenda, je travaille cette chose-là avec lui ».

Je n'ai aucune mémoire quand je fais cela, et c'est très bien ainsi, pour recommencer une séance avec un œil neuf à chaque fois. D'ailleurs, je ne me rappelle pas du tout ce que me disent mes patients. Souvent, quand un patient vient me voir, les cinq premières minutes sont consacrées à me remettre l'essentiel en tête. Je découvre la séance avec le patient, en même temps que nous découvrons ce que nous sommes en train de dire. Après, il me vient des intuitions, des techniques.

Voilà, en gros. Mais je ne suis pas persuadé que cela soit très représentatif de ce que font tous les pys... Par contre, il y a certaines pratiques sur le corps que l'on ne peut pas trop se permettre de faire en France en tant que psychothérapeute. Par exemple, je deviens plus sensible au magnétisme ou à l'hypnomagnétisme, avec les mains à distance du corps. J'aimerais aussi utiliser

le massage thérapeutique. Mais ça reste délicat à introduire dans mon cabinet parce que les gens, quand ils voient un psy, ils ne s'attendent pas à ce qu'il les touche. C'est encore très tabou et c'est dommage, parce que j'ai des patients qui vont voir des thérapeutes corporels qui les massent, qui les touchent et qui déclenchent beaucoup d'émotions. Cela provoque beaucoup de vécus intéressants, parfois avec des perceptions extrasensorielles. Par contre, ils ne sont ni psychiatres ni psychologues. Il manque vraiment une intégration du corps dans la psychothérapie.

Laurent : Dans beaucoup de pratiques dites « spirituelles », le corps, c'est central.

Olivier : Tout est cloisonné finalement dans notre système médical, parce que regarde, qui fait les massages en France ? Ce sont les kinésithérapeutes. Les chamanes et les guérisseurs peuvent toucher parce qu'ils sont en dehors du système classique. Ce sont des outsiders.

Je pense que notre médecine va évoluer vers une médecine holistique où les thérapeutes pourront toucher le patient avec une technique particulière comme le shiatsu ou d'autres techniques énergétiques. Pourtant, en tant que médecin psychiatre, je ne peux pas encore trop me le permettre, mais j'y viendrai sûrement un jour ; il suffira que je me forme à une technique comme le massage ayurvédique ou chinois. C'est important parce que si tu es psy et que tu n'as pas de formation en massage, tout de suite on va penser aux attouchements ou aux abus sexuels.

Et de ton côté, comment se passe le contact avec les personnes qui viennent te voir ?

Laurent : Tout d'abord, lorsque la personne est face à moi, je me dis que la plus grande étape est déjà franchie : la personne est venue ! Souvent, il y a des résistances, la personne peut rater son train, elle a un empêchement de dernière minute, *etc.* Mais si elle est en face de moi, c'est bon signe, parce que cela veut dire qu'elle est prête à se faire soigner. Je ne soigne pas les gens quand ils ne sont pas prêts à se faire soigner. C'est pour cette raison que je ne fais pas de pub en dehors de mon site Internet, qui a un but plutôt informatif, une recherche de visibilité pour montrer que « ça existe ». Mais je ne cherche pas à créer un « marché », parce que dans ce cas, ça devient vite compliqué au niveau thérapeutique. Je ne veux pas entrer dans une optique dans laquelle je dois à tout prix vendre un produit.

Tout cela est également valable pour les séminaires et les stages que j'enseigne : il y a souvent des résistances, des désistements de dernière minute. Dans le fond, tant mieux, parce que les doutes et les hésitations se matérialisent

de cette manière. Mais lorsque la personne est là, bien présente, je sais qu'elle est prête à avancer, qu'elle veut se prendre en main, qu'elle commence à récupérer sa propre énergie.

Le travail est beaucoup plus difficile quand la personne n'est pas prête. Est-ce que l'on est prêt à se faire soigner ? C'est une grande question. Être prêt à se faire soigner, cela veut dire que le fruit est mûr et que le désir de passer à quelque chose d'autre se matérialise. Nous sommes souvent attachés à nos souffrances, nous pensons qu'elles font partie de notre personnalité et, pour certaines personnes, être malade, c'est un mode de vie. Donc pour ces personnes-là, ce sera peut-être plus difficile, chamaniquement parlant. Mais le jeu en vaut toujours la chandelle.

Olivier : Je suis tout à fait d'accord avec toi.

Laurent : Mon cabinet de pratique est situé dans une région particulière, assez rustique, assez rude, près du point le plus froid de Suisse que Ton appelle « la petite Sibérie de la Suisse ». Ça veut tout dire ! Donc, déjà, il y a un côté symbolique, parce que pour venir me voir, c'est déjà un voyage en soi, puisqu'il faut quitter la ville, le confort et le « monde civilisé ».

Donc quand la personne se trouve finalement en face de moi, je suis content qu'elle ait fait le déplacement, qu'elle ait pris la décision de venir vers quelque chose qui lui est peut-être inconnu.

Et une fois que la personne est là, en général, je passe un certain temps à l'écouter expliquer les raisons pour lesquelles elle vient. Je prends quelques notes, et là j'explique également ce que l'on va faire, notamment le fait que ça va changer beaucoup de choses très vite et qu'il faut prendre ses responsabilités face à ces changements ; il faut les assumer. Souvent, il y a une profonde recherche de changement, mais quand ça change, c'est parfois difficile. Et ça, je préfère le signaler à l'avance.

Il y a vraiment un côté explosif dans le chamanisme. Il y a un avant et un après la première séance, qui est souvent déterminante, et je ne dis pas cela pour faire de la publicité mensongère

— c'est comme ça !

Olivier : C'est moins vrai avec les psychothérapies, même dites brèves. Je peux quand même obtenir avec l'hypnose une guérison spectaculaire, mais ce n'est pas la majorité des cas. C'est souvent plusieurs séances, avec l'effet cumulé. C'est moins explosif que le chamanisme. Sauf pour des techniques très précises comme l'EMDR ou l'EFT, où, en une séance, on peut voir la personne changer devant soi. Et comme par hasard, ce sont des techniques qui utilisent les états modifiés de conscience et l'énergétique, c'est intéressant. Lorsque l'EMDR

est utilisé pour des psychopathologies particulières comme le syndrome de stress post-traumatique (SSPT), on peut vraiment parler de guérison. Tu vois les gens changer en cours de séance. Tu vois que ça bouge dans le corps, tout se modifie. D'ailleurs, les patients en séance d'EMDR ressentent souvent des sensations physiques particulières ou des courants énergétiques les traverser, comme s'il y avait une réorganisation et des nouvelles connexions au niveau physique. Le corps est pris à partie. Donc là, je retrouve l'effet explosif des thérapies chamaniques. Mais nous n'en avons pas tant que cela, des effets explosifs dans notre arsenal thérapeutique. La psychanalyse est à l'opposé de tout cela, par exemple : c'est beaucoup plus lent...

Laurent : Je crois qu'au niveau de la rapidité, les chamanes, les magnétiseurs et les rebouteux ont une optique semblable : ce sont des gens qui provoquent un changement en une séance ou en quelques séances.

Pour en revenir à ma séance, une fois que la personne est là, que nous avons discuté, mis les choses au clair au niveau de l'intention du travail, je fais ensuite le soin. En général, je fais faire un voyage chamanique au tambour à la personne, et cela même si c'est une personne qui n'a jamais fait de chamanisme ou qui ne sait pas ce que c'est, le chamanisme. Cela montre que c'est tout simple et souvent le fait que la personne participe à sa propre séance lui fait prendre confiance en sa propre capacité à se guérir.

DIALOGUE IX

Des aventures extraordinaires

Olivier : Alors, explique-moi ce qu'est un « voyage chamanique ». Qu'est-ce que tu fais ? Qu'est-ce qui se passe ?

Laurent : La personne se couche et je lui explique que l'écran, le support, c'est le même que celui de l'imagination ; mais ce n'est pas de l'imagination, c'est réel.

Olivier : A ce sujet, des recherches en neurosciences indiquent que notre cerveau fonctionne de la même manière lorsque nous percevons la réalité extérieure et lorsque nous effectuons une action dans notre imagination. L'imagination est donc tout à fait « réelle » et est interprétée comme telle par le cerveau.

Laurent : Néanmoins, il y a pour moi une différence subtile entre l'imagination telle qu'elle se définit dans nos cultures et le voyage chamanique. C'est quelque chose que l'on apprend à reconnaître et à discerner avec le temps, car au début ce n'est pas forcément évident. C'est une question classique qui revient souvent : « Est-ce que je ne suis pas en train d'imaginer ces trucs ? » Non, tu fais un voyage chamanique. Nuance.

Avant d'expliquer plus en détail le fonctionnement du voyage chamanique, j'aimerais juste signaler que bien que beaucoup de « nouveaux chamanes » fassent du voyage chamanique, la technique telle qu'elle s'est développée dans nos pays vient à la base des travaux de Michael Harner. C'est lui qui a mis au jour ces techniques et sans son travail de pionnier, qui est relativement mal connu en France, nous ne serions pas en train d'avoir cette conversation.

Bref. Pour faire un voyage chamanique, il faut un point de départ qui peut être un arbre ou un endroit avec un accès vers le bas. Il faut qu'il y ait un trou, par lequel on a accès au Monde d'en bas.

Olivier : C'est un peu comme dans *Alice au pays des merveilles*, de Lewis Carroll : tu plonges dans le terrier du lapin.

Laurent : Oui, si tu veux ; ce type de littérature est très chamanique : *Alice, Le Magicien d'Oz, etc.* La différence, c'est que là, ce n'est pas un livre : c'est réel. Le voyage n'est pas figé par des mots, il se crée en direct, devant tes yeux.

Donc, je fais aller la personne dans le Monde d'en bas et je la fais travailler chamaniquement dès la première séance. Je lui fais rencontrer une personne de son entourage familial ou sentimental avec laquelle elle a des choses à régler. Donc la personne a déjà fait une partie du travail elle-même, alors que moi, je n'ai encore rien fait. Le but, c'est : « Vous voyez ? Vous pouvez le faire vous-même ; je suis simplement là pour vous montrer comment faire. Mais ce n'est pas moi le grand manitou qui fait la séance, c'est vous qui faites votre séance. »

La personne revient avec des informations, et ce qui est incroyable, c'est que dans la plupart des cas, sans aucun entraînement, sans forcément avoir quinze ans de pratique, les gens reviennent avec des informations épatantes, éclatantes de transparence de leur voyage chamanique, même si c'est la première fois qu'ils en font un. Ensuite, je fais un point sur la suite de la séance, qui est le soin chamanique proprement dit, où c'est moi qui entre en transe et fait un voyage chamanique. Je vois alors les différentes actions à entreprendre, si je dois faire des extractions, un recouvrement d'âme, etc.

Précisons que les recouvrements d'âmes et les extractions chamaniques sont vraiment les deux principales techniques chamaniques, d'un point de vue thérapeutique. Les chamanes, soit ils (r)amènent des choses – recouvrement –, soit ils enlèvent des choses – extraction. C'est très simple : c'est de la plomberie spirituelle.

Olivier : Dans le livre *La Chamane blanche* la psychiatre revient à l'hôpital psychiatrique où elle travaille, après avoir été initiée par un chamane. Elle dit qu'il lui a expliqué que les chamanes enlèvent ou retrouvent deux types de choses. Soit c'est quelque chose qui est entré « par effraction », soit c'est quelque chose qui était perdu, comme une partie d'âme qui a été prise, volée, ou que la personne a abandonnée ou laissé attachée à autre chose, etc.

Laurent : Oui, c'est très simple : tu as des trucs en trop en toi ? Le chamane les enlève. Des trucs te manquent ? Le chamane les rapporte. En gros, c'est ça, la face thérapeutique de la pratique chamanique. Et pour avoir accès aux

informations, nous faisons des voyages chamaniques. Tout le reste, c'est de l'emballage culturel.

Olivier : Pour reprendre la métaphore informatique, tu supprimes ou tu apportes des programmes.

Laurent : C'est ça. Ce que tu enlèves est souvent lié à des traumatismes, des intrusions, des peines, des émotions, *etc.* Ce que tu ramènes, en gros, c'est l'intégrité énergétique de la personne. .. Extractions et recouvrements sont liés, un peu comme des vases communicants.

Si tu vis un traumatisme, comme par exemple un accident de voiture, un viol ou un deuil, tu peux perdre une partie de ton âme ; elle se réfugie quelque part dans l'autre monde, pour échapper à la douleur, en quelque sorte. Cette partie que tu as perdue va être remplacée par autre chose : une drogue, une dépendance, une dépression, ou que sais-je encore ? Les possibilités sont infinies. Le chamane va enlever cette énergie de remplacement et ramener ce qui est parti, c'est-à-dire toi-même. On rebouche le trou et on referme la bouteille. C'est pour cela que c'est tellement efficace : une fois que l'intégrité énergétique est rétablie, que l'âme est entière à nouveau, les énergies de remplacement n'ont plus de raison d'être.

Olivier : Certains physiciens diraient que les chamanes opèrent sur des champs morphiques. C'est la terminologie du biochimiste anglais Rupert Sheldrake. Ces champs morphiques sont des structures qui organisent la matière, donc quand le chamane vient retirer ce qui sévit au niveau énergétique, il y a un bout d'âme ou un bout de matrice qui revient se positionner au bon endroit, ce qui informe le corps, qui met en place un processus de cicatrisation physique et psychique... C'est dans le même ordre d'idées, non ?

Laurent : Exactement. Et tout cela fonctionne de manière très logique : ce n'est pas un délire irrationnel. Nous travaillons directement sur la structure énergétique des personnes qui viennent nous voir et de ce qui les entoure.

Olivier : Là, par exemple, tu évoquais un traumatisme lié à un accident de voiture où la personne a perdu quelque chose. C'est le traumatisme qui fait qu'il y a un problème psy. Mais dans le cas d'un choc violent à la tête, tu peux perdre une partie du cerveau qui aura définitivement disparu et qui ne pourra plus revenir. Par exemple, le cas d'un aphasique : quelqu'un peut perdre définitivement une partie de ses fonctions langagières parce qu'une partie de son cerveau a été détruite. D'un autre côté, je ne crois que pas que ce soit optimiste pour le patient de rester dans une perspective biologique où la médecine ne lui laisse aucun espoir. Parfois, certains éléments échappent à la science et les phénomènes de guérisons dites miraculeuses, ça existe. Par exemple, certaines

maladies incurables peuvent être guéries spontanément parce qu'il y a une volonté de guérir extrêmement forte de la personne, qui peut invoquer des forces et des énergies très puissantes. La science n'explique pas cela encore... De même, peut-être que certains guérisseurs peuvent mobiliser de telles forces chez les malades.

Laurent : Oui, c'est vrai, il y a des phénomènes comme cela. Mais je fais très attention par rapport à ces guérisons dites miraculeuses. Même si elles existent, il faut faire attention à ne pas jouer avec l'espoir des gens. Ce n'est pas une compétition du « plus grand guérisseur ». En toute franchise, je me fiche complètement de savoir s'il y a des gens qui ont des capacités incroyables. Quel est l'intérêt ? Nous sommes tous nos propres guérisseurs ; pourquoi mettre de l'espoir dans une autre personne que soi-même ?

Je n'aime pas trop l'élitisme spirituel, la fascination pour les pouvoirs extraordinaires et les histoires à dormir debout. En donnant de l'espoir aux gens, nous devons également en assumer les conséquences. Je ne vends pas un produit que je n'ai pas en stock. J'ai des croyances qui vont très loin dans le domaine du pouvoir de l'esprit, mais je fais attention à ne pas mettre la charrue avant les bœufs, à ne pas mettre l'espoir avant la possibilité. Je me dis souvent que tout est vrai, mais que seulement une partie de ce qui est vrai s'exprime dans notre monde en trois dimensions.

Les cas limites existent, mais sont rares. Je ne peux pas baser ma pratique sur des cas limites. Des personnes qui ont eu une lésion cérébrale suite à un accident, je n'en ai jamais eu en consultation jusqu'à aujourd'hui ; je ne peux pas formuler d'avis sur ce que je n'ai pas expérimenté, et d'habitude ces gens-là vont voir des neurologues, pas des chamanes. De même, pour la personne qui a perdu un membre, elle ira voir un médecin spécialiste. Par contre, je peux faire en sorte de ramener la joie de vivre, un équilibre dans sa vie, à cette personne. C'est là, je pense, que toutes ces approches sont complémentaires : chacun fait sa part du travail.

Les gens qui vont voir des chamanes, ce sont des gens qui sont à un moment de leur vie où il y a une transition à passer. Je travaille plus sur le flux de la vie, sur l'équilibre de la vie, que sur de prétendus « miracles ». Les gens qui vont voir un chamane, ce sont des gens qui veulent régler des choses dans leur vie. Si c'est un problème physique spécifique, un genou qui fait mal, je peux essayer, et le chamanisme va certainement aider d'une manière ou d'une autre. Peut-être que le genou qui fait mal est lié à une problématique pouvant être réglée chamaniquement, mais pas forcément. Il y a des médecins pour ça.

Par contre, ce qui m'intéresse, c'est qu'en quelques séances, lorsque la personne est prête à collaborer et a une intention claire, tu peux soigner une dépression, une dépendance aux opiacés, un deuil dramatique – et là, nous sommes effectivement dans le domaine du miracle. Mais ce n'est pas possible de faire repousser un membre amputé ; ni pour le chamane ni pour la médecine d'ailleurs. En tout cas, pas encore.

C'est marrant parce que l'autre jour j'ai regardé le documentaire Chacun cherche son chaman, dans lequel il y a un type qui dit qu'il ne croira pas aux chamanes occidentaux tant qu'il n'en aura pas vu se transpercer la langue avec un couteau... comme si les chamanes étaient des fakirs ou des faiseurs de miracles. Non ! Les chamanes, je le répète, ce sont des spécialistes des états modifiés de conscience ; ce ne sont pas des bêtes de foire. Ce n'est pas un *show*, ce n'est pas une démonstration de puissance, ni un truc incroyable. C'est juste ceci : il y a un problème à régler et on règle le problème, c'est tout. Et on ne donne pas de faux espoirs aux gens. On peut donner de l'espoir par rapport à des expériences que l'on a déjà faites. Si je suis un chamane spécialisé dans les dépendances aux drogues ou spécialisé dans les dépressions, je peux donner de l'espoir en disant que ça, je sais le faire. C'est un espoir qui est basé sur de la pratique, sur des faits, sur des résultats. Alors, cet espoir fait venir les gens parce que tout le reste a foiré, y compris la médecine occidentale. Les chamanes sont souvent au bout de la ligne, le dernier espoir. Mais c'est un espoir qui s'appuie sur du vécu et sur une pratique régulière à long terme.

Olivier : Et les chamanes, s'ils ont un problème organique, ils vont voir le médecin. Il y a une vraie complémentarité entre toutes les approches.

Laurent : Exactement. Si j'attrape une pneumonie, je vais aller voir mon médecin, mais une fois que la pneumonie est guérie par les médicaments, je peux faire une séance chamannique pour savoir pourquoi j'ai attrapé une pneumonie et vérifier si je n'ai pas perdu une partie de moi-même dans cette maladie. Ce sont des approches complémentaires.

Pour certaines problématiques, on ne peut pas travailler seulement chamanniquement. Inversement – c'est une découverte que j'ai faite dernièrement –, je pense qu'il y a des cas qui sont typiquement chamanniques et qui devraient être soignés chamanniquement. Jamais je n'aurais dit cela, il y a quelques années, mais plus j'observe ce qui se passe dans les soins que je fais, plus je suis confronté à des problématiques typiquement chamanniques. Ainsi, tout ce qui est du domaine des interactions entre les esprits, de la perte d'un bout de l'âme et des extractions, c'est typiquement chamannique. S'il y a un problème de ce type à résoudre, il faut aller voir un chamane. Ce qui est intéressant, c'est que beaucoup de gens ont ce type de problème dans notre culture et restent

malades toute leur vie, parce que bêtement nous ne croyons plus au chamanisme ; nous ne croyons pas à la possession, à l'âme et à toutes ces notions pourtant fondamentales. Étant donné que nous n'y croyons pas, nous en sommes les victimes. C'est un paradoxe dans lequel nage la société occidentale.

Olivier : Je vois ce que tu veux dire, mais, par expérience, il y a des thérapeutes qui traitent des cas de possession sous hypnose ; alors c'est quoi ? C'est du chamanisme ?

Laurent : Peut-être, oui.

Olivier : C'est peut-être spécifique, d'aller chercher un bout d'âme, de le ramener, d'aller chasser un esprit. Mais peut-être peut-on aussi le faire par d'autres voies ?

Laurent : Mais ces autres voies sont peut-être également du chamanisme, sauf qu'on leur a mis d'autres étiquettes. Et ces étiquettes nous empêchent de voir l'ensemble du paysage...

Olivier : Cela signifie que nos pratiques modernes seraient dans la continuité des pratiques chamaniques.

Laurent : Je pense que c'est le cas, à tel point que l'on ne peut pas y échapper. Le chamanisme a toujours existé et existera toujours : c'est inscrit en nous.

Olivier : Une autre chose dont j'aimerais que tu parles concerne les expériences des médiums et des personnes qui entrent en transe spontanément et qui entrent en communication avec des esprits. Il peut y avoir un dialogue qui s'établit entre un médium et un esprit... Alors, comment tu les définis, ces médiums ? Ce sont des chamanes ? Il me semble que le travail du chamane, c'est plutôt d'aller à la rencontre des esprits et de les amener à travailler sur la personne, alors que pour le médium, il s'agit plutôt d'entrer en communication avec les esprits et de rapporter oralement la communication.

Laurent : Les médiums sont-ils des chamanes ? C'est une bonne question. Nous jouons avec les étiquettes, une fois de plus. Pour ma part, si quelqu'un a quelque chose à régler avec une grand-mère ou un parent qui est décédé, je ne vais pas faire le « téléphone avec l'au-delà ». Je vais directement aller discuter avec l'esprit et lui expliquer la situation. Ensuite, je fais un travail de psychopompe, c'est-à-dire que j'aide l'âme du défunt à passer de l'autre côté, dans l'autre monde. Cependant, je ne favorise pas le contact morbide avec les morts ; on peut passer sa vie à faire cela, mais à quoi bon ? Cela peut devenir une obsession, et ce n'est pas le but. Les morts en eux-mêmes ne posent pas de problèmes... tant qu'ils savent qu'ils sont morts...

Olivier : En t'écoutant, je me dis qu'il y a des éléments dans le chamanisme qui sont véritablement spécifiques et que l'on ne retrouve pas ailleurs.

En psychothérapie, il y a le concept de « psychothérapeute caméléon ». Il y a dans ce concept toutes les attitudes possibles du thérapeute : autoritaire ou au contraire permissif, chaleureux ou au contraire froid, émotionnel ou au contraire neutre. Un thérapeute doit s'adapter en fonction du patient et de son profil. C'est sa grande variation qui lui donne son pouvoir et sa capacité à s'occuper de beaucoup de gens différents.

Mais il serait plus intéressant de considérer cela autrement et, au lieu de dire les chamanes, les médiums, les guérisseurs, les magnétiseurs, les psys, etc., on pourrait dire : le travail avec les esprits, le travail avec les énergies et le travail avec le psychisme. Un même thérapeute pourrait utiliser ces ressources différemment en fonction des besoins de la personne qui vient le voir. Cela permettrait d'arrêter de dire : les guérisseurs sont là, les chamanes sont là, les psys sont là, etc.

Laurent : Ce sont des catégories arbitraires : le chamane, le guérisseur, le médecin. Mais tout de même, ce que je vois dans la pratique proprement dite, c'est qu'il y a des éléments spécifiques dans le chamanisme, comme par exemple aller chercher un bout d'âme dans le passé d'une personne qui s'est fait abuser sexuellement ; je ne connais pas d'autres thérapeutes que les chamanes qui font ce type d'intervention.

Olivier : As-tu entendu parler de l'hypnose des vies antérieures ? C'est exactement ça. Weiss a développé ce concept³⁸. C'est pour cela que l'hypnose est un point de passage permettant aux Occidentaux de connaître des phénomènes extraordinaires.

Laurent : Tu en fais quoi, du bout d'âme, une fois que tu l'as trouvé en hypnose ? Tu en fais quoi, de la vie antérieure ? Ce qui m'intéresse, c'est le côté pratique : qu'est-ce qu'on en fait, de tout cela ?

Olivier : Eh bien en hypnose, en gros, le patient peut revivre différemment son « bout de vie » retrouvé, très souvent avec plus d'amour et de conscience, avec plus « d'âme ».

Laurent : Tu peux lui ramener son âme ?

Olivier : C'est une façon de lui ramener son âme. Quand Weiss décrivait son expérience de l'hypnose des vies antérieures, il y avait 30 à 40 % des gens qui résistaient aux approches conventionnelles et qui guérissaient grâce à l'hypnose de régression vers des vies antérieures. Cela apportait un plus.

Laurent : Dans la pratique chamanique, le bout d'âme que nous allons rechercher, ce n'est pas juste un concept que nous allons mettre en évidence quelque part dans la psyché, ni une image mentale ou un symbole intellectuel. Nous le tenons dans la main et nous le soufflons quand nous sommes en état

modifié de conscience, et c'est cette matérialisation du spirituel qui fait l'efficacité et le côté explosif des techniques chamaniques.

Parce que, finalement, tous ces concepts qui peuvent sembler ésotériques, irrationnels, imaginaires, eh bien, le chamane les utilise, il les voit, il les sent et il les tient vraiment, comme de la matière qu'il travaille. Ce n'est pas : « Oui, j'ai vu votre âme, elle est là, au fond, c'est super ! C'est un beau symbole de guérison, merci et au revoir... » Tu vas chercher l'âme, tu la ramènes, tu la souffles dans la personne, il y a donc un côté, comment dire... matérialisé.

Olivier : En hypnose « humaniste », telle que l'a définie Olivier Lockert, il est aussi fait usage des extractions, mais le terme utilisé est différent. L'hypnose humaniste, aussi appelée hypnose « symbolique », c'est de l'hypnose chamanique : tu as des extractions, des bouts d'âme sont récupérés, des énergies sont remises en place – c'est très intéressant, tout cela. Mais il est vrai que les chamanes sont les spécialistes incontestés de ces outils.

Laurent : Mais pourquoi est-elle « symbolique » cette hypnose symbolique ?

Olivier : C'est étiqueté symbolique parce que, justement – et c'est là toute la différence – nous, les psys, nous avons du mal à dire que c'est réel ; nous préférons dire que c'est imaginaire ou symbolique.

Laurent : Justement, la voilà, la grande différence. Parce que, pour les chamanes, tout cela, c'est réel.

Olivier : Et pour les guérisseurs aussi. Nous pourrions finalement dire que ce sont des champs d'informations qui sont invisibles pour tout un chacun, mais qui deviennent visibles dans des états de conscience particuliers.

Laurent : C'est ça. C'est avec la pratique que l'on se rend compte que c'est réel. Comme je l'ai dit tout à l'heure, au début, tout cela semble bizarre, même quand on le fait soi-même. On se dit : « Mais attends... ce n'est pas possible. Je dois être en train d'*imaginer* tout cela. »

Mais avec la pratique, ces questions disparaissent : c'est réel. L'univers n'est pas limité aux trois dimensions observables avec nos sens physiques. Je pense que le jour où nous aurons accepté, digéré et intégré cela, nous ferons un grand pas en avant.

Tout cela, c'est devenu ma vie et la vie de plein d'autres personnes. Il y a des moments de doute, bien sûr, mais à force, avec l'habitude de rencontrer les mêmes esprits, de travailler avec eux, de voir les résultats se concrétiser, se matérialiser, tu te dis c'est bon, OK, j'y crois.

En cas de doute, les esprits ont une manière de nous convaincre. Ils utilisent tout ce qui nous entoure : notre vie, la nature, les événements, les rencontres, tout, pour nous convaincre. Des synchronicités, des synchronicités et encore une

petite couche de synchronicités. Alors tu ne peux plus tergiverser indéfiniment : c'est là, devant toi. C'est comme ce qu'explique Jérémy Narby dans *Le Serpent cosmique*³⁹ : dans le contexte de l'ayahuasca, quand tu regardes la probabilité de découvrir deux plantes qui se mélangent par rapport aux dizaines de milliers de plantes qui existent dans la jungle, tu finis par te dire OK, parce que ça dépasse tout ce que tu peux imaginer en termes de probabilités.

J'ai une petite anecdote qui illustre la manière dont les esprits finissent par nous convaincre. Parfois, c'est vraiment spectaculaire ! Ça met en déroute tous nos systèmes de probabilités. L'année passée, j'ai vécu un dilemme : j'avais le choix entre faire un voyage chez les Indiens Huichols au Mexique ou assister à la conférence mondiale sur les psychédéliques⁴⁰ à Bâle et y rencontrer mon auteur préféré, l'Américain Dale Pendell, qui est à la fois poète, alchimiste, chamane et spécialiste des plantes chamaniques. J'avais préparé une lettre que je voulais lui remettre en main propre. Finalement, je suis parti au Mexique et j'ai mis de côté Bâle et Dale Pendell. Quand je suis rentré du Mexique, après deux semaines de cérémonies chez les Huichols, je me suis retrouvé en transit à l'aéroport d'Atlanta, dans l'une de ces files interminables – plusieurs centaines de personnes – qui zigzaguent avant de passer la douane. Je vois un type qui s'approche de moi et, en une fraction de seconde, je me dis : « Dale Pendell ! »

Le jour précédent, j'avais acheté un tableau huichol que je n'avais pas pu mettre avec les autres dans mon sac. Je m'approche du type et je lui dis : « Tes-vous Dale Pendell ? » Il me regarde : « Oui. » Je lui réponds spontanément : « Je suis le Dale Pendell suisse et je vous ai acheté ce tableau ! » Et hop, nous avons sympathisé, j'ai rencontré sa femme, parlé avec lui de mon travail. Quelle est la probabilité que je rencontre Dale Pendell à la douane de transit de l'aéroport d'Atlanta – l'un des plus grands aéroports du monde –, en rentrant d'un voyage au Mexique chez les Indiens Huichols ? Pour moi, c'était un magnifique cadeau des esprits. C'était un cadeau des esprits pour dire : « Tu vois, Laurent, ça fonctionne vraiment. Le plus incroyable peut arriver lorsque tu nous fais confiance. Tu as eu le Mexique et Dale Pendell. »

Et soit dit en passant, la rencontre avec toi, Olivier, était également une rencontre de ce type : un cadeau des esprits.

Olivier : Oui, il se passe parfois des choses étonnantes... j'ai moi-même constaté à de multiples reprises que plus je m'ouvre à tout cela, que ce soit par l'hypnose, la transe, les substances psychédéliques ou autres, plus je vis des synchronicités, et plus je reçois des réponses inattendues. Par exemple, j'ai eu l'occasion de participer à une cérémonie africaine Bwiti et c'était la première fois de ma vie que je prenais de l'iboga. Le jour où je rentre chez moi pour reprendre le travail, le premier patient que je prends dans la salle d'attente me

raconte au cours de la séance qu'il a eu l'occasion de prendre de l'iboga. Je n'avais rien dit et jamais aucun patient ne m'avait parlé d'iboga. Jamais !

J'ai plein d'autres exemples comme celui-là : en hypnose, quand j'ai été en contact avec ce que je pourrais appeler mon « ange gardien », je lui ai demandé un message. Le jour suivant, au travail, le premier patient qui me téléphone s'appelle M. Ange. Je te jure que c'est vrai. En plus, il a pris rendez-vous le jour de mon anniversaire !

Laurent : Les synchronicités sont des cadeaux des esprits. C'est la manière qu'ont les esprits de se manifester. Et quand on a besoin d'être convaincu, ils vont y mettre le paquet. Et parfois, ce sont vraiment des choses incroyables qui peuvent arriver.

Statistiquement, on peut toujours se dire que c'est le hasard ; mais cela fait bien longtemps que je ne crois plus au hasard. Le hasard est un mensonge conventionnel, une excuse rhétorique.

Olivier : Ce qui est intéressant d'un point de vue culturel, surtout quand il y a de telles synchronicités et que l'on a demandé à l'univers de se manifester, c'est que selon l'approche, qui peut être plus spirituelle que chamanique, on peut se dire que c'est une réponse de l'univers ou de Dieu.

Laurent : Mais dans le fond, c'est quelque chose de divin. C'est le flux universel. Les esprits, c'est la forme que prend l'univers pour communiquer avec nous. Que ce soient les *devas* dans le bouddhisme ou les esprits animaux dans certaines traditions chamaniques, les esprits sont la personnalisation de l'intelligence de l'énergie de l'univers. Et nous en faisons partie. Nous sommes des esprits qui avons choisi de vivre des expériences dans un univers en trois dimensions.

Olivier : Et ce n'est pas seulement valable pour les chamanes et les guérisseurs : c'est pour tout le monde pareil.

DIALOGUE X

Cosmologies

Laurent : D'après des spécialistes comme Michael Harner ou Mircea Eliade, la réalité non ordinaire est divisée en trois mondes ; c'est une composante universelle de la pratique chamanique, même s'il y a bien entendu des spécificités culturelles. Certaines cultures sont en effet plus actives dans un monde que dans l'autre, mais quand les chamanes travaillent avec une carte de la réalité non ordinaire dans laquelle il y a les trois mondes, ils ont une vision globale. L'ouvrage classique d'Eliade⁴¹ offre un panorama mondial des cultures chamaniques et de leurs perceptions des trois mondes.

Le Monde d'en bas, c'est le monde lié aux énergies de la Terre. Plus spécifiquement, ces énergies telluriques sont reliées à ce que l'on appelle les « esprits animaux », les esprits qui guident le chamane dans son voyage chamanique. On les appelle aussi les « animaux de pouvoir » ou les « animaux de force ».

Olivier : Pourquoi des animaux et pas des anges ou des esprits plus « spirituels » ?

Laurent : Bonne question. C'est parce que les animaux ont de l'instinct et que le principal outil du chamane, c'est l'instinct. C'est pour cette raison que l'animal de pouvoir est très important et c'est également pour cette raison que le Monde d'en bas est vraiment, je pense, un monde typiquement chamanique. Il n'y a que les chamanes qui vont dans le Monde d'en bas. Il est rare d'aller se promener dans le Monde d'en bas dans d'autres traditions.

Nous vivons dans un contexte culturel et religieux dans lequel il est très facile de s'élever, mais où il est plus difficile de descendre. Tout simplement parce que

le Monde d'en bas est perçu comme contre évolutif : dans notre optique fragmentée et manichéenne, il faut monter, toujours monter, gravir les échelons, s'élever spirituellement, alors qu'en bas, c'est l'enfer, c'est le *samsara*⁴² des traditions védiques et bouddhiques, c'est l'animal qui vit en nous. C'est conventionnellement ce qu'il faut chercher à éviter, pour résumer.

Tout cela nous ramène à nos propres peurs, à nos difficultés à nous accepter en tant qu'habitants d'une planète et d'un monde en trois dimensions, ainsi qu'à notre croyance en la suprématie de l'homme sur ce qui l'entoure. Bref, sans vouloir faire de la philosophie de comptoir, dans la plupart des traditions spirituelles et des religions, ou même dans notre perception politique du monde, le bas ce n'est pas bien et le haut, c'est bien. Tandis que dans le chamanisme, on commence par le bas. Évidemment ! ai-je envie de dire. Nous faisons toujours les choses à l'envers dans le chamanisme, non ? (*Rires.*)

Olivier : C'est peut-être ça qui est intéressant, justement.

Laurent : Au fur et à mesure, à force de faire des voyages chamaniques avec un accès vers le bas – qui est en général un tunnel –, une découverte et un apprentissage de la géographie de cet autre monde se mettent en place. C'est un monde qui a une forme très naturelle. C'est-à-dire qu'il apparaît sous la forme de grands espaces sauvages, comme des déserts, des étendues de forêts, *etc.* C'est un monde qui est indépendant des objectifs égocentriques humains. Nous sommes bien loin de *L'Enfer* de Dante. A moins que nous considérions la nature et les grands espaces comme l'enfer. Décidément, nous sommes de grands malades... (*Rires.*)

Je voyage très souvent dans le Monde d'en bas quand j'ai des questions difficiles à résoudre ou des questions de pouvoir à régler, parce que c'est un monde qui est neutre et qui se trouve au-delà des histoires de pouvoir. Beaucoup de spiritualités New Age et de pratiques chamaniques modernes influencées par les religions monothéistes évitent ce monde : nous avons tendance en général à souhaiter de la « lumière », du « spirituel », du « divin » ; mais tant que nous ne serons pas au clair avec le « bas », le « haut » ne pourra pas se développer.

Olivier : L'arbre doit d'abord s'enraciner en bas avant de pousser vers le haut... Et au milieu, qu'est-ce qui se passe ?

Laurent : Le Monde du milieu, c'est celui dans lequel nous vivons en ce moment même, en y ajoutant sa face invisible à l'œil nu. C'est-à-dire que tout ce qui nous entoure est fait d'énergie et communique avec nous sous la forme d'esprits : toutes les plantes, les arbres, les objets, les personnes qui nous entourent sont des esprits. Ces esprits-là – c'est-à-dire la face spirituelle de notre monde soi-disant « matériel » –, nous pouvons également les rencontrer en

voyage chamanique, mais c'est une pratique beaucoup plus complexe que d'aller dans le Monde d'en bas. Les esprits qui habitent le Monde du milieu sont liés à la vie et à la mort et sont liés à la personnalité, à l'ego ; ils ont des désirs, des buts qui leur sont propres... Ils ne sont pas simplement là pour nous aider.

Le chamanisme traditionnel est très lié au Monde du milieu, comme dans les traditions du chamanisme avec plantes. Dans ces contextes, il y a souvent beaucoup de sorcellerie, d'histoires de pouvoir. La sorcellerie est une spécificité du Monde du milieu ; c'est le résultat d'un manque de discernement dans la pratique. Nous y reviendrons plus loin dans la discussion.

Olivier : Et l'esprit des morts, les « revenants », c'est également le Monde du milieu ?

Laurent : Oui, effectivement, bien que les revenants soient une perception très hollywoodienne de cette problématique. Les chamanes vont chercher et guider les âmes des personnes décédées qui sont restées bloquées dans le Monde du milieu pour diverses raisons, qui peuvent par exemple être liées aux proches qui ne veulent pas les laisser partir ou encore qui peuvent être liées aux histoires de famille. C'est le travail de psychopompe, soit, littéralement, P« accompagnement des âmes ».

Avec nos pensées et nos peines, lors d'un deuil, nous pouvons maintenir les gens décédés dans le Monde du milieu, et dans ce cas, le travail du chamane, c'est d'aller couper les liens et de libérer les âmes. C'est un travail qui demande de la pratique et une certaine maîtrise de la peur, bien que, dans mon expérience, les morts soient plutôt sympathiques. Ils sont juste un peu perdus.

Olivier : Donc quand quelqu'un meurt, quelque chose en lui peut parfois persister et rester bloqué dans le Monde du milieu ?

Laurent : C'est une manière simplifiée de dire les choses... Tu peux être à la fois mort et vivant, c'est-à-dire qu'une partie de toi est partie pour de bon, mais une autre partie reste parce qu'elle est liée à l'existence par un désir, une peine, une action à terminer. Par exemple, une partie de toi reste parce qu'elle veut dire à ses proches qu'elle les aime. Dans ce cas-là, le chamane pourra faciliter la communication. Il est difficile de faire des généralités. Nous sommes ici dans un domaine qui dépasse l'entendement et notre perception « ordinaire » en trois dimensions, avec un temps linéaire qui structure le tout.

Nous pouvons en fait être à plusieurs endroits en même temps. Nous pouvons être dans le Monde d'en bas et dans le Monde du milieu en même temps. Une partie est bloquée là et une autre partie peut être bloquée ailleurs. Quant à la question de savoir s'il y a une vie après la mort, le chamane n'y répond pas vraiment intellectuellement, parce qu'il n'en sait rien. Il est clair qu'à force de

pratiquer, je me rends compte d'une certaine continuité. Mais cette continuité, il faut en faire l'expérience, il ne sert à rien de dissenter, de lire des livres : tout est basé sur la pratique, au-delà des mots.

Olivier : Et le Monde d'en haut ?

Laurent : Le Monde d'en haut, c'est le monde des énergies purement spirituelles. C'est un monde plus facile d'accès, plus attirant, qui correspond plus à notre perception de ce qui est « divin » – nous en avons une perception très restreinte, soit dit en passant –, et c'est pour cela que beaucoup de pratiques spirituelles vont vers le Monde d'en haut.

A mon avis, si l'on veut vraiment travailler dans le vif du sujet ou travailler sur des problèmes concrets, il faut aller dans le Monde d'en bas. Dans le Monde d'en haut, tout est très spirituel, tout est très zen et tout est très beau. C'est plein d'amour. Dans ce monde, il y a aussi des esprits alliés qui prennent la forme de guides ou de maîtres spirituels.

Pour résumer, dans le chamanisme que je pratique, le chamane a au minimum deux alliés principaux : un allié dans le Monde d'en bas qui est l'animal de pouvoir, et un allié dans le Monde d'en haut, qui est le guide. Dans ma pratique, le guide, c'est peut-être 10 % de mon travail. Le gros du travail, c'est mon animal de pouvoir qui le fait.

Une fois que cette cartographie est intégrée et que nous arrivons à nous déplacer d'un endroit à l'autre, tout devient possible. Mais au début, nous fragmentons volontairement les approches : nous apprenons à descendre, puis ensuite à monter. Finalement, nous pouvons passer d'un monde à un autre librement. Le voyage chamanique dans les trois mondes, c'est la base essentielle de la pratique telle que je la conçois et telle que Michael Harner l'a développée dans le cadre de ses recherches. Il a dédié sa vie à cela, ce n'est pas rien.

Olivier : Est-ce que tu pourrais donner plus de détails sur le Monde du milieu et les interactions de pouvoir ?

Laurent : Comme je l'ai dit, le Monde du milieu, c'est le monde dans lequel nous vivons en ce moment, en y ajoutant sa face cachée. C'est un monde dans lequel des forces et des équilibres sont en jeu : politiquement, psychologiquement, biologiquement, physiquement, environnementalement, économiquement.

Le Monde du milieu est un monde d'interactions énergétiques denses, ce qui fait que l'on peut dire que c'est un monde enchanté, ou même ensorcelé, d'une certaine manière. Le simple fait de vivre et d'avoir des interactions avec d'autres êtres vivants, c'est une forme de magie, déjà, à la base. Il n'y a rien de mal à cela, c'est simplement une constatation. Ensuite, notre devoir d'êtres humains,

c'est de savoir ce que nous allons faire de toutes ces interactions, de toutes ces forces, de cette magie.

Olivier : Je constate qu'en médecine ou en science, il y a également différents niveaux ou différents mondes : moléculaire, biologique, psychologique, social, culturel, *etc.* En fait, notre culture scientifique a tendance à découper la réalité du Monde du milieu en tranches. C'est la face visible du Monde du milieu, en quelque sorte. Mais alors, quelle en serait la face cachée ?

Laurent : La face cachée du Monde du milieu, c'est simplement le fait de percevoir que tout est esprit et que tout communique à des niveaux qui ne sont pas seulement mesurables matériellement, mais également à des niveaux subtils qui n'en sont pas moins réels.

Olivier : En rapport au voyage chamanique dans le Monde du milieu, il y a un phénomène psi appelé *remote viewing*, ou « vision à distance », qui a été étudié en parapsychologie, et notamment par un institut de recherche américain, le Stanford Research Institute, ainsi que par le gouvernement américain et la CIA. Us voulaient s'en servir via une carte, par exemple pour détecter un lance-roquette dans une base militaire...

Laurent : C'est un parfait exemple du détournement de la technique du voyage à des fins douteuses... Mais, à la base, chez de nombreuses peuplades traditionnelles, le voyage chamanique dans le Monde du milieu pouvait permettre de trouver du gibier. C'est pour cela que j'aime bien dire que le chamanisme, c'est avant tout un système de survie. Le chamane trouve l'endroit où il y a du gibier, des points d'eau, des forêts.

Donc, comme dans ton exemple de *remote viewing*, tu peux te déplacer en voyage chamanique dans le Monde du milieu : tu peux aller voir ta tante, voir si elle va bien ou pas. Robert Gordon Wasson⁴³ a vécu ce type d'expérience lorsqu'il a rencontré la chamane mazatèque Maria Sabina au Mexique : il lui avait demandé des nouvelles de sa fille et elle était allée voir, à distance... Cela peut sembler incroyable, mais pour un chamane, c'est une pratique classique.

Le problème du Monde du milieu, c'est que l'on passe vite du côté de la sorcellerie – et bien souvent sans même s'en apercevoir. À partir du moment où tu commences à agir contre la volonté des gens, par exemple pour une tierce personne, sans une demande clairement formulée, ça devient compliqué. Pour éviter de faire de l'ingérence, je ne travaille que sur une demande claire et jamais sur une tierce personne. Si par exemple une dame me téléphone et qu'elle me dit que son mari a un problème, je ne travaillerai pas sur lui sans qu'il me le demande directement. Agir pour le « bien » d'autrui sans qu'il l'ait demandé, c'est de la sorcellerie.

Cependant, il ne faut pas limiter le Monde du milieu à ces questions de sorcellerie et d'ingérence : il y a des chamanes qui font du très bon travail dans ce monde, sans entrer dans des interactions de pouvoir. Et surtout, le point fondamental du Monde du milieu, c'est qu'il y a la nature sous toutes ses formes, avec lesquelles nous communiquons. Un exemple : tu peux aller parler à un arbre, mais le truc, c'est que l'arbre ne va pas t'apparaître sous une forme anthropomorphique et te dire « bonjour monsieur ! » Ce sera l'essence de l'arbre, son esprit, qui va te parler, qui va communiquer avec toi.

Olivier : Il te parle comment, cet esprit ?

Laurent : C'est très subtil, en fait. Cela peut sembler un peu farfelu de dire que je communique avec un arbre ou une pierre... Il ne faut pas croire pour autant que la pierre va nous serrer la main et nous dire bonjour. Il faut apprendre à capter les modes de communication des esprits de la nature. Communiquer avec une pierre ou avec un arbre, ça peut être très intéressant parce qu'ils sont très vieux. Une pierre, c'est extrêmement vieux, et cette vieillesse a quelque chose à nous apprendre. La nature est notre meilleur enseignant.

Olivier : Je me rappelle que lors d'un séminaire de chamanisme, nous avons fait un exercice avec une pierre et ses différentes faces. Il fallait lui poser des questions et attendre des réponses. J'ai un collègue psychiatre qui l'a fait aussi et, d'après lui, c'est un exercice projectif. Il pense que cela découle de notre imaginaire.

Laurent : C'est une réponse de psychiatre, pas une réponse de chamane.

Olivier : Moi qui suis psychiatre, j'ai bien perçu qu'il y avait des choses complètement originales, qui me donnaient des sensations ne provenant pas de moi mais d'un niveau plus subtil. Je pouvais faire la différence entre ce que j'imaginai et ce qui pouvait sembler venir d'ailleurs.

Laurent : Ce qui est intéressant avec un tel exercice, c'est que l'on perçoit la densité qui est liée au Monde du milieu. Les Mondes d'en haut et d'en bas sont des mondes purement spirituels. Mais quand tu te trouves au sein d'une peuplade chamanique traditionnelle, en Amazonie ou au Mexique, là où une grande partie du travail a lieu dans le Monde du milieu, avec les esprits des ancêtres, des lieux, des plantes, tu peux sentir cette densité dans l'air. La densité du Monde du milieu.

Tu peux sentir cela à beaucoup d'endroits sacrés sur Terre : je l'ai par exemple également ressenti à Varanasi (Bénarès), en Inde, où j'ai passé un certain temps. Je sentais la magie dans l'air, c'était palpable ; c'est typiquement une sensation du Monde du milieu, et c'est très dense au niveau spirituel. C'est parfois presque insupportable ! C'est pour cela que dans les voyages que je fais de temps en

temps chez les Huichols, au Mexique, j'ai parfois l'impression d'être dans une marmite à pression durant deux ou trois semaines.

Olivier : Est-ce que l'on peut distinguer esprit et entité ou est-ce la même chose ?

Laurent : C'est la même chose, mais je n'utilise pas le terme « entité ». C'est une simple question de goût : pour moi, entité sonne trop hollywoodien... et j'ai l'impression qu'avec le mot « entité », on ne veut pas appeler un chat un chat... ou un esprit, un esprit !

Olivier : Est-ce que la sorcellerie est forcément quelque chose de conscient ? Est-ce qu'on ne fait pas de la sorcellerie sans le vouloir ?

Laurent : Oui, cela peut être inconscient, mais cela n'excuse rien : si c'est inconscient, alors apprenons à connaître notre inconscient et apprenons à discipliner notre esprit. Pour travailler dans le Monde du milieu, il faut de la discipline, et ce mot est un peu mal compris en Occident.

Olivier : Et mal accepté, aussi.

Laurent : Oui, pourtant c'est extrêmement important.

Olivier : La liberté nécessite de la discipline.

Laurent : Quand on commence à travailler dans le Monde du milieu, il faut également avoir une certaine dose de courage – et simplement aimer faire ça. C'est souvent à ce moment-là que les gens qui veulent « faire du chamanisme » arrêtent parfois justement d'en faire et se disent qu'ils devraient faire autre chose tout compte fait. Au début, c'est très beau, tout le monde il est beau, tout le monde il est gentil, mais dès le moment où l'on commence à vraiment travailler sur de vrais problèmes chamaniques, ça peut être beaucoup moins drôle. Il faut aimer faire ça pour bien le faire, je pense. Il faut vraiment en être convaincu au fond de soi, sinon il faut faire autre chose.

Le dilettantisme, le fait de butiner à droite et à gauche, de tester des plantes et des techniques par-ci par-là, je ne suis pas fondamentalement contre, mais j'aimerais faire passer le message qu'il faut faire attention et qu'il faut un minimum de discipline mentale. Ce n'est pas un jeu !

Olivier : Est-ce que tu peux décrire un peu plus les Mondes d'en bas et d'en haut ? À quoi ressemblent-ils ?

Laurent : Je donne très peu d'éléments descriptifs parce que si je commence à les décrire, je vais bêtement insérer une carte dans la tête des gens... Disons que le Monde d'en bas, c'est un monde naturel. C'est un monde sauvage. A l'inverse, le Monde d'en haut est aérien, lumineux. C'est intéressant parce que cela fait deux mille ans que nous sommes pris au piège d'une perception stéréotypée du Monde d'en haut dans nos religions et nos pratiques spirituelles.

Mais, en fin de compte, le but de tout cela, c'est surtout de ramener les gens ici, sur Terre, qu'ils prennent possession de leurs vies. Et c'est parfois très étonnant pour les personnes qui viennent se faire soigner et qui pensent repartir d'une séance de chamanisme plus « spirituelles » qu'avant.

Olivier : Le chamanisme pourrait passer pour une pratique contraire à la religion, alors ? Et c'est peut-être pour cela que le christianisme a tenté de se débarrasser des cultes païens et chamaniques.

Laurent : Je vois plutôt cette problématique comme une lutte de pouvoir, une compétition spirituelle semblable à des parts de marché. Des cultures chamaniques ont été éradiquées et détruites par les religions monothéistes depuis plus de deux mille ans, pour des raisons de « concurrence spirituelle ».

Regarde la persécution du chamanisme au Moyen Age, avec les milliers de sorcières brûlées sur le bûcher. Regarde l'arrivée des conquistadors aux Amériques. Plus récemment, le régime communiste soviétique a tué ou persécuté les chamanes. Ils ont dû se faire passer pour des artistes de cirque pour ne pas finir au goulag. Et, encore plus récemment, regarde ce qui se passe en Amazonie... La liste est longue.

Le but du chamanisme est de rétablir l'intégrité individuelle, de faire en sorte que les gens puissent être en contact avec leur propre force. C'est tout l'inverse des religions, qui ont organisé les croyances, qui sont de véritables administrations des âmes... C'est également une question politique, économique et de liberté individuelle. Il y a donc quelque chose de subversif à faire du chamanisme. Cela dit, je respecte toutes les traditions et toutes les religions, mais je demande un respect réciproque, et surtout que l'on ouvre les yeux sur les enjeux de pouvoir.

Olivier : D'ailleurs, les sorcières du Moyen Age n'étaient pas forcément des sorcières dans le mauvais sens du terme. C'est une étiquette qui leur a été collée à l'époque parce que la médecine et l'Église voulaient s'accaparer du pouvoir. Les sorcières étaient des chamanes à cette époque : elles connaissaient la pharmacopée botanique et les états modifiés de conscience. Leur persécution était effectivement une question de monopole et de pouvoir sur les gens.

Laurent : Et une question de misogynie également. Les grandes religions sont profondément misogynes : séparer les sexes pour régner sur les âmes. Il faut toujours un bouc émissaire...

Olivier : Et la question du bouc émissaire, nous la retrouvons aujourd'hui avec les psychédéliques ; regarde ce qui s'est passé à la fin des années 1960 avec l'interdiction de ces substances : plus de recherche ni de possibilité de

développer des approches thérapeutiques. C'était une véritable chasse aux sorcières. Nous en subissons les conséquences aujourd'hui encore !

Laurent : Mais c'est en train de changer petit à petit, et c'est tant mieux.

Olivier : Tu sais pourquoi ? Je pense que tous les gens qui ont une expérience plus élargie de leur conscience sont quand même plus pacifistes, plus tolérants en général que les gens à la conscience rétrécie, bloquée sur leur ego. Ce sont souvent les gens qui ont une conscience rétrécie qui attaquent les autres, qui cherchent la guerre ou qui refont l'histoire des autres.

Laurent : C'est surtout une question de peur, parce que dans le cadre d'une perception chamanique, nous nous rendons compte que nous ne contrôlons pas grand-chose. La domination de la nature chère à nos cultures, nous pouvons l'oublier. Nous sommes inclus dans la nature et nous sommes en interaction permanente avec elle, avec la vie et la mort, avec les mystères de l'existence. En prenant conscience de cela et en l'acceptant, nous commençons à sortir des histoires de pouvoir.

J'ai foi en l'être humain et en sa capacité à avoir une approche constructive de son existence : nous en approchons, et je pense que c'est pour cette raison que les vieux systèmes sont en crise.

DIALOGUE XI

La médecine de l'invisible

Olivier : Je me posais la question suivante : comment un psy occidental, classique, voire un médecin, pourrait-il bénéficier d'une initiation au chamanisme ?

Laurent : Avant de te répondre, une chose importante. Le mot « initiation » est très à la mode actuellement. C'est un truc à mettre sur son CV : « J'ai été initié par un grand chamane ». (*Rires.*)

Dans le chamanisme tel que je le pratique, ce sont les esprits, la nature et la vie qui nous « initient ». Nous pouvons apprendre les techniques, mais l'initiation proprement dite a lieu en permanence : on n'arrête pas de se faire initier par les esprits, jour après jour. J'explique cela parce que le terme « initiation » est un terme typiquement ésotérique.

« Ésotérique » signifie un enseignement ou un savoir qui est réservé à une élite, aux initiés, à ceux qui savent *versus* ceux qui ne savent pas. Peu de gens ont conscience de cela et utilisent ces termes à tort et à travers. C'est un jeu de pouvoir : « Fais-tu partie du cercle des initiés ? » Bien évidemment, il y a des types de chamanisme qui sont très ésotériques, mais ce n'est pas mon truc. Je suis pour une approche transparente – et surtout, pour laisser les esprits faire leur travail.

Pour en revenir à ta question, je pense que les bénéfices d'une telle démarche seraient multiples. Déjà, cela lui donnerait une vision plus élargie des causes possibles de la maladie, notamment

en prenant en compte la question de l'intégrité énergétique et spirituelle, autrement dit, la question de l'âme. Cela lui permettrait aussi de développer de

nouvelles formes de concentration, une autre manière d'utiliser son esprit.

Olivier : Ça me fait penser à la question du pouvoir de l'esprit sur la matière, qui est très bien documentée maintenant : il y a de nombreux travaux scientifiques qui ont mis en évidence que l'esprit a une influence sur la matière, et cela même à distance dans le temps et dans l'espace. Me viennent à l'esprit les excellents travaux de Dossey, Radin, Tart et Carter, entre autres. Pourquoi ne pas en tenir compte ? Les sceptiques n'ont qu'à les consulter et les éplucher, ils ont été faits pour eux.

Charles Tart a parlé du « Big Five » pour désigner les cinq capacités parapsychologiques qui étaient clairement démontrées par des études scientifiques rigoureuses en laboratoires, menées ces cent dernières années : la télépathie, la clairvoyance, la pré-cognition, la télékinésie, et la guérison psi (action à distance sur des systèmes vivants). Plus intéressant encore pour le propos de ce livre, il a aussi évoqué les « peut-être », c'est-à-dire les facultés parapsychologiques qui, sans être démontrées de façon absolue, disposent d'ores et déjà d'un faisceau d'arguments solides en faveur de leur existence. Il s'agit de l'OBE (*Out of Body Expérience* – sortie hors du corps), la NDE (*Near Death Expérience* – expérience de mort imminente), la CAM (communication avec les morts), et des récits validés de réincarnation. À la lumière de ces travaux, il semble donc qu'actuellement l'hypothèse d'une survie de la conscience après la mort soit scientifiquement plus solide que celle, matérialiste, d'un arrêt total de son fonctionnement après la fin biologique du corps.

Laurent : Cela dit, lorsque tu parles du « pouvoir de l'esprit sur la matière », cela ne me satisfait que partiellement... La matière *est* de l'esprit. C'est la face visible, condensée, de l'esprit. Alors, évidemment, l'une influence l'autre parce que l'une et l'autre s'insèrent dans le même continuum, dans la même unité de réalité.

Mais pour en revenir à ta question : pourquoi un psy devrait-il s'intéresser à tout cela ? Cela pourrait lui permettre d'élargir la gamme de ses interventions et de trouver de nouvelles ressources,

de nouvelles approches inédites. Il faut être créatif, même dans les approches thérapeutiques dites « sérieuses ». Sans créativité, nous sommes des automates qui répliquent des schémas inventés par d'autres personnes.

Olivier : Oui, et le psy pourrait utiliser les rituels chamaniques pour enrichir sa boîte à outils. J'ai remarqué qu'il y a souvent pas mal de points communs entre les rituels et les « épreuves » de la thérapie chamanique et les techniques utilisées par les gens qui font de la thérapie stratégique ou de la thérapie ordalique ou de la thérapie provocative⁴⁴. Ils utilisent des techniques qui créent

un fort impact émotionnel et qui provoquent un recadrage cognitif ; un peu comme ce que tu décris dans ta thérapie chamanique, avec un changement extrêmement rapide.

Je ne sais pas s'ils l'ont fait volontairement ou pas mais il y a beaucoup de rituels ou d'épreuves qui sont proposés aux patients qui ressemblent beaucoup à ce que peuvent faire les chamanes.

Laurent : As-tu des exemples ?

Olivier : Aller dans la nature, regarder des plantes ou des cactus, aller dans un zoo pour regarder les animaux, tout cela en rapport avec un phénomène psychique qui a provoqué un blocage. Ou alors, prendre quelque chose qui représente la maladie, un symbole, le représenter dans la nature, puis ensuite le détruire en le jetant dans le feu ou en le mettant dans l'eau d'un lac. Alors, évidemment, il n'y a pas la notion d'esprits, mais ça ressemble beaucoup à ce que peuvent proposer certains chamanes pour recadrer le sens d'un symptôme ou pour sortir la personne de son isolement intérieur et lui faire voir le monde différemment. Ce n'est pas tout à fait la même chose, bien entendu, mais c'est intéressant de voir que l'on pourrait s'inspirer de ces techniques. Et puis, par exemple, le thérapeute peut proposer au patient de signer un « chèque en blanc » et lui dire : « Avant de savoir ce que je vais vous demander, je vous demande une confiance totale en tout ce que je vais vous dire. »

Laurent : Ce n'est pas trop mon truc, ça. C'est un jeu de pouvoir déguisé. Comment peux-tu demander une confiance totale alors que toi-même tu es en train d'improviser de nouveaux rituels ?

Olivier : L'idée est que lorsque le patient dit oui, c'est un engagement important pour lui, hors du domaine du connu et hors du domaine de son contrôle sur les choses, pour se lancer dans l'imprévisible, l'inconnu. Le simple fait d'accepter cet engagement est déjà un changement important.

La spécialité des thérapeutes stratégiques, c'est qu'ils n'expliquent pas forcément leur démarche. Ils n'expliquent pas pourquoi on fait ça ou comment ça marche, pour que les patients ne cherchent pas à comprendre ce qui se passe avec leur tête. Surtout pas d'intellect. Cette dimension est intéressante. Je la retrouve un peu en hypnose ou dans d'autres approches. Je ne sais pas toujours pourquoi ça a eu un effet chez mon patient, et d'ailleurs j'ai bien souvent du mal à me rappeler ce que j'ai fait exactement et à me dire : « Tiens ça a marché en faisant ceci et cela. » Donc, parfois, je n'ai pas la compréhension directe de ce que j'entreprends au niveau thérapeutique, mais ça marche. Il y a beaucoup d'intuitions liées aux états modifiés de conscience... Bref, je ne sais pas si c'est tellement important ce que je dis...

Laurent : Si, si... J'ai un peu de peine à te suivre, je dois te l'avouer. Je trouve étranges toutes ces différentes psychothérapies labellisées avec des dénominations superintellectuelles mais qui se prétendent intuitives, sans utiliser la tête, etc. ; vous essayez de décroquer, mais toutes ces étiquettes, ce sont des cloisons. Ce sont juste des termes, des marques déposées, des droits d'auteur

— Untel ou tel autre type invente un nouveau concept et lui donne un nom : « C'est mon invention, ma méthode. » Pourtant, toutes ces approches sont universelles, et il n'y a pas forcément besoin de mettre des étiquettes dessus.

Et dans tout cela, dans cette profusion de dénominations, définir à partir de quel moment c'est plutôt du chamanisme ou plutôt une nouvelle approche thérapeutique, c'est difficile parce que chaque chamane a la liberté d'utiliser les techniques qu'il veut. Voilà. Ensuite, je ne sais plus de quoi tu as parlé. J'ai déjà oublié. (*Rires.*)

Olivier : J'ai parlé de la maladie, aussi...

Laurent : Le chamanisme a une perception simple des problèmes humains, maladie y compris. Quand ça devient trop compliqué ou trop théorique ou trop intellectuel, je pense que l'on sort du domaine du chamanisme. Ça sort du cadre... En fait, l'optique chamanique est tellement simple que l'on a de la peine à l'accepter dans sa simplicité. On essaye toujours de la compliquer. Regarde « chamanisme » sur Google et tu verras que ça se complique très vite... Mais à la base, c'est simple.

Olivier : Aussi simple que le guérisseur de nos campagnes qui se laisse guider ou qui pose ses mains et qui laisse faire.

Laurent : Oui, parce qu'en fait nous travaillons avec notre intuition et nous n'avons pas besoin de quinze mille étiquettes. Je le répète beaucoup, mais ce sont les esprits qui nous dirigent de toute manière, ce sont eux qui nous guident pendant les soins. Nous n'avons pas besoin d'avoir cent manuels ou d'avoir fait dix mille cours. Si tu as ça en toi, ça vient tout seul.

Olivier : C'est exactement ce que disent les guérisseurs. Ils prennent conscience de leur don à un moment clé de leur vie, à un moment où ils se sentent désignés. Souvent, ça arrive sans qu'ils l'aient demandé. On pourrait croire qu'il n'y a que les chamanes qui sont désignés ainsi, mais c'est aussi le cas pour les guérisseurs et les magnétiseurs. Un beau jour, ils se disent : « Bon, il faut que j'y aille, il faut que je pose mes mains, car il y a quelque chose qui me le dit. » Il se passe alors quelque chose d'extraordinaire.

Les guérisseurs et les magnétiseurs ont tous leurs propres mythes fondateurs. C'est-à-dire qu'ils ont tous vécu un événement particulier qui les a fondés et

légitimés en tant que guérisseurs. On retrouve la même chose dans le chamanisme.

Laurent : Oui. Quand nous sommes appelés, nous devons répondre à cet appel, et c'est quelque chose qui n'est pas forcément facile à comprendre. Dans certaines traditions, être un chamane, ce n'est pas toujours un cadeau. Dès le moment où les esprits t'appellent... eh bien, il faut y aller. Ce n'est pas forcément toujours ce que l'on veut. Nous voudrions peut-être avoir une vie tranquille comme tout le monde, sans trop se poser de questions, et d'un coup nous sommes confrontés à toutes ces forces et à toutes ces problématiques. Nous devons le faire, quoi ! Mais en même temps, nous aimons faire ce travail. Cela ne nous tombe pas dessus par hasard. C'est un mélange entre le devoir de répondre à un appel et le fait que nous aimons faire ce travail.

Olivier : Quelles sont les origines de la maladie dans le chamanisme ?

Laurent : C'est très simple : tu tombes malade parce que tu transportes et accumules des énergies qui ne sont pas les tiennes. Inversement, il peut te manquer des énergies qui sont à toi, mais que tu as perdues durant ta vie.

Par exemple, si tu as un accident quand tu es enfant ou un traumatisme quelconque, une partie de ton être va se détacher de toi. Tant que personne ne sera allé chercher cette partie qui s'est détachée, tu vas vivre pendant des années avec un vide. Des énergies indésirables vont s'accumuler dans ce vide et vont perturber ton fonctionnement subtil, c'est-à-dire ton âme et ton intégrité énergétique. Donc l'hygiène de notre être profond, de notre manière de fonctionner, est liée aux événements qui ont lieu dans notre vie. La maladie, c'est juste la partie visible de l'iceberg.

Souvent les gens viennent en consultation pour un problème physique – mal de dos ou autre chose –, mais la séance révèle ce qui se trouve derrière ce mal de dos : il y a eu des événements douloureux, des ruptures sentimentales, des deuils, du ressentiment, de la frustration. En fait, contrairement à la médecine occidentale, les chamanes s'intéressent très peu aux symptômes de la maladie ; ils s'intéressent à la cause profonde de la maladie, et souvent une personne vient pour une raison précise et repart avec des informations sur des événements oubliés qui se sont passés il y a très longtemps et que la séance de chamanisme a fait ressortir.

Ensuite, c'est à la personne de digérer ses propres histoires. C'est à elle de gérer sa propre guérison, en fait. Les chamanes ne prennent pas les personnes qui viennent les voir par la main comme dans la médecine occidentale où Ton a tendance à prendre un peu les gens pour des enfants. On leur dit : « Oui, oui, je

vais m'occuper de vous, je vais vous donner les bons médicaments et tout ira mieux...» (*Rires.*)

Mais, fondamentalement, si tu fais partir les symptômes, le problème de fond est toujours là. Si tu as perdu une partie de ton âme à un moment précis de ta vie, ce n'est pas en prenant des médicaments qu'elle va revenir. Il faut que quelqu'un fasse le travail. Ensuite, que ce soit un énergéticien, un magnétiseur, un chamane ou je ne sais quoi, peu importe, mais il faut que le travail soit fait.

Olivier : La logique voudrait que le système le plus global soit celui qui donne des indications pour l'utilisation de ses parties. Je m'explique : le chamanisme est beaucoup plus global que la médecine occidentale puisqu'il inclut aussi des gestes médicaux. Je pense que quand quelqu'un se casse la jambe et qu'il n'y a pas d'hôpital à proximité, le chamane met une attelle, il fait quelque chose en tout cas. Enfin, j'imagine...

Laurent : Disons que c'est du bon sens.

Olivier : Si quelqu'un se plante une épine dans le pied, il ne va pas faire une extraction chamanique, mais plutôt une extraction chirurgicale : il va retirer l'épine du pied et désinfecter et faciliter la cicatrisation avec une plante. Les chamanes, en tout cas traditionnels, sont donc capables de comprendre et d'accepter les origines physiques de la maladie mais ne s'y cantonnent pas : ils vont plus loin et sont capables d'en comprendre également les origines émotionnelles et spirituelles. Ils ont une perception globale du problème, à tous les niveaux en même temps. Ils ont une vision plus large, ils ont un panel de ressources plus large que nous les psys ou médecins occidentaux. Donc, comme ils possèdent un point de vue plus large, ce serait à eux de nous aider à voir comment positionner la médecine moderne par rapport à l'ensemble de la médecine, de la psychothérapie, du chamanisme, et de l'être humain dans son intégralité, à la fois biologique, psychologique, sociale et spirituelle.

Ce n'est pas à nous, médecine moderne, de dire : « Voilà comment positionner le chamanisme par rapport à nous. » Parce que nous avons une vision plus restreinte. Je ne sais pas si je me fais bien comprendre ?

Laurent : C'est très clair, mais en même temps, personnellement, je n'ai pas envie de passer ma vie à expliquer à des médecins occidentaux comment faire leur travail.

Olivier : Je ne parle pas de toi, là. Nous sommes en train de parler de quelque chose de plus large. Je pense qu'il devrait y avoir une sorte de lieu de rencontre où le médecin traditionnel et le médecin occidental pourraient pratiquer ensemble, échanger et partager leurs savoirs. A mon avis, ça irait plutôt dans le sens de comment nous, les médecins occidentaux, nous pourrions utiliser

intelligemment notre médecine moderne tout en faisant honneur à la nature spirituelle de l'individu. Et cela, ce sont les médecines traditionnelles qui peuvent nous l'apprendre. Tu vois ? Ce serait plutôt dans ce sens-là. A nous, Français ou Suisses, de créer de tels lieux de soins, comme ce qui se fait déjà aux États-Unis dans les centres de médecine holistique. De tels projets seraient utiles pour les patients et motivants pour un grand nombre de thérapeutes, surtout face à un système de santé qui a parfois tendance à se déshumaniser.

Laurent : Justement, est-ce que tu pourrais expliquer comment le médecin « classique » voit la maladie, comment il perçoit le sujet souffrant, comment il le considère ?

Olivier : Tout le monde sait que pour la médecine, c'est biologique : il y a une cause matérielle, il y a un virus, un truc qui se casse, etc., et tu tombes malade.

Laurent : Donc, pour la médecine occidentale, il n'y a pas une raison plus profonde pour laquelle on tombe malade ? On tombe malade par hasard ?

Olivier : C'est un peu l'idée. Pour la médecine occidentale, c'est du « pas de chance » ou de la génétique. « C'est programmé dans votre ADN ! » ; ou alors, « C'est de votre faute, vous vous êtes mal nourri ou vous n'avez pas fait assez de sport, etc. ».

Ce sont presque toujours des causes très physiques. Les causes qui ont mené à une mauvaise hygiène de vie sont occultées la plupart du temps. Le pas de chance, les médecins l'expliquent comme ceci : « Le corps peut se dérégler sans aucune raison. »

C'est dommage, parce qu'il me semblait que notre corps était drôlement bien fait !

Laurent : Il m'est déjà arrivé, lors de mes voyages chamaniques, de voir un esprit allié sortir des filaments d'ADN de la personne et programmer des changements. C'est le type d'anecdote chamanique qui rendrait complètement fou un médecin qui ne croit pas à tout cela.

Olivier : Peut-être, mais ça dérangerait certainement moins un physicien quantique.

Laurent : Pour ce qui est de tomber malade, rien n'arrive par hasard dans le chamanisme : nous vivons dans un univers vivant fait de synchronicités perpétuelles. Tout est en communication avec tout. Par la pratique, nous ne faisons que révéler les synchronicités, les rendre visibles et travailler sur elles directement au niveau de réalité où elles sont générées.

Olivier : Totalemment d'accord avec toi.

Laurent : Une personne qui est prête à se faire soigner par un chamane, c'est une personne qui est prête à avoir un regard différent sur sa propre vie et sur le

fait qu'elle est l'artiste qui crée sa propre vie, comme une œuvre d'art. Pendant notre enfance et notre adolescence, nous vivons dans une sorte d'inconscience qui fait qu'une partie de l'œuvre nous échappe momentanément, mais ce n'est pas négatif : c'est comme ça. Nous accumulons parfois des choses qu'il faut ensuite régler chamaniquement, au moment opportun : tu vas voir un chamane, un guérisseur, un magnétiseur, un je-ne-sais-quoi, et il s'en occupe. Rien n'arrive par hasard.

Je dis souvent que le hasard, c'est une invention de l'esprit rationnel visant à expliquer ce qui le dépasse. « Ça me dépasse, alors, c'est le hasard. » Mais quand tu pratiques régulièrement, le hasard, tu peux oublier. Hop, un mensonge de moins.

Olivier : Je pense que nous parlons de hasard quand nous n'avons pas reconnu la signature de l'univers, du sacré, de Dieu, de la conscience cosmique ou des esprits, etc. Tout cela est parfaitement compatible avec la spiritualité occidentale. Même en physique quantique, les travaux de David Peat ont démontré la prévalence des synchronicités dans l'univers.

Laurent : Tu dis que c'est parfaitement compatible avec la spiritualité occidentale. Parce que pour toi, le chamanisme, ce n'est pas de la spiritualité occidentale ? J'ai l'impression d'entendre un anthropologue de la vieille école : « Ce sont des peuplades primitives, bien loin de chez nous, et bla et bla et bla... »
(Rires.)

Olivier : Excuse-moi, effectivement. Le chamanisme pour tous et partout. Ce que je voulais dire, c'est que même les gens qui ne sont pas de la même culture que nous savent très bien cela : c'est universel. Ils n'ont pas besoin d'attendre que ce soit prouvé par la science. Mais ce n'est pas lié seulement au chamanisme : il y a une sorte de prise de conscience généralisée dans le monde entier. Une prise de conscience de la relation entre la conscience et la matière. Ce qui change à l'intérieur de nous change simultanément à l'extérieur, et vice versa, tout est en résonance.

Laurent : Eh oui. Nous n'inventons rien de nouveau. Les chamanes n'ont rien inventé non plus. Nous ne faisons que puiser dans un savoir universel qui appartient à tout le monde. L'invisible est accessible à tous... et devient visible pour tous.

Olivier : Dans le fond, notre livre ne devrait pas s'appeler *Le Chamane & le Psy*.

Laurent : Tu veux l'appeler comment ?

Olivier : Il devrait s'appeler *Les Résultats visibles de la médecine de l'invisible*. (Rires.)

Laurent : Pour moi, ça reste une discussion entre un chamane et un psy.

Olivier : Effectivement, c'est une discussion entre un chamane et un psy, mais en même temps c'est d'une médecine de l'invisible au caractère universel que nous parlons, non ?

Laurent : Oui, oui, bien sûr...

Olivier : Je crois qu'il est fondamental de savoir si l'on va reconnaître l'invisible ou pas, si l'on va l'utiliser ou pas. Parce qu'au niveau de la physique quantique, au niveau des travaux parapsychologiques, c'est démontré. Quelque chose d'invisible existe bien, et nous pouvons même le manipuler. Il peut y avoir des interactions entre le visible et l'invisible, il n'y a pas de soucis. C'est déjà démontré. Nous n'en sommes plus au stade de faire de nouvelles études pour le prouver, mais au stade de diffuser cette connaissance. Il faut que les gens le sachent.

Donc la question est : est-ce que Ton va l'utiliser de manière chamanique, de façon proche des guérisseurs traditionnels ou est-ce que Ton va l'utiliser selon les approches de la médecine occidentale... ou les deux ? Est-ce que Ton va finir par écouter les chamanes, les guérisseurs, etc., qui sont des spécialistes de l'invisible, ou nous cantonner à nos médecins « ordinaires » ?

Laurent : J'aime bien cette expression : « les spécialistes de l'invisible »... Nous vivons dans une société où tout est labellisé et, avec ce livre, nous essayons de, comment dire... ? d'agrandir les définitions, d'expliquer que l'on parle d'une chose qui est universelle.

Olivier : En fait, nous sommes des « invisiblogues ».

Laurent : invisiblogues, c'est pas mal, en effet. *(Rires.)*

Olivier : Laurent, peux-tu me parler du type de personnes qui viennent te voir et avec quelles souffrances elles arrivent, comment elles repartent, est-ce qu'elles doivent revenir ensuite ?

Laurent : Je pense que chaque thérapeute, chamane ou autre, médecin ou autre, attire les personnes selon qui il ou elle est. Chacun attire un type de personnes selon ce qu'il ou elle dégage.

Olivier : Oui, et quand on évolue, le type de personnes qui vient nous voir évolue aussi dans le même sens. Tous les thérapeutes te le diront.

Laurent : Donc il est difficile de faire des généralités. Dans le cas de ma pratique, les gens qui viennent me voir sont en général des gens qui se trouvent à une période de transition dans leur vie, où beaucoup de choses sont en train de changer ; peut-être au niveau du couple, peut-être au niveau professionnel ou au niveau de la santé. C'est pourquoi ils veulent comprendre pourquoi toutes ces choses leur arrivent, et trouver des solutions. Il est important que les gens qui

viennent soient prêts et que le fruit soit mûr. Donc, en général, je fais en sorte que la personne soit vraiment consciente de ce qu'elle vient chercher, parce que s'il y a un travail chamanique à faire, il va y avoir des responsabilités et des changements à assumer.

Avant une séance, la personne a tendance à se dire : « Oui, je veux changer, oui, je me réjouis de changer... » Mais une fois que le changement arrive, une fois que les mécanismes se mettent en marche, ce n'est pas forcément facile à assumer. Sur le long terme, l'approche chamanique est toujours positive, mais il y a quand même du travail à faire du côté de la personne qui va se faire soigner, parce que c'est sa vie qui va changer. C'est elle qui va être confrontée à elle-même.

J'ai quelques dictons ou aphorismes personnels qui m'aident parfois à expliquer en quelques mots ce qui est en train de se passer. Il y en a un qui dit : « Tout ce qui doit tomber va tomber. » Par exemple, si l'on est dans une relation de couple qui est déjà un peu chancelante et que l'on commence à faire du chamanisme, il y a peu de chances que la relation survive à la pratique – à moins que ce soit effectivement une relation profonde qui passe par une période d'instabilité.

Les personnes prennent parfois conscience que leur vie n'a pas été menée comme elles le voulaient, qu'elles ont donné leur pouvoir à leur patron, leurs amis, leurs enfants, leur femme ou leur mari. Bref, qu'elles se sont complètement éparpillées. Et un jour, tout d'un coup, elles commencent d'une façon assez radicale à se recentrer, et elles sortent de la séance de chamanisme en se disant : « Maintenant, qu'est-ce que je vais faire de ma vie ? »

Olivier : Alors ça, ce n'est pas typique du chamanisme. Ça marche pour beaucoup de thérapies dites « brèves ». C'est qu'effectivement les patients constatent que des éléments de leur vie s'effondrent et que les changements sont rapides. Tout ce que tu viens de dire, on le retrouve aussi dans les approches psys.

(Silence.) Une question me vient à l'esprit : que penses-tu du charlatanisme ?

Laurent : Pour moi, c'est simple : un thérapeute qui est dans un jeu de pouvoir avec une personne qui lui demande de l'aide

— et cela peut être un simple transfert de pouvoir —, ce n'est pas forcément un bon thérapeute. Un thérapeute qui redonne sa force et son intégrité, son indépendance à la personne qui vient le voir, c'est un bon thérapeute.

Le but, ce n'est pas de se coltiner toute la souffrance du monde, comme c'est le cas dans certaines religions. Le but, ce n'est pas de porter le fardeau des

autres. Au contraire, il faut justement essayer de faire en sorte que les gens soient maîtres de leur propre vie.

Olivier : Pour moi, un thérapeute qui n'a pas de résultats ou des résultats négatifs, c'est un charlatan. Quelle que soit son école, quelle que soit son obédience, quelle que soit sa définition de lui-même. Jusqu'à preuve du contraire, les médecins classiques ont traité de charlatans les autres praticiens traditionnels sans chercher à savoir quels étaient les résultats de ces derniers, qui pouvaient pourtant être meilleurs que les leurs, notamment pour les psychopathologies.

Laurent : Une autre caractéristique des personnes qui viennent se faire soigner chez moi, c'est qu'elles sont à la recherche d'une certaine sobriété dans le discours : je ne passe pas mon temps à phraser, à faire du sophisme et de belles théories ésotériques qui vont encore plus embrouiller la situation.

Un point très important de ma pratique, c'est que je fais toujours très attention à ne *pas* parasiter l'esprit des gens avec mes propres croyances, ma propre terminologie...

Olivier : Tu essayes d'entrer en adéquation avec leur propre univers en quelque sorte ?

Laurent : Voilà ! En fait, je parle peu, contrairement à ce que je fais pour ce livre. (*Rires.*)

Olivier : Tu parles peu, mais tu agis beaucoup. C'est une thérapie de l'action.

Laurent : Absolument. Il y a de plus en plus de gens qui en ont marre qu'on leur raconte des salades, du bla-bla, des théories, des promesses, des cosmologies où l'on parle d'« entités de lumière de la seizième dimension » ou de machins... Dans le fond, tout cela, c'est accessoire ; ce qui compte, ce sont les résultats dans le travail que l'on fait. Dès le moment où ça devient théorique, dès le moment où ça devient philosophique, où il faut changer de système de croyances pour passer à un autre système de croyances, on s'éloigne du but. Le but, ce n'est pas de passer d'un système de croyances à un autre. Ce n'est pas de passer du christianisme au bouddhisme ou du capitalisme au marxisme ou je ne sais quoi encore. C'est plutôt de se libérer de ces systèmes de croyances – y compris du mien en tant que praticien chamanique. J'ai mes croyances, mais je ne vais pas chercher à les imposer ni à les vendre à autrui.

Quand il se passe des choses typiquement chamaniques pendant les séances, qui sont par exemple liées aux animaux de pouvoir ou aux trois mondes, j'explique toujours que c'est selon *ma* compréhension du chamanisme et selon *mes* perceptions. Et je rajoute ensuite : « Vous en faites ce que vous voulez. Vous n'avez aucune obligation de croire en ce que je dis, ni de croire en l'animal de

pouvoir, ni de croire aux trois mondes. Ce qui compte, c'est le résultat dans votre vie. »

Olivier : Et là, par exemple, imaginons que je suis la personne : qu'est-ce que tu fais ?

Laurent : Tu es couché et tu as les yeux fermés. Tu entends le son du tambour et mes chants. Tout d'un coup, ça commence à bouger en toi. Je m'approche de toi, j'aspire quelque chose avec ma bouche et tu te sens vidé, ça te fait des frissons. Je continue de jouer et hop, je reviens vers toi, et je souffle sur ton ventre, et là, tu sens beaucoup de chaleur jusque dans ta tête.

Une séance de chamanisme, c'est un moment très fort pour les gens en général, parce qu'ils se rendent compte que juste avec un peu de rythme, un peu de chant, quelques mouvements, on arrive à débloquent des trucs incroyables. Les personnes vivent ces choses de l'intérieur, elles ont accès, d'un coup, à l'invisible ; il y a des images qui leur apparaissent dans la tête, et parfois elles font elles-mêmes un voyage chamanique, même sans qu'on leur demande, même sans savoir ce que c'est. Malgré toutes les étiquettes que l'on met là-dessus, c'est quelque chose qui a lieu naturellement.

Olivier : Il y a des gens qui font des voyages chamaniques en hypnose, sans qu'on leur ait demandé, qui vont dans un monde, qui voient un animal, qui ressentent un contact avec l'animal alors qu'on ne leur a jamais dit que c'était un voyage chamanique. Mais c'est valable avec tous les états modifiés de conscience : l'accès est là, à portée d'esprit.

Laurent : Ça prouve que c'est réel et universel. Par exemple, avant que les gens vivent leur premier voyage chamanique lors des séances, je ne leur parle pas d'animal de pouvoir et je ne leur dit pas qu'ils vont rencontrer un animal. Je leur dit juste : « Observez ce qui se passe. » Et dans beaucoup de cas, ils me racontent une rencontre avec un animal !

On a toujours tendance à croire que le chamane suggère des choses à l'avance, mais au contraire, j'essaye justement de suggérer le moins de choses possibles, pour voir ce qui vient. C'est expérimental : j'apprends au fur et à mesure que je pratique.

Un chamane n'arrête jamais d'apprendre de nouvelles choses. Même un chamane de 80 ans continue à apprendre. Tous les jours, on apprend. Il n'y a pas de diplôme de fin d'études, du type « c'est bon, maintenant tu sais tout, tu es un grand docteur... »

Olivier : Ce qui est intéressant dans ce que tu dis, c'est que tu ne suggères rien ; en hypnose également, l'inconscient fait bien ce qu'il veut. Souvent même, l'inconscient crée des choses surprenantes qui n'étaient pas dans le cadre de la

suggestion ou qui sont plus archétypales. Par exemple, j'ai déjà fait des expériences chamaniques sous hypnose : une fois, j'ai notamment rencontré une sorte d'esprit ou d'entité qui m'a parlé et que j'ai assimilé à mon ange gardien.

Laurent : Petite parenthèse : ce n'est pas *l'inconscient* dans le chamanisme. Ce sont & autres mondes !

Olivier : Oui, d'accord, mais je différencie : je parle d'inconscient ou d'extraconscient. J'avais écrit un mémoire dans lequel je parlais de « l'hypnose holotropique ». J'avais expliqué que, jusqu'à maintenant, on parlait de l'inconscient avec Erickson et qu'avec l'hypnose humaniste conceptualisée par Lockert on évoquait l'extraconscient, c'est-à-dire cette partie de la conscience non localisée dans le corps et qui est en relation avec tout dans l'univers.

Laurent : Cette histoire d'inconscient, c'est un truc qui revient souvent. Quand des médecins ou des psys viennent aux séminaires de chamanisme, ils parlent souvent de voyages dans l'inconscient ou de voyages intérieurs. Mais ce n'est pas seulement un voyage intérieur. Ça peut en être un, mais pas seulement. Je le répète encore une fois : un chamane, c'est quelqu'un qui voyage à l'extérieur également, pas juste dans son inconscient.

Olivier : L'hypnose humaniste dont je parle sollicite l'inconscient et l'extraconscient que l'on peut considérer comme ces autres mondes auxquels nous accédons par l'ouverture de canaux via la modification de notre état de conscience. Donc, effectivement, j'ai parlé de l'inconscient, mais je voulais dire extraconscient aussi.

(Silence.) Il y a un titre amusant qui me vient : *Le chamane parle...*

Laurent : ... et le psy écoute. (Rires.)

Olivier : Ou encore, autre titre : *Quand le psy a la patience d'écouter le chamane.* (Rires.)

Laurent : C'est tout de même historique. Tu es probablement l'un des premiers médecins psychiatres qui acceptent de dialoguer avec un chamane... à visage découvert. (Rires.)

DIALOGUE XII

Pratiques chamaniques

Olivier : J'aurais bien aimé que tu parles de la pratique de l'extraction et du recouvrement. C'est marrant d'ailleurs, je me rends compte que, dans le langage populaire, on dit « il a recouvré ses esprits ». C'est intéressant quand même de constater ce genre d'expression dans notre langage.

Laurent : Eh oui : c'est là, présent même dans nos mots. Je vais en parler, mais je voudrais juste dire avant que ce n'est pas parce que je vais expliquer deux ou trois trucs techniques qu'il faut les pratiquer en lisant le livre. Il y a des choses qui s'apprennent dans un cadre chamanique uniquement. Ce n'est pas un jeu !

Globalement, au niveau des soins, il y a deux grandes techniques, deux mouvements principaux. Le premier type de mouvement, c'est l'extraction, qui vise à faire sortir, à débloquer des énergies de la personne. Ces énergies que l'on extrait se trouvent en elle sans pour autant que ce soient les siennes – elles n'ont rien à faire là. Le second mouvement, c'est le recouvrement : les recouvrements d'animaux de pouvoir, les recouvrements d'énergie, les recouvrements d'âme, *etc.* Il s'agit là de ramener à la personne ce qui lui manque. Ce sont les esprits alliés du chamane qui lui montrent s'il doit faire des extractions ou des recouvrements d'âme ou d'énergie.

En général, pour faire des extractions, le chamane va voir dans quel endroit du corps de la personne sont logées les énergies à extraire. Le chamane peut par exemple littéralement percevoir une scène du passé de la personne dans laquelle il voit l'accident, le traumatisme, le deuil, *etc.* Mais cela peut également concerner des éléments beaucoup plus abstraits, comme des problèmes de

possession ou de dépendance à des drogues. Dans ce dernier cas, on peut voir la substance à laquelle la personne est dépendante : elle apparaît sous sa forme spirituelle. Pour ma part, je perçois le tabac sous une certaine forme, les opiacés sous une autre forme, *etc.* Je connais ces esprits parce que je suis allé les rencontrer avant de soigner. Les chamanes passent beaucoup de temps à apprendre à reconnaître les esprits et utilisent traditionnellement leur souffle, donc la bouche, pour aspirer les énergies à extraire. Il y a d'autres techniques d'extraction, évidemment, et il y a plein de techniques pour apprendre à se protéger, pour ne pas « avaler » la maladie de la personne. Ce ne sont pas des choses qu'il faut faire à la légère, il faut vraiment apprendre, pratiquer, travailler tout cela.

Souvent, les extractions créent un vide. C'est pour cette raison qu'on ne laisse pas les gens repartir d'une séance sans leur avoir ramené des énergies suite aux extractions. Je peux parfois enlever des énergies sur lesquelles la personne s'est appuyée pendant des années, même si ces énergies lui sont néfastes. La personne peut avoir vécu un traumatisme dans son enfance qui peut faire partie intégrante de sa vie présente. La maladie peut être comme un bouchon qui bouche un trou derrière lequel se cachent d'autres problèmes que la personne cherche à éviter. Si le chamane enlève cette protection, la personne se retrouve à nu...

Olivier : C'est marrant, parce qu'en hypnose humaniste, c'est le même processus : le thérapeute extrait une énergie ou une sorte d'entité, ou en tout cas quelque chose d'autonome ou de semi-autonome. Puis, ensuite, il ne laisse jamais comme cela un trou béant, il le remplit de quelque chose de positif, de quelque chose de bon.

Laurent : C'est un peu comme le principe des vases communicants. J'enlève quelque chose, et il faut compenser : c'est là que le ou les recouvrements ont lieu. Je ramène à la personne sa propre énergie, l'énergie qu'elle a perdue au moment où il y a eu un traumatisme, par exemple. Quand je fais des extractions et que je vois la scène qu'a vécue la personne, je vois également la partie de l'âme de la personne qui s'est « évadée » et que je vais aller chercher ensuite.

Les chamanes matérialisent par des gestes, par des chants, par une manière d'être les actions qu'ils font. Le mouvement et la matérialisation de l'acte sont importants. Cela ne se passe pas seulement à un niveau abstrait, symbolique ou purement spirituel.

La manière la plus classique de faire des recouvrements ou des extractions, c'est avec la bouche, en aspirant ou en soufflant, mais il y a un nombre infini de variations : chaque chamane utilise les techniques qui fonctionnent le mieux pour lui, avec lesquelles il est efficace.

Le résultat de tout cela, c'est qu'en quelques séances, ou même parfois en une seule séance, des problèmes se résolvent alors qu'ils peuvent prendre des années de travail avec certaines psychothérapies – en tout cas, c'est mon opinion. Les chamanes ne tournent pas autour du pot pendant des heures et des heures : nous faisons ce qu'il y a à faire, et c'est tout. Ensuite, la personne peut repartir chez elle et il y aura des changements dans sa vie que nous ne pouvons jamais prévoir. C'est la surprise.

Il est toujours intéressant que les personnes reviennent une ou deux fois, pour qu'il y ait un retour, pour que nous puissions discuter, pour savoir quelles sont les choses qui ont été réglées et ce qu'il reste à travailler. Quand une personne vient une seule fois et qu'elle est ensuite lâchée dans la nature, c'est toujours un peu dommage, tant du point de vue de la personne que du chamane, parce que l'on se dit qu'il y aura sûrement d'autres choses qu'il faudra régler plus tard. Dans mon expérience, je finis toujours par revoir mes clients à un moment ou à un autre. Cela peut être deux semaines après, six mois après, deux ans après. Mais le but ultime, c'est vraiment de redonner toute sa force à la personne pour qu'elle soit autonome.

Olivier : Par expérience, je confirme ce que tu dis. Et je pense que ce sont parfois les mêmes personnes qui pourraient faire soit une psychothérapie, soit un travail chamanique. Dans bien des cas, le travail chamanique fait gagner du temps et est peut-être plus rapidement efficace que certaines psychothérapies. Il est important que je le dise en tant que psy, d'après ce que j'ai vu et expérimenté dans mes voyages et rencontres avec des chamanes.

Toi, en tant que chamane, c'est normal que tu le dises, mais par expérience, je sais que souvent, avant d'en venir au chamanisme, les gens ont déjà fait des psychothérapies, sans que ça donne de grands résultats. Tu confirmes ou pas, Laurent ?

Laurent : Oui, mais parfois les psychothérapies donnent quand même des résultats visibles et mettent les gens sur une voie de découverte de soi – mais ce n'est pas toujours suffisant, ou alors il manque quelque chose. Quand cette sensation de manque persiste, même après des années de psychothérapie, je me dis que c'est un problème typiquement chamanique qu'il faut régler chamaniquement.

Olivier : Il y a même des gens qui sont allés voir leur médecin généraliste, qui ont tout essayé, tous les médicaments, qui ont vu des spécialistes, et ça n'a pas marché... Finalement, ils vont voir un guérisseur ou un chamane et là, ça fonctionne.

Laurent : C'est le problème de notre vision matérialiste. Nous ne croyons pas à l'âme, c'est-à-dire que nous ne voyons que la face visible de l'iceberg : le corps, les organes, le cerveau, *etc.*

Dans la perspective chamanique, l'âme, c'est l'intégrité énergétique de l'individu, c'est l'essence de l'être, et cette essence évolue avec l'être : elle n'est pas immuable. Elle est peut-être immortelle, mais elle n'est pas immuable : elle vit des expériences à travers nous, et parfois ces expériences altèrent la qualité de son énergie. Elle peut devenir une sorte de passoire énergétique qui absorbe un peu tout et n'importe quoi. Elle peut être morcelée, décentrée, perdre sa cohérence. L'âme vit ses histoires d'âme. C'est tout simple, dans le fond.

Donc, lorsqu'un être humain souffre d'un problème qui est lié à l'âme ou aux esprits, et qu'il se trouve dans un contexte culturel dans lequel on ne croit pas à tout cela, ses problèmes ne seront que difficilement résolus par des voies détournées, parfois très longues et très pénibles.

Et nous avons beau ne pas y croire, tout cela existe. Je pense que notre monde est un monde enchanté ou ensorcelé, et c'est paradoxalement dû au fait que nous n'y croyons pas. Moins nous croyons en ces choses-là, plus nous en sommes les victimes, en quelque sorte. Nous croyons vivre dans un monde rationnel, matériel, et cela nous rassure, alors que nous vivons dans un monde fait d'énergie, d'interactions complexes, de liens à distance. Tant que notre culture n'ouvrira pas les yeux là-dessus, elle vivra dans une sorte de naïveté chamanique.

Les personnes qui ont le courage d'aller voir un chamane

— parce que c'est une forme de courage que d'aller voir un chamane — tant mieux pour elles. Souvent, même les personnes qui ne connaissent pas du tout ce genre de pratiques à priori sont soulagées de « quelque chose » après une séance. Parce qu'enfin, au bout de tant d'années, quelqu'un s'occupe de leur âme. Enfin un ou une spécialiste de l'âme !

Olivier : Si je te dis comment les médecins conçoivent les choses, ce sera drôlement moins poétique...

Laurent : Je n'en doute pas. Mais tout cela fonctionne un peu comme des poupées russes : il y a différents niveaux, et le médecin va observer les choses à des niveaux qui sont importants également. Il ne faut pas entrer dans une rivalité où l'un est meilleur que l'autre.

Olivier : Oui, mais notre perspective « conventionnelle » reste toujours à des niveaux plus restreints. Et malgré le fait que j'aie fait des études de médecine, des pratiques conventionnelles pendant longtemps, puis de la psychanalyse, des TCC et plein d'autres psychothérapies, je dois dire que je n'ai jamais été déçu ou

trompé par les approches transpersonnelles ou par le chamanisme. Je n'ai jamais eu l'impression que cela me faisait sortir de la réalité ou que je commençais à faire des trucs qui dérapaient. Au contraire : j'ai vraiment l'impression qu'intégrer certaines de ces pratiques a accru mes compétences thérapeutiques en tant que médecin psychiatre. C'est tout ce que je peux dire.

Laurent : C'est vraiment révolutionnaire ce que tu dis. Un psy qui a ce discours, ouvertement qui plus est, c'est, comment dire... puissant !

Dans ma pratique, j'agis sans trop discuter. Le chamane ne passe pas sa vie à parler, à expliquer, à se justifier. Toutes ces choses dont nous parlons, ce sont des choses qui peuvent sembler incroyables, alors que dans certains peuples, c'est juste le quotidien. Enfin, ce livre est l'occasion d'en parler, de mettre les choses au point.

Olivier : Oui, notre rencontre est symboliquement la rencontre de deux mondes qui parviennent à dialoguer, à communiquer, à clarifier ces choses dans un respect mutuel.

Laurent : Ce que j'ai trouvé assez génial dans notre rencontre... en fait, c'est une anecdote croustillante. Je la raconte ? **Olivier** et moi, nous nous sommes rencontrés à un séminaire de chamanisme. Il y avait une trentaine de personnes et, d'habitude, nous mangeons tous ensemble. Au premier repas de la session, je suis entré dans la salle à manger, j'ai vu ce type-là, assis, et je me suis posé face à lui : un grand chauve imposant. (*Rires.*) En discutant, nous nous sommes rendu compte que nous écrivions chacun un livre sur le même sujet, mais selon deux points de vue différents. Tu écrivais un livre sur les substances psychédéliques vues par la médecine, et moi un livre sur les plantes et molécules chamaniques vues par un chamane de chez nous – sur lequel je travaille encore à l'heure actuelle. Ce fut le début d'une amitié et, pour moi, ce fut un soulagement qu'enfin un médecin psychiatre reconnu – un Français en plus ! – vienne suivre des cours avec nous et s'intéresse à ces pratiques. Il y a vraiment eu un équilibre dans nos échanges dès le départ. Ce n'était pas le médecin contre le chamane ou le chamane contre le médecin : nous étions sur la même longueur d'onde.

Je trouve cela réjouissant parce que, pendant des années, il y avait vraiment l'approche académique qui dominait : les chamanes sont des objets d'étude, des objets curieux. D'ailleurs, la relation avec le monde académique – et notamment l'anthropologie – n'est pas toujours facile parce que nous sommes un sujet d'étude et que nous ne sommes pas forcément pris au sérieux. Il y a une distance critique forcée, il y a cette soi-disant objectivité scientifique, qui est pour moi un concept qui fait office de rempart intellectuel. Le fait de discuter avec un médecin ou un psy, c'est différent parce que, dans le fond, nous faisons le même

travail. Nous ne travaillons pas pour des questions d'agenda académique, de théories à faire et à défaire. Nous faisons cela parce que nous nous préoccupons de la souffrance sous toutes ses formes. C'est pour cette raison qu'avec toi, nous avons réussi à discuter dès le départ.

Donc, c'est une belle amitié qui a commencé suite à cette rencontre mémorable. Le fait de pouvoir partager nos pratiques de soins nous a donné l'envie d'écrire un livre à partir d'un dialogue dans lequel nous partagerions toutes nos idées et où nous échangerions nos différents points de vue. C'est une occasion de clarifier un peu ce qui se passe dans nos pays au niveau du chamanisme.

Olivier : Certains parlent de mode...

Laurent : Il y a effectivement un engouement considérable, mais pour moi, ce n'est pas une mode. Ce serait alors une mode qui est vieille comme le monde. C'est juste le retour de quelque chose qui nous a été enlevé pendant des siècles.

Pour moi, une mode, c'est par exemple porter des chaussettes rouges. C'est valable une saison, mais ensuite les chaussettes rouges sont démodées et la nouvelle mode consiste à porter un chapeau de paille.

Le chamanisme n'est certainement pas une mode. Je pense que c'est inscrit dans notre ADN, que l'on appelle cela chamanisme ou pas. Parce que le terme « chamanisme », comme je l'ai déjà dit, est une sorte d'imposture : on essaye de tout mettre dans le même panier parce que c'est plus facile à comprendre ainsi. Mais, finalement, c'est simplement le retour de pratiques qui mettent en jeu des forces qui ne sont pas visibles dans un état de conscience normal ou ordinaire.

Olivier : Je peux dire que tout ce qui se passe en ce moment, le retour du chamanisme, du magnétisme sous forme moderne, le toucher thérapeutique, etc., c'est probablement dû au fait qu'il y a une élévation du niveau de conscience de l'humanité qui atteint un certain seuil. Cela, tout le monde le dit : les médiums, les voyants, les spirites, les mystiques, les chamanes... Ce qui fait qu'il y a une prise de conscience concernant la Terre avec un intérêt pour l'écologie, un besoin d'agir contre le réchauffement climatique, la compréhension que la Terre est un organisme vivant, *etc.* Et à un niveau métaphysique aussi il y a des prises de conscience, et notamment avec les découvertes de la physique quantique.

Ainsi, beaucoup plus de gens finissent par comprendre l'univers de la même manière que certaines traditions millénaires : un esprit anime toute chose, l'univers est bien plus une conscience en expansion qu'une machine automatique... Toutes ces manières de se représenter la réalité, la Terre et l'univers sont en train de se développer et il n'y a pas de raison qu'il y ait un retour en arrière.

Laurent : Il n'y a jamais de retour en arrière : nous ne faisons qu'avancer, après tout. Le retour de ces pratiques au grand jour, c'est juste une pièce du puzzle qui se met en place et qui vient combler un vide. Et avec cette pièce en plus, je pense que nous pourrions avancer de manière plus constructive que si nous occultons toute une partie de notre héritage culturel et spirituel.

Olivier : Exactement. Mais revenons à notre sujet : lorsque tu as parlé des pratiques telles que le recouvrement d'âme ou les extractions, quel est le rôle des esprits justement à ce moment-là ?

Laurent : Chaque chamane a des esprits alliés avec lesquels il travaille quotidiennement. Pour ma part, je ne travaille pas à chaque fois avec de nouveaux esprits, je ne demande pas à chaque esprit qui apparaît dans le voyage chamanique de m'aider. Je travaille avec ceux avec lesquels j'ai établi des contacts, avec lesquels j'ai développé une certaine confiance, de la complicité. Je dirais même que c'est une relation d'amitié. Par exemple, l'animal de pouvoir, c'est vraiment une relation d'amitié qui se développe avec le temps.

Dans ma pratique, dans mes soins, ce sont mes esprits alliés qui me montrent ce que je dois faire. Donc le chamane – en tout cas moi – ne prend pas de décisions. Lorsque je vois une énergie ou un esprit à extraire, je demande à mon animal de pouvoir : « Est-ce que je vais extraire cette chose ou pas ? » Alors parfois il me dit oui et parfois il me dit non. Pourquoi me dit-il plutôt oui ou plutôt non ? Je n'en sais rien. Ça ne me regarde pas, dans le fond : ça appartient à la personne. Donc ce n'est pas moi qui prends la décision. Je ne me base pas sur une échelle de valeurs ou sur une sorte de grille explicative de ce qui est bon ou mauvais. Je laisse mes esprits alliés me diriger. Il est très important de comprendre cela ; c'est là que Ton fait la différence entre le chamanisme de pouvoir, où c'est un être humain, avec son ego, sa personnalité et ses références culturelles qui prend la décision, et le chamanisme dans lequel on est juste vide pendant la séance et on laisse les esprits travailler à travers soi.

Olivier : C'est un peu une forme de *channeling*⁴⁵, en plus actif.

Laurent : Mais le *channeling*, ce n'est rien de nouveau non plus. Regarde les oracles de la Grèce antique...

Olivier : Oui, je comprends ce que tu veux dire. Mais on en parle beaucoup en ce moment.

Laurent : La question est surtout de savoir : quels types d'esprits les *channels* ou médiums contactent-ils dans leur travail ? S'il s'agit d'esprits du Monde du milieu, comme c'est souvent le cas, eh bien, les esprits du Monde du milieu ont leurs croyances, leur ego, leur personnalité, leur agenda... Voilà le problème. Nous pouvons ensuite nous demander pourquoi certains *channels* ont des

informations contradictoires ? C'est parce que les esprits qu'ils « channelisent » sont des esprits du Monde du milieu, tout simplement. Cela peut être des esprits éloignés dans le temps et dans l'espace, cela peut être des esprits de personnes décédées, mais tout cela, c'est dans le Monde du milieu ; et le Monde du milieu est moins fiable que les autres mondes.

Olivier : Mais ce n'est pas toujours le cas : il y a des *channels* qui travaillent avec le Monde d'en haut.

Laurent : Oui, bien sûr. C'est très bien que tu le signales. Un très bon exemple d'esprit fiable est Seth, qui s'exprime à travers Jane Roberts dans *Seth parle*⁴⁶. C'est, à mon avis, le meilleur exemple de *channeling* dans lequel un esprit collabore littéralement avec un auteur et fournit des informations remarquables de pertinence.

Donc, ce qui est important avant tout pour un chamane, un *channel*, un médium, c'est de savoir avec quels esprits, quelles énergies il travaille. A qui, à quoi avons-nous affaire ?

Olivier : C'est pour cela que je pense que les chamanes ont beaucoup de choses à nous apprendre. Depuis les dizaines de milliers d'années qu'ils pratiquent, ce sont eux qui ont développé la technologie spirituelle la plus fiable pour savoir avec quels types d'esprits ils doivent travailler – et ils ont un rôle actif dans ce travail. Parce que les *channels* délivrent un message, mais ne font rien de plus.

Je dirais que le *channel* est un peu au chamane ce que le psychanalyste est au psychothérapeute stratégique. C'est-à-dire que le psychanalyste écoute l'inconscient de la personne et va l'aider à s'exprimer, mais il ne va pas forcément chercher le changement. Il ne va pas intervenir activement. Tandis que le chamane, il va intervenir activement.

Laurent : Mais il faut quand même dire que, parfois, le message en lui-même peut amener à un changement : c'est le pouvoir des mots.

Olivier : Oui, la compréhension du message peut amener au changement.

Laurent : Sauf que le processus sera plus lent. Alors que lorsque l'on commence à travailler sur l'énergie et à faire le pont entre les mondes, le travail se fait de manière plus rapide et plus explosive, si je puis dire. Parce que, je l'ai déjà dit, un chamane est avant tout un pont entre les mondes et lorsqu'il ne matérialise pas activement son travail dans la réalité ordinaire, le travail n'est pas complètement fait.

Olivier : Je dirais dans ce cas que le chamane est un « psychothérapeute de l'invisible ».

Laurent : Moi, je dirais que le chamane est surtout un chamane ! {Rires. }

Si je réponds comme cela, c'est parce que je n'ai pas envie de restreindre la définition du chamane. Si nous disons que le chamane est un psychothérapeute d'un certain type, alors qu'est-ce que cela signifie ? Que les chamanes sont juste des psychothérapeutes ?

Olivier : Oui, je comprends ce que tu veux dire. Mais moi, je suis médecin, et ce qui est important pour moi, c'est de soigner des patients. Comme je suis psy, je travaille plutôt en psychothérapie. Si je voulais incorporer des éléments issus du chamanisme dans ma pratique, il me semble que cela correspondrait à cette idée de psychothérapeute de l'invisible.

Néanmoins, les chamanes font également de la divination, de la prévention, des interventions sociales, du travail spirituel pour les gens – pas seulement un travail de guérison physique, en fait... Ils travaillent à tous les niveaux, les chamanes.

Laurent : Oui, et dans les sociétés traditionnelles, ils travaillent également aux niveaux politique et économique. La raison pour laquelle j'ai calmé tes ardeurs au moment où tu as posé cette définition, c'est que je suis très allergique au fait de vouloir définir à tout prix quelque chose qui se définit par la pratique plutôt que de manière conceptuelle.

Olivier : Je ne faisais pas cela pour définir, mais pour déconstruire et montrer la plasticité des choses. Parce que lorsque je dis « psychothérapeute de l'invisible », je mélange des concepts qui ne sont habituellement pas mélangés. Ce qui démontre que nous pouvons être créatifs. Ce n'est pas pour imposer une nouvelle étiquette ou un logo que je voudrais breveter. C'est aussi temporaire qu'un poème qui surgit de la tête du poète. Ce n'est pas fait pour rester.

Laurent : Je vais te dire un truc, Olivier : quand c'est écrit dans un livre, ça reste. C'est cela, le pouvoir des mots : c'est écrit, c'est gravé, ça reste... Dès le moment où nous commençons à faire des définitions...

Olivier : ... nous sommes piégés. C'est quelque chose de très intéressant. Dès le moment où nous faisons des définitions, nous sommes piégés.

Laurent : Le piège, c'est que bien souvent, dans le dialogue entre le chamanisme et la science, c'est finalement la science qui finit par imposer ses définitions, parce que dans le chamanisme il n'y a pas cette volonté de toujours définir, de poser des concepts. Les chamanes, dans le fond, ils s'en fichent. C'est le scientifique qui aura le dernier mot... parce qu'il veut avoir le dernier mot.

Olivier : Parce que c'est un personnage respecté dans notre société.

Laurent : Parce que c'est un personnage respecté et parce qu'il a un langage et des concepts élaborés ; il est logique et compréhensible. C'est son métier. Etre logique et compréhensible, avoir le dernier mot, c'est son métier.

Olivier : Mais il ne remet pas beaucoup en cause – ou rarement

— notre perception de la réalité, et c'est pour cela qu'il est bien accepté dans notre société. Je m'explique : quand un scientifique dit par exemple que, finalement, la plupart des phénomènes constatés se résument à une explication moléculaire, génétique ou autre, c'est du réductionnisme, cela ne remet pas en cause ta vision de la réalité. Si, par contre, l'on propose de travailler avec l'hypothèse que nous sommes entourés de forces invisibles avec lesquelles nous pouvons interagir, c'est beaucoup plus révolutionnaire et c'est beaucoup plus difficile à soutenir que de dire que tout cela s'explique scientifiquement.

Laurent : Cela dit, pour prendre un exemple de dialogue entre la science et le chamanisme, je trouve l'hypothèse de Jérémy Narby dans *Le Serpent cosmique* très intéressante, parce qu'effectivement, je pense que le voyage chamanique peut nous donner accès à des dimensions microscopiques de la matière. Ça rejoint ce que je dis dans mon bouquin sur la méditation Vipassana : notre esprit est un microscope électronique, et peut-être même le plus puissant des microscopes électroniques.

Et dans cet état modifié de conscience dans lequel l'esprit se transforme en un microscope, quand nous soufflons une âme, par exemple, cela pourrait effectivement avoir un effet sur l'ADN, une fonction de reprogrammation dont le mécanisme est encore inconnu.

Olivier : Mais bien sûr ! L'ADN est un émetteur-récepteur. Cela a été mis en évidence par des travaux de scientifiques russes qui ont traversé des filaments d'ADN avec un faisceau laser et ont montré que la même vibration continuait à être émise ensuite quand on retirait l'ADN. Ils ont appelé cela l'« ADN fantôme ».

L'ADN est un supraconducteur capable de recevoir des informations de très loin et de les transmettre très loin à température corporelle. Cela signifie que notre ADN est une antenne, et c'est peut-être cette antenne qui nous connecte aux autres mondes. Les filaments d'ADN pourraient être comme des minitransistors installés partout dans le corps qui transmettent des informations au corps et en dehors du corps.

Donc oui, l'ADN est quelque chose de très important, de fondamental, bien entendu, parce qu'il faut qu'il y ait une base biologique pour que tout cela fonctionne. Pourtant, cela n'explique pas tout. Lorsqu'il s'agit des esprits, il ne faut pas tout mettre dans l'ADN.

Cela dit, je constate que la plupart des scientifiques qui ont fait des découvertes majeures au niveau de l'ADN ont eu des expériences avec les états modifiés de conscience. Déjà, le codé-couvreur de l'ADN, le Prix Nobel Francis

Crick⁴⁷, utilisait le LSD lorsqu'il a découvert la molécule en double hélice avec Watson. Ensuite, le Prix Nobel de chimie Kary Mullis⁴⁸ a clairement expliqué le rôle qu'a joué le LSD dans sa découverte de la PCR (réaction en chaîne par polymérase), l'un des mécanismes les plus utilisés aujourd'hui en génie génétique.

Et bien sûr, il y a aussi l'hypothèse de l'ADN émetteur-récepteur de Jérémie Narby, que tu as signalée tout à l'heure. Et, une fois de plus, c'est suite à la prise d'un psychédélique majeur, d'une préparation chamanique, qu'une idée éclairant la science d'une lumière novatrice a été développée...

Laurent : J'ajouterais que presque quarante ans plus tôt, au début des années soixante, Michael Harner a également vu des filaments d'ADN lors d'une prise d'ayahuasca avec des chamanes Conibo. Il donne un compte rendu détaillé de cette expérience dans son livre *La Voie du chamane*. C'est un document classique de l'anthropologie des plantes chamaniques, et ce n'est que vingt ans plus tard qu'il fit le rapprochement avec l'ADN...

DIALOGUE XIII

Histoires de pouvoir

Olivier : Pour continuer, il y a un sujet qui me semble particulièrement important, surtout dans la manière dont notre culture appréhende le chamanisme. Ce sujet est celui des récits de Carlos Castaneda. Je pense que tu as lu ses livres, au moins les trois ou quatre premiers ? J'aimerais savoir ce que tu en penses.

Laurent : Oui, je me souviens surtout du premier, qui est, je crois, le plus important.

Olivier : Qu'est-ce que tu penses de Don Juan, par exemple ?

Laurent : Étant donné qu'à côté de mon travail de praticien chamanique je collectionne les livres sur les plantes et sur le chamanisme en général, je n'ai pas seulement une perception chamanique, mais également littéraire de Castaneda. Ce qu'il faut savoir, c'est qu'il y a des anthropologues qui ont décortiqué l'œuvre de Castaneda, et en fait, la plupart des informations qu'il donne ne tiennent pas debout⁴⁹. Pour couronner le tout, selon certains chercheurs, il aurait tout « pompé » sur certains pionniers, tels que Weston La Barre², Robert Gordon Wasson ou Timothy Leary⁵⁰. Il offre une sorte de mélange revisité à sa sauce.

Olivier : C'est une sorte de roman imaginaire basé sur des informations réelles.

Laurent : C'est un roman initiatique, et lorsqu'il est pris dans ce sens-là, c'est un bon roman initiatique.

Olivier : Pour toi, Don Juan a-t-il existé ? C'est très controversé, parce que Don Juan ressemble à une sorte de grand sage, mais ce n'est pas vraiment un chamane guérisseur. C'est plutôt l'archétype du chamane initiateur. C'est une sorte de sorcier qui joue avec la réalité, qui cherche le pouvoir.

Laurent : Il parle beaucoup de pouvoir, en effet. Don Juan peut tout simplement être le guide chamanique de Castaneda, un guide de l'autre monde, pas forcément un personnage en chair et en os. Tout est possible, tout est réel dans l'expérience chamanique.

Olivier : Don Juan, c'est un peu Merlin...

Laurent : Ce qui est intéressant, c'est que Castaneda a généré une perception du chamanisme qui est très psychologique, très initiatique, très ésotérique. En fait, tout un courant de chamanisme un peu New Age, néo-toltèque, néo-aztèque, vient de Castaneda. Des auteurs s'en sont inspirés pour essayer de reconstruire des traditions dont nous savons très peu de choses, et le tout à partir de bases qui sont fictives, ou au mieux brumeuses. Je sais que c'est très politiquement incorrect ce que je suis en train de dire, parce qu'il y a beaucoup de personnes qui y croient dur comme fer.

Olivier : Alors, nous ne parlons pas de chamanisme, mais de culture New Age. Cela dit, je n'ai rien contre certains aspects de la culture New Age.

Laurent : Moi non plus.

Olivier : Je me demande d'ailleurs ce qui dérange tant dans le New Age en Occident. Retrouver des valeurs proches de la nature ? Se reconnecter à des parties de notre être occultées par la société ? Faire l'expérience de ses sens et de l'invisible, chose diabolisée par les religions ? Alors, c'est quoi qui dérange ? C'est le côté décalé des rituels New Age qui dérange ? Et alors ? Prenons du recul par rapport à la société dans laquelle nous vivons. Quand, dans les traditions chrétiennes, Y on demande de « manger le corps » et de « boire le sang » du Christ, ce n'est pas décalé, peut-être ? C'est du cannibalisme symbolique, après tout.

Laurent : C'est chamanique : c'est un rituel visant à acquérir le pouvoir de celui qui s'est sacrifié. Le bouc émissaire paie le prix des fautes de la tribu. Cela vient du fait qu'au départ, quelques dizaines de milliers d'années avant l'émergence de ce que nous appelons la « civilisation », dans les tribus de chasseurs-cueilleurs, les chasseurs intégraient la force de leurs proies en les mangeant.

Olivier : En vue, bien entendu, comme tu le dis, d'acquérir du pouvoir.

Laurent : Oui, et ça, c'est la version brut de décoffrage, qui a ensuite évolué, qui s'est « civilisée », qui a été récupérée par les religions. Mais, dans le fond, le but reste le même – et c'est un but chamanique. Cela explique également pourquoi les premiers alliés des chamanes sont des animaux ou des plantes : c'est un lien immémorial, qui date de l'époque où nous chassions et cueillions

pour survivre. Rien de tout cela ne tombe du ciel, rien n'est établi « par hasard »...

Olivier : Alors que les rituels établis dans nos sociétés dites « civilisées » sont pauvres de sens et ne servent qu'à marquer des passages normés et conformistes : passer son bac, son permis. .. Le foot est une sorte de religion, avec son côté cérémoniel

— voire un côté EMDR, avec les yeux qui bougent pour suivre le ballon – il active une sorte de transe ou de furie chez le spectateur, mais l'énergie est souvent mal canalisée et rend le public parfois hystérique, violent ou triste, surtout quand son équipe perd... (*Rires.*)

Laurent : Et pour l'EMDR, que dire du tennis ? Un coup à gauche, un coup à droite... Il semble que ce soient les sports favorisant les mouvements oculaires qui marchent le mieux dans nos sociétés, ce n'est pas anodin ! (*Rires.*)

Olivier : En plus de cela, les sportifs sont divinisés comme des dieux grecs. Alors avant de critiquer le New Age et sa « crédulité », regardons ce qu'il y a dans notre culture. Au moins, dans certains rituels New Age, on y met du sens et des croyances pas plus absurdes que d'autres.

Laurent : Oui, toutes les approches doivent être respectées. Pour en revenir à Castaneda, ce que peu de personnes savent, c'est que Michael Harner était en fait son mentor à l'époque où il était encore étudiant. A cette époque, Harner était professeur d'anthropologie, et c'est lui qui a motivé Castaneda à écrire son premier livre, *L'Herbe du diable et la petite fumée*⁵¹. Dans une interview publiée dernièrement dans un livre qui s'appelle *Eminent Elders*, Harner, qui a 80 ans cette année, nous éclaire sur sa relation avec Castaneda. C'était un étudiant très brillant qui est parti dans un trip personnel... un peu mytho sur les bords, il faut bien le dire.

Olivier : Harner dit d'ailleurs que Castaneda était plus un sorcier qu'un chamane.

Laurent : Oui, le chamanisme tel qu'il est décrit par Castaneda, c'est plutôt de la sorcellerie et des histoires de pouvoir, effectivement. Je trouve cela très intéressant, parce que beaucoup de gens pensent que c'est cela, le chamanisme, des histoires de pouvoir. C'est pour cette raison qu'il y a actuellement tout un courant de chamanisme de pouvoir. J'appelle cela le « capitalisme spirituel » : accumuler du pouvoir, le stocker dans des objets, accumuler du pouvoir dans son corps, etc. ; alors que le pouvoir, dans le chamanisme tel que je le pratique, ne fait que nous traverser – nous ne l'accumulons pas. C'est d'ailleurs pour cette raison que dans les stages nous utilisons souvent le mot « force » pour remplacer « pouvoir », qui est un peu connoté péjorativement.

Olivier : Selon certains chercheurs, le chamanisme en Occident serait soi-disant New Age, ce ne serait pas vraiment du chamanisme. Qu'est-ce que tu leur réponds ?

Laurent : Je connais bien cette problématique et, pour être franc, j'ai cessé de me prendre la tête avec ce type de discussions stériles... Beaucoup d'énergie perdue pour pas grand-chose.

Ce que j'en ai retenu, c'est que les arguments de ces chercheurs se basent sur une absence de souffrance lors de la crise initiatique et l'absence de sorcellerie et d'histoires de pouvoir. Sans ces ingrédients, ce ne serait pas vraiment du chamanisme.

Je ne pense pas que la souffrance et la sorcellerie soient vraiment des ingrédients nécessaires. Et comment peut-on mesurer objectivement la souffrance d'autrui ? Comment peut-on prétendre savoir si une personne souffre ou pas ? Alors, la souffrance en Sibérie ou en Amazonie aurait une « meilleure qualité chamanique » que chez nous ? C'est ridicule... Ce sont des idées réactionnaires qui se basent sur des récits ethnographiques spectaculaires ; mais nous avons également la liberté d'avancer vers un futur libéré de ces éléments. Nous sommes libres de choisir, après tout. Il faut être créatif.

Et pour voir les histoires de pouvoir, il faut pratiquer, il faut s'investir. Je ne vais pas me forcer à faire de la sorcellerie pour que certains anthropologues daignent s'intéresser à ma pratique... (*Rires.*)

En bref, dès que tu commences à pratiquer, l'objectivité, tu peux oublier. Je pense que c'est là tout le dilemme de l'anthropologie – que je comprends tout à fait, soit dit en passant : comment étudier intellectuellement quelque chose qui ne peut être compris intellectuellement ? C'est d'ailleurs certainement pour cela que Michael Harner a quitté le monde académique : l'appel chamanique était bien trop fort. Et passer sa vie à se justifier, non merci.

Olivier : Et dans toute société humaine, il y a des jeux de pouvoir. Dès qu'il y a du pouvoir sans amour, il y a de la sorcellerie.

Laurent : Lorsque des croyances sont imposées, c'est le même problème. C'est pour cette raison que je joue la carte de la transparence dans ce dialogue. Cela signifie que j'ai décidé d'expliquer des choses soi-disant secrètes ou taboues. A mon avis, il faut cesser de vivre dans le secret. Dans les cultures traditionnelles, les secrets et les initiations ésotériques sont une manière de canaliser le pouvoir. Je pense au contraire qu'il est important que l'information circule.

Le meilleur remède contre les histoires de pouvoir, c'est la transparence. Il faut pratiquer pour en prendre conscience. Pour pouvoir définir et comprendre

comment fonctionnent les histoires de pouvoir, il faut sortir des livres et aller voir ce qui se passe sur le terrain. Mais les histoires de pouvoir n'existent pas seulement dans le chamanisme. C'est dans l'humanité en général. Ou, pour être plus précis, dans l'humanité à son stade d'évolution actuel. C'est ce que nous pouvons observer dans la politique, dans l'économie...

Olivier : Dans le chamanisme, il y a surtout le pouvoir qui est exercé dans l'invisible. Comme dans les guerres chamaniques, par exemple... ou les rituels de magie noire.

Laurent : Tout cela est en rapport avec la question de l'ingérence dont nous avons déjà parlé, c'est-à-dire le fait d'agir contre la volonté d'autrui, sans son consentement, et cela même lorsque l'on pense agir pour son bien.

J'essaye de faire le moins d'ingérence possible. L'ingérence, c'est la forme de sorcellerie la plus répandue dans le monde. Aider autrui contre son gré, c'est du colonialisme spirituel. Dès le moment où j'aide une personne contre son gré, dès le moment où j'ai des sentiments de pitié, c'est une forme de sorcellerie. J'aide seulement les personnes qui me demandent explicitement de les aider.

Un autre exemple d'ingérence : insérer des esprits dans des personnes en « oubliant » sciemment que ces esprits vont peut-être leur poser des problèmes ensuite, et cela même si ce sont des esprits de pouvoir. Parce que, le problème du pouvoir, c'est que ça se paye comptant. Il est possible d'accumuler le pouvoir, mais il faut également l'assumer ensuite. Comme je l'ai dit précédemment, le pouvoir – la force – nous traverse, mais il ne nous appartient pas. C'est quelque chose d'*universel*.

Olivier : En médecine et en psychothérapie aussi il y a des histoires de pouvoir. Par exemple lorsque les organisations de psychothérapie cherchent à asseoir leur autorité, elles ont tendance à avoir une attitude totalitaire en excluant les autres approches. Ainsi, elles tournent autour du pouvoir : elles cherchent à imposer aux gens qu'elles forment et aux malades qu'elles soignent une certaine notion du soin qui n'est pas toujours en rapport avec la réalité, parce que les patients ont une trajectoire qui n'est pas la leur. Donc oui, il y a des histoires de pouvoir partout, et je les retrouve également dans les non-dits... d'où l'intérêt de la transparence, comme tu le dis.

En plus, quand on est psy, on peut très facilement être fasciné par le pouvoir de l'invisible, par une sorte de flatterie narcissique. Et c'est pour cela que l'intention pure est très importante : pourquoi est-ce que tu fais cela ? Est-ce que tu fais cela par amour pour les autres et pour toi également ? Ou est-ce que tu fais cela parce que tu as peur, parce que tu es en colère, parce que tu as besoin de reconnaissance de la part des autres et que tu sais qu'en étant un personnage

mystérieux et puissant, tu vas attirer cette attention dont tu as besoin ? Il faut vraiment être pur et vigilant.

Laurent : Vigilant oui, mais pas trop pur quand même !

Olivier : C'est-à-dire ?

Laurent : C'est-à-dire que trop de pureté tue la pureté. Les chamanes ne sont pas des personnages purs, ils sont très terre à terre...

Olivier : Tu veux dire qu'il ne faut pas en faire trop pour développer la pureté ?

Laurent : Oui, parce que, dans le fond, qu'est-ce que ça signifie, « être pur » ?

Olivier : Ça signifie pouvoir déjouer les pièges que ton ego te tend : il essaye d'accumuler du pouvoir, de la flatterie, *etc.* Ça signifie apprendre à faire cela dans un mouvement de compassion naturelle, sans chercher à accumuler plus de pouvoir.

Laurent : Soigner, c'est un mouvement vers les personnes qui ont une demande explicite. Il n'y a pas ce côté religieux où il faut sauver les autres de leurs propres erreurs ou soi-disant péchés. Ce n'est pas du missionnariat ni du prosélytisme, bien que tout cela se développe également de plus en plus : il y a des groupes qui se forment pour lutter « spirituellement » contre les problèmes de l'humanité, par exemple. Je pense au contraire, qu'au niveau des énergies, cela peut renforcer encore un peu plus les problèmes, parce que dès le moment où tu commences à te battre contre une chose soi-disant négative, tu ne fais que la renforcer ; tu lui sacrifies ton attention et ton énergie.

Olivier : S'ils sont par exemple contre la guerre, c'est vrai. Mais s'ils sont pour la paix, ça vaut la peine. Comme le disait si justement

Mère Teresa : « Je ne participerais pas à une manifestation contre la guerre, mais sans hésitation à un événement pour la paix... »

Laurent : Oui, je crois que c'est une différence subtile qu'il faut parvenir à comprendre. Mais pour ma part, je ne travaille que sur demande ; c'est vraiment un point fondamental qui m'évite de m'impliquer là où je n'ai pas à m'impliquer.

Pour en revenir à Castaneda, il y a un côté un peu mystificateur dans ses écrits, et ce côté pas très net, pas très clair, fait que je ne m'y intéresse pas. C'est trop ésotérique. C'est de nouveau un de ces trucs d'« initiés » où il y a ceux qui sont *in* et ceux qui sont *out*. Ce sont un peu des querelles d'adolescents : qui fait partie de mon groupe, qui n'en fait pas partie ? C'est de la politique, en fait. J'ai trouvé tout cela très intéressant au début de mon parcours, mais aujourd'hui, cela ne m'intéresse plus.

Pour résumer, il a fait une compilation d'autres auteurs, il a mis tous ses ingrédients dans une grosse marmite – saupoudrée de LSD, selon certaines sources –, et il en a fait des livres à succès.

Olivier : Il évoque quand même beaucoup les mondes invisibles, il parle des esprits, des alliés, des guides. Est-ce que tu y trouves une cohérence par rapport à ta propre pratique ?

Laurent : Une chose amenée par Castaneda qui est très importante, c'est la distinction entre la réalité ordinaire et la réalité non ordinaire. C'est une distinction qui est très utile et qui permet de différencier la réalité dans laquelle nous vivons de l'autre réalité, l'autre monde, qui est la réalité non ordinaire. On pourrait dire que c'est une trame de base cosmologique, qui peut être ensuite appliquée à une infinité de modèles... jusqu'au point où l'on prend conscience que « ordinaire » et « non ordinaire » font partie du même continuum.

Mais, en fin de compte, je pense que c'est à chacun de trouver sa propre cosmologie. À aucun moment, nous ne devons nous imposer une cosmologie qui n'est pas la nôtre, à aucun moment nous ne devons nous faire miroiter des mondes extraordinaires, avec plein d'aventures initiatiques, d'obstacles dangereux à traverser et de lieux de pouvoir. Nous avons la liberté personnelle de trouver nos propres alliés dans le Monde d'en bas ou le Monde

d'en haut, ou de trouver nos propres alliés dans le Monde du milieu, comme par exemple certaines plantes. C'est très créatif.

Ce que nous gagnons là-dedans, nous ne le devons vraiment qu'à nous-mêmes et aux esprits qui nous inspirent et qui travaillent avec nous. Nous ne devons pas être soumis à qui ou quoi que ce soit, et nous n'allons pas consulter nos esprits alliés à travers un chamane qui se dit tout-puissant. Et encore moins à travers un livre écrit par un type que nous n'avons jamais rencontré, que nous ne connaissons pas. Évitions de tomber dans un culte aveugle. A mon sens, il est préférable d'être dans la découverte, dans la gratitude, dans l'émerveillement... dans une approche pacifique.

Olivier : Le problème de Castaneda, c'est qu'il a écrit ses livres comme des romans, mais que c'est présenté comme de l'anthropologie. C'est une sorte d'anthropologie de la conscience, et Castaneda le présente comme étant quelque chose de vrai : « Don Juan existe, il m'a enseigné ceci, il m'a montré cela... » S'il l'avait ouvertement écrit comme un roman, il n'y aurait pas eu de problème d'authenticité.

Laurent : Mais il a écrit un roman ! Par ailleurs, dans les librairies, Castaneda, c'est dans la section Fiction.

Olivier : En Suisse peut-être, mais quand je vais dans une librairie, je vois souvent Castaneda au rayon Anthropologie, Sciences humaines... Ça dépend peut-être des libraires...

Laurent : Comme je l'ai déjà signalé, nous pouvons, d'une certaine manière, « excuser » Castaneda en disant que tout cela, c'est un voyage chamanique, et dans ce cadre-là, c'est vrai : bien sûr que Don Juan existe. Est-ce qu'il existe dans la réalité ordinaire ou dans la réalité non ordinaire ? Voilà la question.

Olivier : Mais Castaneda le présente comme un être humain.

Laurent : En toute franchise, tout cela a très peu d'importance. Je dirais plutôt ceci : cherchez votre propre guide. Ou encore mieux : commencez par vous chercher vous-mêmes plutôt que de vous demander si Don Juan existe ou pas.

Olivier : C'est un peu la quête des Occidentaux : aller chercher un gourou en Inde, aller en Amazonie chercher son chamane.

Laurent : Ou aller dans une librairie chercher Castaneda...

(Rires.) Castaneda, c'est formaté pour un certain type de lecteurs. Ça répond à une demande, car il y a tout dedans : le maître spirituel, la quête initiatique et les difficultés, la sorcellerie, le pouvoir...

Alors, est-ce que c'est du chamanisme ? Peut-être, mais c'est surtout du Castaneda.

Olivier : Je dirais que ça correspond également au fait que la société occidentale est très formatée par la psychanalyse, les névroses de Freud et de Lacan, le père tout-puissant...

Laurent : Ah, le psy se réveille ! (Rires.) Dans le fond, je n'ai pas d'opinion tranchée par rapport à tout cela. Je ne m'y intéresse plus depuis des années, c'est tout. Dès le moment où j'ai commencé vraiment à pratiquer, je n'ai plus ressenti le besoin de lire des livres de ce genre, qui peuvent devenir des parasites mentaux et peuvent nous empêcher de trouver notre *propre* voie.

DIALOGUE XIV

Plantes, chant et danse

Olivier : Le fait de dire que l'expérience chamanique doit être dure, qu'il faut se mettre en danger, qu'il faut vivre des expériences spectaculaires, est typiquement lié à notre société – et peut-être également aux écrits de Castaneda et d'autres auteurs qui donnent une image spectaculaire des pratiques chamaniques.

En tout cas, c'est peut-être ce qui explique que, pour l'instant, en France, les gens qui s'intéressent au chamanisme le font par le biais de plantes très puissantes – comme l'iboga ou l'ayahuasca

— dans des contrées lointaines et qu'ils limitent la définition du chamanisme à ces pratiques.

Laurent : Je ne pense pas qu'il n'y ait que de l'intérêt pour les plantes. J'observe qu'il y a de plus en plus de gens qui pratiquent au tambour ou avec d'autres instruments chamaniques. C'est un intérêt qui est très profond, qui parle un autre langage que le langage du spectaculaire.

Olivier : Oui, mais d'un point de vue cinématographique ou littéraire, les grandes épopées « apocalyptiques » sont plus intéressantes à raconter que de dire « j'ai fait un rêve » ou « j'ai vécu un état modifié de conscience sous hypnose ou en tapant du tambour »...

Laurent : Ce qui est intéressant par rapport à l'ayahuasca, c'est que c'est l'une des plantes les plus spectaculaires, dans un contexte spectaculaire – la jungle amazonienne, ce n'est pas rien ! – avec des chamanes spectaculaires. Je trouve intéressant, par exemple, qu'il y ait comparativement moins d'intérêt pour le Mexique et le peyotl⁵². J'ai pas mal d'expérience avec les Indiens Huichols et

le peyotl ; c'est vrai que ce n'est pas spectaculaire. C'est subtil, c'est très doux – en tout cas à petite dose. A haute dose, c'est une autre histoire, mais il faut que l'estomac supporte l'avalanche d'alcaloïdes pour que les effets soient vraiment spectaculaires.

Olivier : Il me semble important que le public n'ait pas uniquement une perception spectaculaire des traditions chamaniques, qu'elle soit cinématographique ou littéraire, parce que cela peut être beaucoup plus « banal » : on va dans un pays banal, comme la Suisse ou la France, et on a des expériences banales au tambour... (*Rires.*)

Laurent : Je respecte bien sûr toutes les approches, mais je pense qu'il faut simplement être conscient de ce que l'on fait et de la raison pour laquelle on le fait. Il est plus attrayant d'aller chercher une tradition là où c'est spectaculaire, impressionnant, romanesque... Cependant, plus c'est impressionnant, plus il y a le risque de ramener des choses que l'on ne veut pas forcément ramener...

Les plantes chamaniques correspondent bien à certaines attentes des Occidentaux, parce que c'est explosif et que c'est interdit, donc il y a un côté rebelle en bonus, et en plus, elles font effet tout de suite. En gros, tu as moins l'air con de dire « l'ayahuasca m'a décapé le cerveau en Amazonie » que de dire « j'ai tapé du tambour dans un alpage, c'était sympa, il y avait des vaches, aussi... » (*Rires.*)

Un tambour, c'est un objet qu'il faut apprivoiser : ça prend du temps pour parvenir à le maîtriser, il faut travailler tous les jours, il n'y a pas la police qui va débarquer parce que le tambour est interdit – à moins de jouer trop fort. Il y a moins le côté « aventure »... en tout cas en apparence. Mais c'est une vraie aventure... une aventure humaine.

Olivier : Je confirme. C'est beaucoup plus puissant, je dirais, parce que lorsque Ton se rend compte que Ton a toutes ces capacités en soi, c'est quand même une belle récompense... Moi, je me situe vraiment comme le type ordinaire qui n'a pas de facultés extrasensorielles particulières. Eh bien, avec le tambour, j'ai vu des choses qui se sont répétées, qui ont eu un impact sur ma vie dans la réalité ordinaire et qui m'ont fait découvrir le pouvoir de mon esprit. Pour moi, d'une certaine manière, c'est beaucoup plus spectaculaire que d'avoir des visions avec l'ayahuasca ou avec l'iboga. Oui, ces plantes m'ont montré qu'il y avait plein d'autres mondes qui existaient, que notre esprit est réellement créateur d'une partie de notre réalité, mais, dans ma pratique quotidienne, en tant que médecin, je ne vais pas prendre des plantes, c'est évident, je ne vais pas prendre de l'ayahuasca lorsque je suis au bureau. Donc, si je veux une pratique qui puisse me servir dans ma vie de tous les jours, il me faut quelque chose qui

soit sans plantes et qui soit intégré à mon quotidien. Comme une amitié avec l'animal de pouvoir, par exemple. Finalement, ce n'est peut-être pas en allant en Amazonie que je vais trouver cela. En rentrant d'Amazonie, on a souvent de belles histoires à raconter à ses amis, mais, fondamentalement, peut-être que l'on va moins changer que si on le fait chez soi, au quotidien.

Laurent : Il y a parfois comme un préjugé, une forme de snobisme par rapport au tambour. On se dit : « Le tambour, c'est *soft*, le tambour, c'est léger, léger... » Mais lorsque le tambour est bien travaillé, ça décape.

Olivier : Les ondes cérébrales s'accordent au rythme du tambour.

Laurent : Bien sûr ! Ce n'est pas du chamanisme placebo. Les peuples eurasiens – en Laponie, en Sibérie, à Tuva, au Népal, en Chine, en Mongolie, etc. – qui pratiquent ce que l'on peut appeler un « chamanisme classique », utilisent le tambour. C'est peut-être la première approche, historiquement parlant. C'est une approche que je qualifie de pure et dure.

Olivier : Historiquement, j'ai plutôt tendance à penser que c'étaient les plantes en premier...

Laurent : Oui, il y a deux écoles à ce sujet. Il y a l'école « plantes » et il y a l'école « tambour ». Je suis en train de lire un livre⁵³ qui date l'utilisation de la musique à plus de trente mille ans avant J.-C., alors que selon les trouvailles faites dans les Andes, les plus anciennes traces d'utilisation de plantes, c'est au maximum huit mille ou dix mille ans avant J.-C. Mais peu importe...

Olivier : Les deux approches sont importantes. Avec les plantes, tu accèdes très vite et très haut à un domaine que tu peux ensuite exploiter au tambour.

Laurent : Tellement vite et tellement haut que la première fois que l'être humain a consommé de l'amanite tue-mouches⁵⁴, il n'a pas forcément dû comprendre ce qui lui arrivait... Il était défoncé, ça, c'est sûr. {*Rires.*} Cela dit, la discussion entre plantes et tambour, c'est une discussion qui est parfois un peu stérile. Je ne sais pas pourquoi nous mettons l'un contre l'autre ou l'un au-dessus de l'autre.

Bref. Ce qu'il est important de comprendre, c'est qu'il y a plusieurs approches – et il faut savoir ce que l'on recherche. Il faut se poser la question : que suis-je en train de chercher ? Ensuite, nous pouvons nous situer par rapport au tambour, par rapport aux plantes, ou par rapport aux deux en même temps. Le fait de mettre l'un au-dessus de l'autre, dans un rapport hiérarchique, comme par exemple le tambour au-dessus des plantes ou le contraire, c'est une chose que j'ai cessé de faire. C'est du snobisme chamanique. Ceux qui sont à 100 % dans le tambour et qui disent « ah non, moi, les plantes, jamais ! » se ferment peut-être des portes d'accès, tout comme les gens qui disent « ah non, moi, le

tambour, ça ne marche pas...» Nous devons apprendre à ne pas nous crisper sur une approche au détriment des autres.

Olivier : Nous retrouvons cette problématique dans l'intégration en psychothérapie. Les personnes qui faisaient uniquement de la psychanalyse ou uniquement telle ou telle autre technique se fermaient certainement des portes en pensant que leur technique était la meilleure... Pourquoi ne pas en expérimenter plusieurs ? Pourquoi ne pas connaître plusieurs approches ? Ça ne peut que se renforcer.

Laurent : Dans ma pratique – et je tiens à préciser que c'est une opinion personnelle –, le fait de travailler au tambour me permet de mieux comprendre les plantes et de comprendre, surtout, ce qui se passe avec les plantes. Au niveau des soins, pour moi, le tambour est optimal, parce que dès le moment où tu commences à travailler avec des plantes, tu travailles avec des esprits du Monde du milieu, et c'est plus compliqué. Les personnes qui vont se faire soigner en Amazonie ou je ne sais où, sont-elles vraiment soignées lorsqu'elles reviennent avec des choses, des énergies, des esprits dont elles ne veulent pas ? C'est ma perception de praticien parfois confronté à des gens qui reviennent de voyages et qui doivent se faire extraire des énergies ou des objets de pouvoir qu'on leur a imposés lors de leur séjour en Amazonie, par exemple. Parce que là-bas, c'est un milieu chamanique plutôt intrusif. Us ramènent plein d'esprits de là-bas... Y compris l'esprit de la plante.

Olivier : Je ne voudrais pas donner l'impression que le chamanisme avec plantes, ce serait forcément le Monde du milieu, ce serait forcément des infiltrations.

Laurent : Tu peux travailler dans le Monde du milieu sans infiltrations, comme tu le dis, et les plantes ne sont pas directement responsables de ces problèmes. C'est une question de contexte chamanique avant tout : dans certaines cultures, ces infiltrations sont au centre de la pratique. Comme les *tsentsak*⁵⁵ des Shuar, en Amazonie.

Olivier : Tu peux utiliser des plantes également dans un pays qui n'est pas un pays tropical, pour ne pas dire en Europe, avec des chamanes qui sont bienveillants, et dans ces cas-là, tu as autre chose que des esprits intrusifs. C'est important, parce que je n'ai pas envie de créer de nouvelles cloisons.

Laurent : Oui, bien sûr, mais toi, tu as une approche intellectuelle, et tu veux décroisonner – ce qui est important. Moi, je suis un praticien et je te dis ce que je vois dans ma pratique.

Olivier : C'est ce que tu vois dans ta pratique, mais il y a des personnes qui rentrent d'Amazonie, qui vont très bien, et qui ont été guéries parce que le

chamane a bien fait son travail.

Laurent : Lorsque tu dis qu'il y a des gens qui reviennent d'Amazonie et qui vont très bien, c'est tant mieux pour eux ! Mais il y a des gens qui reviennent d'Amazonie et qui ne vont pas si bien que cela. Mon idée, c'est qu'il faut voir à long terme. Il faut toujours voir à long terme dans la pratique chamanique : le temps finit toujours par nous répondre.

Olivier : Bien sûr... C'est tout le travail du chamane, qui ne donne pas comme ça une fois de l'ayahuasca ou autre, et c'est fini. Il faut qu'il y ait tout un travail de suivi, une vie en communauté, d'autres interventions, des jeûnes dans la nature avec des « plantes maîtresses » et autres. C'est un travail d'intégration, petit à petit... Nous ne pouvons pas opposer les plantes à ce travail de guérison. Les deux sont importants.

Laurent : Je répète ce que j'ai dit : je ne veux pas être l'avocat du diable contre les plantes. J'aime beaucoup les plantes, j'adore les plantes, je m'intéresse aux plantes depuis des années. Ce sont uniquement des observations, pas des jugements de valeur. Les personnes que je rencontre qui ont commencé leur pratique chamanique en prenant de l'ayahuasca, je peux te dire que, statistiquement, ce sont des personnes qui ont plus de difficultés à faire des voyages chamaniques avec d'autres outils. Pourquoi cela ? Parce que le canal chamanique est « squatté » par l'ayahuasca, tout simplement. Parce que c'est comme une chaîne de télévision sur laquelle on reste bloqué : c'est toujours la même chaîne qui est allumée. Pour changer de chaîne, c'est plus difficile si tu as commencé à travailler avec une plante puissante, parce que c'est la plante qui a créé le canal. Le canal a été formé par la plante. C'est une question technique, pas une question morale. C'est une discussion qui oppose, d'une certaine manière, la technique chamanique proprement dite et le côté culturel de la question. Je trouve que c'est très bien que certaines personnes choisissent d'aller se faire soigner en Amazonie. Pourquoi pas ? Mais au moment où l'on veut changer de chaîne de télévision, c'est là que l'on prend conscience qu'il y a peut-être parfois un problème. Et je dis bien « parfois ».

Olivier : Moi, j'ai appris à utiliser le rythme du tambour pour entrer en transe juste avant d'aller en Amazonie et peut-être que, effectivement, si j'étais allé en Amazonie avant... je ne sais pas.

Mais peut-être aussi que certaines personnes ont besoin d'aller prendre de l'ayahuasca pour ouvrir leurs canaux : elles ont besoin d'un truc puissant. Ces personnes ont peut-être eu besoin d'un chamanisme qui décape, parce qu'elles avaient justement des difficultés à lâcher prise dès le départ. Mais c'est important ce que tu dis, Laurent.

Laurent : Je suis en train d'écrire une encyclopédie sur les plantes chamaniques : c'est un sujet qui me passionne depuis des années. Mais on peut être à la fois passionné et ouvrir les yeux.

Olivier : Je sais que tu n'es pas en train de condamner les plantes et je sais que, concernant ce sujet, il faut beaucoup de prudence...

Laurent : J'ai un autre exemple à te donner. C'est quelque chose que j'observe assez régulièrement : les plantes n'aiment pas être critiquées... et les personnes qui prennent des plantes n'aiment pas que l'on critique les plantes. C'est tout simplement une relation de pouvoir. Dès le moment où l'on commence à critiquer les plantes, ces personnes ont l'impression qu'on les condamne... Mais je ne les condamne pas. Je dis juste : « Ouvrez les yeux sur ce que vous faites. » Pour moi, d'un point de vue technique, c'est l'esprit de la plante qui réagit à travers la personne, parce que l'esprit de la plante est dans la personne. Une plante qui est un très bon exemple de ce phénomène, c'est le cannabis. Dès l'instant où tu commences à critiquer le cannabis, certains fumeurs ou certaines personnes qui sont en relation avec la plante vont se vexer, vont s'énerver et vont crier au scandale. On ne touche pas à ça ! Tabou ! Pour moi, c'est juste une manière de montrer que c'est le pouvoir de la plante qui est en train de parler.

Olivier : C'est intéressant, effectivement...

Laurent : Observe ce qui se passe en ce moment : nous enregistrons ce dialogue depuis hier et il n'y a eu aucun souci jusqu'à *maintenant*. Là, nous parlons des plantes, et ça devient tendu, nous devons nous justifier, nous avons de la peine à avancer et nous nous répétons.

Olivier : Oui, c'est vrai, nous avons de la peine à avancer...

Laurent : C'est ce que j'essaie d'expliquer, justement. Faites attention à ce que vous faites, c'est tout. Ouvrez les yeux !

Olivier : Ce que tu dis, ça va tellement à contre-courant de ce que peuvent dire certains spécialistes des plantes...

Laurent : Mon but, ce n'est pas d'être à contre-courant, c'est juste d'exprimer des observations. C'est bien ça, être scientifique, non ? Tu observes un truc, tu l'observes une fois, tu l'observes dix fois, tu l'observes vingt fois, et tu commences à te dire : « Bon, peut-être qu'il y a une vérité qui se cache là derrière ? »

Je ne suis pas en train de faire de la philosophie afin de savoir si les plantes, c'est bien ou mal. Je dis juste que, dans ma pratique, j'observe que j'ai pas mal de gens qui reviennent d'Amazonie et qui doivent se faire déposséder. De même, j'observe qu'il y a pas mal de gens qui reviennent d'Amazonie et qui ont de la

difficulté à faire des voyages chamaniques au tambour, parce que la plante est là et qu'elle monopolise le canal chamanique.

Dès le moment où tu pratiques un chamanisme avec une plante donnée, tu es lié à la plante. Et je le répète, ce n'est pas une question de bien ou de mal. C'est une question de choix : quels outils vais-je utiliser ? Et ce choix fait également partie de mon chemin, je ne suis pas une exception. Je me souviens d'une période durant laquelle j'ai expérimenté beaucoup de plantes, et après avoir fait une pause de plusieurs mois, je me suis dit : « OK, maintenant je sais sentir la présence des plantes en moi et je sais également quand je suis totalement de retour en moi-même... et ça prend du temps pour s'en rendre compte. » Ça prend parfois des mois pour s'en rendre compte.

Dale Pendell, qui est peut-être l'un des meilleurs spécialistes de la question, appelle ce processus de retour à soi-même *ground State training*, c'est-à-dire « l'entraînement à l'état de base » ;

autrement dit, savoir revenir à soi-même, dans son corps, sur Terre. Et Pendell est un amoureux des plantes également. On peut les aimer tout en apprenant à comprendre leur fonctionnement et leur rythme : cela nous en apprend autant sur elles que sur nous-mêmes, sur nos choix, nos affinités.

Olivier : En tout cas, ton propos est intéressant, parce que je ne l'ai lu nulle part, je ne l'ai entendu nulle part... ça décoiffe !

Laurent : Je ne vais pas me faire beaucoup d'amis chez les aficionados des plantes en ayant ce discours. (*Rires.*) Le politiquement correct ou le chamaniquement correct, ça n'a jamais été mon truc...

Olivier : Mais nous pouvons aussi dire que c'est pareil pour celui qui joue du tambour : c'est son canal, sa chaîne de télé.

Laurent : Je ne dis pas le contraire : le tambour, c'est un objet de pouvoir.

Olivier : Que ce soit l'ayahuasca, l'iboga ou le tambour, il y a toujours un outil... Sauf que tu maîtrises peut-être mieux le tambour... Au moins, tu sais quand tu peux arrêter. Tandis qu'avec la plante, c'est plus difficile.

Laurent : Et tu n'avales pas le tambour ! (*Rires.*) L'esprit du tambour ne squatte pas en toi. Par exemple, les chamanes Huichols n'avalent pas la fumée du tabac, parce qu'ils disent qu'en l'avalant, on laisse la plante pénétrer trop profondément... et elle finit par s'installer. Demande à n'importe quel fumeur de cigarettes. .. Et il faut dire également que peu de chamanes huichols suivent ces recommandations ; le tabac veut entrer.

Olivier : C'est un peu la même différence qu'entre prendre l'avion et aller à vélo. A vélo, tu peux toujours t'arrêter quand tu veux. Alors qu'en avion, tu es obligé d'aller jusqu'au bout.

Laurent : A vélo, tu as le temps de voir le paysage, tu as le temps de voir les montagnes, tu as le temps de t'arrêter pour observer une jolie fleur sur le bas-côté de la route... C'est pour cette raison que je trouve que la pratique au tambour est idéale pour créer une base stable, parce qu'il est possible d'arriver à comprendre plus facilement ce qu'est un voyage chamanique. Une des choses que je dis souvent lorsque j'enseigne les techniques du voyage chamanique au tambour, c'est : allez lentement !

On peut passer d'un endroit à l'autre très vite, passer du cosmos aux mondes souterrains en un clin d'œil... Mais pourquoi ne pas y aller plus lentement, plus tranquillement ? Voir ce qui se passe, avoir le temps d'observer des détails... C'est comme cela que l'on développe la « vision ». Ce n'est pas en prenant l'avion supersonique que l'on apprend à voir les détails. Au-dessus des nuages, c'est très intéressant également, mais cela ne donne pas une vision de ce qui est en dessous.

Cela dit, dans ma pratique personnelle, je prends des plantes de temps en temps, et c'est un travail extrêmement intéressant. Et je tiens à signaler que je parle également de plantes qui ne sont pas forcément très médiatisées, chamaniquement parlant : par exemple le thé et le tabac, que je considère comme des alliés importants. C'est plus un travail de réflexivité, d'initiation, de « défragmentation du disque dur ». Au tout début, j'ai commencé avec les plantes, c'est important de le signaler. J'ai une immense gratitude envers elles.

Olivier : Tu n'as pas eu l'impression que cela t'a « obturé » un canal ?

Laurent : Non, pas vraiment. Peut-être que c'est dû au fait qu'entre deux j'ai fait sept ans de méditation Vipassana afin de savoir où j'en étais. Bien sûr, ce n'est en rien nécessaire, mais sur mon chemin, ça s'est présenté ainsi : j'ai dû passer par là et travailler mon discernement, mon sens de l'observation, ma vigilance... avant d'aller plus loin, chamaniquement parlant.

Nous pouvons d'ailleurs revenir, à ce sujet, sur la question de la discipline, qui est également un sujet sur lequel je ne vais pas me faire beaucoup d'amis, parce que c'est très politiquement incorrect. Mais apprenez à vous connaître vous-même avant de faire du chamanisme. Apprenez à développer un minimum de discipline spirituelle. Le tourisme chamanique où tu payes pour avoir ta dose garantie, ce n'est pas trop mon truc...

Bref, j'ai donc fait une pause de sept ans durant lesquels j'ai pratiqué la méditation Vipassana tous les jours. J'ai arrêté de fumer, j'ai arrêté de boire de l'alcool et j'ai arrêté de manger de la viande pendant sept ans. Je n'ai consommé aucune plante pendant sept ans, parce que je voulais voir la différence entre travailler avec des plantes et travailler sans plantes – et également sans tambour.

J'ai trouvé qu'il était très intéressant de prendre ce recul quelques années par rapport à une vie où l'on consomme tous des plantes, même si c'est du café, même si c'est du tabac, même si c'est la petite clope de la pause ou le chocolat du quatre-heures... Nous vivons dans un monde qui est complètement influencé par les plantes chamaniques. Si tu veux voir ce que cela signifie réellement, il faut t'en extraire, il faut utiliser des techniques sans plantes.

Pour en revenir à notre discussion houleuse, je ne dis pas que je suis antiplantes, je dis : apprenez à vous connaître avant d'utiliser des plantes. A ce sujet, j'ai deux anecdotes qui permettent de montrer à quel point la pratique sans plantes peut amener aux mêmes états de conscience.

Je suis né dans une région dans laquelle poussent beaucoup de *Psilocybe semilanceata*, les fameux « champignons magiques », et je connais relativement bien les effets de ces champignons... La première fois que j'ai fait une session de méditation Vipassana, c'est-à-dire onze heures de méditation par jour à observer mon souffle et mes sensations corporelles, eh bien, au bout du quatrième jour, j'avais les effets des champignons : les filaments de couleur, le serpent cosmique, la totale ! Sans plantes ni tambour.

La deuxième anecdote se situe durant un séminaire d'une semaine de chamanisme au tambour. J'étais avec un ami qui a également beaucoup d'expérience avec les psychédéliques et, au bout de quelques jours de pratique, nous nous sommes retrouvés assis sur un canapé en train d'observer les tableaux bouger sur le mur. Nous nous sommes regardés en souriant et nous nous sommes dit : « Nous sommes en plein trip de LSD ! » Mais nous n'avions rien pris ; rien du tout. Tout cela pour dire que toutes ces potentialités, nous les avons en nous-mêmes...

Olivier : Bien sûr... Il m'est arrivé la même chose lors de séances de yoga où j'ai eu des visions psychédéliques, des visions d'autres mondes. D'ailleurs, notre cerveau produit son propre ayahuasca – des 6-carbolines et de la DMT – par le biais des sécrétions de la glande pinéale : on appelle cela l'« endohuasca ».

L'ayahuasca est en nous ! Pas besoin d'aller le chercher bien loin...

Laurent : Oui, et lorsque nous déléguons notre pouvoir, que ce soit à un objet chamanique ou à une plante, nous entretenons la croyance selon laquelle nous avons besoin d'un outil spécifique pour atteindre ces états. Nous déléguons notre pouvoir à des esprits, et ce n'est pas le but. Les esprits sont des auxiliaires, des alliés, ne l'oublions pas.

J'aime beaucoup les plantes, mais je ne leur donne pas tout mon pouvoir. Je veux garder mon intégrité, connaître les frontières psychiques de ma personne. Bien sûr, cela va à contre-courant de beaucoup de pratiques spirituelles dans

lesquelles on essaye de dissoudre ces frontières pour faire l'expérience de *Yunio mystica*, mais, je le répète, ce n'est pas le but ultime du chamanisme.

Olivier : De toute façon, si tu veux être respecté par ton allié, tu dois développer tes propres forces. Si tu t'aperçois, en faisant du yoga, que ton énergie, ou ce qui dans le yoga est appelé *kundalini*, s'éveille naturellement⁵⁶, si tu t'aperçois qu'en écoutant de la musique tu as des visions extraordinaires qui te viennent spontanément – et que tu n'as pas pris de plantes –, si tu t'aperçois, en faisant de la méditation, que tu arrives à des états modifiés de conscience comparables, c'est une grande satisfaction et un beau chemin spirituel aussi.

Laurent : Tout cela, on peut apprendre à le faire. Cela prend du temps, il faut avoir de la patience : ce n'est pas un *quick fix*, ce n'est pas du chamanisme MacDo dans lequel hop ! en trente minutes tu touches la stratosphère... « C'est bon, j'y suis allé ! C'est quoi la suite du programme ? » Il faut avoir de la patience. Et dans notre monde, où tout va vite, où tu cliques et tu as le résultat, comment dire... ce n'est pas gagné.

Cela dit, il m'arrive de plus en plus souvent de faire des voyages chamaniques sans rien du tout, juste en silence...

Olivier : Là, tu te rends compte du pouvoir de ta conscience. Parce que c'est du pouvoir de la conscience que nous parlons ici : la conscience de l'individu. Quand cela nous amène à voir qu'on a une conscience qui est immortelle, infinie, en lien avec tout, nous n'avons pas besoin d'aller chercher ailleurs. Par contre, nous devenons un très bon allié pour les plantes, si nous voulons collaborer avec elles. Parce que, pour travailler avec les plantes, il faut être fort soi-même. Sinon, tu en deviens l'esclave.

Laurent : J'aime beaucoup le terme que tu as utilisé : collaboration. Un chamane collabore avec les esprits, il n'est pas possédé par eux.

Olivier : Pour ne pas être possédé, il faut être fort, au moins aussi fort que l'esprit en question.

Laurent : Ça, c'est toi qui le dis... c'est un discours très Monde du milieu !
(Rires.)

Olivier : En tout cas, il faut développer une certaine force, une certaine connaissance de soi, une certaine maîtrise de son énergie.

Laurent : Cela me permet d'insérer encore un élément technique : je ne fais jamais de voyage chamanique avec une plante sans appeler mon animal de pouvoir. L'animal de pouvoir est le garant de mon intégrité dans toutes mes expériences chamaniques. C'est lui qui me fait partir, c'est lui qui me ramène, y compris avec les plantes. En tout cas, cela me permet de revenir en un morceau,

si je puis dire. Bien entendu, c'est ma manière de travailler, ce n'est pas une vérité absolue. Chaque chamane développe sa propre manière de travailler.

Olivier : Nous parlions des plantes et du tambour, mais il y a également d'autres techniques dans le chamanisme pour entrer en transe, comme par exemple le chant ou la danse.

Laurent : Est-ce que tu veux en parler ? Il me semble déjà t'avoir entendu chanter pendant des sessions de tambour.

Olivier : Oui, le chant participe vraiment à la structuration de l'expérience dans certains cas, comme chez les chamanes utilisant l'ayahuasca ou d'autres plantes. Ils chantent pour donner corps au voyage chamanique et pour éviter que la personne ne soit perdue dans les autres mondes. La danse est également utilisée pour que le chamane se mette en transe ou pour symboliser ses actes. Est-ce que tu as des exemples de cela dans ta pratique ?

Laurent : Tu dis « les chamanes utilisant l'ayahuasca ou d'autres plantes », mais c'est à peu près tous les chamanes du monde qui chantent et dansent, ce n'est rien d'exclusif !

Cela dit, je danse et je chante pour chaque personne qui vient me voir. C'est parfois très discret, parfois plus ostentatoire, mais cela me permet de me plonger complètement dans mon travail. C'est d'ailleurs l'une des raisons pour lesquelles je ne peux pas faire du « chamanisme industriel », parce que c'est un travail physique également, dans lequel je donne beaucoup de moi-même.

La danse est une manière de matérialiser les esprits. Et le chant, c'est effectivement une manière de faire voyager la personne et de moduler le voyage. Le fait de chanter me permet aussi d'entrer dans l'autre monde. Pour autant, ce n'est pas quelque chose qui est réservé aux chamanes. Il suffit d'aller à l'opéra pour se rendre compte que le chant nous transporte ailleurs, dans un autre monde.

Olivier : Oui, et l'une des manières de se diriger dans l'expérience psychédélique, de canaliser ce que l'on est en train de vivre, c'est également de commencer à chanter. Parfois, lorsque l'on est complètement perdu dans une expérience et que l'on a l'impression d'être complètement dispersé, chanter permet de se rassembler et de rendre l'expérience plus cohérente. Cela permet de redonner un pouvoir à l'intention que l'on a donnée. C'est difficile à expliquer, mais cela augmente l'énergie et la rend plus personnelle.

Laurent : En Occident, nous avons un peu perdu la relation au chant. Nous pensons que c'est pour les chanteurs qui passent à Bercy et pour la *Star Ac*. (*Rires.*) Je pense qu'il est très important, lorsque l'on fait du chamanisme,

d'apprendre à chanter. Cela ne signifie pas apprendre le solfège, mais plutôt apprendre à utiliser sa voix pour moduler l'expérience.

Le chant et la danse sont des outils nous permettant de dépasser nos peurs, parce que dès le moment où tu commences à danser, tu es nu ; tu perds ton apparence figée. Tu ne peux plus prétendre être tel personnage, tel ce type bien posé, sûr de lui, qui fait de jolies théories sur la vie. (*Rires.*) Tu redeviens un enfant, d'une certaine manière, car tu laisses ton corps s'exprimer – et surtout tu laisses les esprits s'exprimer à travers lui, tu leur prêtes ton corps. C'est une manière d'apprendre à lâcher prise – il faut se laisser complètement aller.

C'est pour cela que, traditionnellement, l'un des passages obligatoires pour développer la pratique est d'acquérir un ou plusieurs chants. Ce sont nos chants de force, les chants que nous utilisons pour entrer en transe et pour faire « danser les esprits ». Effectivement, dans nos pays, nous avons développé une certaine gêne par rapport au chant et à la danse. Nous sommes timides. Nous avons parfois l'impression de jouer aux Indiens. Mais, dans le fond, tout cela fait partie de la pratique – et c'est tellement naturel.

DIALOGUE XV

L'intention

Olivier : Finalement, la discussion tire plus vers le chamanisme que vers la psychanalyse, la psychiatrie ou les psychothérapies ; mais c'est certainement là qu'il y a besoin d'éclaircissement et un regain d'intérêt. Les lecteurs en ont plus à apprendre en t'écoutant parler d'une pratique méconnue finalement, qu'en m'écoutant parler de concepts déjà présents dans beaucoup de livres.

Il y a un petit côté révolutionnaire dans le fait de montrer aux lecteurs – et aux médecins en particulier – que tous ces éléments existent et qu'il faut les utiliser. Ces pratiques ont toujours existé dans nos contrées et elles existent encore aujourd'hui. Je dirais même qu'elles sont en train de se développer sous une forme plus scientifique... donc, allons-y ! Qu'attendons-nous ?

Laurent : Ce que j'ai envie de communiquer au lecteur ou à la lectrice, c'est : faites vos propres expériences, expérimentez vos propres perceptions, créez vos propres croyances. C'est ce que j'ai de plus important à dire en ce qui me concerne. Le but n'est pas d'insérer des mensonges dans la tête des gens.

Olivier : C'est quand même un peu mieux que des mensonges : ce sont des mensonges qui sont un peu plus « vrais » que des mensonges volontaires. Ce sont des mensonges qui ont plus d'impact sur la réalité que des mensonges détournés.

Laurent : Le mot « mensonge » est une boutade. Le message, c'est : ne croyez rien de ce que l'on vous dit, de ce que vous lisez, tant que vous ne l'avez pas expérimenté. La question de savoir quelle approche est la meilleure, ce n'est pas important. Vivez vos propres expériences.

Olivier : Il y a un vrai côté scientifique dans ce que tu dis. C'est éminemment scientifique, en fait. Ne croyez pas ce que l'on vous dit, tant que vous ne pouvez pas répliquer l'expérience.

Laurent : Et ne croyez jamais ce que dit un chamane ! (*Rires.*)

Olivier : D'une certaine manière, les médecins mentent parfois bien plus directement lorsque, dans des situations sans issue apparente, ils donnent des médicaments placebo en disant : « Avec cette petite capsule rouge, vous irez mieux... »

Laurent : Le placebo, c'est une notion très occidentale, tout comme l'adjectif « psychosomatique » et son côté péjoratif... « Tu inventes tout ça, tout ça, c'est dans ta tête... »

Pour moi, les placebos sont une manière de jouer avec les croyances des gens qui n'est pas toujours très correcte. C'est un petit peu prendre les gens pour des imbéciles. L'intention cachée est de soigner à tout prix, aux dépens de l'intégrité de la personne. Ce n'est pas vraiment mon truc : il faut jouer la carte de la transparence, une fois encore, pour que la personne puisse participer au processus de guérison. Il ne faut pas que des choses lui soient cachées soi-disant pour son bien.

Il est important de savoir quel type de conscience nous désirons développer. Pour certains chamanes ou pour certains médecins, cela ne pose aucun problème que d'imposer certaines croyances. Tant mieux, parce qu'il y a des gens qui n'attendent que cela. Ils sont là pour recevoir des croyances. Ils payent pour recevoir des croyances.

Mais dans mon optique, tout ce que vous pouvez lire, toutes les suppositions, toutes les théories n'ont aucune valeur tant que vous ne les avez pas expérimentées. Pratiquez, et vous verrez. Moi-même, je me trompe sûrement dans ce que je dis. Mais en ce moment, c'est ma vérité telle que je la perçois ; mais c'est une vérité personnelle, ce n'est pas une vérité universelle.

Lorsque je vais vers un autre être humain, que ce soit un « maître spirituel » ou un « grand-chamane-de-plus-d'un-mètre-quatrevingt-cinq » (*rires*) et que je lui dis « apprends-moi quelque chose », je me fourvoie, parce que je n'ai rien à apprendre dans le fond. Tout est là, en nous.

Olivier : Nous n'avons peut-être rien à apprendre, mais nous avons besoin de gens nous aidant à (re)découvrir.

Laurent : Oui, nous pouvons transmettre des techniques, donner des indications sur le chemin à suivre, répondre à certaines questions ; mais dire « j'ai la vérité et je vais vous apprendre comment y arriver », c'est tout autre

chose. C'est une vérité parmi d'autres, qui est liée à ma vie, à mon cheminement et à ma manière de percevoir les choses.

Olivier : C'est logique finalement, parce que le monde de l'invisible est un monde qui te met en rapport avec le côté créateur de ta conscience. Je ne parle pas du côté « créatif », mais du côté « créateur ».

Les synchronicités, par exemple, nous démontrent l'impact de notre conscience sur notre environnement et, par définition, si tu es un créateur, tu ne vas pas demander à un autre comment faire. Sinon, tu n'es pas un créateur, tu es une usine qui réplique un modèle qui a déjà été construit auparavant.

Laurent : Oui, c'est vraiment une problématique fondamentale : faut-il être « créateur », comme tu le dis, ou se contenter de répliquer ce qui a déjà été fait ? C'est là le cœur de la problématique du chamanisme tel qu'il se développe aujourd'hui.

Souvent, lorsque je fais un voyage chamanique pour aller consulter mes alliés de l'autre monde sur une question précise, sur un dilemme, la réponse est très simple : « Fais ce que tu *veux*. » C'est très différent de « fais ce que tu *peux* ». Vouloir et pouvoir, ce n'est pas la même chose, parce que, dans le fond, nous *pouvons* faire ce que nous *voulons*. Mais que voulons-nous ? Quel est le but ? Quelle est l'intention ? Que ce soit dans le chamanisme avec plantes ou sans plantes, dans la vie en général, c'est la plus importante question que nous devons apprendre à nous poser. Qu'est-ce que je cherche ? Qu'est-ce que je veux ?

Olivier : D'ailleurs, les plantes et les substances te mettent face à cette question : pourquoi fais-tu cela, en ce moment ? C'est par narcissisme ? C'est pour avoir de belles expériences ? C'est pour te sentir fort ? Ou est-ce par amour ? Est-ce que tu as envie de rejoindre la Conscience – ou Dieu ? C'est important, cela, parce que l'une des choses qui permettent de savoir pourquoi l'on fait ce travail, c'est de savoir si l'on est dans l'amour lorsqu'on le fait ou pas.

Laurent : Et aimer les gens, ça veut dire aimer tout le monde. Ma pratique est ouverte à tout le monde. Je soigne autant les petites grand-mères seules dans leur vie que les jeunes qui cherchent des réponses aux questions qu'ils se posent. Nous sommes en contact avec tout le monde.

Chamanes et médecins, c'est la même chose sur ce plan : les médecins voient tout le monde, mais *vraiment* tout le monde ! Il n'y a pas seulement une catégorie de la population qui vient se faire soigner. C'est pour cette raison que nous arrivons bien à discuter ensemble, Olivier : nous travaillons dans la même direction. Nous sommes en contact avec des gens qui viennent avec des

problèmes et nous sommes là pour leur donner des réponses, pour leur donner des possibilités, et ce n'est pas rien.

Olivier : Il y a cependant des psychothérapies très astreignantes, très élitistes, dans le cadre desquelles le patient « idéal » a des caractéristiques résumées sous l'acronyme *Y.A.R.V.I.S.*

— ce qui veut dire *Young* (jeune), *Attractive* (séduisant), *Rich* (riche), *Verbal* (articulé), *Intelligent* (intelligent), *Sophisticated* (sophistiqué).

Laurent : Effectivement, vu sous cet angle... et si en plus le patient est riche !
(*Rires.*)

Olivier : Les patients idéaux pour ce type de thérapies doivent être jeunes, attirants, riches, arrivant bien à s'exprimer, intelligents et sophistiqués ! En fait, ce sont les clients idéaux de la cure psychanalytique. Donc il ne s'agit pas de la petite grand-mère ni du paysan : il y a comme une sélection à la base.

Laurent : D'ailleurs, sur la question de la petite grand-mère et du paysan, pour casser un peu l'image du grand chamane, il faut signaler que les chamanes sont bien souvent des gens qui travaillent la terre et qui sont en contact avec les réalités terre à terre. Ce ne sont pas des illuminés.

Je trouve intéressant d'observer que ce sont les personnes les plus intellectuelles, qui ont les doctorats les plus fantastiques, qui vont étudier les personnes les plus rurales et les plus archaïques à l'autre bout de la planète, alors que des paysans, il y en a à côté de chez eux... et des chamanes, aussi. Il n'y a pas besoin d'aller à l'autre bout de la planète pour en trouver. Je vis dans le Jura suisse, et tout le microcosme chamanique est là. C'est cela que je trouve paradoxal, parce que nous allons chercher très loin ce que nous avons à portée de main. Nous oublions de regarder ce qui se passe dans nos campagnes.

J'aimerais signaler qu'en Suisse l'un des plus gros succès en librairie de ces dernières années est un livre écrit par une ethnologue sur les guérisseurs de Suisse romande⁵⁷. Enfin quelqu'un qui s'intéresse à ce qui se passe chez nous, avec un regard sans à priori. Ce livre en est à sa huitième réédition. Il y a un formidable intérêt pour ces pratiques. A quand un livre comme celui-là en France, avec liste d'adresses et tout ? On peut toujours rêver, non ? (*Rires.*)

Lorsque nous faisons venir des chamanes équatoriens, péruviens ou mexicains en Europe pour donner des conférences ou autres, le public les prend pour des sortes de maîtres spirituels. Alors que le type, lorsque tu le connais sur place, chez lui, dans son pays, tu te rends compte que c'est juste un homme comme toi et moi, qui fait son travail dans un domaine particulier. Ce qui est important pour lui, c'est de savoir si les récoltes de l'année seront bonnes, si la chasse sera bonne, si les enfants survivront...

Olivier : J'ai côtoyé des chamanes traditionnels, et c'est vrai qu'ils ne correspondent pas à cette image du maître spirituel qui a réponse à tout, qui sait tout, *etc.* Ce sont souvent des gens très humbles, très simples...

Laurent : Les médias ont projeté cette image de maîtres spirituels sur les chamanes, alors que ce ne sont pas des maîtres spirituels. On retrouve ici également beaucoup l'influence des écrits de Castaneda : le maître chamane ou le maître machin truc... je ne sais pas ce que c'est. Je ne sais pas ce que c'est qu'un « maître ». C'est un mot qui est très à la mode, mais plus je l'entends, moins je le comprends. Et pourtant, j'ai vécu en Inde !

(Rires.) J'ai vécu dans plusieurs monastères, dans l'Himalaya. Le seul type qui ressemblait plus ou moins à mon image du maître spirituel, je l'ai rencontré près de la source du Gange, à quatre mille mètres d'altitude. Il vivait dans une grotte et il m'a juste dit : « *Life is a laugh* », c'est-à-dire « La vie, c'est un éclat de rire ». Très chamanique ! Que dire de plus ? *(Rires.)*

Nous sommes juste des êtres humains. Ce sont les esprits qui travaillent, je le répète une fois encore, ce ne sont pas les êtres humains. L'être humain est juste un canal. Dès le moment où tu commences à dire que c'est le canal qui fait le travail, tu oublies l'essentiel : les esprits, l'autre monde, le mystère.

DIALOGUE XVI

Le sens de la vie et de la mort

Laurent : Il est évident que bien des personnes vivent spontanément des expériences extraordinaires. La pratique chamanique est très liée à la question de la mort. Ce que Ton appelle les NDE*, nous pouvons en faire l'expérience en voyage chamanique. C'est comme un simulateur de mort : nous apprenons à mourir avant de réellement mourir.

Olivier : C'est fascinant. Il existe des témoignages dans lesquels la personne qui a fait une NDE explique avoir vu l'infirmière utiliser tel outil ou faire telles actions, alors que son électroencéphalogramme était plat. Souvent, ces personnes-là sont prises pour folles. Si les professionnels de la santé gardent une attitude rationaliste et matérialiste à chaque fois que quelqu'un dit quelque chose qui n'est pas dans le champ du modèle réductionniste dominant, alors il est évident que ce modèle va rester dominant et ne va pas changer.

Heureusement, des institutions comme l'INREES⁵⁸ offrent aux soignants, à la communauté scientifique, mais aussi au grand public, la possibilité de porter avec rigueur, méthode et ouverture un regard neuf sur les expériences humaines extraordinaires -dont les NDE – vécues par un si grand nombre de personnes. L'INREES a d'ailleurs publié un *Manuel clinique des expériences extraordinaires*⁵⁹ pour que les professionnels et le grand public puissent comprendre ce que les recherches scientifiques sérieuses et l'étude clinique de ces phénomènes – parapsychologiques, mystiques et chamaniques – ont permis de découvrir.

Pour en revenir à notre sujet, ce que je trouve intéressant, c'est cette liberté que peut donner le chamane : il redonne confiance, il redonne la liberté, d'une

certaine manière. Croire, c'est aussi une forme de liberté. Nous pouvons croire ce que nous voulons ; et cela, sans forcément adhérer à un modèle dogmatique. Nous pouvons avoir notre propre rapport au monde et à la réalité, ce qui donne du sens à ce que nous faisons.

Laurent : La vie a un sens, et par nos actions, nous donnons du sens au sens...

Olivier : La vie a énormément de sens ! Est-ce moi qui invente ce sens ? Je crois que, souvent, le sens t'est donné. Souvent, tu ne l'inventes pas. Ce n'est peut-être pas cette liberté romanesque telle que nous l'entendons en Occident.

Laurent : Oui, c'est quelque chose de beaucoup plus complexe, un mélange détonnant et paradoxal de libre arbitre, de choix et de devoir à accomplir en harmonie avec les forces de la nature et de l'univers.

D'ailleurs, souvent, les chamanes traditionnels n'ont pas la liberté de refuser leur don lorsqu'ils sont désignés. Si le chamane refuse, sa vie sera peut-être encore plus difficile que s'il ne refuse pas. Il peut même en mourir ! Il n'a pas vraiment le choix. Mais cela dit, je pense que notre liberté de refuser est bien réelle et qu'en dehors des contextes culturels traditionnels, notre marge de manœuvre a la taille qu'on veut bien lui donner.

Olivier : Ce serait finalement juste accueillir son propre destin. C'est choisir une forme de liberté, mais à un autre niveau.

Laurent : « Accueillir son propre destin », c'est une belle formule. Et si en plus Ton y ajoute une dose de créativité, la vie devient une œuvre d'art.

D'un point de vue chamanique, la vie a évidemment un sens en dehors de l'humain. L'humain est juste un élément de la vie parmi d'autres. Tout est esprit, tout a une intelligence, et cette intelligence, nous n'en sommes qu'une fraction. C'est d'ailleurs pour cette raison que les chamanes sont accros à la nature. La seule vraie drogue des chamanes, c'est la nature, parce que c'est dans la nature que cette intelligence est partout visible.

Olivier : Croire, c'est voir, et je crois qu'il est important de comprendre cela, surtout pour les personnes qui désirent développer ces capacités. La croyance a souvent été perçue comme une sorte de mécanisme conditionné pour les gens naïfs, alors qu'en fait, c'est une source de motivation pour la vie en général.

Laurent : Oui, sélectionner ses croyances, les choisir et les vivre, c'est fondamental... et difficile également, parce qu'il faut sortir de celles qui nous ont été imposées par l'extérieur, par la société, par l'éducation, par la religion.

Par exemple, lorsque tu regardes un film, tu crois au film, sinon, tu éteins ta télé. Cela ne sert à rien de le regarder s'il ne te parle pas, s'il t'impose une perception du monde qui ne résonne pas en toi. Mais si le film te plaît, s'il te parle, tu ressens des émotions, tu pleures, tu ris, tu vis le film. C'est pareil quand

tu fais du chamanisme : tu entres dans tes visions. Tu vis ta vision, tu vis ce que ressent ton corps : voilà ce qui est important.

Olivier : Oui, quand je dis « croire », cela ne veut pas dire que ce n'est pas vrai. Je dis croire pour accéder à l'expérience.

Laurent : Oui, oui, nous sommes bien d'accord. Choisir ses croyances, c'est choisir sa réalité – ses réalités. Quelle liberté et quelle responsabilité !

En parlant de responsabilité, je pense que la publicité est un très bon exemple de sorcellerie. Le fait d'insérer des croyances dans l'esprit des gens, par l'intermédiaire de la télévision, des médias... c'est de la sorcellerie déguisée en information.

Olivier : Comme par exemple lorsqu'on te dit que telle marque de lessive lave plus blanc que telle autre marque de lessive...

Laurent : J'y crois ! C'est quelle marque déjà ? (*Rires.*)

Olivier : C'est complètement irrationnel.

Laurent : C'est une croyance qui est diffusée à des millions de personnes en même temps. Tu vois la puissance de ces outils ? La publicité et les médias nous imposent des voyages chamaniques : c'est une forme de contrôle mental de la population. Ils créent des voyages chamaniques pour nous – et dans leur propre intérêt, qui est de maintenir le paradigme de pensée en place coûte que coûte –, mais ce ne sont pas nos propres voyages chamaniques. Ils sont imposés par quelque chose – une idéologie, un dogme
— d'extérieur à nous.

Olivier : C'est un processus qui n'est pas conscient et dans lequel nous ne pouvons pas choisir nos croyances. D'ailleurs, à ce sujet, les gens qui font de l'hypnose disent qu'en fait, ils déshypnotisent leurs patients ; ils les font sortir de ce monde de croyances qui leur a été imposé par divers moyens.

Laurent : Ce que tu dis par rapport à l'hypnose revient à dire que dans le chamanisme, contrairement à ce qui peut être imaginé, nous ne faisons pas ultimement partir les gens dans un autre monde : le but ultime est de les ramener sur Terre, de les ramener à eux-mêmes, au-delà des croyances qui leur ont été imposées. Pour qu'ils puissent, en fin de compte, prendre possession de leur vie – et de leurs croyances.

Olivier : Alors que la télé t'emmène dans d'autres mondes et t'impose une vision de la réalité qui n'est pas la tienne.

Laurent : Mais pas seulement la télé : toutes les fictions, en fait, bien que, dans certains cas – la littérature, par exemple –, les facultés mentales ou spirituelles soient également mises à contribution. Lire un livre, c'est une

activité beaucoup moins passive et beaucoup plus enrichissante que de regarder la télé.

Le meilleur exemple de voyage chamanique détourné, ce sont les jeux vidéo et les jeux de rôles. Mais comme pour les livres, en comparaison avec la télé, il y a quand même un espace d'activité et de liberté plus large.

Quoi qu'il en soit, il y a un réel besoin de renouer le contact avec les mondes invisibles. On nous a empêché ce contact durant des siècles, et c'est pour cette raison qu'on l'a finalement détourné à travers divers moyens, divers médias.

Les gens n'ont plus le temps d'explorer les réalités invisibles, et c'est pourquoi il y a des professionnels – écrivains, artistes, réalisateurs, programmeurs de jeux vidéo, etc. – qui le font à leur place et leur en rapportent quelque chose de plus ou moins utile...

Olivier : Il est vrai que les autres réalités ont toujours été très présentes, comme par exemple dans les contes de fées, les livres et les films fantastiques, de science-fiction, *etc.*

Laurent : Oui, nous sommes avides de découvertes chamaniques. C'est un besoin fondamental. Lorsque nous faisons des voyages chamaniques proprement dits, nous ne faisons que nous réapproprier notre propre vie, nous ne faisons que jouer les gammes de notre propre code génétique, de nos propres capacités spirituelles. Et le tout dans un but qui est axé sur la vie sur Terre, dans la matière, ce qui peut sembler paradoxal. Mais tout cela est très logique, en fait.

Olivier : Je pense, d'après ce que tu dis, que la grosse différence et la grosse spécificité du chamanisme par rapport à d'autres approches spirituelles qui visent à favoriser le retour à la source, au contact avec ce que l'on appelle Dieu ou l'univers, c'est que les chamanes se fichent de tout cela. Ce qu'ils veulent, c'est être efficace et soigner, prévenir les maladies dans le groupe, régler les conflits...

Laurent : Les chamanes ne se moquent pas de la spiritualité ; la spiritualité est quelque chose de naturel. Il n'y a pas besoin de se poser la question de savoir si je fais de la spiritualité ou pas : depuis notre naissance jusqu'à notre mort, et même au-delà, que nous soyons chamanes ou pas chamanes, nous baignons dans un monde spirituel. Tout est spirituel, alors à quoi bon chercher à être spirituel ?

Olivier : Ce dont je parle, c'est de retrouver l'union avec le Tout.

Laurent : Cette union, nous n'avons pas besoin de la chercher. Nous sommes en plein dedans, en ce moment même. Il n'y a pas besoin de chercher quoi que ce soit : nous sommes dans l'union.

Olivier : Mais tout à l'heure, tu as dit que les chamanes, ce n'était pas vraiment leur problème...

Laurent : Effectivement, ce n'est pas leur problème, parce qu'ils savent que nous sommes tous dans l'union. Le fait de savoir cela leur permet d'être efficaces dans les problèmes terrestres, dans les questions quotidiennes, avec une approche pragmatique.

Olivier : Donc, c'est une question de langage.

Laurent : C'est surtout que nous avons tendance à chercher midi à quatorze heures, alors qu'il y a du boulot à faire à la maison.

Olivier : Un peu comme ce que l'auteur Daniel Pinchbeck raconte lorsqu'il demande, en pleine transe, à un esprit : « Qu'est-ce que je peux faire pour le bien du monde et de l'humanité ? » L'esprit lui répond : « Range ta chambre ! »

Laurent : Exactement : réponse chamanique. C'est, comme je l'ai déjà dit, lorsque je demande à mon animal de pouvoir : « Que dois-je faire dans cette situation, dans ce dilemme ? » et qu'il me répond : « Fais ce que tu veux ! » Parce que, finalement, ce qui est sous-entendu, c'est que c'est à moi de choisir : c'est ça, ma liberté, c'est ça, ma responsabilité. Donc *fais ce que tu veux !* Mais si, ensuite, il y a un retour de flamme, tu en es le seul responsable. Je ne peux pas blâmer autrui, je ne peux pas dire : « C'est de la faute aux esprits... »

Il n'y a pas vraiment de théories spirituelles ou religieuses dans le chamanisme. Nous baignons dans tout cela en permanence. C'est une acceptation de ce que nous sommes au moment où nous le sommes. Il ne s'agit pas d'être autre chose que ce que nous sommes.

DIALOGUE XVII

Conscience quantique

Laurent : Olivier, je sais que tu es passionné par la physique quantique. Je te sens d'ailleurs à deux doigts d'en parler... Ça bouillonne ! (*Rires.*) Est-ce que tu pourrais donner quelques explications sur la pertinence de cette science par rapport à l'expérience chamanique et à la médecine en général ?

Olivier : Oui, à mon sens, le modèle scientifique actuel le plus intéressant pour expliquer ce qui soi-disant dépasse la raison est celui de la physique quantique. Cet apport scientifique permet de rendre crédibles, autrement que comme de simples hallucinations sans caractère réel, les expériences d'autres dimensions spatio-temporelles.

Les découvertes de la physique quantique proposent de penser d'une manière radicalement différente la nature de la matière et ses rapports avec l'énergie et la conscience. Selon certains physiciens modernes, l'univers est une conscience active en expansion. Ce faisant, il déploie des champs d'énergie dont certains peuvent être stabilisés sous forme de matière. Ainsi, toutes les consciences sont reliées et s'influencent les unes les autres. L'intention d'une conscience peut opérer des changements dans les champs d'énergie, et donc dans la matière.

Laurent : L'intention, c'est le mot-clé. Ce que tu décris, c'est ce que font le chamane et ses esprits alliés dans le voyage chamanique : le chamane est là pour organiser le chaos, pour faire et défaire les énergies qui ne sont pas alignées.

« Les consciences sont reliées » ; ça me plaît bien, comme formulation. On en revient à la métaphore du début, avec Internet comme exemple moderne de l'autre monde.

Olivier : Et ce n'est pas une théorie de savants fous ! (*Rires.*) Je suis en train de t'expliquer ce que la plupart des Prix Nobel de physique de ces cinquante dernières années ont mis en avant. Par exemple, le physicien Erwin Schrödinger⁶⁰ a eu le sentiment qu'il était scientifiquement correct de dire que notre cerveau individuel contribue à l'esprit universel. Le point clé le plus important pour « faire des miracles » consiste à comprendre le lien qui nous relie tous : « Tout est un, en un est le tout ».

Ce que la physique quantique nous apprend, c'est qu'il ne peut y avoir un univers sans un esprit qui y intervient, et c'est précisément l'esprit qui donne forme à ce qui est perçu.

Je crois que certains aspects des expériences en état modifié de conscience profond pourraient être jugés comme irréels si l'on s'en tenait uniquement à une conception newtonienne, aujourd'hui périmée.

Laurent : Oui, Newton et les philosophes des Lumières... pour eux, les chamanes étaient soit des fous, soit des charlatans. Ce n'étaient pas les meilleurs amis des chamanes...

Olivier : Pas vraiment, effectivement. L'univers newtonien est une machine inanimée, sans but, faite d'atomes inertes, gouvernée par des lois éternelles, totalement connaissables, déterminées, et sans créativité, à l'intérieur de laquelle tourne une Terre morte et inanimée. Cet univers ne serait finalement qu'un mécanisme d'horlogerie. Or, certaines de ces croyances newtoniennes ont été remises en cause par les nouvelles découvertes de la physique quantique et de l'astrophysique.

Au niveau macroscopique – astrophysique –, l'univers se comporte comme un organisme vivant en croissance ; il est indéterminé et chaotique. Le célèbre astrophysicien Stephen Hawking de l'université de Cambridge décrit l'univers comme n'ayant pas de limites de temps ni d'espace, avec des extra-dimensions pouvant être composées de supercordes⁶¹.

Hawking nous dit aussi que l'univers a commencé par l'explosion d'une particule virtuelle de masse infinie et que 99 % de l'univers est composé de matière noire que nous ne pouvons pas connaître, de toute manière.

La physique quantique se place à l'autre extrême, au niveau microscopique - l'infiniment petit. Des physiciens ont découvert que les particules subatomiques⁶² fonctionnent dans certaines conditions comme si le temps et l'espace, ainsi que les lois de cause à effet, n'existaient pas. Elles peuvent être à plusieurs endroits différents en même temps et les photons peuvent être soit des particules, soit des ondes en fonction de l'observateur -et les deux à la fois quand personne n'observe. Us ont découvert qu'au cœur même de toute chose il

apparaissait parfois n'y avoir rien du tout ; que chacun des deux photons d'une paire émise par un atome sait immédiatement – plus vite que la vitesse de la lumière – ce que l'autre est en train de faire, sans égard à la distance ou au temps qui les sépare. Tout cela remet complètement en cause les conceptions newtoniennes du temps et de l'espace.

Laurent : D'ailleurs, dans le chamanisme, nous disons que l'autre monde est au-delà du temps et de l'espace, et que c'est pour cette raison que nous pouvons avoir accès à des informations à distance ou dans d'autres temporalités.

Olivier : Exactement ! Le théorème de Bell va dans le même sens puisqu'il implique un hyperespace où toutes les réalités existent en un seul point : aucun échange d'information n'est alors nécessaire entre les deux photons pour qu'ils puissent communiquer entre eux instantanément.

Les physiciens Everett et Wheeler ont construit un modèle très plausible à partir de l'hypermespace de Bell, dans lequel notre univers ne serait qu'un univers parmi de nombreux autres univers situés dans cet hyperespace à dimensions plus élevées. Je pense qu'en état modifié de conscience, le cerveau pourrait se transformer en « ordinateur quantique » et être capable d'explorer cet hyperespace. Il pourrait communiquer en son sein, au travers de microscopiques canaux de connexion appelés les « vermoulures ».

Il y a également les travaux de David Bohm et de Karl Pribram, qui fournissent un modèle de la conscience humaine permettant l'existence des phénomènes chamaniques et paranormaux en général. Leurs théories portent un regard neuf sur le monde : nos cerveaux construiraient une réalité « concrète » irréelle et la réalité objective n'existerait pas.

Laurent : Cette idée n'est pas nouvelle puisque, depuis des siècles, des philosophes et des spiritualités ont fondé leurs doctrines sur le fait que le monde matériel est avant tout une création de nos sens, comme l'est la perception de nous-mêmes en tant qu'êtres physiques dans un monde physique.

Ce que je trouve remarquable par contre, c'est que ces scientifiques l'expliquent à leur manière et offrent un éclairage inédit sur la nature de la réalité – ou plutôt, *des* réalités.

Olivier : Oui, et à mon avis, tout cela permet de comprendre un peu mieux la télépathie, la précognition, les sentiments mystiques d'union avec l'univers, et même la psychokinèse, c'est-à-dire la capacité de l'esprit à agir sur la matière ou sur le vivant, à distance. Les phénomènes paranormaux ignorés par le milieu scientifique parce qu'ils n'entraient dans aucun des schémas connus devraient désormais trouver leur place dans la compréhension du monde.

L'ouvrage *L'Univers est un hologramme*, du physicien Michael Talbot⁶³, résume ces conceptions et comporte par ailleurs tout un chapitre sur le LSD comme application de la physique quantique à la psychologie. De même, le docteur anglais Karl Jansen, membre du Royal College of Psychiatrists, parle de la kétamine comme d'un produit introduisant le cerveau dans l'univers quantique, et fait notamment référence aux travaux de Bohm.

Laurent : Et je crois que les synchronicités – un thème éminemment chamanique – sont également un sujet central de ces théories.

Olivier : Effectivement. Dans un ouvrage à ce sujet, le physicien canadien David Peat, de la Queens University, soutient que les synchronicités trouvent leur explication dans le modèle quantique. Elles traduiraient le fait que les processus de pensée sont bien plus intimement connectés au monde physique que nous ne le soupçonnons.

Certains physiciens sont allés jusqu'à considérer que la conscience joue un rôle dans toute la création de l'univers, incluant la matière vivante ou inerte ; et qu'elle n'est pas un simple produit du cerveau.

Laurent : On pourrait dire que ce n'est pas la conscience qui est un produit du cerveau, mais le cerveau qui est un produit de la conscience.

Olivier : C'est ça, exactement. Concernant les états modifiés de conscience, des zones sans temporalité ni espace depuis lesquelles des univers alternatifs sortent de « chaînes d'assemblage » sont décrites à la fois dans les expériences psychédéliques et dans certaines branches de la physique quantique et de l'astrophysique.

Laurent : En parlant de « chaînes d'assemblage », je me souviens d'un voyage chamanique exploratoire au cours duquel je me suis retrouvé face à une myriade de petites bulles – c'étaient des univers ! Il y en avait un nombre incalculable et là, au milieu, notre univers et notre belle planète, la Terre, que je ressentais comme étant une planète un peu... comment dire... « rock and roll » ; c'est-à-dire en phase de maturation, comme si elle était en pleine crise d'adolescence – et nous avec, bien entendu.

Depuis ce jour-là, je considère les gratte-ciel des grandes villes comme étant les boutons de la crise d'acné de la Terre. Et le réchauffement climatique, c'est la fièvre du samedi soir. (*Rires.*) La question est bien entendu de savoir quelles seront les conséquences de cette fièvre...

Olivier : C'est une très belle métaphore, qui résume bien la situation, je pense.

En fin de compte, les scientifiques examinant la nature profonde de la matière et de l'énergie semblent arriver aux mêmes constatations que ceux dont on peut

dire qu'ils ont « branché leur cerveau sur une fréquence quantique », comme les chamanes, les mystiques, les yogis, *etc.*

Ces individus « branchés » peuvent décrire la décomposition de la matière en des vagues ondulantes, en des particules et cordes – les plus petites des particules – dansantes ou vibrantes, et, finalement, en vide. La plupart d'entre eux – et tu en fais partie

— confirment que nous vivons dans un univers participatif, dont la connaissance dépend de l'observateur, et que toute chose est, en réalité, d'une certaine façon, connectée à toute autre.

Laurent : C'est l'Internet chamanique...

Olivier : La boucle est bouclée, en quelque sorte.

Laurent : Et finalement, peut-être que le serpent cosmique a un rapport avec les filaments des supercordes, et pas seulement avec l'ADN. Lorsque je vois des filaments lors de voyages chamaniques intenses, ou juste avant de m'endormir, je pense souvent aux super cordes.

Petite parenthèse : tu crois que, dans le futur, on se souviendra que c'est moi qui ai dit ça ? Après Jérémy Narby et l'ADN, Laurent Huguelit et les supercordes... (*Rires.*)

Je me souviens que dans l'un de mes ouvrages favoris, *Info-Psychology*⁶⁴, Timothy Leary dit que le cerveau est doté d'un circuit de conscience fonctionnant au niveau quantique ; et que lorsque ce circuit est activé, les limitations de temps et d'espace disparaissent. C'est dans ce circuit que sont générées les synchronicités... et selon lui, il se trouverait au niveau subatomique, évidemment, c'est-à-dire encore un cran plus loin que l'ADN dans le domaine de l'infiniment petit.

Olivier : D'ailleurs, comme John C. Lilly⁶⁵, Leary pensait que des entités extraterrestres auraient beaucoup plus de chances de nous contacter à travers ce « domaine quantique intérieur », où la vitesse de la lumière est transcendée et les connexions non locales sont possibles, qu'à travers l'espace-temps newtonien classique dans lequel les distances à parcourir sont de toute façon astronomiques.

Des psychiatres se sont penchés sur cette problématique en se posant de nombreuses questions de fond : ces rencontres sont-elles réelles ou imaginaires ? Sont-elles des expériences spontanées catalysées par des facteurs extérieurs, tels que le stress, ou intérieurs, tels qu'un dérèglement hormonal ? *Etc.* John E. Mack fut le psychiatre le plus impliqué dans ce domaine de recherche inhabituel. Dans ses études, il a observé que les personnes qui ont été « enlevées » par des extraterrestres disent très souvent que le « contact » a lieu au-delà du temps et de l'espace, qu'elles traversent des murs ou des vitres, qu'elles se retrouvent

quasiment instantanément d'un endroit à un autre ; de chez elles à un vaisseau spatial. Ce qui est étonnant, c'est que dans la plupart des cas – et il y en a des milliers – ces personnes sont tout à fait saines psychologiquement. Ce n'est en tout cas pas une pathologie « classique ».

Laurent : À ce sujet, un livre très important à mon avis vient d'être traduit en français : *Surnaturel*, de Graham Hancock⁶⁶. L'auteur y analyse le lien temporel et thématique qui lie les gravures rupestres, les fées et les extraterrestres. Pour lui, ce sont diverses manières d'interpréter les mêmes phénomènes. Et il mentionne bien évidemment les travaux de John E. Mack. Chose intéressante, Hancock a commencé à s'intéresser à tout cela après avoir participé à des sessions chamaniques dans des contextes très divers – en Amazonie, en Angleterre, etc. D'ailleurs, dans l'art traditionnel amazonien, des peintres ayahuasqueros tels que Pablo Amaringo peignent souvent des soucoupes volantes ou des êtres venant des étoiles...

Olivier : Je pense que le point de convergence entre toutes ces approches, qu'elles soient purement chamaniques, psychiatriques ou autres, ce sont les travaux du Dr Rick Strassman sur la DMT, une molécule psychédélique qui est naturellement présente dans notre organisme – et qui est, soit dit en passant, la molécule visionnaire de l'ayahuasca. Strassman a injecté de la DMT à des personnes volontaires dans le cadre d'un protocole expérimental et un grand nombre de ses sujets ont eu des expériences de rencontres avec des entités extraterrestres. Il ne s'attendait pas du tout à ces résultats, surtout que ses recherches étaient sponsorisées par le gouvernement américain !

Laurent : On en revient au livre dont nous avons parlé précédemment : *Inner Paths to Outer Space*, du même Dr Strassman. Pour moi, c'est de l'avant-garde chamanique, et je pense que nous touchons ici un thème un peu tabou, mais qui sera de plus en plus présent dans les discussions sur le chamanisme ou sur tout ce qui touche de près ou de loin la conscience.

Olivier : J'en suis convaincu. Et ce que nous considérons jusqu'ici comme étant de la science-fiction s'avère en fait être une interprétation artistique de phénomènes bien réels.

Laurent : Un film qui résume bien toutes ces questions est *2001 : L'odyssée de l'espace*. Tout y est. La fin du voyage est spirituelle, l'espace et le temps n'ont plus aucune cohérence newtonienne. L'humain doit se détacher de sa propre création – la technologie – pour continuer son voyage. Stanley Kubrick était un visionnaire. Il rejoint ce que disait Leary : « Les extraterrestres, c'est nous dans le futur... »

Olivier : Finalement, je crois que le voyage de l'âme en état modifié de conscience, qu'il soit psychédélique ou chamanique ou autre, peut être considéré comme une porte d'accès à toutes les possibilités, à tous les autres mondes : c'est la porte d'entrée vers le monde quantique. C'est dans les phénomènes les plus microscopiques de notre corps que se trouvent toutes les possibilités en suspens, c'est là que nous pouvons contacter tout l'univers et toute forme de vie, c'est là que l'accès à toutes les autres dimensions est possible, c'est là que s'exerce le pouvoir de la conscience et de l'intention sur la matière. C'est le monde des chamanes, des magiciens, des mystiques et... des physiciens quantiques. C'est le monde que nous révèlent l'iboga, l'ayahuasca, la kétamine et le LSD, entre autres... sans oublier le tambour, bien sûr. Parfois, cela peut être vécu spontanément sans que Ton n'ait rien demandé.

Laurent : Cette fois-ci c'est à moi de le dire : ça décoiffe, Olivier ! Tu ne serais pas un peu chamane quantique sur les bords ? (*Rires.*)

Olivier : Les états modifiés de conscience et les expériences chamaniques amènent le sujet à être en contact avec les processus et les phénomènes les plus microscopiques, c'est-à-dire avec ce qui fonde l'univers : l'énergie.

Les modifications de la conscience amènent le sujet dans un lieu magique au sein de la conscience pure. C'est le creuset de la création, en quelque sorte. Ou peut-être la « salle de commande de l'univers » dans laquelle l'individu peut opérer des modifications et affirmer des choix. C'est à partir de l'installation de la perception dans ce lieu-là que l'individu rejoint l'esprit, c'est-à-dire qu'il réalise les infinies possibilités que la conscience est capable de créer.

C'est pour cela que le chimiste Alexander Shulgin⁶⁷ disait que tout ce qu'il avait vécu dans ses expériences psychédéliques ne pouvait simplement être dû aux comprimés blancs qu'il avait ingérés. (*Rires.*) Il avait la sensation que l'univers était accessible à travers notre propre corps. William Blake a dit la même chose à cheval entre le XVIII^e et le XIX^e siècle⁶⁸.

Laurent : Oui, Blake est l'exemple parfait de l'artiste chamane occidental. Les fameuses « portes de la perception », c'est sa trouvaille... Et lorsque Shulgin dit que ce n'est pas le simple comprimé blanc qui fait le travail, c'est la même chose avec les plantes, le tambour, les chants, la danse, etc. : tout est en nous, ce sont juste des outils, des clés. Mais c'est à nous de traverser la porte... et ensuite d'en ramener quelque chose dans le monde en trois dimensions, dans le Monde du milieu.

Olivier : Oui, c'est un véritable saut qualitatif que de revenir du niveau subatomique à celui des phénomènes humains, de notre vie quotidienne.

Laurent : Et c'est pour cela que les retours de voyages chamaniques, de stages, de sessions de tambour sont tellement fondamentaux. Il faut revenir sur Terre ; c'est ça le plus important. Les chamanes ne sont pas des mystiques qui cherchent à rester en permanence dans cet état : ils le visitent, font leur travail, et ensuite, ils reviennent.

Petit message à toutes les personnes qui pratiquent ces techniques : revenir, c'est fondamental ! C'est là que l'on fait la différence entre un chamane, un mystique, un allumé et un perdu. *(Rires.)*

Olivier : Et il est important de se dire que, pour approfondir notre compréhension des expériences liées aux états modifiés de conscience, nous devons reconsidérer toute l'étendue du matériel qui avait été méprisé sous les termes d'« hallucinations », de « psychose », de « suggestibilité », de « stupidité » et de « fraude », comme ne signifiant rien d'autre qu'une dysfonction et un désordre mental.

Laurent : Dans l'anthropologie de la vieille école, il y a toujours l'image du chamane fou... Mais qui est le plus fou ? Le fou ou celui qui étudie le fou ? *(Rires.)*

Je me pose une question : dans ton domaine médical, qu'est-ce que vous en faites, de tout cela, de toutes ces découvertes sur la nature de la réalité ?

Olivier : Au niveau de la psychiatrie et des psychothérapies, des explications quantiques pour certains états mentaux ont commencé à apparaître. Il serait peu avisé de les rejeter trop vite, bien qu'elles soient certainement encore à un stade de développement primaire et puissent faire l'objet d'un usage inadéquat. N'oublions pas que certaines des plus grandes avancées scientifiques furent rejetées par des scientifiques renommés de leur époque.

En me remémorant mes cours de médecine, je me souviens que le physicien Lord Kelvin, à la fin du XIX^e siècle, ne croyait pas ce qui n'était pas tangible et disait : « Les rayons X sont une fraude scientifique. »

Laurent : Et aujourd'hui, cela donne : « Le chamanisme est une fraude scientifique. » *(Rires.)*

Mais, plaisanterie mise à part, je crois que petit à petit nous sommes en train de sortir du « cognicentrisme », c'est-à-dire que nous cessons d'être bloqués dans une perception extrêmement limitée et restreinte de tout cela. C'est un intellectualisme quasiment religieux qui date du XVIII^e siècle ; il est temps d'en sortir.

Olivier : Nous en sortons. Un grand nombre de scientifiques respectés⁶⁹ ont écrit des ouvrages de vulgarisation expliquant la nouvelle physique d'une manière qui demande un sérieux réexamen de la nature de la conscience, de la

« réalité », voire de certains types d'états modifiés de conscience. Il est difficile de considérer comme des farfelus déséquilibrés des scientifiques de ce calibre.

Laurent : Mais il reste toujours la question que nous avons soulevée précédemment : dans l'approche scientifique, même avec la plus grande ouverture d'esprit, ce sont toujours les scientifiques qui ont le dernier mot. Je trouve tout cela très intéressant, passionnant même. Mais n'oublions pas le mystère, la poésie...

N'oublions pas que les chamanes ont une approche empirique de l'autre monde : c'est l'expérience directe qui parle – et cette expérience a fortement tendance à faire taire les élucubrations de l'intellect. Il y a une dimension de profonde humilité qu'il est important de respecter.

Olivier : Oui, je suis tout à fait d'accord, l'humilité est importante, c'est un garde-fou que nous ne devons pas oublier.

Je suis content de parler de la physique quantique et de l'astrophysique. Je pense justement que ce sont des approches très respectueuses, qui vont finalement renforcer notre lien au monde qui nous entoure. Je me suis beaucoup penché sur le sujet, et jusque-là je n'avais pas encore eu l'occasion d'en parler dans un livre alors que ça me semble essentiel.

Laurent : C'est essentiel.

Olivier : Mais ces découvertes révolutionnaires auxquelles je fais allusion, à de rares exceptions près, ont encore beaucoup de chemin à faire avant d'influencer les théories sous-tendant les neurosciences, la psychologie et la psychiatrie. Psychiatres et psychologues n'ont pas encore réussi à intégrer les données de la physique moderne à leurs théories. Certains d'entre eux diront qu'il n'y a rien à intégrer et qu'il n'existe aucune donnée nécessitant une compréhension quantique de leur discipline. Ils espèrent probablement que cela passera tout seul et qu'ils n'auront pas à « compliquer » leurs théories psychologiques ou psychiatriques, ou même la médecine dans son entier.

Laurent : D'une certaine manière, je les comprends : pourquoi compliquer ?

Olivier : Je te comprends par rapport aux techniques chamaniques qui sont simples et efficaces, et qui le restent, bien heureusement. Mais pour de soi-disant scientifiques ou docteurs, cette attitude n'est-elle pas aussi vaine que celle de l'Église quand elle a cru qu'il suffisait de confiner Galilée chez lui pour faire oublier ses découvertes ?

Et que dire de l'État quand il décida que les questions posées par la recherche psychédélique s'estomperaient d'elles-mêmes en l'interdisant et en condamnant Timothy Leary à trente années de prison ?

Laurent : On ne peut pas enfermer la vérité, c'est bien cela ? Et surtout pas si elle s'appelle Leary ! (*Rires.*) Nous en avons déjà souvent parlé en dehors du cadre de ce dialogue : je suis un lecteur très attentif de Timothy Leary. Il est à mon avis le meilleur exemple de « Galilée moderne » qu'on a fait passer pour un allumé afin de le discréditer. Le parfait bouc émissaire, dangereux parce que trop en avance sur son temps... trop subversif.

Si un jour il y a une forme futuriste de chamanisme, c'est en grande partie de lui qu'elle proviendra. Le temps donne finalement toujours raison aux visionnaires.

Olivier : Oui, Leary, c'est un débat épineux pour les psys...

Laurent : Mais nous aimons les épines, non ? (*Rires.*)

Olivier : Dans le domaine de la psychologie (psychiatrie et psychothérapie incluses), pour l'instant seuls les spécialistes de la psychologie transpersonnelle prennent la physique quantique en compte. Le fondateur de cette approche est le psychiatre Carl Jung, qui postula l'existence d'un « inconscient collectif ». Nous pouvons le caractériser comme une partie plus profonde de la psyché partagée entre les gens d'une même culture. Jung établit clairement sa conviction qu'une partie du soi ou de l'âme humaine n'est pas soumise aux lois de l'espace et du temps.

Le psychiatre Stanislav Grof a aussi joué un rôle essentiel dans l'essor de ce domaine. Il suggéra que des expériences de mort-renaissance⁷⁰ – et notamment celles permises par les substances psychédéliques – permettent « l'expansion de la conscience », atteignant des parties de la psyché qui semblent transcender la biographie personnelle, le temps, l'espace, les limitations du corps – et bien évidemment les lois physiques newtoniennes.

Toutes ces découvertes scientifiques jettent une nouvelle lumière sur de nombreux phénomènes mystiques ou transpersonnels, en révélant la relation jusque-là inconnue et incroyablement paradoxale entre la partie et le tout.

Les implications sont évidentes. Le modèle quantique nous est très utile pour théoriser, et finalement « autoriser » l'observation et l'utilisation thérapeutique des manifestations extraordinaires de l'esprit. Et il s'agit ici de phénomènes comme voyager dans le temps – exploration des vies antérieures ou futures – ou dans l'espace – fusionner avec d'autres formes de vie –, des connexions directes entre des événements mentaux survenant lors d'états modifiés de conscience et des changements physiques survenant dans le monde extérieur, dans la réalité ordinaire – les synchronicités, la magie –, aller explorer d'autres niveaux d'énergie ou de conscience – voyages hors du corps, NDE, rencontres d'entités spirituelles, *etc.*

Laurent : En gros, c'est ce que font les chamanes et tous les autres praticiens de l'esprit – mais sans l'enrobage théorique. Et ils font cela depuis des millénaires ! Donc, si je comprends bien, dans notre monde, il faut que ce soit digestible par la tête pour que ce soit « autorisé ». De là à dire que nous vivons dans une petite dictature de l'intellect, il n'y a qu'un pas...

Mais que ce soit prouvé ou pas, cela n'a jamais empêché les chamanes de faire leur travail... et d'avoir des résultats.

J'ai lu récemment que notre société occidentale est l'une des seules cultures au monde qui n'accepte pas les états modifiés de conscience comme étant une source valable de savoir, d'information, de connaissance. Est-ce que tu crois qu'en les expliquant rationnellement, nous allons finir par les accepter ?

Olivier : Malheureusement, ce n'est pas si simple. Il va falloir aussi les accepter émotionnellement, c'est-à-dire accepter l'inconfort et l'angoisse que peuvent engendrer ces bouleversements profonds de notre conception du monde, de nos repères et de nos certitudes matérialistes. Et il faut beaucoup de temps pour que la raison accepte la réalité des faits.

DIALOGUE XVIII

Le mot de la fin

Olivier : J'ai beaucoup apprécié cette discussion, qui m'a permis de découvrir, en même temps que j'y participais, un certain nombre de dimensions que je n'avais pas vraiment encore explicitées sur le chamanisme, sur certains liens que nous avons pu faire entre les soignants, les médecins, les guérisseurs, les chamanes et sur les découvertes de la physique quantique.

Ce n'est pas si difficile que cela d'entrer dans ce monde-là. Il faut y aller avec une certaine dose d'humilité et de courage, avec un esprit de découverte. Il faut prendre le temps et oser jouer avec ses sens, avec son imagination et avec son intuition, surtout. Ce n'est pas si difficile que cela d'entrer dans l'invisible. Il y a des portes d'entrée classiques, telles que certaines méthodes spirituelles comme le yoga, la méditation, *etc.* Après, il y a des formations plus spécifiques, avec des personnes qui ont déjà affiné leur esprit et leur sens, comme dans le magnétisme, dans le chamanisme, *etc.* Ensuite, c'est un peu à chacun de suivre ses affinités.

J'ai remarqué que quand tu commences à t'intéresser à ces domaines-là, à mettre un pied dedans, à pratiquer, les événements se précisent et les synchronicités s'organisent. Nous sommes conduits vers l'enseignement ou la pratique qui nous convient le mieux. Tout le monde ne suit pas le même chemin, mais par contre tout le monde peut y trouver son compte et élargir ses perceptions, développer ses capacités thérapeutiques et s'épanouir spirituellement tout en restant bien ancré sur Terre dans la réalité matérielle.

Laurent : Oui, ce dialogue fut une expérience intéressante. Dans tout ce qui a été dit, pour moi, l'idée la plus importante est celle de la transparence. La transparence, d'une manière générale, dans le monde tel qu'il est en train de se

dessiner aujourd'hui, c'est la chose la plus importante... et également la plus difficile à assumer, peut-être. Etre transparent, cela veut dire qu'il n'y a plus de secrets, cela veut dire expliquer les choses telles qu'on les vit. Ce n'est pas forcément la vérité absolue, mais c'est une vérité parmi d'autres.

La transparence permet également de sortir des histoires de pouvoir, ce qui me semble important pour le développement futur des pratiques chamaniques. Nous devons défragmenter nos pensées et notre manière de vivre.

Je ne sais pas si ce que j'ai exprimé dans ce livre va plaire à tout le monde, notamment dans les cadres où l'on pense qu'il n'y a que le traditionnel qui tient la route. Je suis convaincu que nous devons avancer, chercher encore, être créatifs. Nous vivons au XXI^e siècle, après tout.

Olivier : Est-ce que ça t'a été utile de parler avec un psy, d'interagir avec moi ?

Laurent : Non. (*Rires.*)

Olivier : Quel intérêt, pour toi, de participer à ce dialogue ?

Laurent : Plaisanterie mise à part, la relation amicale que nous entretenons est pour moi la matérialisation d'un dialogue constructif entre diverses approches qui peuvent se côtoyer en bonne intelligence. Et c'est ça le plus important.

Olivier : C'est ça le message.

Laurent : Nous avons toujours tendance à penser que tout est séparé, que d'un côté il y a la science, et que de l'autre il y a tout le reste, c'est-à-dire un amalgame d'idées farfelues ou « irrationnelles ». Alors qu'au fond nous pouvons discuter, nous pouvons nous respecter et nous pouvons apprendre des choses les uns des autres. Et pas seulement au niveau de nos pratiques, mais également au niveau humain, tout simplement. D'ailleurs,

l'idée du livre n'était pas de provoquer une confrontation, mais simplement un échange.

Olivier : Ce n'est pas une confrontation, parce que je suis un médecin psychiatre ouvert à d'autres approches, et que je vois bien l'intérêt du chamanisme et l'intérêt de l'intégrer à d'autres pratiques, comme en psychothérapie, comme dans la prise en charge des patients, *etc.* Notre échange peut aider d'autres psys et d'autres médecins à faire le pas.

Laurent : Cela dit, nous pouvons mélanger tout ce que nous voulons, nous pouvons intégrer tout ce que nous voulons, mais il est important que certains thérapeutes gardent une approche pure et dure dans chaque tradition. Si nous mélangeons tout, il y a le risque de trop diluer les ingrédients.

Olivier : Cette question s'est également posée au moment de l'intégration éclectique en psychothérapie. Heureusement qu'il y a des gens qui sont restés les

gardiens du temple de certaines écoles. Je compare cela aux peintres qui utilisent des couleurs pures avant de faire des mélanges. Avant de peindre, au départ, il faut que les couleurs soient bien distinctes.

Laurent : J'ai un certain nombre de collègues thérapeutes, des masseurs, des ostéopathes, des kinésioles, qui utilisent certaines techniques du chamanisme dans leurs pratiques respectives – avec de très bons résultats. Moi, je me considère comme un pur et dur : j'ai même arrêté d'enseigner le yoga pour me consacrer uniquement au chamanisme.

Il est important qu'il y ait des personnes qui ont la capacité de mélanger les approches et de les intégrer, tout comme il faut qu'il y ait des personnes qui maintiennent une certaine continuité. Les deux sont très importants. Les interactions entre les deux sont très intéressantes. C'est ce qui fait l'intérêt de ce dialogue.

Je reste un pur et dur du chamanisme tel qu'il m'a été enseigné par les esprits avec lesquels je travaille, par les plantes, les animaux de pouvoir, les guides de l'autre monde, etc. – et également par Michael Harner, Ulla Straessle, Paul Uccusick et Michael Hasslinger, qui m'ont appris énormément de choses, notamment sur le fait que nous avons le choix d'être libres.

Je ne mélange pas, mais je trouve très enrichissant d'avoir des discussions avec des personnes qui font des mélanges. Il est important que des spécialistes de tous les domaines se rencontrent, se respectent et puissent communiquer.

Il est également important de prendre conscience que la France est un pays qui s'éveille à tout cela avec parfois un peu de réticence, alors que dans la plupart des autres pays d'Europe ou aux États-Unis... et même chez moi, en Suisse – pour parler des pays occidentaux –, le chamanisme fait tout naturellement partie du paysage : il y a des interactions avec des scientifiques, des médecins, des chercheurs, etc. ; et il y a une liberté individuelle qui n'est pas sans cesse remise en cause pour des raisons de sécurité publique ou de crainte de l'irrationnel, ou je ne sais quel argument bidon.

D'ailleurs, la plupart des livres de référence que nous avons cités sont en anglais : pourquoi ne sont-ils pas traduits en français ? Pourquoi cette absence d'information sur ces sujets ? Pourquoi pas plus d'ouverture d'esprit ? Il ne faut pas que le pays de Voltaire reste figé sur ses bases alors qu'autour de lui tout évolue très vite. Comme je l'ai dit au tout début de ce dialogue, j'ai été élevé à cheval entre deux cultures – francophone et germanophone –, et les différences sont frappantes.

Olivier : Aux États-Unis, les chamanes et les guérisseurs commencent déjà à faire leur travail auprès des personnes souffrant dans les hôpitaux et les

cliniques, dans le cadre d'une belle collaboration avec les médecins. Ils font même parfois des formations aux soignants ! Les médecins vont soigner les pathologies liées aux organes, au corps physique, et les chamanes s'occupent de l'âme, de l'esprit. Ils ont un rôle moteur face à la souffrance du malade, ils le soutiennent et l'accompagnent. En fin de vie, leur rôle est également capital. Les hôpitaux commencent à comprendre cela outre-Atlantique⁷¹.

Laurent : Sur le Vieux Continent également : en Autriche, des chamanes travaillent avec des hôpitaux. A Vienne, ils ont même mis sur pied une « ambulance chamanique » pour les personnes atteintes de cancer⁷².

Olivier : Tout cela prouve qu'une ouverture est en train de se dessiner... et c'est tant mieux, parce que chez nous l'état d'esprit « bien français » n'incite pas les gens à livrer publiquement leurs connaissances non conventionnelles, pourtant tout à fait scientifiques. Il y a une sorte de gêne, de tabou...

Laurent : Un point positif, c'est que certains ouvrages importants sont en train d'être traduits en français. Il y a un vide à combler, c'est certain. D'ailleurs, un conseil que je donne assez souvent aux personnes qui désirent approfondir ces sujets est le suivant : apprenez à lire en anglais. Dans la tour de Babel, il faut s'équiper en conséquence. Il faut que l'information circule, dans toutes les langues, dans toutes les cultures.

Olivier : Et maintenant, que vas-tu faire, quels sont tes projets ?

Laurent : Pour ce qui est de la suite, je vais retourner chez moi, dans les montagnes, et je pense que je vais arrêter de parler de chamanisme pendant un moment. (*Rires.*)

Olivier : J'ai trouvé cette discussion passionnante. Avoir à disposition un chamane qui peut parler du chamanisme et de ses pratiques avec une connaissance étendue, à la fois celle des approches modernes, celle de la littérature, celle de la rencontre avec les chamanes autochtones sur le terrain ou en Europe, celle de la pratique avec ou sans plantes, avec le tambour, avec le chant et la danse...

Laurent : Et pour moi c'est un vrai plaisir que de pouvoir discuter avec toi, un psy qui fait preuve d'une ouverture d'esprit remarquable.

Olivier : Je pense avoir cette ouverture d'esprit parce que, dans le fond, je suis convaincu que des capacités chamaniques existent en chacun de nous, tout comme chacun d'entre nous a des aptitudes parapsychologiques. Cela fait partie de notre patrimoine, à la fois génétique et spirituel. Comment les mettre au service de notre évolution, de celle des autres et du monde qui nous entoure, tout en conservant le sens de nos limites et une vigilance lucide ? C'est une question essentielle.

La pensée scientifique, du moins celle issue du modèle matérialiste, ne nous permet pas d'avancer humainement. Technologiquement, oui, mais humainement, non. D'où l'intérêt d'étudier et d'utiliser les capacités humaines qui sont bien mises en évidence dans le chamanisme ou dans d'autres pratiques spirituelles. Pour moi, c'est un enjeu fort que de faire passer ce message.

Et merci à toi de cet échange...

Laurent : Merci à toi, Olivier.

Olivier : De rien. (*Rires.*) Bon, allons-y pour le mot de la fin. J'avais un truc drôle à dire, mais je n'arrive plus à le trouver...

Laurent : Ce n'était pas « le chien aboie et le chamane passe » ?

Olivier : Non, ce n'était pas ça. (*Rires.*) Mais c'est bien que tu l'aies dit !

Laurent : Oui, c'est une citation historique maintenant... Pour en revenir à ce que tu as dit tout à l'heure, il y a effectivement un immense potentiel dans nos pays. Je vois cela comme une marmite à pression. La question est de savoir comment nous allons faire sortir la pression de la marmite, spirituellement parlant. Je pense qu'il faut y aller petit à petit, étape par étape, et bien ouvrir les yeux.

Le chamanisme, c'est quelque chose d'universel, ce n'est pas limité à certaines pratiques spécifiques ou à certaines cultures. C'est le message que j'ai envie de transmettre aussi.

Tout cela, c'est humain, et je dirais que c'est inscrit en nous, dans notre histoire, dans notre ADN – et peut-être même dans les supercordes de l'astrophysique, va savoir ? Nous pouvons apprendre à faire du chamanisme, malgré toutes les difficultés et toutes les complications, mais surtout pour tout le plaisir et tous les bons côtés que cela peut avoir. Il faut simplement prendre le temps de bien s'informer.

Il y a quelque chose de très contradictoire, de très paradoxal dans tout cela : ce n'est pas un jeu et, en même temps, c'en est un. Il faut prendre cela au sérieux – sans se prendre au sérieux.

Nous devons dépasser le complexe d'infériorité chamanique que nous avons en Occident. Nous devons dépasser notre timidité chamanique. Nous vivons à une période de l'histoire de l'humanité où nous ne pouvons plus nous permettre d'avoir ce type de limitations mentales.

Olivier : Oui, nous sommes en train de parler de capacités innées et universelles, que tout un chacun peut développer s'il choisit de le faire.

Laurent : Peu importe la culture dans laquelle nous vivons.

Olivier : Il n'y a pas besoin d'avoir eu une grand-mère sorcière pour le faire. Cela peut peut-être aider, mais ce n'est pas nécessaire. (*Rires.*)

Laurent : A la base, le chamanisme, c'est quand même un système de survie. Le chamane trouve les points d'eau, le chamane cherche le gibier, *etc.* Souvent, j'entends dire que dans notre monde moderne, nous n'avons plus besoin de cela...

Je pense au contraire que nous sommes de plus en plus confrontés à des questions de survie, même si c'est à un autre niveau. C'est un autre type de survie, c'est quelque chose de plus subtil. Lorsque j'observe des personnes faire des *burn out* ou des dépressions, ou lorsqu'elles se posent simplement des questions face à un choix à faire, face à une orientation de vie, ce sont des questions de survie. Nous sommes en plein dans des questions de survie, et le chamanisme a son mot à dire également dans nos pays. Nous devons cesser d'être timorés par rapport à ces pratiques : au travail !

Olivier : Oui, c'est très utile dans le monde moderne... Avant, c'était chercher du gibier, trouver un point d'eau ; maintenant, ça peut être trouver une place pour se garer, le chamanisme... (*Rires.*) Et le point d'eau, c'est un supermarché. (*Rires.*)

Laurent : Merci Olivier... Ou comment discréditer tout un livre en une seule phrase. (*Rires.*)

L'humour est important. Lorsqu'on me demande comment reconnaître un chamane en qui l'on peut avoir confiance, je réponds que si il ou elle n'a pas d'humour et que tout est très sérieux, très pompeux, passez votre chemin.

Le premier message des esprits, c'est de garder le sourire.

REMERCIEMENTS

Laurent : merci à Line pour sa présence – avant, pendant et après la morsure de singe. Merci aux chamanes de toutes les traditions et de toutes les époques. Merci aux mondes invisibles pour leur inspiration et leur force. Et merci de tout cœur à Michka et à Tigrane : vous avez *littéralement* réalisé un rêve.

Olivier : merci à la création tout entière pour l'amour qui Imprègne. Remerciements particuliers à ceux qui ont déjà tout mon cœur : Limona, Conrad, Estelle, Thomas, Alexandra, toute ma famille et mes amis.

Guillaume : merci à Luis de Miranda et à Joachim pour leurs conseils éclairés. Les éditeurs remercient Tours William pour son flair.

BIBLIOGRAPHIE

Alix S., Bernstein P., *Manuel clinique des expériences extraordinaires*, InterEditions, Paris, 2009.

Biadatti, G., *Magnétisme et hypnomagnétisme*, Editions Trajectoire, Paris, 2009.

Botkin, A., Hogan, C., *Induced After Death Communication*, Hampton Roads, Newburyport, 2005.

Carter, C., *Parapsychology and the Skeptics : A Scientific Argument for the Existence of ESP*, SterlingHouse Books, Pittsburgh, 2007.

Castaneda, C., *L'Herbe du diable et la petite fumée*, 10/18, Paris, 1977.

Chambon, O., *La Médecine psychédélique : le pouvoir thérapeutique des hallucinogènes*, Les Arènes, Paris, 2009.

Chambon, O., *Les Bases de la psychothérapie*, Dunod, Paris, 2010 (3^e édition).

De Mille, R., *Castaneda's Journey : The Power and the Allegory*, iUniverse, Bloomington, 2000.

De Mille, R., *The Don Juan Papers : Further Castaneda Controversies*, iUniverse, Bloomington, 2000.

Dossey, L., *La Médecine réinventée : l'art de guérir du y millénaire*, Vivez Soleil, Genève, 2002.

Eliade, M., *Le Chamanisme et les techniques archaïques de l'extase*, Payot, Paris, 2007.

Fiore, E., *Les Esprits possessifs : une psychothérapeute traite de la possession*, Exergue, 4^e édition, 2009.

Grof, S., *Quand l'impossible arrive : aventures dans les réalités non ordinaires*, Guy Tredaniel Editeur, Paris, 2007.

Grof, S., *L'Ultime Voyage*, Guy Tredaniel Editeur, Paris, 2009.

Hancock, G., *Surnaturel : rencontres avec les premiers enseignants de l'humanité*, Alphée, Paris, 2009.

Harner, M., *La Voie du chamane : un manuel de pouvoir & de guérison*, Mama Editions, Paris, 2011.

Harner, M., « Mon chemin dans le chamanisme », dans *Chamanismes*, automne/hiver 2009.

Huguelit-Weber, L., *Libérer l'esprit : la science du monde intérieur*, Vivez Soleil, Genève, 2003.

Jansen, K., *Ketamine : Dreams and Realities*, MAPS, Sarasota, 2004.

Jenny, M., *Guérisseurs, rebouteux et faiseurs de secret en Suisse romande*, Favre, Lausanne, 2008.

Kharitidi, O., *La Chamane blanche*, JC Lattès Editeur, Paris, 1997.

Krieger, D., *Le Guide du magnétisme*, J'ai lu, Paris, 2005.

Leary, T., *Info-Psychology : A Manual on the Use of the Human Nervous System According to the Instructions of the Manufacturer*, New Falcon Publications, Tempe, 1987.

Leigh Brown, P., « A Doctor for Disease, a Shaman for the Soul », dans *The New York Times*, 19 septembre 2009.

Lockert, O., *Hypnose humaniste : voie de guérison et d'éveil*, Éditions IFHE, Paris, 2006.

Lockert, O., *Miracles quotidiens : histoires réelles de guérisons par hypnose*, Éditions IFHE, Paris, 2008.

Mack, J. E., *Passport to the Cosmos : Human Transformation and Alien Encounters*, Kunati Inc/CMV Edition, 2008.

Mack, J. E., *Abduction : Human Encounters with Aliens*, Scribner, New York, 2007.

Narby, J., *Le Serpent cosmique, l'ADN et les origines du savoir*, Georg éditeur, Genève, 1995.

Peat, D., *Synchronicity : The Bridge between Matter and Mind*, Bantam Books, New York, 1987.

Pelletier, P., *Au-delà du moi : les thérapies transpersonnelles*, Liber, Montréal, 2008.

Pendell, D., *Pharmako/Poeia*, Mercury House, San Francisco, 1995.

Pendell, D., *Pharmako/Dynamis*, Mercury House, San Francisco, 2002.

Pendell, D., *Pharmako/Gnosis*, Mercury House, San Francisco, 2005.

Pinchbeck, D., *Breaking Open the Head : A Psychedelic Journey into the Heart of Contemporary Shamanism*, Broadway Books, New York, 2002.

Radin, D., *La Conscience invisible : le paranormal à l'épreuve de la science*, J'ai lu, Paris, 2006.

Ratsch, Ch., *The Encyclopedia of Psychoactive Plants*, Park Street Press, Rochester, 2005.

Ravalée, V., Mallendi, Paicheler, A., *Bois sacré : initiation à l'iboga*, Editions Au diable vauvert, Vauvert, 2004.

Roberts, J., *Seth parle : l'éternelle validité de l'âme*, Mama Editions, Paris, 2009, 2010.

Sheldrake, R., *Une nouvelle science de la vie*, Les Editions du Rocher, Monaco, 2003.

Strassman, R., *DMT, La Molécule de l'esprit : les potentialités insoupçonnées du cerveau humain*, Editions Exergue, Paris, 2005.

Strassman, R. & coll., *Inner Paths to Outer Space : Journeys to Alien Worlds through Psychedelics and other Spiritual Techniques*, Park Street Press, Rochester, 2008.

Talbot, M., *L'Univers est un hologramme*, Pocket, Paris, 1997.

Tart, C., *The End of Materialism : How Evidence of the Paranormal Is Bringing Science and Spirit Together*, IONS/New Harbinger, Oakland, 2009.

Théron, J.-M., *Le Pouvoir magique : les techniques du chamanisme managérial*, Editions Pearson, Paris, 2009.

Uccusic, P., « Von Arzten und Schamanen », dans *Schamanismus*, n°2/2007.

Walsh, R., *The World of Shamanism : New Views of an Ancient Tradition*, Llewellyn Publications, Woodbury, 2007.

Walsh, R., Grob, Ch. S., *Higher Wisdom : Eminent Elders Explore the Continuing Impact of Psychedelics*, State University of New York Press, New York, 2005.

Weiss, B. L., *Nos vies antérieures : une thérapie pour demain*, Age du Verseau, Paris, 2005.

Wilson, R. A., *Prometheus Rising*, New Falcon Publications, Tempe, 1983.

Chez le même éditeur :

COLLECTION CHAMANISMES

La Voie du chamane Un manuel de pouvoir & de guérison Michael Harner

Un manuel irremplaçable qui permet de comprendre et de pratiquer la transe chamanique sans plantes, avec pour seule aide un tambour. Une référence mondiale, entièrement mise à jour et préfacée par Laurent Huguelit, coauteur de *Le Chamane & le Psy*.

Le Chamane & le Psy Un dialogue entre deux mondes Laurent Huguelit, Dr Olivier Chambon

Réalité des esprits, plantes rituelles, substances psychédéliques, vie après la mort, rapports entre chamanismes et psychothérapies sont au cœur de cette conversation éclairante. Un dialogue d'avant-garde.

Plantes & chamanisme Conversations autour de l'ayahuasca & de l'iboga Jan Kounen, Jeremy Narby, Vincent Ravaléc

Réunies pour la première fois, trois personnalités témoignent librement d'une pratique qui échappe à l'ordinaire : la découverte et l'expérience du chamanisme par des Occidentaux.

Seth parle

L'éternelle validité de l'âme (TOMES I & II)

Un livre de Seth, par Jane Roberts

Seth est considéré par des millions de lecteurs comme le maître spirituel qui leur a ouvert la porte vers d'autres niveaux de réalité.

Dès les années 1960, avant Deepak Chopra ou Eckhart Tolle qu'il a inspirés, Seth se situe à la source du mouvement actuel de développement personnel.

(Également disponibles en un seul volume.)

La Nature de la réalité personnelle

Comment résoudre vos problèmes quotidiens et enrichir

vosre vie (TOMES I & II)

Un livre de Seth, par Jane Roberts

Seth est considéré par des millions de lecteurs comme le maître spirituel qui leur a révélé d'autres niveaux de réalité. Un enseignement pratique, particulièrement en phase avec notre époque, et qui donne des clés pour modifier notre rapport au monde.

COLLECTION TÉMOIGNAGES

De la main gauche, Journal 1 Sexe, drogues & guérison Michka

Un petit livre intime et attachant, affranchi de bien des tabous, où les sujets les plus profonds sont abordés avec élégance.

De la main gauche, Journal 2 Une femme dans l'herbe Michka

Dans ce deuxième tome, la sexualité, l'enfantement ou la marijuana sont traités de manière à la fois crue et pudique.

Un livre iconoclaste qui fait du bien.

Mr Nice

Une autobiographie Collector Édition Howard Marks

Hier recherché par toutes les polices, aujourd'hui star internationale, Howard Marks, le contrebandier de hasch aux quarante-trois identités devenu héros d'un film, raconte. Confessions d'une légende vivante. (Photos et épilogue inédits).

Carnets de voyages intérieurs Ayahuasca medicina, un manuel Jan Kounen

Cinéaste, voyageur et explorateur de la psyché, Jan Kounen se met à nu dans ces carnets intimes. Un témoignage hors norme, doublé du premier guide d'approche de la médecine traditionnelle de l'ayahuasca en Amazonie. Préface d'Alejandro Jodorowsky.

COLLECTION JARDINAGES *Culture en intérieur*

Master Édition : la bible du jardinage indoor Jorge Cervantes

Plantes et fleurs exotiques sous lumière artificielle, été comme hiver : le manuel de référence pour l'horticulture high-tech, du jardin pour amateurs aux installations les plus sophistiquées.

Culture en intérieur

Basic Édition : l'abc du jardinage indoor

Jorge Cervantes

L'horticulture high-tech simplifiée pour tous et en toute saison.

Mr Nice Une autobiographie Howard Marks

Hier recherché par toutes les polices, aujourd'hui star internationale, Howard Marks, le contrebandier de hasch aux quarante-trois identités devenu héros d'un film, raconte. Confessions d'une légende vivante

Cannabis médical Du chanvre indien au THC de synthèse Michka et collectif

Un état des lieux richement illustré : variétés, modes d'absorption, législations, bénéfices thérapeutiques et nouveaux médicaments, avec la participation de médecins et de patients.

À paraître :

COLLECTION NAISSANCES

Le Guide de l'accouchement naturel Retrouver le pouvoir de son corps Ina May Gaskin

Un livre formidablement utile – que l'on souhaite accoucher chez soi ou dans un établissement spécialisé – dans lequel la sage-femme la plus connue au monde révèle les capacités insoupçonnées du corps féminin.

Le Guide de l'allaitement naturel Nourrir son enfant en toute liberté Ina May Gaskin

Un livre richement documenté, plein de sagesse et d'humour, où la sage-femme la plus célèbre au monde réunit des anecdotes signifiantes et des informations nouvelles.

Indispensable, même pour une mère expérimentée.

Le Guide de la naissance sans assistance Découvrir sa puissance intérieure Laura Kaplan Shanley

Ce petit livre inspirant et soigneusement documenté nous rappelle que tous les mammifères s'isolent pour enfanter, comme l'ont toujours fait les femmes des peuples premiers ; et que ces conditions sont particulièrement propices à un accouchement facile, pour peu que nous dépassions nos peurs.

COLLECTION TÉMOIGNAGES

De l'ombre à la lumière Voyages d'un guérisseur chez les chamanes Metsa Niwue

François Démangé, un Français au destin exceptionnel découvre le chamanisme à la suite d'une expérience de mort imminente.

Initié à diverses traditions d'Amazonie et d'Amérique du Nord, il sera finalement adopté dans ces différentes cultures comme le fils spirituel de grands guérisseurs.

De la main gauche, Journal 3 Une femme reverdit Michka

Peut-on guérir en changeant son contenu mental ?

La résolution d'un cheminement, aboutissement d'une trilogie riche de questions fondamentales.

COLLECTION LES LIVRES DE SETH

Le Matériau de Seth Une initiation (TOMES I & II) Un livre de Seth, par Jane Roberts

Une introduction éclairante et d'accès particulièrement facile au message de Seth, l'entité considérée par des millions de lecteurs comme l'un des grands maîtres spirituels de notre époque.

Présenté par Jane Roberts, qui lui prêta sa voix.

Catalogue en ligne : www.mamaeditions.net

Achévé d'imprimer en mars 2011 sur les presses de l'imprimerie Sepec à Péronnas (France) pour le compte de Mama Editions

N° d'imprimeur 110131324

Dépôt légal mars 2011

ISBN 978-2-84594-050-5

L'imprimerie Sepec est titulaire des labels :

Notes

1

Chambon, O., *Les Bases de la psychothérapie*, Dunod, 2010 (3^e édition).

2

L'EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*) est une technique permettant de désensibiliser les souvenirs traumatiques par des mouvements oculaires.

3

Stanislav Grof (*1931) est une figure de proue de la psychologie transpersonnelle et de l'utilisation du LSD en contexte psychiatrique.

4

« Psychédélique » signifie étymologiquement « qui révèle l'esprit ». Les substances psychédéliques permettent l'accès à des informations inaccessibles dans un état de conscience normal.

5

Le LSD (diéthylamide de l'acide lysergique), synthétisé en 1938 en Suisse par le Dr Albert Hofmann, fut utilisé en contexte médical, militaire et académique dans les années 1950. Au début des *sixties*, il s'est répandu dans toutes les couches de la population, jusqu'à devenir l'un des moteurs du développement social et artistique de cette décennie. Sa mauvaise presse lui valut d'être interdit, et cela malgré son potentiel thérapeutique. Aujourd'hui, la recherche sur le LSD reprend en Suisse et aux États-Unis.

6

La kétamine est une molécule utilisée depuis 1962 en anesthésiologie, et dont la prise à des doses infra-anesthésiques induit des visions.

7

Chambon, O., *La Médecine psychédélique : le pouvoir thérapeutique des hallucinogènes*, Les Arènes, 2009.

8

La FSS est une organisation éducative à but non lucratif fondée par l'anthropologue américain Michael Harner. Son but est de préserver les cultures

chamaniques traditionnelles et d'enseigner les techniques fondamentales du chamanisme, [www.chamanisme-fss.org]

9

Les n'gngas peuvent être considérés comme l'équivalent des chamanes dans le culte du Bwiti au Gabon.

10

Prix Nobel en 1945.

11

Une synchronicité est une « coïncidence » qui a un sens profond pour la personne qui la perçoit.

12

Fiore, E., *Les Esprits possessifs : une psychothérapeute traite de la possession*, Exergue, 2009.

13

Notamment l'étonnant travail d'Allan Botkin et de Craig Hogan, publié dans leur livre *Induced After Death Communication*, Hampton Roads, 2005.

14

Le psychopompe fait passer les âmes dans l'au-delà. C'est un terme issu de la mythologie grecque.

15

L'EFT (*Emotional Freedom Technique*) est une technique de libération émotionnelle dans laquelle des tapotements sur certaines parties du corps sont associés à des paroles : elle est appelée « l'acupuncture émotionnelle ».

16

Plusieurs méthodes utilisées existent actuellement : *Therapeutic Touch*, *Quantum Touch*, *Healing Touch*.

17

Institut de recherche et d'étude en thérapie transpersonnelle, [www.irett.net]

18

Web signifie « réseau, toile » en anglais.

19

du contenu et des programmes d'un ordinateur face à d'éventuelles « attaques » de pirates informatiques.

20

Pellarin, R., *Chacun cherche son chaman*, Stratis, 2006 (DVD).

21

Par exemple Guy Biadatti et son ouvrage *Magnétisme et hypnomagnétisme*, Trajectoires, 2009.

22

La méditation Vipassana est la technique de méditation au centre de l'enseignement historique du Bouddha. *Vipassana* signifie « voir les choses

telles qu'elles sont » en pâli, une langue de l'Inde antique.

[23](#)

Hugelit-Weber, L., *Libérer l'esprit : la science du monde intérieur*, Vivez Soleil, 2003.

[24](#)

divers projets, comme par exemple l'action « zéro déforestation ». [www.arutam.fr]

[25](#)

Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) sont des thérapies actives, dans le sens où le psychothérapeute écoute le patient, lui enseigne des techniques et lui propose des mises en situation.

[26](#)

Les feuilles de coca (*Erythroxylum coca*, *E. novogranatense*) contiennent au maximum 2,5 % de cocaïne (Râtsch, 2005). Tant donné leur très forte concentration en vitamines et en minéraux, leur consommation permet aux peuplades des Andes de compenser la relative pauvreté de leur régime alimentaire.

[27](#)

Strassman, R. & coll., *Inner Paths to Outer Space : Journeys to Alien Worlds through Psychedelics and other Spiritual Techniques*, Park Street Press, 2008.

[28](#)

Une excellente introduction aux thérapies transpersonnelles a été écrite par Pierre Pelletier : *Au-delà du moi : les thérapies transpersonnelles*, Liber, 2008.

[29](#)

Eliade, M., *Le Chamanisme et les techniques archaïques de l'extase*, Payot, 2007.

[30](#)

Harner, M., *La Voie du chamane*, Mama Editions, 2011.

[31](#)

La MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*), ou « thérapie cognitive basée sur la pleine conscience », est une approche psychothérapeutique destinée à prévenir la dépression.

[32](#)

L'ayahuasca désigne à la fois une liane (*Banisteriopsis caapi*) et un breuvage chamanique amazonien dans lequel cette liane est associée à d'autres plantes psychoactives, comme par exemple la chacruna (*Psychotria viridis*). Cette combinaison est remarquable puisque la chacruna ne peut être active qu'à partir du moment où elle est combinée à la liane ayahuasca.

[33](#)

Harner, M., « Mon chemin dans le chamanisme », dans *Chamanismes*, automne/ hiver 2009.

[34](#)

Plusieurs peuples et cultes africains font usage de la racine de l'arbuste iboga (*Ta-bernanthe iboga*), le plus connu d'entre eux étant le Bwiti au Gabon. De nombreuses études ont montré le potentiel thérapeutique majeur de l'ibogaïne (le principal alcaloïde extrait de l'iboga) dans le traitement des dépendances aux opiacés (morphine, héroïne) ou à l'alcool.

[35](#)

L'absinthe est à la fois une plante (*Artemisia absinthium*) et un alcool originaire du Val-de-Travers, dans le Jura neuchâtelois suisse, dont la recette a traversé la frontière en direction de Pontarlier, en France. Sa popularité eut un impact marqué sur la production artistique de la seconde moitié du XIX^e siècle. Son interdiction fut notamment due à une toxicité induite par des erreurs de production, la recette originale n'ayant pas toujours été respectée.

[36](#)

Théron, J.-M., *Le Pouvoir magique : les techniques du chamanisme managérial*, Pearson, 2009.

Selon certains enseignements védiques (par exemple le hatha-yoga), les chakras (« roues » en sanskrit) sont des centres énergétiques localisés dans le corps humain, principalement le long de la colonne vertébrale.

[37](#)

DSM-IV signifie *Diagnostic and Statistical Manual, Revision 4*. Il s'agit d'un système de classification qui répertorie les troubles mentaux.

[38](#)

Weiss, B. L., *Nos vies antérieures : une thérapie pour demain*, Âge du Verseau, 2005.

[39](#)

Narby, J., *Le Serpent cosmique, IADN et les origines du savoir*, Georg éditeur, 1995.

[40](#)

Le World Psychedelic Forum, [www.psychedellic.info]

[41](#)

Eliade M., *Le Chamanisme et les techniques archaïques de l'extase*, op. cit.

[42](#)

Samsara est un mot sanskrit. Dans certaines traditions orientales, il s'agit du cycle des renaissances provoquées par le karma (litt. « action »).

[43](#)

Bien qu'étant banquier, Robert Gordon Wasson (1898-1986) a dédié sa vie à l'étude de l'utilisation des plantes – et en particulier des champignons – en contexte chamanique. En 1955, il fut le premier Occidental connu à prendre des champignons psychotropes du genre *Psilocybe* lors d'un rituel chez les Indiens Mazatèques du Mexique.

[44](#)

La thérapie ordalique (*Ordeal Therapy*) ou la thérapie provocative (*Provocative Therapy*) sont des thérapies brèves relevant de la thérapie stratégique. Ce sont des approches ludiques qui se caractérisent notamment par des prescriptions de tâches absurdes et paradoxales mettant le sujet au défi.

[45](#)

On parle de *channeling* lorsqu'un esprit ou une entité s'exprime à travers une personne qui fait office de *channel* (« canal »).

[46](#)

Roberts, J., *Seth parle : l'éternelle validité de l'âme*, collection Les livres de Seth, Marna Editions, 2010, 2009.

[47](#)

Prix Nobel en 1962.

[48](#)

Prix Nobel en 1993.

[49](#)

Voir à ce sujet les ouvrages de Richard De Mille.

[50](#)

Harvard en 1963 et de faire de la prison. C'est une figure marquante des *sixties*.

[51](#)

Castaneda, C., *L'Herbe du diable et la petite fumée*, 10/18, 1977.

[52](#)

Le peyotl (*Lophophora williamsii*) est un petit cactus poussant au Sud des États-Unis et au Mexique, dont le principe actif est la mescaline, une molécule psychédélique isolée à la fin du XIX^e siècle. Jean-Paul Sartre, Henri Michaux et Aldous Huxley font partie des nombreux intellectuels ayant testé cette molécule.

[53](#)

Walsh, R., *The World of Shamanism : New Views of an Ancient Tradition*, Llewellyn Publications, 2007.

[54](#)

L'amanite tue-mouches (*Camanita muscaria*) est un champignon utilisé par certaines peuplades sibériennes pour ses propriétés psychotropes. C'est un exemple classique d'outil chamanique très ancien ayant trouvé sa place dans la culture populaire (mythes, contes, légendes, illustrations, etc.).

[55](#)

Les *tsentsak* sont des esprits ou objets de pouvoir qui ont une forme bien définie dans la réalité non ordinaire (par exemple des flèches). C'est un terme qui nous vient des Indiens Shuar (« Jívaro »).

[56](#)

Dans certaines traditions de yoga, la *kundalini* est une énergie spirituelle endormie au niveau du sacrum. Elle est représentée par un serpent qui doit s'éveiller et monter le long des chakras jusqu'à la « couronne » (fontanelle). L'éveil de la *kundalini* est une forme d'illumination.

[57](#)

Jenny, M., *Guérisseurs, rebouteux et faiseurs de secret en Suisse romande*, Favre, 2008.

[58](#)

Institut de recherche sur les expériences extraordinaires, [www.inrees.com]

[59](#)

Allix S. et Bernstein P., *Manuel clinique des expériences extraordinaires*, InterEditions, 2009.

[60](#)

Prix Nobel en 1933.

[61](#)

La théorie des supercordes est une hypothèse d'astrophysique permettant de relier le macrocosme (l'infiniment grand) au microcosme (l'infiniment petit).

[62](#)

Les particules subatomiques sont les composants de la matière et de l'énergie dont la taille est inférieure à celle d'un atome (par exemple : quarks, hadrons, etc.).

[63](#)

Talbot, M., *L'Univers est un hologramme*, Pocket, 1997.

[64](#)

Leary, T., *Info-Psychology : A Manual on the Use of the Human Nervous System According to the Instructions of the Manufacturer*, New Falcon Publications, 1987.

[65](#)

John C. Lilly (1915-2001) est connu pour ses travaux de communication avec les dauphins et son utilisation de caissons d'isolation sensorielle pour provoquer des états modifiés de conscience. Comme Timothy Leary, c'est une figure marquante des *sixties* et de la révolution psychédélique.

[66](#)

Hancock, G., *Surnaturel : rencontres avec les premiers enseignants de l'humanité*, Alphée, 2009.

[67](#)

Alexander « Sasha » Shulgin (*1925) est un chimiste russo-américain ayant synthétisé de nombreuses molécules psychédéliques qu'il a ensuite testées sur lui-même. Il est notamment connu pour avoir réintroduit la MDMA (ecstasy) dans l'arsenal de la recherche thérapeutique.

[68](#)

« Dans un grain de sable voir un monde et dans chaque fleur des champs le Paradis, faire tenir l'infini dans la paume de la main et l'Éternité dans une heure. »

Augures de l'innocence.

[69](#)

Bell, Bohm, Capra, Davies, Greene, Hey & Walters, Mansfield & Spiegelman, Penrose, Radin, Tiller, Weinberg, Wheeler & Zureck, Zohar...

[70](#)

The Ultimate Journey, l'ouvrage majeur de Grof traitant de l'importance des expériences de mort-renaissance, a été traduit en français : Grof, S., *L'Ultime Voyage*, Tré-daniel, 2009.

[71](#)

Leigh Brown, P., « A Doctor for Disease, a Shaman for the Soul », dans *The New York Times*, 19 septembre 2009.

[72](#)

Uccusic, P., « Von Ärzten und Schamanen », dans *Schamanismus*, n° 2/2007.
[www.gruppe94.at]