

Psychothérapie et Chamanisme

Bernadette Blin

Pour ce numéro de Synodies consacré à la Terre Mère, il nous a semblé important de nous interroger sur la place ou le rôle des guérisseurs, medecine men, curranderos... c'est-à-dire les chamans des sociétés traditionnelles. Leurs pratiques, toujours très ancrées dans leur environnement naturel et une culture ancestrale ont souvent pour fonction première de préserver ou harmoniser les liens de leur communauté et de celle-ci avec cet environnement naturel. Quelles interrogations ces pratiques soulèvent-elles ou encore quels enseignements ces « thérapeutes » traditionnels sont-ils susceptibles de transmettre aux thérapeutes et psychothérapeutes des civilisations occidentales essentiellement citadines ? Ainsi, cet article propose quelques éléments de réflexion introduisant le rôle du chaman, les éléments de son initiation, ses pratiques et les apports dont pourrait bénéficier les psychothérapies occidentales de ce que l'on pourrait nommer une *conscience chamanique*.

Le chaman

Chaman vient de **saman**, mot d'origine toungouse. On peut dire comme le fait Bernard Baudoin (1999) que le chamanisme est le « *fond commun spirituel de l'humanité et se retrouve partout dans le monde et depuis l'origine de l'humanité.* »

Dans les sociétés traditionnelles, le chaman, remplit plusieurs fonctions :

- Il est messager entre les mondes, le monde de la réalité ordinaire et les mondes autres (monde d'en haut, monde d'en bas où vivent les esprits, les êtres désincarnés, les « âmes » des espèces animales, les entités diverses) avec lesquels nous vivons sans savoir comment dialoguer. Le chaman, lui, a cette connaissance.
- Il est sollicité en tant que guérisseur, thérapeute. Dans la pensée chamanique, la maladie est comprise comme un dysfonctionnement qu'on appellerait aujourd'hui holistique, c'est-à-dire qu'elle concerne tous les niveaux de façon interactive. Une maladie physique peut être le résultat d'un dérèglement relationnel, une jalousie, un sort jeté par un membre de la tribu ou un chaman d'une autre tribu. La personne peut être gravement atteinte et voir sa vie menacée parce qu'elle a perdu son âme et que celle-ci (éventuellement à cause d'intentions malveillantes mais pas uniquement) s'est égarée dans le monde d'en-bas.
- Il fait office de guide spirituel (pas dans le sens des grandes religions car le chamanisme ne s'appuie sur aucun dogme), il est aussi devin.
- C'est un régulateur social (mais ce n'est pas lui le chef du clan). Par exemple, chez les Celtes, à chaque guerrier est associé un rêveur (chaman) qui lui transmet les signes reçus des divinités et de la réalité-autre pour inspirer et guider ses actions guerrières et lui fournir des indications stratégiques.
- C'est un psychopompe, il accompagne les âmes dans l'autre monde au moment de leur mort.

- Il rythme les grands évènements de la vie tribale, à travers les rites de passage et les rituels précédant les évènements importants de la vie du groupe, que ce soit la chasse, la guerre entre tribus, etc.).
- « Il est le garant de l'âme du groupe » (Baudouin, 1999).

L'initiation du chaman

Il existe plusieurs manières de devenir chaman.

Il peut être reconnu à la naissance, identifié dans sa toute petite enfance et va être élevé dans la perspective de la fonction qui va être la sienne.

On peut être chaman par hérédité ; le chaman en exercice va reconnaître, parmi ses enfants ou petits-enfants, celui qui va lui succéder et il va l'initier de façon à ce qu'il puisse le remplacer quand il ne sera plus là.

Il peut être désigné par des signes que le chaman ou la communauté vont décoder.

Soit il est averti lui-même par des rêves ou une maladie, souvent sérieuse dont il ne sortira que s'il accepte la charge de futur chaman.

Celui qui est ainsi désigné n'a pas vraiment le choix. Etre chaman n'est pas un cadeau ; il s'agit d'accepter de suivre une initiation interne et externe longue, difficile, douloureuse et risquée. C'est un processus de mort et de renaissance. Accepter la charge et la fonction de chaman signifie souvent vivre en marge, une vie au service de la communauté, parfois renoncer à une vie personnelle. L'apprentissage dure, en général, plusieurs années, souvent par l'instruction d'un autre chaman. D'autres fois, l'initiation prend la forme d'un processus intérieur, au cours duquel l'apprenti rencontre ses instructeurs. C'est dans ses rêves, ses transes que ceux-ci viennent l'enseigner.

Comment le chaman travaille et agit ?

- Il est avant tout médiateur entre les mondes visible et invisible, entre le monde des humains et celui des esprits et des dieux. Il vit et agit dans un monde de symboles, décode le langage des esprits et des dieux fait de symboles, de métaphores, et le transmet aux hommes.
- Il fait appel à des alliés dans les mondes d'en-haut et d'en-bas, esprits auxiliaires souvent associés aux animaux totems et esprits protecteurs associés aux chamanes décédés, aux ancêtres disparus,....
- Il vit en étroite connexion avec la nature (le soleil, la lune, l'eau, le feu, le vent, les plantes médicinales et magiques, les arbres protecteurs, etc.)
- Il utilise différents moyens pour entrer en transe (tambour, jeûne, rituels, privation sensorielle, plantes psychotropes....) et accéder ainsi à des informations cachées ou recevoir les messages de ses alliés dans les différents mondes. Il voyage dans les différentes dimensions de la réalité pour retrouver les âmes égarées, souvent signe des perturbations qui touchent un individu ou un groupe.
- Il rétablit l'équilibre entre les différents individus, groupes et réharmonise les différents plans de l'existence.
- Il évolue dans une cosmogonie différente de la nôtre, où les déséquilibres sont le fait de monstres ou d'esprits malfaisants qu'il faut combattre (là où nous, allons

parler de névroses, psychoses, délires, obsessions, phobies...) « *Il s'agit donc d'un monde guerrier où le chaman est avant tout un combattant à l'intérieur du monde invisible. Il se doit d'être plus fort que son adversaire situé à l'extérieur (le chaman de l'autre tribu) et donc d'accumuler le plus d'armes possibles.* » (Mabit, 2005).

La psychothérapie contemporaine

Construite sur le modèle médical occidental, la psychothérapie moderne a séparé la nature humaine de sa dimension spirituelle : le médecin s'occupe du corps, le psy du psychisme et des émotions, le prêtre ou l'imam de la vie spirituelle. L'homme n'est pas considéré comme un tout unifié où chaque partie dialogue et interagit avec les autres. Pour le chaman, chaque maladie, chaque souffrance, est considérée comme une perturbation de l'ensemble. Dans les sociétés chamaniques, la notion d'individu n'est pas encore née, c'est la cohésion du groupe qui compte.

Dans les sociétés post-modernes ou post-industrielles, l'homme s'est déconnecté de la nature. Il ne vit plus à son rythme, n'a plus véritablement de lien avec elle. Dans une conception chamanique de la vie, ceci mène à de graves désordres dont nous commençons d'ailleurs à mesurer les effets aujourd'hui.

La psychothérapie occidentale est *ethnocentrique*, elle s'est construite et continue à se construire sur des bases qui se veulent scientifiques car elle est toujours en train de revendiquer sa légitimité. Ceci est particulièrement vrai dans les pays dits modernes et développés d'où le chamanisme a été éradiqué. Or, c'est précisément dans ces pays qu'à partir du XVIIIème siècle (siècle des Lumières) et surtout du XIXème, avènement de la société industrielle, que la science est apparue comme un nouveau dieu qui allait apporter toutes les réponses aux maux dont souffraient les hommes. Deux siècles plus tard, nous avons déchanté. Même si la science a permis des avancées considérables de la connaissance dans de nombreux domaines ainsi que sur le plan technologique, même si certaines disciplines médicales comme la chirurgie, réussissent des prouesses, la science ne nous apporte ni le bonheur, ni les réponses aux grandes questions existentielles comme cela a pu être fantasmé.

De façon un peu schématique, on pourrait dire que plus un pays s'est coupé de ses traditions et de ses mythes, plus on voit apparaître des difficultés psychologiques et sociologiques liées à la perte des repères et des valeurs qui soutiennent la cohésion sociale et jalonnent les étapes de la vie.

Aujourd'hui, les nouveaux mythes sont injectés dans la société par les médias, en particulier la télévision (et internet). La télévision nous offre le modèle de ce qu'est un homme accompli et heureux, c'est essentiellement un consommateur. Pour atteindre le bonheur, achetons les derniers équipements et gadgets à la mode. Ces notions sont si subtilement diffusées que si nous ne pouvons nous offrir le téléphone portable dernier cri, nous allons nous sentir frustrés et malheureux.

Dans la cosmogonie chamanique, c'est le groupe et le maintien de son équilibre qui est la valeur centrale et dominante. Dans la plupart des approches psychothérapeutiques – en particulier en psychanalyse et dans les thérapies humanistes – c'est l'individu et sa réalisation personnelle qui sont placés au centre.

Perte des rites de passage.

Dans les sociétés chamaniques, les rites de passage donnaient à chaque membre du clan ou de la tribu l'opportunité de vivre une transformation profonde (essentiellement avec les rites pubertaires) en étant soutenus et validés par les aînés. Ce qui fait que même si les épreuves qu'ils subissaient parfois, peuvent nous sembler extrêmement dures, elles représentaient une telle valorisation que le jeune trouvait dans ce soutien la force et l'énergie de traverser la peur ou la douleur. Il ressortait de l'épreuve grandi et transformé.

Dans nos pays, aujourd'hui, nous n'avons plus de rites de passage, donc plus de rituels pour passer les caps de la vie humaine, avoir des modèles et être accompagnés dans ces transitions. Mais comme nous devons quand même franchir des étapes dans notre évolution, nous affrontons des crises existentielles, des pertes de repères et dans le meilleur des cas, c'est à ce moment-là que nous allons faire appel à un thérapeute qui va nous accompagner dans ces passages difficiles à négocier.

Au niveau social, les jeunes, déboussolés, sans modèles positifs réinventent leurs propres rites de passage. On en voit des exemples dans les bandes qui imposent des rituels d'entrée marqués par la violence et des conduites anti-sociales. On assiste à une véritable escalade des « épreuves » qu'ils s'imposent à eux-mêmes. Ceci n'a rien à voir avec les rites de passage des sociétés traditionnelles dans le sens où les rites, aujourd'hui, ne servent en rien la communauté, au contraire, ils ont plutôt tendance à l'attaquer. Pour qu'il permette à un jeune de passer d'une étape de vie à une autre de façon positive, un rite de passage doit être cautionné, validé par la communauté des anciens, de ceux qui sont déjà passés par là. Sinon, ce sont des rites sauvages qui ne permettent pas l'intégration. Les hommes, aujourd'hui ne savent plus qu'ils appartiennent à la terre et que leur destin est lié à leur capacité à maintenir (ou à recréer) une relation équilibrée entre elle et eux.

« Les formes de psychothérapies qui reconnaissent la dimension spirituelle de l'homme, qui le relie au sacré, joueront [...] ce rôle de substitut des rites de passage. La psychothérapie est véritablement un passage, passage d'un état de victime de ses propres tourments conscients et inconscients, à un état d'être humain responsable de sa vie et dans sa vie. C'est en ce sens une sorte de processus initiatique » (Blin, 2004)

Renversement de tendances

On assiste aujourd'hui à un renversement de tendances. Les Tibétains, par exemple, victimes de l'invasion chinoise, ont été amenés à émigrer. C'était un peuple très refermé sur lui-même et le drame qu'ils ont vécu a eu néanmoins une conséquence positive : la diffusion du bouddhisme tibétain en occident.

De la même manière, le chamanisme a été combattu et vaincu en Europe, ainsi que dans de nombreuses civilisations indigènes, notamment en Amérique (l'invasion espagnole au XVème siècle, la conquête de l'Amérique et extermination des Amérindiens par les colons anglo-saxons à partir du XVIIIème siècle). Ils ont été vaincus en étant dépossédés de leurs terres et en se voyant imposer la culture, les valeurs, le mode de vie occidental. Et après avoir pris leurs terres aux Indiens, on les a parqués dans des réserves avec pour résultat : chômage, pauvreté, alcoolisme, exclusion.

Plus récemment, nous avons l'exemple des Kogis en Colombie (Julien, 2001), exclus de leurs terres sacrées par des multinationales qui veulent les exploiter à des fins mercantiles. Ils se disent gardiens de la planète et toute leur vie est organisée autour de ces pratiques de préservation de l'harmonie entre la terre et les hommes. Et aujourd'hui, ce sont eux qui nous

apportent une connaissance, des valeurs qui deviennent essentielles au moment où la planète est en grave danger, du fait-même de nos sacro-saintes valeurs du « toujours plus ». On assiste à un retournement de tendance où ceux qu'on a sacrifiés, reprennent une influence sur nous à un niveau tout à fait différent, ni politique, ni économique mais culturel, écologique et spirituel (ex : la spiritualité amérindienne tellement en vogue aujourd'hui, manifestée par le nombre de livres émanant d'auteurs amérindiens, de créations musicales exportées dans le monde occidental, de rituels, comme les sweat-lodges, les quêtes de vision, etc.)

Que peut apporter le chamanisme aux psychothérapeutes occidentaux ?

L'homme occidental part de la tête, il a besoin de comprendre avant de se lancer dans une expérience. Le chaman part du corps et du ressenti. C'est essentiel en psychothérapie où la tête, le mental rationnel ne peut contrôler ce qui se passe. L'espace du changement n'est véritablement efficace que si le corps est présent et en conscience.

Il ne s'agit pas pour nous de devenir chaman. L'initiation chamanique est risquée et douloureuse. Le chaman est un être à part, en marge. Et pourtant, on peut comparer l'initiation chamanique à l'initiation psychothérapeutique. Le psychothérapeute est aussi celui qui a « voyagé » au cœur de sa psyché, de son inconscient et qui, de ce fait, peut accompagner ses clients dans ces contrées à l'intérieur d'eux-mêmes sans danger.

Nous aurions plutôt intérêt, à suivre l'exemple des Indiens d'Amérique latine ou à adopter une attitude similaire dans un souci de renouer avec nos racines et de les relier avec notre réalité d'aujourd'hui. Ceux-ci ont « accepté » l'envahisseur espagnol avec ses valeurs et sa religion et les ont ainsi absorbées, ce qui, à terme, a permis aux traditions chamaniques de ces pays de survivre jusqu'à aujourd'hui dans un *syncretisme original* n'entachant pas l'efficacité ou l'autorité des chamans. Ainsi, il est frappant de constater que dans les chants sacrés chamaniques d'Amazonie, les *icaros*, on trouve, associés sur un même plan, des références au monde des plantes qui sont révérees et sacralisées ainsi qu'aux saints chrétiens. Les chamanes mexicains, mazatèques, par exemple, mêlent des visions et des rituels animistes aux pratiques et aux prières chrétiennes, sans que cela suscite le moindre problème de cohérence.

En retour, ou par mimétisme, les thérapeutes pourraient s'ouvrir à une « **conscience chamanique** ». Cette conscience chamanique pourrait être définie comme l'*attention* particulière nous invitant à retrouver notre place dans la nature, à nous sentir corporellement interconnecté avec tout ce qui vit. C'est aussi une façon de nous faire prendre conscience que nous ne sommes pas là pour dominer la nature mais que nous faisons, intrinsèquement partie d'elle.

Cette démarche, cette priorité accordée au ressenti par rapport à l'interprétation du mental, se retrouve pour une part dans l'attitude adoptée par les thérapeutes se référant à la psychologie transpersonnelle mais avec une nuance importante. Cette dernière, qui a besoin de reconnaissance, recherche la justification d'une théorisation se voulant « rigoureuse » plutôt que la filiation à des pratiques jugées magico-religieuses. Néanmoins, de nombreux auteurs (Grof 2002, Harner 1997) font référence au chamanisme dans leurs travaux.

Allant plus loin, le chamanisme peut aussi nous éclairer car il nous propose d'autres cartes des mondes invisibles, d'autres clefs et représentations des royaumes de l'inconscient (comme les nomme Grof 1992) ; il nous offre des modes originaux de réconciliation avec nos démons, avec les « monstres » que nous pouvons rencontrer, qui ne sont rien d'autres que des parties de nous-mêmes.

Les dangers

On ne s'aventure pas dans les royaumes de l'inconscient sans un guide très expérimenté. Plus on va loin dans cette exploration, plus ce guide doit être expérimenté. Il y a un réel danger à se mettre entre les mains de personnes qui ne maîtrisent pas le passage d'une réalité à l'autre, qui sont dans le pouvoir ou qui ont une vision quelque peu angélique de ces réalités non ordinaires.

Donnons quelques exemples de ces dangers ; Mabit (2005) expose également des mises en garde précises.

La consommation

Les occidentaux sont en recherche d'expériences, nous sommes plus dans « l'avoir » et « l'avoir plus » et non pas dans « l'être mieux » ou l'être tout court. Pour les chamanes, il ne s'agissait pas d'exotisme, ni de pouvoir raconter des choses extraordinaires mais de rendre un service à la communauté ou à des personnes en souffrance ou en déséquilibre. L'enjeu était parfois vital.

La mode

Le chamanisme est à la mode, c'est indéniable. Beaucoup de personnes vont faire un ou deux stages de chamanisme et se croire initiés ou pire animer des stages de chamanisme ou pire encore se dire chamane. C'est un vrai danger car on ne joue pas avec ces forces souterraines qui sont comme les forces de l'inconscient, à la fois ressources mais aussi volcaniques et destructrices parfois, surtout si elles sont mal maîtrisées.

L'illusion

Dans les voyages chamaniques existe aussi le risque de « déchirer le voile de l'illusion » pour une autre mystification : la puissance d'un vécu peut être tel qu'il y a un risque pour des individus mal structurés de décompenser ou de prendre leurs expériences pour des révélations universelles.

Pour conclure

En fait, ce qui est important pour les occidentaux que nous sommes n'est pas tant d'aller s'immerger dans des cultures chamaniques si radicalement étrangères à la notre ou d'adopter ces pratiques dans notre environnement tellement différent culturellement. La démarche juste serait simplement de nous ouvrir à une *conscience chamanique*, cette attention particulière qui nous incite à un autre paradigme et nous convie à l'élargissement de notre champ de perception.

En cette période de renouveau du chamanisme, et au-delà de la mode qui vend du chamanisme sous toutes ses formes (du meilleur au pire) et qui pourrait être rapprochée de certains courants « néochamaniques » des années soixante dix, on assiste, simultanément à l'émergence d'un autre mouvement, d'un courant de pensée qui intègre des valeurs profondes et fondamentales du chamanisme à notre vision de l'homme, dans ses relations à la vie et à l'univers, sans pour autant absorber toute la cosmogonie des civilisations traditionnelles.

Le chamanisme ou une *conscience chamanique* requiert, dans ses fondements, une *initiation rigoureuse associant prudence et humilité* au sein d'une lignée ou *filiation*.

Si le chaman est un médiateur entre les mondes visible et invisible, le psychothérapeute peut aussi être considéré comme le médiateur entre le monde révélé et le monde caché au cœur de chacun de nous.

Références

Baudoin Bernard. 1999. *Le chamanisme*. De Vecchi.

Blin Bernadette. 2004. Rites de passage et psychothérapie. Synodies n°4.

Julien Eric. 2001. *Le chemin des neuf mondes : les indiens Kogis de Colombie peuvent nous enseigner les mystères de la vie*. Albin Michel.

Grof Stanislav. 1992. *Royaumes de l'inconscient humain*. Editions du Rocher.

Grof Stanislav. 2002. *Psychologie du futur*. Dervy.

Harner Michael. 1997. *Hallucinogènes et chamanisme*, Georg.

Mabit Jacques. 2005. Chamanisme amazonien et monde occidental, entre encouragement et mise en garde, Synodies n°4.

Mircea Eliade. 1992. *Le chamanisme et les techniques archaïques de l'extase*, Bibliothèque historique Payot.