

*Qui es-tu Chamane, toi, qui comme cela danse,  
Sautillant et vibrant avec aisance,  
Chantant et transpirant d'élégance,  
Toi qui semble ici et ailleurs en permanence,  
Continue de parler aux esprits,  
Mais surtout, ne leur dis pas qu'ici,  
Parfois incrédule l'on sourit,  
De ce qui fut un jour notre savoir aussi.*

## **De la Transe Chamanique au pays Tamang**

*Le récit d'expérience présenté relate un rite chamanique<sup>1</sup> qui s'est déroulé au Népal, dans la vallée de Katmandou. Il sera suivi d'analyses qui interrogent le concept de transe hypnotique et celui de transe chamanique. La discussion abordera un questionnement autour de ce que nous apprennent les rites traditionnels au sujet de nos pratiques thérapeutiques.*



### **1 – Récit d'expérience**

En ce mois d'octobre 2017, la lumière matinale venue de l'Est transperce les cimes lointaines du Langtang et offre une occasion unique d'observer le toit de notre monde. Après une semaine d'immersion culturelle, je quitte le petit village de Thulo Parsol. Située à 70 km de Katmandou, cette région rurale est en majorité peuplée par les *Tamang*, d'origine Tibéto-Birmanne, adeptes du bouddhisme.

---

<sup>1</sup> Le chamanisme est une pratique centrée sur la médiation entre les êtres humains et les esprits de la nature, les dieux et divinités, ou encore les âmes des animaux, des ancêtres, des enfants à naître ou celles des malades, etc. Est chamane la personne – femme ou homme – qui est reconnue comme telle par le groupe culturel dans lequel elle vit. Les chamanes ne se réfèrent à aucune doctrine, n'observent aucune liturgie, même s'ils peuvent s'en accommoder. Ils ne s'organisent ni en clergé, ni en confrérie. Ils sont le plus souvent des « guérisseurs ». Mais il y a des chamanes qui ne le sont pas (comme le chef Apache amérindien Geronimo qui était identifié comme « chamane de guerre ») de même qu'il y a des guérisseurs qui ne sont pas chamanes, comme les « barreaux de feu » en Europe (ndlr).

Ici, les rituels chamaniques sont assurés par les « Bompo » ou « Bombo », des Chamanes Tamang. À la différence des *lamas*<sup>2</sup> qui possèdent au sein de cette communauté une véritable fonction religieuse et politique, les Bompo sont consultés à des fins thérapeutiques. Leurs qualités de guérisseurs leur permettent de naviguer entre Bouddhisme et Hindouisme très ancrés au Népal. Ils sont d'ailleurs les seuls à véritablement communiquer avec les divinités de ces courants religieux ainsi qu'avec des esprits ou des âmes défunes du village.

Après avoir rencontré plusieurs Bompo et assisté à des cérémonies qui furent parfois étonnantes, une dernière rencontre est organisée dans la ville de Bhaktapur. Ayant longtemps dominé politiquement la région, cette ville voit s'installer des familles Tamang à la recherche d'un confort que les villages traditionnels ne peuvent offrir. Avec elles, un Bompo a suivi cet exode il y a quelques années et officie en périphérie du centre-ville.

### **La rencontre**

Arrivé en face d'un immeuble de cinq étages, j'attends mon interprète, Sanjan. J'entre et m'assois sur le petit banc en bois installé dans le couloir de l'entrée. Sur le mur d'en face, le bruit provenant du compteur électrique attire mon attention. De façon anarchique des dizaines de fils sortent d'une boîte en plastique que rien ne semble soutenir. La magie de l'électricité opère pourtant puisqu'une lumière opaque se diffuse dans l'escalier.

Dans la pièce qui juxtapose le petit cabinet du *Bompo Tamang*, une femme approchant la soixantaine est alitée. Elle est accompagnée par l'une de ses belles filles. Sanjan, qui vient d'arriver, l'interroge avec retenue. Elle nous confie que des médecins de l'hôpital ont décidé de les orienter ici pour des soins particuliers. D'après le Bompo, un trouble au niveau de l'estomac serait la cause de ce mal-être. Un soin en plusieurs étapes et sur plusieurs jours est donc nécessaire. J'ai soudain le sentiment d'être au croisement de croyances qui tentent de se parler. Les ponts tant nécessaires entre des mondes différents, qui ont pourtant le même objectif, celui de soigner, semblent ici s'articuler. Parler de travail conjoint serait probablement excessif. Malgré tout, un

---

<sup>2</sup> Le titre de lama, en tibétain : *bla ma*, contraction de *bla na med pa*, « insurpassable », désigne le maître spirituel. À l'origine, le terme était réservé aux maîtres pleinement réalisés. De nos jours, il s'applique aussi à des personnes ayant une certaine expérience de *la voie* et pouvant l'enseigner. (Ndlr.)

certain respect mutuel semble émaner de cet échange entre pratique moderne et traditionnelle. Je cherche une situation comparable en France. L'image des coupeurs de feu<sup>3</sup> que l'on tend parfois à associer au travail des services hospitaliers des grands brûlés, me vient en tête.

Alors que j'enregistre ces réflexions sur mon dictaphone, la porte à ma droite s'ouvre brusquement. Une femme quitte le cabinet du Bompo. La rencontre est imminente.

À ma grande surprise, le Bompo porte un Tee-shirt jaune sur lequel est imprimé le visage souriant de Bob Marley. À 61 ans, *Jaman Sing Tamang* est un personnage qui suscite la curiosité. De petite taille, il se dégage de son visage une énergie solaire. Amusé par mes questions, il se prête au jeu de l'interview et raconte que son grand-père paternel était également Bompo. Il murmure son nom, Derkasim, avec un léger sourire.

Ce don de guérisseur, il en porte la responsabilité depuis une cinquantaine d'années. Jaman possède deux Gurus<sup>4</sup>, c'est-à-dire des guides spirituels qui l'aident et l'assistent dans sa pratique de soin. L'un serait une femme qui viendrait de l'Inde dont il ne précise pas le nom. Quant à l'autre, il s'agirait d'une entité, d'un esprit qui peut intervenir notamment au moment de la transe. L'espace de soin est petit. Aux murs sont accrochés des dessins de Gurus et de divinités Bouddhistes. Plusieurs tambours permettant au Chamane de mener la transe sont posés çà et là. Sous l'unique fenêtre de la pièce, un long bureau en bois est accolé au mur. Une plaque de fer couvre quasiment toute la largeur du bureau. Dessus, sont disposés huit os ressemblant pour certains, me semble-t-il, à des fémurs humains.



---

<sup>3</sup> Dans les traditions occidentales, il y a eu de tout temps des hommes et des femmes capables de soulager les effets d'une brûlure. A l'aide de formules ou mobilisant des énergies, ces rebouteux, dont on dit qu'ils barrent ou coupent le feu connaissent aujourd'hui une notoriété auprès du monde médical notamment en oncologie pour atténuer les effets des radiothérapies.

<sup>4</sup> Prononcer « Gourou ». Si ce mot peut avoir une connotation sectaire en Europe, dans le cas présent, il décrit davantage celui qui enseigne et qui transmet.

Avant chaque séance, des grains de riz sont versés dans une assiette servant aux offrandes. Le nom du patient est écrit sur un morceau de papier. Il accompagne une donation, quelques milliers de roupies enroulées en cône, planté au milieu du riz. À l'aide d'une petite baguette de bois sculpté que Jaman surnomme « os de tigre », il sélectionne un par un quelques grains de riz qu'il dépose à différents endroits sur la table. Un travail minutieux.

Il entame ensuite des incantations dirigées vers les os et vers de vieux livres. Ses prières sont guidées par de fortes respirations. Mâchoire serrée, Jaman aspire l'air profondément, d'un sourire forcé. Cette attitude maintes fois répétée, crée une sonorité particulière et difficilement descriptible.

Dès lors et pendant quelques minutes tout se suspend. Hypnotisé, j'observe Jaman. Il semble agir à deux niveaux, absorbé à la fois par ce qu'il fait, et attentif à des entités qui le guident. Une sorte de va-et-vient entre un ici et un ailleurs, qui se traduit de ma perception par une alternance d'absences et de présences. D'un coup sec, il claque un objet métallique sur la table en s'adressant aux divinités. Il manipule son « os de tigre ». Tel un stéthoscope, il scanne le corps du patient. Il saisit ensuite un autre os plus grand et plonge son regard à l'intérieur de la partie coupée. À la manière d'un marin qui scrute l'horizon à l'aide d'une longue-vue, il semble accéder à des informations cachées, inscrites dans l'histoire vécue du patient. Une malformation cardiaque à la naissance, une cheville fracturée et d'autres observations qui seront confirmées par la suite.

Après 45 minutes d'échanges, Jaman s'absente. J'ai le sentiment d'assister à une expérience particulière. À l'image du regard posé sur une peinture dense où fourmillent une multitude de détails, je peine à saisir le tout dans sa globalité. J'ai l'impression de parcourir un livre passionnant dont l'absence de pages rend la lecture incomplète, discutable. La fille de Jaman est restée, nous échangeons quelques mots pour connaître son ressenti. Peu encline à lui succéder, elle confiera que c'est uniquement parce que son père le lui demande qu'elle l'assiste durant les rituels. L'entretien s'achève sur ce qu'il advient des os lorsqu'un Bompo décède. La réticence de cette jeune fille semble davantage marquée par un manque d'intérêt que par une peur exacerbée de cet autre monde. Tout ça me laisse pensif. A qui appartenaient ces os, ces tambours avant que Jaman ne les reçoivent ? Qui donc en héritera à sa mort ?



## La transe

Alors que la nuit tombe, Sanjan et moi sommes invités à entrer de nouveau dans ce petit espace de soin. Jaman nous propose d'assister à une séance de transe dans laquelle il va se plonger. Conscient de ce privilège, je m'assois discrètement. Observer et ressentir pour tenter de mieux appréhender cet état conscience modifiée.

Une jeune femme d'une vingtaine d'années est déjà là, accompagnée par trois membres de sa famille. De rapides échanges en amont permettent à Sanjan de m'expliquer leur demande. Depuis plusieurs semaines, elle se plaint d'un mal-être, de douleurs physiques, d'une perte d'envie, associée à beaucoup de fatigue.

Sur le sol, un plateau accueille les *puja*, c'est-à-dire des offrandes destinées aux Gurus. Des fleurs, un œuf, une banane, une pomme et de la poudre rouge qui s'apparente à du *Tikka*<sup>5</sup> sont disposés avec élégance. Deux coussins se font face. Jaman s'assied et invite sa patiente à en faire de même. Il l'orne d'un *malla*, ce collier fabriqué à base de noyaux de l'arbre Bodhi<sup>6</sup>, qui la protégera durant la cérémonie.

Comme tout à l'heure, le nom de la patiente est écrit sur un morceau de papier et repose dans une assiette remplie de riz. La fille de Jaman allume de l'encens qu'elle plante dans la pomme. Des vagues successives d'une fine fumée s'élèvent en suivant les mouvements de l'air. Jaman saisit son tambour. De la main gauche, il le tient fermement par le manche situé à la base. Dans sa main droite, une baguette en bambou en forme de « S » lui sert à frapper le tambour. Orienté de façon verticale, tel un bouclier, il semble vouloir ouvrir un espace entre deux mondes. Le rythme démarre, d'abord lent. Un premier coup plus fort, suivi de trois coups plus doux.

Les yeux fermés, son corps s'active et une forme de danse assise débute, comme si son buste dessinait dans l'air des cercles irréguliers. Nous sommes impactés par ces vibrations d'une puissante intensité. Rien ne semble pouvoir perturber cette harmonie sonore, pas même la sonnerie d'un téléphone portable qui retentit. Le silence s'installe en moi. Pourtant, mon corps semble vouloir suivre le rythme du tambour. Je me

---

<sup>5</sup> Poudre utilisée chez les Hindous qui revêt un caractère religieux et social. Souvent apposé sur le front en référence au troisième œil de Shiva.

<sup>6</sup> Arbre sacré pour les bouddhistes, au pied duquel le Bouddha aurait atteint l'illumination.

surprends à bouger en cadence. Le rythme se fait plus rapide, les coups plus intenses, la respiration plus présente.



Près de 40 minutes après le début de la séance, les coups deviennent si forts que l'on discerne de moins de moins le chant du Bompo. Les inspirations se font si profondes que son souffle bruyant semble décrire une véritable agitation interne. Et soudain, tout s'arrête... Ou plutôt tout commence. La transition est brutale. Elle nous saisit tous. Jaman frappe maintenant sans arrêt sur son tambour, guidé par des tremblements massifs d'un corps qu'il ne semble plus maîtriser. Pendant 30 secondes, tout est anarchique, la terre semble s'ouvrir sous ses genoux. La violence de la transe est sidérante. L'énergie dégagée est stupéfiante. Ses bras parviennent encore à tenir le tambour et la baguette qui imprime désormais un rythme binaire extrêmement rapide. Les tremblements se stabilisent à mesure que les cris de Jaman diffusent par bribes des informations. Un mot, un autre mot, et encore un autre. Des cris hachés qui percutent l'entourage de la patiente. Réagissant pour la première fois depuis le début de la séance, ils acquiescent parfois à ce qui prend de plus en plus des allures de révélations. La transe est déjà impressionnante tant il est rare de voir un homme dans cet état, mais ce qui me fascine encore davantage, c'est d'observer à quel point une partie des informations délivrées grâce à cette transe, semblent faire sens pour les proches de la patiente.

Les cris alternent désormais avec des battements violents et rapides. La respiration devient extrêmement courte, les temps d'expiration servant seulement à exprimer un mot. De la sueur coule abondamment sur son visage. Le point de rupture semble tout près. Et puis soudainement, Jaman se lève. Il entame une danse autour de la patiente, apposant à plusieurs reprises le manche de son tambour sur le sommet de sa tête.

Depuis le début, j'observe discrètement cette jeune femme. Elle réagit assez peu à tout ce qui se passe, comme si quelque chose l'avait dépassée. Pourtant attentive à ce que le Bompo lui demande, elle semble passive. Comme sous influence, soumise entièrement à Jaman, il se dégage d'elle une forme de confiance aveugle.

Jaman circule désormais dans un petit périmètre en sautillant, se penchant en avant puis en arrière. Il tourne, chavire, nous frôle, enivré d'une énergie qui semble venir d'ailleurs. À chaque tour, la chaleur qu'il génère est perceptible. Et puis, à mesure qu'il tourne, l'intensité diminue. Après quelques minutes, il s'arrête devant l'oncle de la patiente et lui tend son tambour. Maladroitement ce dernier continue à battre le même rythme rapide sans variation. Pendant ce temps, Jaman distribue à chacun de nous un peu de riz en commençant par la patiente. Il entreprend des rites gestuels en murmurant des mantras. Quelques minutes s'écoulent, puis il reprend sa danse.

Quand il s'arrête de jouer, tout semble différent. Poursuivant ses incantations et ses gestes précis, il conserve une respiration si particulière, comme s'il pouvait aspirer quelque chose chez l'autre.

Progressivement l'ambiance retrouve un aspect moins solennel. Les proches s'autorisent à parler entre eux ainsi qu'avec Jaman. Sans pour autant comprendre leurs échanges, un certain soulagement est perceptible. Jaman entame alors un chant de prières, comme pour clore la séance. Puis il récite une incantation dans laquelle il souhaite intégrer le nom complet de la patiente. Moment de légèreté, lorsque ne parvenant pas à comprendre son nom, tous se mettent à le répéter en criant. Étonnant de constater qu'il peut communiquer avec des puissances agissantes et parallèlement, avoir des difficultés à entendre un simple prénom. L'ambiance devient plus détendue, mais Jaman poursuit son travail. Par ses inspirations intenses, il semble remercier ses Gurus. Après quelques minutes, il quitte la pièce. Le soin s'achève du moins pour ce que je suis autorisé à voir. Je regarde ma montre, une heure s'est écoulée depuis que la

séance a commencé.

Difficile de saisir l'émotion qui est la mienne à cet instant. Des sentiments se mêlent aux nombreuses questions qui m'envahissent. Je me tourne vers mon interprète Sanjan, suspendu à ses lèvres et la synthèse qu'il s'apprête à me livrer.

Le soulagement lu sur les visages de cette famille est compréhensible. La transe semble avoir permis de mettre au clair un certain nombre d'éléments qui jusqu'alors les dépassaient. Aux dires de Sanjan, cette famille semble avoir été prise à partie par deux habitants de leur village. La jalousie et l'envie les auraient ainsi motivés à avoir recours à la magie noire. À maintes reprises et depuis plusieurs semaines, un esprit mal intentionné aurait tenté de les attaquer. La patiente, qui par sa beauté et sa jeunesse représente le symbole de réussite familiale, porterait à elle seule les symptômes visibles de ce mal, un mal visant pourtant l'ensemble de la famille.

Alors que Sanjan continue de poser quelques questions à la patiente dont les symptômes douloureux semblent avoir disparu, je sonde ce qu'il se passe en moi. Une vibration calme et agréable me parcourt. Plus tôt pendant la transe, je suis certain d'avoir été dans un état différent. Absorbé et transporté par cette énergie, je revois encore mon corps soumis à cette tension qu'imposait le rythme du tambour et aux sensations qui en découlaient. Observer ainsi un état modifié de conscience dans lequel se plonge volontairement quelqu'un est une expérience aussi passionnante que déroutante. Cela dit, comment comprendre cette expérience de transe venue modifier les paramètres d'une situation ?

## 2 - Réflexions et analyses

Dans une analyse parue en 1996, Anne De Sales relate l'important travail d'Andras Hofer<sup>7</sup> au sujet du rite chamanique chez les Bompo Tamang de l'Ouest.

Lors de la transe, le corps du Chamane devient un lieu d'accueil actif. L'esprit est invité à chevaucher son hôte dans « un jeu de tremblement » où vont se confondre « l'expérience d'être à la fois monture et cavalier, humain et divin ». C'est de cet état transitoire fait de va-et-vient que naît un « discours haché » pas toujours intelligible où abondent métaphores, absurdités<sup>8</sup> et répétitions. En offrant ainsi « un éclairage symbolique », le Chamane illumine la situation d'un éclat particulier qui tend à faire sens pour le patient (De Sales, 1996).

Si le rituel langagier est donc fondamental dans la transe comme outil de communication, que disent réellement les mots de Jaman et comment viennent-ils panser les maux de la patiente ? Est-ce vraiment de son interprétation de la situation, qu'apparaît la résolution du problème ?

Pendant la transe, les images et métaphores utilisées par Jaman, rapportées par mon interprète comme parfois appelant au symbolisme de la nature, ont permis à la famille de donner une explication à la « cause » de leurs « symptômes ». Ainsi, les fondations d'une nouvelle compréhension amenées par le Bompo vont supporter toute la structure d'une réalité, que construit dans un second temps la famille. De cet ensemble de pensées récentes, naissent de nouvelles perspectives et se développe un nouveau champ de possibles. À ce niveau, il n'est donc plus nécessaire pour la famille de savoir si réellement deux personnes du village ont utilisé ou non la magie noire. Ceci est désormais un fait co-construit lors de la transe, qui installe une nouvelle réalité.

Dès lors, pourrait-on envisager que pour impulser cette nouvelle vision des choses, Jaman ait pu faire preuve de suggestions directes mais relativement diffuses, laissant ainsi la liberté à la patiente et à son entourage de lui donner une tonalité subjective. Cette profusion verbale qui peut parfois « égarer l'auditeur dans un labyrinthe sans

---

<sup>7</sup> En 1971, Andras Hofer assiste à une séance de guérison et recueille les chants du Bompo. Il les retranscrita par la suite dans une œuvre conséquente de deux volumes offrant ainsi une lecture riche et extrêmement précise du langage rituel chez les Bompo Tamang.

<sup>8</sup> Par absurdité, l'auteur sous entend une succession de mot qui dans la même phrase ne forme aucun sens rationnel, aucune logique. Des absurdités au sens également de la salade de mots que l'on retrouve dans le discours du fameux patient d'Erickson, Monsieur Georges.

issue » rationnelle (De Sales, 1996), se rapproche peut-être ici d'un phénomène bien connu des hypnothérapeutes.

En effet, si une certaine forme de suggestibilité semble opérante, les ressources du patient ne sont pas mobilisées de la même façon que lors d'une séance d'hypnose telle qu'elle peut être pratiquée en Occident. Aucun échange visible n'a réellement lieu. Les éléments sont posés directement par le Bompo et c'est à partir de cette base que la patiente et sa famille s'organisent pour construire leur propre compréhension. Dans ce cas, il n'est pas vraiment surprenant d'observer une atténuation voire une disparition immédiate des douleurs physiques chez cette jeune femme. Un ensemble de mécanismes d'ailleurs, qu'il serait possible d'apparenter à ceux d'un « effet placebo structuré » (Bioy, 2014).

Cela dit, l'effet puissant de la suggestion explique-t-il à lui seul l'efficacité du soin ? Pour tenter d'éclairer cette question, explorons les caractéristiques de la transe hypnotique et celles de la transe chamanique.

### **À propos de la transe hypnotique :**

Depuis les travaux de Milton H. Erickson, les approches humaines et existentielles<sup>9</sup> impliquant l'hypnose ont toujours eu la volonté de mettre le patient au centre du processus. Par des procédés stratégiques appelant également à des analogies ou des métaphores, l'objectif est de rendre ce dernier, acteur de son changement. Dans les états modifiés de conscience induis par le thérapeute, le corps du patient s'installe le plus souvent dans des postures calmes, de détente ou de relaxation. Des allures de somnolence trompeuses qui révèlent d'ailleurs une activité cérébrale activant les capacités attentionnelles (Rainville, 2004). À l'aide des suggestions thérapeutiques, le patient cherche alors à mobiliser ses ressources, afin d'accéder à une relation différente à l'objet problématique pour ainsi tendre vers un mieux-être.

Au sujet du patient en état hypnotique, Léon Chertok parle d'une forme de

---

<sup>9</sup> Initié par Maslow et porté par Carl Rogers, les approches humaines existentielles se caractérisent notamment par l'importance accordée à l'expérience subjective du patient ainsi que par la croyance qu'il est responsable et libre de ces choix. A ce titre, le patient est appelé, une façon de le sortir de sa posture d'observance afin de le rendre davantage acteur de son travail.

« rationalité élargie », où s'opèrent des « modifications du vécu corporel », alliées bien souvent à une « distorsion du temps et des espaces » (Chertok, 2002). François Roustang propose quant à lui la notion de « perceptude », le passage d'une perception discontinue à une perception élargie permettant l'accession à une réalité plus globale, ouvrant la possibilité de se relier à « quelque chose qui nous dépasse mais qui aussi nous anime » (Bioy, 2017). De son côté, la présence onirique définie par Oleg Poliakow « libère (...) des automatismes « inférieurs » donc « aliénants » qui thématisent à son insu le monde d'un sujet, et libère un potentiel (...) qui est à découvrir » (Poliakow, 2014). Milton H. Erickson enfin, qui a réinsufflé le vent d'une hypnose moderne sur les terres occidentales, considérait la transe hypnotique comme un phénomène psychophysiologique complexe et singulier permettant notamment d'aller puiser aux sources de sa propre guérison (Battino, 2017).

Bien que chacun de ces concepts possède des spécificités à part entière, ils évoquent ensemble la possibilité de passer de « l'autre côté » en abandonnant le mental et en délaissant les structures de pensées rationnelles. Ce lâcher-prise, dans un cadre bien défini, tend à se libérer d'un carcan intellectuel pour « se laisser aller à percevoir les choses comme elles sont » (Bioy, 2017). Il devient alors permis de se mouvoir librement, au gré de perceptions et de sensations différentes qui permettent une nouvelle relation avec ce qui nous entoure. Dès lors le changement est possible et un mieux-être peut s'opérer allant parfois jusqu'à la guérison.

### **À propos de la transe Chamanique :**

Par opposition aux hypnothérapies, les rites traditionnels placent le Chamane au centre du traitement. Positionné de ce fait comme un « savant » communiquant avec des divinités, il livre au patient, réduit au rang de spectateur, des données parfois métaphoriques. Pour ce faire, l'état de transe vient mobiliser le corps de façon souvent violente. Elle propulse le Chamane dans une perte de repère et lui ouvre les portes d'une lecture « surnaturelle ». Un passage vers un « monde-autre » (Perrin, 2017) où il accède à une sensorialité exacerbée sur différents niveaux, à la fois pointue et globale, subtile et vaste.

Les récits anthropologiques expriment également l'idée que le Chamane, en accédant à

ces niveaux altérés de conscience, entre dans une réalité mythologique définie par sa propre culture et s'y promène comme si elle était réelle. La transe, ici, ne peut donc être isolée de son identité et de ses racines culturelles. Elle s'inscrit toujours dans une logique traditionnelle et peut prendre différents aspects, selon la situation ou les besoins du patient (De Sales, 1991). Il est d'ailleurs probable que le message délivré par le Chamane ne puisse être saisi par le patient que par la connaissance qu'a ce dernier de sa culture mythologique. Si le caractère culturel est donc important pour comprendre ce qui se passe pendant la transe, que dire de ce phénomène sur le plan psychologique ?

La dissociation telle qu'elle est définie en psychopathologie semble prendre ici tout son sens. À tel point que les récentes cartographies d'électroencéphalogrammes de trances chamaniques s'assimileraient à ceux de patients atteints de sévères psychoses, dépressions ou états limites (Flo-Henry *et al.*, 2017). Si cette observation peut ouvrir des perspectives quant à la prise en charge de ces pathologies, la capacité à revenir d'un état dissociatif « pathologique » (avec dissolution de la conscience et effacement du « je »), serait donc un exercice dont les Chamanes auraient le secret. La similitude des tracés montrerait qu'une personne entraînée à la transe chamanique serait en mesure d'atteindre des niveaux de dissociation quasi identiques à ceux de ces patients, et d'en revenir indemne.

Bien avant ces résultats, le travail de l'ethnopsychiatre Georges Devereux avait permis d'élargir notre compréhension de certains troubles psychopathologiques. Il pensait le Chamane comme un être affecté par une pathologie mentale, s'inscrivant alors dans des trances chamaniques pour se « stabiliser ». Il faisait également l'hypothèse que le Chamane touché par la folie protégeait de fait l'équilibre psychologique des autres membres de la communauté (Devereux, 1996). Ce rôle de régulation éminemment social, tant le Chamane est important et estimé dans la société traditionnelle, témoigne de sa grande responsabilité. Une place de choix, qui sur le plan des relations interpersonnelles est à considérer pour mieux comprendre l'articulation des soins dont bénéficie la communauté.



### 3 - Discussions

Dans le rite décrit précédemment, Jaman (le *Bompo Tamang*) apporte à la patiente de quoi soulager ses maux. L'hypothèse formulée part du principe qu'un phénomène de suggestion en est à l'origine. Elle vient faire sens dans l'histoire de la jeune fille, et s'inscrit elle-même dans une lignée mythologique traditionnelle. Si la suggestion est également présente dans les thérapies par l'hypnose, est-il possible d'établir d'autres points de résonance entre la transe chamanique et la transe hypnotique ?

L'état dissociatif dans lequel le patient sous hypnose et le Chamane sont plongés, manifeste quelques similitudes. L'abandon du mental associé à une perception exacerbée, laisse parler les sensations. Le corps est mis au service d'une écoute différente, une connexion à des éléments qui ne deviennent palpables qu'au travers de l'expérience en elle-même. Cette démarche phénoménologique qui lie ici ces concepts, les éloigne dans le même temps. En effet, comme le rappelait Milton H. Erickson ou comme la précise également Anne De Sales, chaque expérience de transe (hypnotique ou chamanique) est aussi unique et singulière que peut l'être un individu à un moment donné.

Si la démarche dissociative semble montrer des résonances, la façon dont le corps s'anime durant la transe laisse entrevoir des divergences entre patient et Chamane. L'étymologie du mot animer (du latin « animare ») renvoie à la fois au principe vital qu'est l'âme, mais également au principe de donner la vie. À cela, le corps du Chamane tranche avec celui du patient en hypnose. Le rythme du tambour qui sert d'induction, provoque une véritable transition qui disloque, contracte et fait trembler son corps. Dans le cas de Jaman, c'était comme si un esprit avait pris vie en lui, l'éloignant de ses repères habituels et lui donnant accès à une compréhension plus grande. Bien que cela puisse être nuancé, la transe semble plus feutrée et plus tempérée dans le cabinet contenant d'un hypnothérapeute parisien. En effet, le corps du patient est ici davantage dans un état calme et détendu durant la transe.

Autre divergence, cette fois au niveau de la place de chacun au sein du traitement. Comme décrit précédemment, le Chamane se trouve au centre du processus contrairement à l'hypnothérapeute qui cède cette place au patient pour lui offrir la possibilité de mieux agir sur sa propre transe. Cette différence qui s'inscrit dans une

logique culturelle, pose alors la question de celui qui agit lors du soin.

De par leurs spécificités, les prégnances culturelles définissent en effet certaines limites. Dans un rite traditionnel, le Chamane fait appel à des forces extérieures venant d'un ailleurs mythologisé. C'est de cet appel aux esprits, aux divinités, aux Gurus que vient la réponse qui panse. Patient et Chamane s'inscrivent alors dans un processus de soin qui s'intègre à une histoire plus vaste que leur propre existence. Il s'agit là d'une véritable considération pour un système auquel ils appartiennent et qui est augmenté par les croyances. Un ensemble souvent décrit comme la Nature où l'homme n'est qu'un maillon d'une chaîne, au même titre que la faune et la flore.

Bien que cela puisse être nuancé, le processus hypnotique semble malgré tout plus intériorisé. C'est au sein de lui-même, que le patient accède à la reconfiguration souhaitée. Il manipule son monde et navigue ainsi à l'intérieur de sa propre mythologie personnelle faite de connaissances, d'expériences et d'inconnu. Cette dynamique est d'ailleurs appuyée par le discours de l'hypnothérapeute durant la transe. Ce dernier met souvent l'accent sur les ressources du patient et sur sa « force » interne à trouver ses propres solutions.

Cette observation s'inscrit-elle dans une trajectoire individualiste qu'aurait prise la société occidentale ? Une sorte d'adaptation du soin qui collerait plus précisément aux croyances que génère notre société à l'heure actuelle. Si la question mérite des éléments approfondis, il semble assez clair que la notion du soin en Occident s'inscrit dans un système de pensées plus restreint que dans celui d'une société traditionnelle. Schématiquement, c'est l'idée que l'individu est à la fois la cause et la solution du problème.

Cette analyse nous aide un peu à mieux cerner ce « monde-autre » dans lequel se rend Jaman lors de la transe. En atteignant cet état de sensibilité accrue, il semble appréhender des informations sur la patiente auxquelles cette dernière n'a pas accès. La pensée organisée en structures codifiées, apprises et entretenues, nourrie de représentations sécurisantes, pourrait en effet obstruer la perception que nous avons de nous-même.

Si la transe hypnotique dans un cadre organisé, autorise un imaginaire actif à reconstruire une réalité, c'est parce qu'elle peut l'appréhender aux moyens d'outils

sensoriels élargis. Ainsi, en abandonnant le mental, l'ouverture sur un monde de perceptions s'organise et se focalise autour de sensations profondes. À cet instant, ne serait-il pas possible de naviguer dans un nouveau champ de possibles régi non plus seulement par nos ressources internes, mais également par des ressources externes qui nous dépassent, comme c'est le cas pour les Chamanes ? Dès lors, pourquoi ne pas imaginer qu'avec un entraînement assidu (comme pouvaient l'être les patients de Milton H. Erickson (Rossi, 2006)), il ne soit pas envisageable d'aller plus loin dans la transe hypnotique. L'idée qu'en dépassant son propre univers, il soit possible de se rapprocher de quelque chose de plus universel, serait-elle uniquement réservée aux initiés ?

En admettant volontiers que cette question s'inscrive dans une démarche de catégorisation un peu réductrice, il est possible de constater que dans les deux cas, un état modifié de conscience permet le soin ou l'auto-soin.

À l'heure où certains cherchent à réinsuffler du sens à leur existence par une remise en question des choix sociétaux et par un intérêt plus grand pour la spiritualité, l'engouement du monde occidental pour le chamanisme est un révélateur important.

Claude Lévi-Strauss (1949), au sujet du désir de devenir Chamane et celui d'entrer en analyse, parlait de « tendances psychopathologiques au service d'une société qui leur fait une place de choix » (Perrin, 2017). L'attrait grandissant de l'Occident pour ces formes de thérapies traditionnelles montre une volonté chez de nombreuses personnes à vivre en meilleure cohérence, non plus seulement avec eux-mêmes mais au sein de leur environnement. Se découvrir au-delà des constructions sociales et des réalités déjà établies afin de sortir d'un certain anthropocentrisme.

S'il est bien sûr important de garder un œil critique sur les démarches que représente le néochamanisme (dérives sectaires, emprises psychologiques, etc.), force est de constater que le regain de notoriété que connaît l'hypnose depuis quelques années s'inscrit également dans ce désir de reconnexion à son essence au sein d'une globalité. À ce titre, il y a peut-être dans la transe hypnotique, une volonté de devenir son propre Chamane ? Au risque d'occulter les aspects culturels exposés plus haut, les rites traditionnels amènent une vision englobante du soin. Ainsi, se lier à la Nature et de faire corps avec elle, ne serait-ce pas la promesse d'une meilleure harmonie ?

À méditer, (et de préférence en état de transe...)

**Bibliographie :**

Bioy A. « Psychosomatique et effet placebo », in Bioy A., Celestin-Lhopiteau I., (ed), *Aide mémoire d'hypnothérapie et d'hypnose médical*. Paris : Dunod ; 2014, pp.24-30.

Bioy A. *L'Hypnose*. Paris : PUF ; 2017.

Battino R, South T. L. *Les méthodes ericksoniennes*, Bruxelles : Satas ; 2017. Chertok L. *L'Hypnose*. Paris, Payot ; 2002.

De Sales A. *Je suis né de vos jeux de tambour. La religion chamanique des Magar du Nord*. Nanterre, Société d'ethnologie, 1991.

De Sales, A, Höfer A. A Recitation of the Tamang Shaman in Nepal. In: *L'Homme*, 1996, tome 36 n°140. pp.131-132.

Devereux G. *Ethnopsychiatrie des Indiens mohaves*. Paris : Les empêcheurs de penser en rond ; 1995.

Erickson M.H, Rossi E, Rossi S. *Traité pratique de l'hypnose. La suggestion indirecte en hypnose clinique*. Paris : Granger ; 2006.

Flor-Henry P, Shapiro Y, Sombrun C. (2017). Brain changes during a shamanic trance: Altered modes of consciousness, hemispheric laterality, and systemic psychobiology. *Cogent Psychology*, 2007, 4(1), 1313522.

Perrin M. *Le Chamanisme*, Paris : PUF, Que sais-je ; 2017.

Poliakow O. Rêve-éveillé, onirisme et hypnose. *Imaginaire & Inconscient* 2014/2 (n° 34), p. 67-81.

Rainville P. Neurophénoménologie des états et des contenus de conscience dans l'hypnose et l'analgésie hypnotique. *Théologiques*, 2004, 12(1-2), 15– 38.