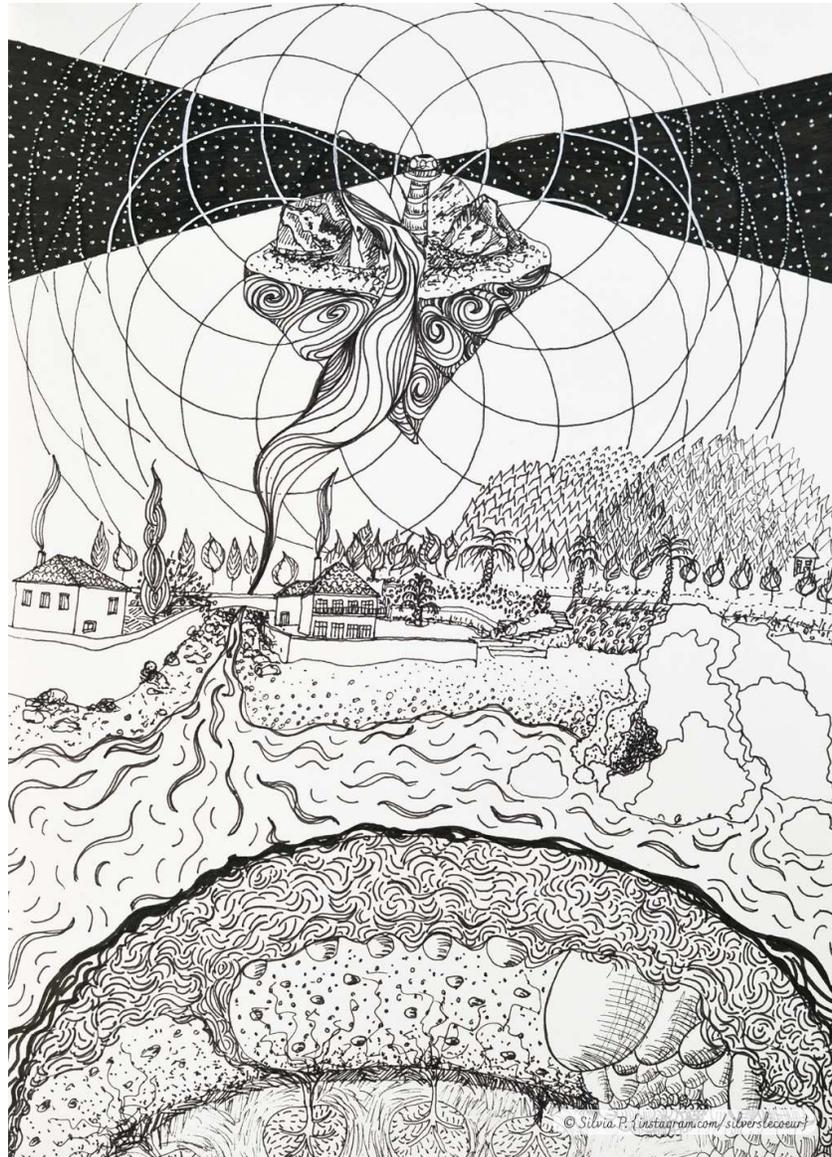


Vécu des états de conscience modifiés dans les pratiques néo-chamaniques : une exploration



Mémoire de Master
Présenté par Ella Osman

Directrice : Fabienne Fasseur
Experte : Angélick Schweizer

Résumé

Les états de conscience modifiés sont des éléments centraux des pratiques néo-chamaniques et le voyage chamanique accompagné au tambour y est très utilisé. Cependant, la définition et les caractéristiques de ces états dans le contexte d'une pratique néo-chamanique sont encore peu claires à ce stade, de même que leur impact psychologique. Notamment, le vécu subjectif de celles et ceux qui pratiquent le néo-chamanisme a été très peu investigué. Dans ce contexte, cette recherche vise, d'une part, à décrire le vécu subjectif des états de conscience modifiés dans les pratiques néo-chamaniques au tambour et, d'autre part, à explorer les ressources et risques que ces états peuvent amener aux praticiens face à des difficultés dans leurs vies ou des vulnérabilités psychologiques. Pour répondre à ces questions, un focus group avec des praticiens néo-chamaniques expérimentés a été mené et ces données ont été traitées à l'aide d'une analyse interprétative phénoménologique. Les résultats principaux montrent que ces états de conscience modifiés se placent sur un continuum entre normal et modifié, dépendant du contrôle perçu sur l'altération, et reposent sur un déplacement de l'attention sur des ressentis corporels subtils. Les bénéfices ou risques psychologiques de la pratique dépendent de la capacité de l'individu à ancrer ses résultats dans la réalité matérielle et à les vivre dans son corps. La façon dont les individus expliquent ou légitiment cette pratique au sein d'un milieu social qui ne les valorise pas nécessairement est également discutée. Ces résultats permettent de mieux comprendre ce qu'est un état de conscience modifié lié à une pratique chamanique, vécu de l'intérieur. Ils donnent également des pistes de réflexion sur les ressources et risques liés à ces pratiques. Ceux-ci méritent d'être investigués plus en détail pour une meilleure évaluation de leur impact psychologique, tant pour les psychologues qui se retrouvent confrontés à des personnes les utilisant que pour les praticiens eux-mêmes.

Mots clés : Etats de conscience modifiés ; Altération de la conscience ; Pratiques néo-chamanique ; Chamanisme ; Vécu subjectif ; Ressources psychologiques ; Focus group ; Analyse interprétative phénoménologique.

Abstract

Altered states of consciousness are central to neo-shamanic practices and soul journey accompanied by drumming is widely used. However, the definition and characteristics of altered states of consciousness in the context of neo-shamanic practices are unclear at this point, as is their impact on psychological well-being. In particular, the subjective experience of those who practice neo-shamanism has been little investigated. This research aims, on the one hand, to describe the subjective experience of altered states of consciousness in neo-shamanic practices using drumming and, on the other hand, to explore the resources and risks that these states can bring to practitioners regarding difficulties in their lives or psychological vulnerabilities. To answer these questions, a focus group with experienced neo-shamanic practitioners was conducted and these data were considered using an interpretive phenomenological analysis. The main results show that altered states of consciousness involve a continuum between normal and altered, and rely on an attention shift to subtle bodily sensations. The psychological benefits or risks of the practice depend on the individual's ability to anchor the results in material reality and to experience it in their body. The way in which individuals explain or legitimize these practices within a social environment that does not necessarily value them is also discussed. These results allow for a better understanding of what an altered state of consciousness is, experienced from the inside. They also provide some reflexions on the resources and risks associated with these practices, which deserve to be investigated in greater detail in order to better assess their psychological impact, both for psychologists confronted to people using those and for practitioners.

Key words: Modified states of consciousness; Alteration of consciousness; Neo-shamanic practices; Shamanism; Subjective experience; Psychological resources; Focus Group; Interpretative phenomenological analysis.

Remerciements

Je tiens à remercier chaleureusement Angélick Schweizer, qui a accepté de suivre puis d'être l'experte de ce mémoire au thème farfelu, et Fabienne Fasseur, qui a bien voulu le reprendre en cours de route malgré le thème toujours aussi farfelu, pour leur guidance précieuse.

Je remercie également Philae Cretin, qui a été la meilleure compagne de route imaginable pendant ces deux (ou six, ou vingt) dernières années ainsi que pour son aide à l'animation du focus groupe, Noalie, Nathalie et Omar Osman, qui ont bien voulu jouer les cobayes pour mes questions d'entretien et ont su allumer ma pipe lorsqu'il y avait trop à faire, Ken Costa, pour plus de choses qu'il n'y en aurait la place sur une page, ainsi qu'à toutes celles et tous ceux qui m'ont apporté leur soutien par leurs mots, leurs actes ou leur présence dans ce processus.

Ma gratitude va tout particulièrement à Silvia Palhao, qui a généreusement accepté que j'utilise sa vision poétique des « mondes chamaniques » comme image de couverture, et aux participant-e-s du focus groupe, pour leur temps, leur engagement et leur partage.

Table des matières

Introduction	8
Les états altérés de conscience	11
1. Historique	11
2. Définition et enjeux autour de la définition	13
3. Différents types d'états altérés de conscience	16
Chamanisme	17
1. Définition	17
2. Néo-chamanisme	18
Les états de conscience altérés dans les pratiques chamaniques et néo-chamaniques	19
1. Sous l'angle anthropologique et ethnologique	21
2. Sous l'angle des neurosciences	23
3. Sous l'angle psychologique	25
4. Sous l'angle psychopathologique	27
Problématique	35
Méthodologie	38
1. Outil de récolte des données	38
2. Population	40
3. Méthode d'analyse des données	41
Résultats	43
1. Différents niveaux d'intensité	43
1.1 Différentes trances et moyens mobilisés	43
1.2 Notion de continuum	44
1.3 Différents niveaux de contrôle et présence ou absence du mental	44
2. État de réceptivité	45
2.1 L'expérience vécue au centre	45
2.2 Devenir plus ouvert et tolérant	46
2.3 Notion d'os creux	46
2.4 Capacités « extra-ordinaires »	47
3. Amplification des perceptions	47
3.1 Se laisser guider par ses perceptions corporelles subtiles	47
3.2 Absence de hiérarchie perceptive	48
3.3 Perception qui vient de l'intérieur	48
3.4 L'émotion comme carburant	48
3.5 Besoin de compréhension pour intégrer	49

4.	Faire le pont entre les mondes physique et immatériel	49
4.1	Compréhension in-corporée	49
4.2	Rhétorique des allers-retours et retourner dans ses bottes	50
4.3	Vivre et matérialiser ses ressentis	50
4.4	Plus de conscience amène à plus de responsabilité	50
4.5	Devenir plus soi-même	51
4.6	Ouverture au monde et à la nature	51
5.	Discours d'explication et/ou de légitimation	51
5.1	Être désigné et rhétorique du « wounded healer »	52
5.2	Capacités universelles et innées, discours biologisant	52
5.3	Discours « psycho-chamanique »	53
5.4	Compromis avec le modèle médical dominant	53
	Discussion	53
1.	Description de l'état de conscience modifié	54
2.	Ancrer la pratique dans la réalité matérielle pour en bénéficier	58
3.	Insertion sociale et légitimation de la pratique	62
4.	Analyse réflexive	64
	Conclusion	68
	Bibliographie	73
	Annexes	79
	Annexe 1 – Retranscription du Focus Group	79
	Annexe 2 – Tableau d'analyse du Focus Group	110
	Annexe 3 – Canevas du Focus Group	139
	Annexe 4 – Questionnaires socio-démographiques	140
	Annexe 5 – Feuillet d'information à destination des participants	146
	Annexe 6 – Feuilles de consentement signés par les participants	147

Introduction

La conscience est l'un des grands thèmes abordés en psychologie et elle a été définie et comprise de multiples façons selon les époques et les disciplines (Garrabé, 2015). De manière générale, le terme de conscience désigne d'un côté la conscience morale, de l'autre la conscience de soi et de son existence (Lechevalier et Lechevalier, 2007). Cette dernière peut être divisée en deux aspects : le champ de la conscience et la conscience de soi (Garrabé, 2015). La conscience n'aurait pas de localisation anatomique précise, elle engagerait tout le cerveau (Lechevalier et Lechevalier, 2007). Le concept tel qu'utilisé en psychologie est indissociablement lié aux états où il n'y a pas de conscience, que l'on parle de sommeil, d'inconscient, de préconscient ou de double conscience (Garrabé, 2015). Cette absence ou manque de conscience a également été lié historiquement aux psychopathologies, dont certaines étaient comprises comme résultant d'une dissolution ou d'une division de la conscience (Garrabé, 2015).

Situés quelque part entre conscience et absence de conscience, les états de conscience altérés, ou états de conscience modifiés, sont intimement liés à ces questionnements. Ils peuvent être définis comme des états reconnus subjectivement comme qualitativement différents de l'état de conscience normal, qui impactent le fonctionnement psychologique global (American Psychological Association, 2021 ; Cofré, Herzog, Mediano, Piccinini, Rosas, Sanz Perl et Tagliazucchi, 2020 ; Revonsuo, Kallio et Sikka, 2009 ; Rock et Krippner, 2007).

Suivant les époques et les cultures, l'altération de la conscience a autant été comprise comme un phénomène déviant, signe d'intrusion démoniaque ou de psychopathologie, que comme un moyen d'entrer en contact avec le divin ou des forces invisibles à l'œil nu en se détachant de la nature illusoire de notre perception de la réalité matérielle (Beischel, Rock et Krippner, 2011 ; Sluhovsky, 2011 ; Ustinova, 2011). De nombreuses procédures institutionnalisées de modification de la conscience, comme des pratiques rituelles et religieuses, ont ainsi été développées à travers le monde (Winkelman, 2011a). Certaines de ces pratiques font aujourd'hui l'objet d'un intérêt renouvelé de la part du grand public et de la recherche. C'est notamment le cas des pratiques chamaniques, qui mobilisent entre autres des procédures de modification de la conscience (Bourguignon, 1973 ; Krippner, 2007 ; Perrin, 2017).

Le chamanisme peut être défini comme un système dont la fonction est de donner du sens aux événements et d'agir sur eux, en se basant sur l'idée que le monde naturel a deux dimensions qui interagissent : physique et immatérielle, visible et invisible, ou réalité ordinaire et non-

ordinaire (Frecska, Hoppál et Luna, 2016 ; Harner, 2011 ; Perrin, 2017). Le rôle du chamane est d'entrer en communication avec cette réalité immatérielle pour répondre aux besoins sociaux, médicaux et spirituels de sa communauté (Krippner, 2007 ; Perrin, 2017). On retrouve du chamanisme traditionnel dans différentes régions du monde, variant selon la définition précise que l'on donne au terme, mais incluant en tout cas l'Asie centrale, la Sibérie, la Laponie, le Népal, le Tibet et chez les autochtones d'Amérique (Perrin, 2017).

Avec l'essor des mouvements New Age, certaines de ces pratiques ont été reprises en Europe et aux Etats-Unis par des personnes ne venant pas de traditions chamaniques. Cet ensemble de pratiques a été nommé néo-chamanisme, défini comme une interprétation occidentale de pratiques chamaniques traditionnelles, proposant un modèle d'interaction avec un monde invisible qui se veut accessible à tous avec un scénario rituel prédéfini et un vocabulaire compréhensible pour un public ne venant pas de cultures chamaniques (Bouse, 2019 ; Pimenova, 2013). Les praticiens néo-chamaniques ont la spécificité que leurs pratiques divergent des normes culturelles dans lesquelles ils s'insèrent (Bouse, 2019). Ils utilisent également des procédures institutionnalisées d'altération de la conscience, dans un objectif d'amélioration de leur propre vie ou de celle des autres (Harner, 2011 ; Pimenova, 2013).

C'est ce dernier aspect qui intéressera le présent travail. L'objectif premier sera d'arriver à une compréhension plus nuancée des états modifiés de conscience, ancrée dans l'expérience subjective de praticien-ne-s néo-chamaniques en Suisse Romande. On voit en effet que la question de ce qu'est un état de conscience modifié est encore sujette à débat et donne peu de place à la perspective à la première personne de celles et ceux qui les expérimentent volontairement. La première question de recherche sera donc quel est le vécu subjectif d'un état de conscience modifié dans les pratiques néo-chamaniques au tambour et comment le décrire ?

Secondairement, il semble également pertinent de s'interroger sur l'interaction entre ces pratiques et le vécu psychologique de ceux qui les utilisent. Ce, dans la mesure où les pratiques chamaniques ont parfois été liées directement à des signes de psychopathologies, alors que ceux qui les utilisent ont aussi pour but de soigner et aider sur le plan psychologique. Le second objectif de ce travail sera donc d'avoir une meilleure idée de l'impact subjectif général des états de conscience modifiés sur le bien-être psychologique. Ainsi, la seconde question de recherche sera quelles ressources et risques ces états peuvent-ils amener aux praticien-ne-s face à des difficultés dans leurs vies ou des vulnérabilités psychologiques ?

Après une revue de la littérature existante sur le thème des états de conscience altérés et des pratiques chamaniques et néo-chamaniques, la problématique ainsi que la méthode utilisée seront exposées. Les questions de recherche seront abordées à l'aide d'un focus group avec six praticien-ne-s néo-chamaniques. Les données issues de ce groupe seront examinées à l'aide d'une analyse interprétative phénoménologique et, finalement, les résultats de l'analyse seront discutés et mis en lien avec la littérature. La conclusion sera l'occasion de synthétiser les résultats du présent travail et de proposer de nouvelles pistes de réflexion.

Les états altérés de conscience

1. Historique

Les états altérés de conscience ne sont pas des objets d'étude récents et ont suscité l'intérêt de chercheurs de tous horizons depuis plusieurs siècles. On suppose que, déjà dans la préhistoire, les humains utilisaient des plantes psychotropes à des fins de manipulation de la conscience et, plus tard, les débuts de l'écriture permettent de retrouver des descriptions d'expériences comme des révélations d'ordre divin ou des sorties de corps (Ustinova, 2011).

Dans l'Antiquité, les philosophes grecs développent l'idée que la capacité humaine à atteindre la vérité est limitée et que seule la libération du corps et des contraintes de la mortalité permettrait d'atteindre une forme d'absolu. Cette pensée est reprise par diverses cultures et écoles philosophiques dans le monde méditerranéen et amène une valorisation des altérations de la conscience, qui permettraient de se libérer d'une partie des contraintes du corps pour atteindre la vérité (Ustinova, 2011).

À travers le monde, un grand nombre de traditions développent des procédures institutionnalisées dont le but d'altérer la conscience, dans l'idée que ces états permettent de reconnaître la nature illusoire de notre perception de la réalité (Winkelman, 2011a). Un grand nombre de ces pratiques persiste encore sous une forme ou une autre de nos jours, comme c'est le cas pour la méditation par exemple.

Mais, en Europe, la valorisation de ces pratiques sera remise en question avec la fin de l'Antiquité et la place de plus en plus prédominante de la religion chrétienne dans nos sociétés. Durant tout le Moyen-Âge et jusqu'au XVIII^{ème} siècle, les manifestations d'altération de la conscience auront tendance à être assimilées à des intrusions diaboliques (Sluhovsky, 2011). Elles seront donc étudiées dans le contexte religieux majoritairement, comme la manifestation d'une présence diabolique à laquelle il faut remédier, ce qui mènera au développement des pratiques d'exorcisme en contexte chrétien (Sluhovsky, 2011).

Au XVIII^{ème} siècle, on voit réapparaître en Europe et en France notamment un certain nombre de traditions religieuses utilisant des pratiques d'altérations de conscience pour manifester la possession d'esprits, de saints ou du divin (Cardeña et Alvarado, 2011). Les penseurs du siècle des Lumières amènent également un changement de mentalité, en cherchant à expliquer les phénomènes d'une manière jugée rationnelle plutôt que religieuse.

Ainsi, un médecin allemand, Mesmer (1734-1815) développera l'idée de magnétisme animal, influencé par la découverte des forces électromagnétiques, qui soutient que les maladies sont une perturbation dans un fluide animal circulant depuis les planètes jusqu'aux corps humains. Dans ce contexte, il développe une méthode pour créer des crises salutaires, reposant sur un état hypnotique, et explique leur effet comme étant une manipulation du magnétisme animal (Cardeña et Alvarado, 2011).

Les prédécesseurs des praticiens en hypnose commencent également à s'intéresser pour ce qu'on appelle alors le somnambulisme hypnotique, où les personnes peuvent mener des actions complexes tout en restant dans un état proche du sommeil qui les laisse sans aucun souvenir lorsqu'ils en sortent (Cardeña et Alvarado, 2011).

Au XIX^{ème} siècle, on commence à s'intéresser à l'hypnose et aux trances médiumniques. Janet (1859-1947) s'appuie sur l'idée de dissociation pour expliquer les états d'hypnose et de transe médiumnique. Probablement inspiré par Charcot (1825-1893), il liera également ces états à la psychopathologie avec l'hystérie. Myers (1843-1901), de son côté, propose une explication alternative où les trances médiumniques et l'hypnose sont une manifestation du subconscient, s'appuyant sur l'idée que la conscience peut être dissociée sans que ce soit nécessairement lié à une pathologie (Cardeña et Alvarado, 2011).

Au milieu du XX^{ème} siècle, l'ascension de la psychanalyse et du behaviorisme viennent diminuer l'intérêt pour l'étude des états de conscience altérés en psychologie clinique. Cependant, cet intérêt sera repris par d'autres penseurs durant le même siècle. Certains penseurs viennent se situer au croisement entre science et ésotérisme et développent de nouvelles traditions visant à l'éveil de la conscience, avec des théories comme celles de Jung (1875-1961), Steiner (1861-1925), ou Gurdijeff (1866-1949) (Cardeña et Alvarado, 2011).

La pensée majoritaire dans le milieu scientifique et médical reste centrée sur une vision psychopathologique des altérations de la conscience entre 1940 et 1950 et c'est dans les années 1960 et 1970 qu'on voit l'essor en Europe et aux Etats-Unis du développement personnel, avec un nouvel intérêt pour différentes traditions à travers le monde qui utilisent des méthodes d'altération de la conscience, dont notamment les psychédéliques (Beischel et al., 2011).

Cela poussera également les chercheurs à s'y intéresser et, dans les années 1970, on voit apparaître des recherches sur les psychédéliques, les expériences de mort imminente, l'induction d'états altérés de conscience en laboratoire et des cartographies de la conscience. En 1980 et 1990, on commence à développer des instruments de mesure quantitatifs de la

conscience et son altération et à s'intéresser aux rêves lucides, à la prévalence des hallucinations dans la population normale et aux effets psychologiques de pratiques comme le chamanisme (Beischel et al., 2011).

À partir des années 2000, le développement des neurosciences vient étendre le champ d'étude, en permettant par exemple d'établir des similarités entre différents types d'états altérés de conscience (Vaitl, Birbaumer, Gruzelier, Jamieson, Kotchoubey, Kübler, Lehmann, Miltner, Ott, Pütz, Sammer, Strauch, Strehl, Wackermann et Weiss, 2005). On voit également un renouvellement dans l'intérêt pour l'hypnose et les psychédéliques (Beischel et al., 2011). Actuellement, le potentiel thérapeutique des états de conscience altérés est également exploré, avec par exemple le développement des thérapies assistées par des psychédéliques pour certains troubles psychiques ou l'utilisation de techniques inspirées de la méditation, comme la mindfulness (Bunjak, Cerne et Schölly, 2022 ; Reiff, Richman, Nemeroff, Carpenter, Widge, Rodriguez, Kalin et McDonald, 2020).

En résumé, l'intérêt pour les états altérés de conscience existe probablement depuis aussi longtemps que l'humanité et est donc passé par différentes étapes. Qu'ils soient vu comme expériences mystiques, symptômes de possessions démoniaques, manifestations du subconscient, signes de psychopathologies ou encore d'éveil spirituel, les interprétations ont été multiples et variées. De nos jours encore, la diversité de ce champ d'étude est manifeste et crée un certain nombre de débat, notamment autour de la définition de ce qu'est un état de conscience altéré.

2. Définition et enjeux autour de la définition

Le terme d'état altéré de conscience, extrêmement large, recouvre autant des aspects de la vie quotidienne, comme rêver, que des états plus rares et spécifiques, comme les pratiques de transe (Vaitl et al., 2005).

Une définition largement répandue considère l'état altéré de conscience comme un état reconnu subjectivement comme significativement différent de l'état de conscience normal, ou un changement général dans le vécu de l'expérience consciente (American Psychological Association, 2021 ; Revonsuo et al., 2009 ; Winkelman, 2011a).

Ce type de définition amène un certain nombre d'enjeux. Premièrement, il repose sur une vision constructiviste du phénomène, qui s'intéresse à la conscience telle qu'expérimentée subjectivement par les individus. Cet angle de vue a souvent été critiqué par des chercheurs se

situant davantage dans le paradigme post-positiviste, car c'est une définition difficilement opérationnalisable (Beischel et al., 2011).

Un premier aspect qui pose problème pour opérationnaliser cette définition est qu'elle repose entièrement sur une opposition entre état de conscience altéré et normal. Cela pose la question de la définition de cet état normal en question, mais aussi de s'il doit s'agir d'une comparaison à la norme dans la population en général ou pour l'individu concerné spécifiquement (Beischel et al., 2011 ; Facco, Agrillo, et Greyson, 2015).

Dans ce contexte, certains auteurs vont utiliser des définitions s'appuyant davantage sur la psychologie cognitive ou les neurosciences, plus facilement opérationnalisables. Par exemple, Revonsuo et al. (2009) proposent qu'un état altéré de conscience est un état où les mécanismes neurocognitifs auraient davantage tendance à générer une perception déformée de la réalité. Pour d'autres, les changements vécus au niveau de l'expérience subjective doivent pouvoir se manifester par des différences objectives dans le traitement de l'information, sous la forme d'un continuum entre un état normal et altéré (Móro, 2010).

Ce type de définition vise donc à rendre l'altération de la conscience observable de l'extérieur et mesurable, que ce soit par une observation des mécanismes neurocognitifs grâce à l'imagerie cérébrale, ou une évaluation de certaines caractéristiques du traitement de l'information au niveau cognitif.

Dans l'autre camp, certains auteurs du courant constructiviste insistent sur le fait qu'il n'est pas nécessairement possible de parler objectivement et de l'extérieur des états altérés de conscience. L'expérience étant intimement subjective, elle ne pourrait être comprise que si elle est vécue de l'intérieur (Winkelman, 2011b). Ainsi, l'approche constructiviste met en évidence l'importance d'intégrer dans la recherche sur les états altérés de conscience la perspective à la première personne, permettant d'une part de mieux comprendre cette expérience et, d'autre part, d'éviter les biais qui conduisent à voir ces états comme déficitaires (Facco et al., 2015 ; Flor-Henry, Shapiro et Sombrun, 2017).

Ce dernier aspect est également un enjeu important dans la définition de ce qu'est un état altéré de conscience. En effet, le terme décrit à la fois des états normaux et pathologiques, puisqu'il caractérise autant le processus normal du rêve que celui, pathologique, du délire psychotique (Facco et al., 2015). Selon certains auteurs, le choix de mot d'état « altéré » de conscience donne une connotation fortement psychopathologique aux états modifiés de conscience, qui deviennent des états déficitaires par rapport à l'état normal (Facco et al., 2015).

Ainsi, garder dans la définition l'importance de la subjectivité du vécu à la première personne semble important, car cela permet de prendre en compte autant d'expériences pouvant avoir une valence positive que négative pour la personne (Facco et al., 2015). C'est également pour éviter cette connotation péjorative d'état déficitaire que le terme d'état de conscience modifié, plutôt qu'altéré, est parfois préféré.

Un autre aspect qui pose problème dans la définition est que le terme recouvre une grande variété d'expérience et les auteurs ne sont pas forcément d'accord sur lesquelles doivent être incluses ou non. Par exemple, certains chercheurs incluent uniquement les états potentiellement réversibles dans la définition, comme les rêves, les épisodes psychotiques, les expériences psychédéliques, certaines crises d'épilepsie et l'hypnose chez les sujets fortement influençables (Revonsuo et al., 2009). D'autres intègrent également des états qui ne sont pas forcément réversibles, comme le coma (Cofré et al., 2020 ; Vaitl et al., 2005). Actuellement, la définition très large proposée ci-dessus est souvent utilisée justement car elle inclut un grand nombre d'états différents. Cela est généralement justifié par les similarités des mécanismes neurologiques entrant en jeu dans ces états pourtant très différents les uns des autres (Winkelman, 2011b).

Cet aspect fait émerger un dernier aspect du débat autour de la définition, qui est celui de l'importance donnée au contenu de cet altéré de conscience. En effet, certains auteurs proposent de plutôt parler d'expressions mentales non-ordinaires, qu'on cherchera à classer en fonction de leur contenu (par exemple : délire, sortie de corps, rêve lucide, etc.) (Facco et al., 2015).

Il a cependant été mis en évidence que les états de conscience altérés en général ne sont pas caractérisés par la présence d'expériences subjectives spécifiques (par exemple, avoir des croyances étranges), mais bien par des modifications qualitatives de l'expérience (Cofré et al., 2020 ; Rock et Krippner, 2007). Ce qui prime serait donc un changement d'état concernant le fonctionnement psychologique global, plus que le contenu spécifique de cet état (American Psychological Association, 2021 ; Móró, 2010 ; Revonsuo et al., 2009).

En résumé, la catégorie d'états altérés de conscience désigne des phénomènes multiples, qui peuvent être induits par différents paramètres, normaux comme pathologiques. Globalement, on peut relever qu'il est complexe d'arriver à une définition qui ne soit ni trop large et difficilement opérationnalisable, ni trop restrictive, ne laissant aucune place à la variété des expériences subjectives individuelles. La tension entre les paradigmes post-positivistes et constructivistes ressort dans la place qui est accordée à la dimension subjective des

changements dans l'expérience vécue, par opposition à la recherche d'altérations cognitives mesurables et observables de l'extérieur.

Dans ce cadre, il est important de considérer l'état de conscience comme un continuum (Móro, 2010), pouvant varier en intensité d'altération, mais aussi qualitativement différent d'une altération à une autre. Par exemple, l'altération de la conscience dans un rêve la nuit sera probablement plus forte que dans une rêverie la journée, mais qualitativement différente de celle qui a lieu dans certaines démences. La cause et le contenu de ces expériences peuvent varier.

Il semble donc central de mettre en évidence que les états altérés de conscience impliquent un changement qualitatif dans l'expérience subjective, impactant le fonctionnement psychologique global. C'est à partir de cette vision assez large, évaluée subjectivement à la première personne, que les états de conscience altérés seront abordés ici.

3. Différents types d'états altérés de conscience

On a vu qu'il y avait différents états regroupés sous le terme d'état altéré de conscience et sa définition. Pour pouvoir les distinguer les uns des autres et les comprendre plus finement, certains auteurs ont développé des typologies des états de conscience modifiés.

Une façon simple de classer ces états est de le faire en fonction de leur induction : de façon spontanée ou naturelle (cela inclut : états de somnolence, rêveries, états hypnagogiques, sommeil et rêves, expériences de mort imminente), physiquement ou physiologiquement (réaction à des conditions environnementales extrêmes, sous-alimentation et jeûnes, activités sexuelles et orgasmes, manœuvres respiratoires), psychologiquement (déprivation, homogénéisation et surstimulation sensorielle, trances induites par le rythme de percussions ou de la danse, relaxation, méditation, hypnose, technique du biofeedback), pharmacologiquement (certains médicaments, psychédéliques) ou par une pathologie (symptômes psychotiques, coma et états végétatifs, épilepsie) (Cofré et al., 2020 ; Vaitl et al., 2005).

Certaines caractéristiques de ces différents états ont également été mises en évidence, permettant de les évaluer sur quatre dimensions : l'activation (excitation – relaxation), l'étendue de la conscience (large – étroite), la conscience de soi (présente – absente) et la dynamique sensorielle (sensations augmentées – diminuées) (Vaitl et al., 2005). Cette évaluation est faite par le sujet lui-même, subjectivement et a posteriori (Vaitl et al., 2005).

L'intérêt de ces dimensions est qu'elles permettent de montrer des différences qualitatives dans l'expérience subjective de différents états de conscience altérés, sans se centrer sur le contenu des expériences en question. On voit donc qu'il y a une grande variété d'états altérés de conscience et qu'ils peuvent se manifester dans de nombreux contextes différents. Leur présence et leur spécificité au sein des pratiques chamaniques sont ce qui nous intéressera ici.

Chamanisme

1. Définition

Le terme « chamane » vient de la tribu Tungus, en Sibérie, et signifie « celui qui sait » ou « celui qui s'agite, qui bondit, qui danse » (Perrin, 2017 ; Walsh, 1989). Le terme a d'abord été emprunté au XVIII^{ème} siècle par des explorateurs russes et allemands, avant d'être utilisé par certains anthropologues, comme Eliade (1907-1986), pour désigner des techniques d'extase utilisées à travers différentes cultures pour interagir avec le monde des esprits en faveur de la communauté (Winkelman, 2011b ; Znamenski, 2007). Aujourd'hui, le terme est souvent utilisé pour désigner ce qu'on appelait autrefois un sorcier, un guérisseur, un magicien ou un devin (Perrin, 2017).

La présence de traditions chamaniques à travers le monde varie selon la définition qu'on donne au terme « chamanisme », mais on considère qu'elles seraient observables en tout cas en Asie centrale et en Sibérie, en Laponie et chez les Inuits, au Népal et au Tibet et en Amérique autochtone (Perrin, 2017). La question de savoir si ce qui a été désigné comme « chamanisme » est réellement un phénomène transculturel unifié, ou s'il s'agit de pratiques spécifiques liées à un contexte social et à des traditions précises a beaucoup traversé la littérature scientifique sur le sujet, particulièrement en anthropologie (Atkinson, 1992 ; Walsh, 1989). Certains auteurs préfèrent ainsi parler de « chamanismes » au pluriel plutôt qu'au singulier (Atkinson, 1992).

Malgré cette hétérogénéité liée aux différentes cultures et contextes, on constate tout de même un certain nombre de caractéristiques communes dans les pratiques et représentations chamaniques qui se retrouvent à travers le monde, nous permettant de donner une définition générale (Frecka et al., 2016 ; Perrin, 2017 ; Winkelman, 2011b). Le chamanisme est ainsi considéré comme un système dont la fonction est de donner du sens aux événements et d'agir sur eux, en se basant sur l'idée que le monde naturel a deux dimensions qui interagissent : physique et immatérielle, visible et invisible, ou réalité ordinaire et non-ordinaire (Frecka et al., 2016 ; Harner, 2011 ; Perrin, 2017).

Le chamane a deux caractéristiques principales, qui se retrouvent dans les différentes cultures où on observe du chamanisme. D'une part, le chamane a un statut social reconnu au sein de la communauté (Krippner, 2002 ; Perrin, 2017 ; Winkelman, 2011b). D'autre part, ce rôle inclut l'utilisation d'un type de communication spécifique avec un monde invisible à l'œil nu, pour obtenir des informations de la part d'entités immatérielles (esprits, ancêtres, guides animaux...) afin de répondre aux besoins sociaux, psychologiques, médicaux et spirituels de la communauté (Frecska et al., 2016 ; Krippner, 2007 ; Noll, 1985 ; Perrin, 2017).

Plus spécifiquement, le chamane est sélectionné et entraîné pour interagir avec le monde immatériel et les esprits qui l'habitent (Krippner, 2002 ; Noll, 1989). Son travail consiste à diagnostiquer et traiter les maladies, collaborer avec des esprits bienveillants et s'opposer aux esprits malveillants, superviser les rituels au sein de la communauté, interpréter les rêves, connaître les plantes, ou prédire la météo (Krippner, 2002). Le chamane peut avoir été désigné par héritage familial, mais cela peut aussi passer par un rituel d'initiation, que ce soit par le fait d'avoir survécu et évolué à travers des épreuves de vie qui lui permettent maintenant de venir en aide aux autres (en référence à la notion du guérisseur blessé - « wounded healer »), ou par un rituel de passage organisé sous forme d'épreuve (comme une quête de vision) (Krippner, 2002 ; Perrin, 2017 ; Winkelman, 2011b ; Zerubavel et O'Dougherty Wright, 2012).

2. Néo-chamanisme

Le chamanisme a inspiré au-delà des lieux où il était originellement présent et, plus récemment, a donné lieu à l'apparition de nouvelles pratiques en Occident, comme celle du néo-chamanisme.

L'apparition du néo-chamanisme est inspirée par l'essor des mouvements New Age, ainsi que par deux livres relatant la rencontre d'anthropologues avec des chamanes traditionnels (Bouse, 2019 ; Perrin, 2017). D'un côté, Castaneda (1925-1998) publie « L'Herbe du diable et la Petite Fumée : une voie yaqui de la connaissance » en 1968, de l'autre Harner (1929-2018) publie « La Voie du Chamane » en 1980 (Perrin, 2017).

Ces ouvrages rencontrent un grand succès auprès du public et on voit ainsi des traditions chamaniques être reprises aux Etats-Unis et en Europe par des personnes ne venant pas initialement de ces traditions (Bouse, 2019). Harner développe notamment la « Foundation for Shamanic Studies » en 1983, qui propose des stages de « Core-Shamanism » (chamanisme de base, ou chamanisme essentiel) aux Etats-Unis et en Europe principalement (Foundation for Shamanic Studies, 2022).

Ce phénomène s'est beaucoup développé depuis, attirant de plus en plus d'attention de la part du grand public, mais aussi des chercheurs (Znamenski, 2007). Pour certains, cet intérêt du public serait lié à une pensée anti-modernité, pour d'autre à l'individualisme et au matérialisme croissants dans nos sociétés, poussant à la recherche d'un sens et à la fabrication de nouveaux mythes (Perrin, 2017 ; Znamenski, 2007).

On peut définir le néo-chamanisme comme une interprétation occidentale de pratiques chamaniques traditionnelles, proposant un modèle d'interaction avec un monde invisible qui se veut accessible à tous avec un scénario rituel prédéfini et un vocabulaire compréhensible pour un public ne venant pas de cultures chamaniques (Bouse, 2019 ; Pimenova, 2013).

Le néo-chamanisme diverge du chamanisme dans la mesure où ce n'est pas une reprise stricte d'un corpus de pratiques lié à une tradition spécifique, mais plutôt une sélection de certaines pratiques et certains traits tirés de leur contexte local, qui sont généralement reconfigurés à des fins de développement personnel, d'auto-guérison ou dans une quête d'authenticité, pour soi ou pour aider quelqu'un d'autre (Atkinson, 1992 ; Grégoire, Sombrun, Gosseries et Vanhauzenhuysse, 2021 ; Perrin, 2017 ; Pimenova, 2013). Il garde tout de même certaines caractéristiques du chamanisme traditionnel, comme le sentiment de connexion avec des entités surnaturelles, la Terre, la nature ou l'humanité en général, l'attribution de sens aux expériences de vie, ainsi que l'utilisation d'états de conscience altérés (Grégoire et al., 2021).

Un praticien néo-chamanique peut être considéré comme quelqu'un qui pratique le néo-chamanisme au service de l'amélioration de sa propre vie et de celle des autres (Bouse, 2019 ; Grégoire et al., 2021 ; Pimenova, 2013). Il n'est pas natif d'une culture où le chamanisme est présent traditionnellement et n'évolue pas nécessairement dans une communauté soutenant ses croyances, contrairement au chamane traditionnel qui a un statut reconnu au sein de sa communauté (Bouse, 2019).

Les états de conscience altérés dans les pratiques chamaniques et néo-chamaniques

Dans le chamanisme et le néo-chamanisme, la communication avec des entités invisibles ou immatérielles peut passer, entre autres, par l'utilisation d'un ensemble de pratiques comportementales, comme battre le tambour, danser, rêver et concentrer volontairement son attention, et/ou l'utilisation de plantes psychotropes permettant d'atteindre un état de « transe » ou un « état de conscience chamanique » (Bourguignon, 1973 ; Harner, 2011 ; Krippner, 2007 ;

Noll, 1985 ; Perrin, 2017 ; Previc, 2011 ; Vaitl et al., 2005). Cet état de transe a pour but de remplacer la sensibilité ordinaire afin d'acquies des capacités « surnaturelles » et d'accéder à des informations ordinairement non-atteignables (Frecka et al., 2016 ; Grégoire et al., 2021 ; Krippner, 2007).

La méthode d'induction utilisée pour altérer la conscience dans un setting chamanique qui nous intéressera le plus ici est celle reposant sur la stimulation auditive, car elle est très courante et ne repose pas sur l'utilisation de psychédéliques. En effet, le battement de tambour rapide et monotone notamment est régulièrement utilisé dans les pratiques chamaniques traditionnelles, en Mongolie par exemple, mais aussi dans les pratiques néo-chamaniques (Flor-Henry et al., 2017 ; Frecka et al., 2016 ; Harner, 2011). Cette technique a été désignée comme étant un « auditory driving » (conduite auditive) car, au niveau neurologique, elle induit des vagues EEG de la même fréquence que le battement du tambour et une augmentation de l'activité des ondes thêta (Harner, 2011 ; Vaitl et al., 2005 ; Winkelman, 2011b).

Les deux pratiques chamaniques faisant recours à l'altération de la conscience les plus connues et documentées sont le voyage chamanique et la possession.

Le voyage chamanique (« soul flight » ou « soul journey ») est une expérience où l'âme sort du corps dans le but d'aller voyager dans le monde des esprits, pour obtenir des informations de la part d'entités non-ordinaires (Frecka et al., 2016 ; Winkelman, 2011b). La possession, de son côté, est un état dissociatif où la personnalité de l'individu se substitue à celle d'un esprit, qui peut parler à travers l'individu et s'engager dans des comportements observables (Bourguignon, 1973 ; Lukoff, 2011). La question de savoir si la possession est une pratique chamanique ou non a beaucoup remué la littérature en anthropologie, car son apparition serait historiquement plus tardive (Atkinson, 1992). Sans vouloir entrer dans le débat, on se contentera ici de dire que la possession sous une forme ritualisée se retrouve actuellement dans des pratiques qui pourraient entrer dans la définition large du chamanisme proposée plus haut (voir Cardeña et Schaffler, 2018).

L'état de conscience altéré issu des pratiques chamaniques est caractérisé par une imagerie interne vivide, une modification des processus somato-sensoriels, un arrêt progressif de la pensée réflexive, l'apparition d'émotions intenses et une altération de la notion de soi, du temps et de l'espace (Flor-Henry et al., 2017 ; Vaitl et al., 2005). Cet état de transe n'est pas le but final de la pratique chamanique (Frecka et al., 2016). En effet, il est utilisé comme moyen pour communiquer avec le monde invisible, afin d'obtenir des informations ou de la force pour aider

la communauté, un client, ou le praticien lui-même (Atkinson, 1992 ; Bouse, 2019 ; Krippner, 2002 ; Krippner, 2007 ; Winkelman, 2011b).

L'altération de la conscience a donc une place importante au sein des pratiques chamaniques et a été étudiée par un grand nombre de disciplines, avec une grande variété de points de vue. Ces points de vue vont être exposés ici, en visant à explorer comment différentes disciplines et différents cadres théoriques parlent de l'altération de la conscience dans les pratiques chamaniques et néo-chamaniques et comment ils la comprennent. Les cadres théoriques qui nous intéresseront ici seront l'anthropologie et l'ethnologie, les neurosciences, la psychologie et la psychopathologie.

1. Sous l'angle anthropologique et ethnologique

On pourrait dire que les anthropologues et les ethnologues ont été les premiers à chercher à avoir une compréhension d'ordre scientifique du chamanisme, d'abord dans les autres cultures, puis ici avec l'apparition du néo-chamanisme. La littérature dans ce domaine se centre principalement sur les processus sociaux à l'œuvre dans les pratiques chamaniques traditionnelles (Atkinson, 1992 ; Bourguignon, 1973). Bourguignon (1973), par exemple, étudie la manifestation de rituels de transe de possession dans différentes sociétés et son lien avec les changements sociétaux. Pour elle, la structure sociale et les rôles sociaux sont grandement liés à la forme que prennent lesdits rituels. Ce type d'études s'intéresse donc davantage à la signification et la fonction culturelles du rituel qu'à l'état de conscience modifié en tant que tel.

Cependant, cela n'a pas toujours été le cas. Castaneda et Harner, comme on l'a vu plus haut, étaient tous deux des anthropologues qui, dans les années 1970 à 1980, ont participé à la recherche anthropologique sur le chamanisme en prenant une approche très différente. Bien que leurs textes, et particulièrement ceux de Castaneda qui sont actuellement plutôt considérés comme des fictions, aient été beaucoup questionnés sur le plan scientifique, ils témoignent tout de même de la vision d'une certaine époque, qui a eu une influence sur la façon dont on étudie le chamanisme à ce jour (Atkinson, 1992 ; Perrin, 2017).

En effet, avec les mouvements New Age, on a vu apparaître une volonté de chercher à comprendre ce qu'il se passait dans le chamanisme de l'intérieur, en l'expérimentant soi-même, et ce phénomène a également eu du succès dans l'anthropologie de terrain. Harner (2011), notamment, a fortement insisté sur cet aspect en disant que ce qu'il se passe dans le chamanisme ne peut pas être compris de l'extérieur. En effet, pour lui, ce qui fait le fondement du

chamanisme à travers toutes les cultures où il est présent est le voyage chamanique, qui repose sur un état de conscience altéré qu'il appelle « état de conscience chamanique », qui doit être expérimenté pour être décrit vu qu'il s'agit d'un état interne (Harner, 2011).

Bien que cela ait été énormément critiqué par la suite comme étant une vision réductrice du phénomène, cela a tout de même eu un impact sur la recherche, qui par la suite s'est beaucoup intéressée aux états de conscience altérés (Atkinson, 1992 ; Krippner, 2002). Par exemple, dans les traces de Harner, Noll (1985), également anthropologue, propose le terme d'« état visionnaire contrôlé » pour décrire l'altération de la conscience dans le chamanisme, mettant l'accent sur l'engagement actif du chamane dans l'altération de la conscience dans le but d'augmenter et d'améliorer l'imagerie mentale.

À ce jour, ce type de littérature en anthropologie est très minoritaire car il a été fortement critiqué comme représentant une vision occidentalisée et psychologisante du chamanisme (Atkinson, 1992). En effet, se centrer sur l'altération de la conscience dans les pratiques chamaniques a été vu comme ne permettant pas de comprendre comment chaque tradition s'insère dans un contexte sociopolitique et un système de pensée spécifique, car cela viserait trop à trouver une raison individuelle et rationnelle à l'existence des pratiques chamaniques à travers le temps et les cultures (Atkinson, 1992).

Les études anthropologiques actuelles visent donc davantage à s'intéresser à ce qu'il se passe dans une tradition culturelle spécifique, sans mettre le focus sur le chamanisme spécifiquement mais plutôt sur la fonction sociale ou le sens accordé aux rites et symboles qui y sont attachés (Atkinson, 1992 ; Perrin, 2017). Ainsi, la manifestation que le chamane traditionnel fait de son état de conscience modifié est un témoignage envers son audience de la communication qu'il établit avec le monde invisible. On s'y intéressera donc plus sous l'angle de rôle performatif dans un contexte social particulier que comme état de conscience en général (Perrin, 2017).

Actuellement, sous l'angle anthropologique, on pourrait davantage explorer le rôle des états altérés de conscience dans le contexte du néo-chamanisme. En effet, comme vu plus haut, le néo-chamanisme relève d'une sélection de concepts et de pratiques empruntés à d'autres traditions (Atkinson, 1992). Le choix des pratiques en question reposerait sur leur « portabilité », c'est-à-dire la facilité de les apprendre et le fait qu'elles ne soient pas liées à un contexte culturel spécifique et ne nécessitent pas l'adhérence à une idéologie ou une institution spécifique (Pimenova, 2013). Dans ce contexte, centrer les rituels néo-chamaniques sur l'état altéré de conscience, suscité par le tambour monotone dans le but de faire un voyage

chamanique et communiquer directement avec des esprits, en fait une pratique portable, car tout le monde peut y accéder facilement, sans grandes connaissances préalables et sans devoir être dans un contexte spécifique ni adhérer à une idéologie quelconque.

L'état de conscience altéré dans les pratiques chamaniques et néo-chamaniques est donc davantage exploré en anthropologie sous l'angle de la fonction qu'il sert, en contexte. Plus particulièrement, décrire le chamanisme comme relevant uniquement d'une forme spécifique d'altération de la conscience serait une simplification, qui correspondrait en réalité davantage à la vague du néo-chamanisme et au contexte dans lequel elle est apparue qu'au chamanisme traditionnel (Atkinson, 1992 ; Krippner, 2002). Cependant, cela n'enlève pas le fait qu'une partie des pratiques chamaniques et néo-chamaniques impliquent un état de conscience altéré, qui mérite également d'être exploré (Winkelman, 2011b).

2. Sous l'angle des neurosciences

Depuis les années 2000, les neurosciences sont très utilisées pour étudier les états de conscience altérés et ont permis d'en approfondir notre compréhension (Beischel et al., 2011).

Au niveau du fonctionnement neurologique, les états altérés de conscience ont leur propre signature, car ils reposeraient sur des réponses neurologiques similaires (Winkelman, 2011a). Parmi ces réponses, on retrouve notamment l'augmentation de l'activation du système dopaminergique, un état parasympathique dominant et des décharges d'ondes cérébrales thêta qui vont ralentir et se synchroniser (Previc, 2011 ; Winkelman, 2011a). Ces effets se retrouvent également dans les altérations induites par une stimulation auditive, comme le tambour chamanique (Previc, 2011 ; Winkelman, 2011a).

Sur cette base de réponse neurologique similaire, Michael Winkelman (2011a) propose d'utiliser le terme de mode de conscience intégratif pour parler de certains états de conscience modifiés. En effet, ces données nous permettent de voir que l'état qui se retrouve dans le chamanisme ne serait pas spécifique à cette pratique, mais serait une réponse neurologique humaine universelle face à différents stimuli, dont ceux impliqués dans les pratiques chamaniques. Cela pourrait également être appuyé par l'utilisation de questionnaires permettant d'évaluer l'altération de conscience, qui montrent par exemple que des participants pratiquant la transe au tambour chamanique ont des niveaux similaires voir plus haut d'altération de la conscience que des participants sains ayant pris des psychédéliques (Huels, Kim, Lee, Bel-Bahar, Colmenero, Nelson, Blain-Moraes, Mashour et Harris, 2021). Ce mode de conscience

intégratif permettrait l'intégration d'informations non-verbales dans le cortex préfrontal et la production de visions et d'« insight » (Winkelman, 2011b).

Ces effets neurologiques généraux n'empêchent pas que les trances chamaniques au tambour ont également leurs propres caractéristiques spécifiques. Par exemple, on peut y observer des changements dans la jonction temporo-pariétal, zone liée à la capacité à maintenir un sens de soi cohérent (Winkelman, 2011a ; Flor-Henry et al., 2017). Flor-Henry et al. (2017) suggèrent que ces changements donnent lieu à un passage du « Soi par défaut » au « Soi-transe », qui serait ancré dans l'expérientiel plutôt que dans des considérations théorico-analytiques. Ainsi, pour ces auteurs, l'altération de la conscience présente dans le chamanisme représenterait en réalité un « processus d'expérience » spécifique, appris et volontaire (Flor-Henry et al., 2017).

Des dérégulations du cortex préfrontal et une plus forte activation des zones sensorimotrices postérieures expliqueraient certaines composantes du voyage chamanique : les perceptions vives, les expériences émotionnelles intenses et le sentiment de dissolution de soi par exemples (Mainieri, Peres, Moreira-Almeida, Mathiak, Habel et Kohn, 2017 ; Flor-Henry et al., 2017 ; Winkelman, 2011a). Selon Winkelman (2011a), l'activation de régions primaires du cerveau donnerait accès à une forme de connaissance du monde spécifique, basée sur le symbolisme visuel plutôt que sur la conscience rationnelle et le langage. De manière globale, la transe implique une reconfiguration momentanée des réseaux de connexion dans le cerveau, ce qui générerait un train de réflexion interne prolongé favorisant l'intégration et la compréhension (Hove, Stelzer, Nierhaus, Thiel, Gundlach, Margulies, Van Dijk, Turner, Keller et Merker, 2016 ; Mainieri et al., 2017).

De manière générale, on peut donc constater que l'étude neuroscientifique des états de conscience altérés dans le chamanisme et le néo-chamanisme permet de rendre compte, d'une part, qu'ils ne diffèrent pas fondamentalement d'autres formes d'altérations de la conscience au niveau de l'effet neurologique momentané qu'elle a sur le cerveau. Ce type de données soutient également une vision des états de transe comme étant une expérience normale et potentiellement universelle, car reposant sur des fonctionnements neurologiques qu'on expérimente tous à certains degrés à un moment ou un autre.

D'autre part, les recherches visant à comparer d'un côté ce qui est observé grâce à l'imagerie cérébrale et de l'autre le vécu rapporté par la personne vivant l'état de conscience altéré nous permettent également de mieux comprendre ce qu'il se passe dans une transe chamanique, expliquant notamment la présence de certaines caractéristiques spécifiques de la transe.

3. Sous l'angle psychologique

Dans le domaine de la psychologie, les états de conscience modifiés ont été à la fois considérés comme une forme d'état régressif où les mécanismes cognitifs de traitement de l'information sont altérés, que comme un état de conscience plus élevé ou une forme d'éveil, comme c'est le cas dans la psychologie transpersonnelle par exemple (American Psychological Association, 2021 ; Lukoff, 1998 ; Revonsuo et al., 2009). À ce jour cependant, la recherche vise davantage à montrer les caractéristiques et l'impact psychologique de ces états, plutôt qu'à évaluer s'ils sont intrinsèquement bons ou mauvais (voir Cardeña, 2011).

Les états de conscience modifiés dans le chamanisme spécifiquement ont été désignés par certains comme un « modèle chamanique de propriétés phénoménales » (Rock et Krippner, 2007). Cela impliquerait que la base des altérations de la conscience dans les pratiques chamaniques serait une modification des états attentionnels, qui rendrait le contenu accessible à la conscience qualitativement différent (Krippner, 2002). Le chamane aurait donc un mode d'attention unique pour observer son environnement, impliquant une sélection et une interprétation de l'information, donnant accès à une façon alternative de percevoir la réalité interne et externe (Flor-Henry et al., 2017 ; Krippner, 2002 ; Noll, 1985 ; Rock et Krippner, 2007).

Différentes variables psychologiques ont été mises en lien avec la tendance à entrer dans des états altérés de conscience en l'absence de substances, lésions organiques ou maladies. Les recherches actuelles, sur l'hypnose notamment, ont mis en évidence des facteurs liés à la susceptibilité d'entrer en transe dans un contexte hypnotique, dont certains peuvent également être appliqués aux pratiques de transe chamaniques.

Des recherches ont notamment été menées sur la notion d'hypnotisabilité, c'est-à-dire la réponse expérientielle ou comportementale aux suggestions hypnotiques (Cardeña et Terhune, 2014). Il a été montré que les 2-3% de la population montrant le plus d'hypnotisabilité a tendance à rapporter davantage d'expériences de type mystique (Cardeña, 2011). Parmi ces individus, on peut observer deux groupes : un groupe majoritaire d'individus ayant tendance à rapporter une imagerie vivide lors d'expériences de transe et un groupe minoritaire rapportant dans ces moments des pertes d'informations, de mémoire ou de contrôle des processus normalement accessibles à la conscience (Cardeña, 1996 ; Cardeña et Schaffler, 2018). Ce dernier groupe à tendance dissociative rapporterait de manière générale davantage de détresse, de traumatismes et d'émotions négatives (Cardeña, 2011). Il a été suggéré que ces deux types

pourraient être liés à deux pratiques chamaniques différentes : le voyage chamanique, pour les personnes rapportant plus d'imagerie, et la possession, pour celles rapportant davantage d'expériences dissociatives (Cardaña, 1996).

Cela pourrait expliquer certains phénomènes observés dans les traditions chamaniques. En effet, les rituels de possession y sont davantage pratiqués par des femmes chamanes que des hommes chamanes (Atkinson, 1992 ; Wood, Diallo, Gore et Lynch, 2018). Or, le rôle de chamane est plus souvent un rôle de femmes dans des sociétés où elles souffrent en moyenne plus de traumatismes psychosociaux (Wood et al., 2018). La transe de possession pourrait alors être vue comme un moyen de canaliser les expériences dissociatives liées à un parcours de vie difficile (Wood et al., 2018).

L'hypnotisabilité est également liée à l'absorption. Cette dernière variable est corrélée aux expériences d'altérations de la conscience et définie comme un trait de personnalité qui témoigne d'une ouverture aux expériences à forte implication attentionnelle et une tendance à adopter un style cognitif expérientiel plutôt qu'instrumental (Cardaña et Terhune, 2014 ; Pekala, Wenger et Levine, 1985). Dans l'autre sens, il a été montré que le tambour monotone, comme joué dans un certain nombre de pratiques chamaniques, aurait pour effet d'augmenter l'absorption en tant qu'état attentionnel (Woodside, Kumar et Pekala, 1997, dans Beischel et al., 2011) et d'induire des expériences de type chamanique chez les sujets les plus hypnotisables (Maurer, Kumar, Woodside et Pekala, 1997).

Ces données suggèrent un potentiel lien entre la tendance à vivre des « états de conscience chamaniques » et avoir un haut niveau sur le trait d'absorption. L'absorption corrèlerait aussi avec davantage d'imageries, d'affects positifs et moins de conscience de soi lors d'une induction hypnotique (Pekala et al., 1985).

Les personnes ayant un plus haut niveau d'ouverture à l'expérience entreraient également plus facilement en état altéré de conscience dans des situations de surcharge ou de déprivation sensorielle, reportant notamment davantage d'imagerie mentale (Glicksohn, 1991).

Les états altérés de conscience seraient également corrélés à des « frontières mentales » plus fines, c'est-à-dire une plus grande perméabilité entre les processus psychologiques et entre soi et l'environnement, ainsi qu'à la transcendance de soi, l'impression de connexion avec le grand Tout (Cardaña et Terhune, 2014). Cela pourrait également être mis en lien avec les données neuroscientifiques, qui montrent une altération du sens de soi dans la transe chamanique (Flor-Henry et al., 2017). On pourrait donc supposer que l'interaction entre une tendance à se sentir

« connecté » à son environnement et à l'univers et les effets spécifiques de la transe sur le cerveau conduisent à ces changements dans la conscience de soi.

Les états altérés de conscience ont également été mis en lien avec les émotions. Dans un sens, on observe un lien entre des moments de crise à forte intensité émotionnelle et l'émergence d'états altérés de conscience (par ex. panique et dissociation), dans l'autre les états altérés de conscience sont également producteurs d'expériences émotionnelles intenses, à valences positive ou négative (Cardena, 2011).

Il est également intéressant de noter que l'intensité de l'altération de la conscience mesurée chez les participants à un rituel de hutte de sudation (rituel chamanique) corrélait significativement avec un plus haut niveau d'alexithymie, c'est-à-dire la difficulté à exprimer et identifier les émotions (American Psychological Association, 2021 ; Polito, Langdon et Brown, 2010). Cela pose la question de savoir si la transe n'est pas aussi un outil que certaines personnes mobilisent pour traverser des émotions qu'elles ne se permettent pas de vivre pleinement au quotidien, dans un contexte jugé comme sûr et où cela est accepté.

Les données récoltées en psychologie sur les états de conscience altérés permettent donc de mettre en évidence différentes variables qui prédisposeraient davantage les personnes à l'altération de conscience, comme l'hypnotisabilité, l'absorption, l'ouverture à l'expérience ou des frontières mentales fines. Elles permettent également de comprendre les altérations de la conscience dans le contexte des pratiques chamaniques comme relevant potentiellement davantage d'un mode attentionnel spécifique, permettant de percevoir son environnement différemment. Finalement, ces données explorent également comment les états altérés de conscience impactent le fonctionnement psychologique normal, permettant par exemple de faire des liens avec la manifestation des émotions dans les états de transe.

4. Sous l'angle psychopathologique

Le concept d'état altéré de conscience est fortement lié à la psychopathologie, car il est généralement conceptualisé en psychologie comme s'opposant à un état « normal ». La dénomination d'état « altéré » et le fait que ses expressions soient parfois déviantes des normes culturelles locales (notamment dans les psychopathologies) lui donnent une connotation d'état déficitaire (Facco et al., 2015). Historiquement, l'étude des pratiques chamaniques est aussi fortement liée à la psychopathologie. Les chamanes traditionnels ont longtemps été vus par les chercheurs occidentaux comme des personnes souffrant de psychose qui avaient trouvé un rôle

social adapté à leurs symptômes, avant qu'un changement de perspective ne s'opère dans les années 1960, venant tenter de normaliser ces pratiques (Beischel et al., 2011).

Cependant, encore aujourd'hui, la perspective pathologisante du chamanisme n'a pas totalement disparu. Par exemple, des chercheurs en psychologie évolutionniste affirment que la schizophrénie et sa transmission génétique ont un rôle dans le maintien à travers le temps et les cultures des pratiques chamaniques, mais que ce lien a été négligé car on ne reconnaît pas que la plupart des individus en souffrant ne vivent pas dans un état constant de désorganisation psychique (Polimeni et Reiss, 2002 ; Polimeni, 2018). Ils soutiennent notamment que plus de 60% des idées délirantes et hallucinations symptomatiques contiennent des thèmes religieux ou spirituels et qu'il y aurait donc des structures cognitives communes entre psychose et chamanisme (Polimeni, 2018).

Cependant, ces études ont une place moins grande dans la littérature actuelle sur le sujet et ces pratiques sont de moins en moins pathologisées (Beischel et al., 2011). Ceci est notamment dû aux différentes données empiriques qui sont venues s'opposer à une vision pathologisante du chamanisme. Notamment, il a été montré à plusieurs reprises que, dans les cultures où il existe encore des traditions chamaniques, les chamanes étaient au moins aussi sains que le reste de la population, voire en meilleure santé psychologique (Beischel et al., 2011 ; Lukoff, 2011).

D'autre part, les recherches sur la population occidentale ont montré que des phénomènes généralement considérés comme signes de psychopathologies, comme les hallucinations, étaient en réalité plus courants qu'on ne l'imaginait dans la population normale (Cardeña, 2011). Les hallucinations auditives notamment devraient davantage être vues sur un continuum allant du normal au pathologique, dépendant de la détresse ressentie par l'individu face à cette expérience, du contrôle qu'il a dessus et de la réception positive ou négative de son entourage à ce sujet (Powers, Kelley et Corlett, 2017). La présence d'hallucinations dans des procédures d'altérations volontaires de la conscience n'est donc pas un signe de psychopathologie à lui seul.

Il semblerait également que les altérations de la conscience soient différentes suivant qu'elles interviennent dans le cadre d'une psychopathologie ou d'une expérience spirituelle. Des recherches sur des personnes souffrant de traumatismes montrent que les expériences traumatiques et la tendance à la dissociation corrélaient avec des états de conscience altérés pathologiques, mais pas avec des expériences spirituelles positives et adaptatives (Ross et Browning, 2018). Walsh (1993, dans Beischel et al., 2011) met en évidence des différences

qualitatives de l'altération au niveau de la conscience de l'environnement, la capacité à communiquer, la concentration, le contrôle, le degré de stimulation, le degré de calme, les affects, le sens de soi et les contenus intérieurs.

Au niveau du fonctionnement cérébral, il est également intéressant de noter que, dans le cas des trances volontaires, les changements neurologiques sont momentanés et il n'y a pas de lésions ou d'altérations du réseau de connexions fonctionnelles au repos, contrairement à la schizophrénie (Flor-Henry et al., 2017 ; Mainieri et al., 2017).

Ces données permettent d'indiquer que pratiquer le chamanisme n'est pas signe de psychopathologie en tant que tel. Cependant, l'existence de ces praticiens sains, qui seraient potentiellement majoritaires, n'exclut pas la présence de liens entre chamanisme et psychopathologie. En effet, il reste quand même un certain nombre d'études montrant des liens potentiels entre expériences d'altération de la conscience chamanique et psychopathologie.

Par exemple, on observe dans la population une corrélation entre la présence d'expériences schizotypiques, ainsi que de difficultés dans l'enfance et certaines variables psychologiques liées au chamanisme, comme l'absorption (McClenon, 2012). Au niveau du fonctionnement neurologique, l'activation du système dopaminergique ainsi que celle de zones sensorimotrices dans la transe chamanique soulèvent la question de ses liens avec la schizophrénie, où ce type d'activation est également remarqué (Flor-Henry et al., 2017 ; Previc, 2011). Cela expliquerait notamment l'imagerie mentale vivide qui intervient dans les voyages chamaniques, qui peut être comparée aux hallucinations dans la psychose (Mainieri et al., 2017).

Il y a également le fait que, comme vu plus haut, parmi les personnes plus prônes aux altérations de la conscience, certaines auraient également plus tendance à vivre des expériences dissociatives, et ces personnes seraient celles qui reporteraient plus d'affects négatifs et d'expériences de vie difficiles (Cardena, 1996 ; Cardena, 2011). Cela suggérerait donc que, parmi les personnes enclines à vivre des expériences mystiques (qui pourraient potentiellement être celles attirées par les pratiques chamaniques et néo-chamaniques), il y aurait un sous-groupe plus vulnérable. Notamment, lorsqu'on prend en compte le fait que les émotions auraient potentiellement un rôle dans les pratiques chamaniques (Cardena, 2011 ; Polito et al., 2010), par exemple comme espace où celles-ci peuvent se manifester pleinement. On peut supposer que, suivant les expériences de vie de la personne, traverser ces émotions de façon extrêmement intense dans un état altéré de conscience peut être potentiellement néfaste.

La notion d'état altéré de conscience vient semer encore davantage de confusion, puisqu'elle s'applique autant à des phénomènes normaux que pathologiques. On retrouve en effet différentes altérations de la conscience dans de nombreuses psychopathologies, mais aussi dans de nombreux phénomènes normaux (Cardeña, 2011).

CONDITIONS*	No- or narrow	Changes in body				No	Id	Strong		Trans.
	Cs.	Delirium	image	Depers.	Fusion	agency	changes	emotions	Halluc.	
PATHOLOGICAL										
Dissociative dx.	xx	x	x	xx		x	xx		x	?
PTSD	x	x		x				xx	?	
Sleep paralysis						xx		x	x	?
Panic attack	x			xx				xx		
Borderline p. d.		?	x	x	x		?	xx	x	
Schizotypal p. d.			x	x					x	?
Somatoform dx	x		xx	x		xx				
Psychosis		x	x	x	x	x	x	x	xx	?
Mood dx	x		x		x		x	xx	x	?
NONPATHOLOGICAL										
Spirit possession/	x		xx	x	?	xx	xx	x	x	xx
Ritual ASC	x	?	x	?	x	x	x	xx	xx	xx
Meditation	?		x	?	x		?	x	?	x
Mystical/visionary			x		xx		xx	xx	xx	xx
Hypnosis	x		x		x	x		?	x	?
Trauma reaction	x	?	?	x		?	?	x	?	
Erotism	x		x		xx	?	?	xx		?

Key to abbreviations Cs. = consciousness, depers. = depersonalization, Id = identity, Halluc. = hallucinations, Transc. = transcendent experiences. dx = diagnosis. p.d.= personality disorder. X= present. xx= characteristic. ? = present some times

Figure 1. Etats altérés de conscience dans des contextes pathologiques et non pathologiques. Reproduit à partir de « Altered consciousness in emotion and psychopathology », par Cardeña, E., 2011, *Altering Consciousness: Multidisciplinary Perspectives: Biological and Psychological Perspective*, p. 286, Praeger/ABC-CLIO

Malgré la présence d'altérations de la conscience dans un grand nombre de troubles, le chamanisme spécifiquement a souvent été mis en lien avec la psychose, dû à la présence d'hallucinations ou de délires. Il y a aussi des liens avec le trouble dissociatif de l'identité, notamment lorsque celui-ci prend la forme d'une possession (Menezes Junior et Moreira-Almeida, 2009).

En conséquence, on peut voir dans le contexte clinique qu'il y a parfois une confusion dans ce qui doit être classé comme un symptôme psychotique ou comme une croyance liée à une spiritualité spécifique. Le DSM-5 fournit toujours le critère de ce qui est culturellement approprié en disant, par exemple pour les idées délirantes, que celles-ci « sont considérées comme bizarres si elles sont clairement invraisemblables et incompréhensibles pour des personnes d'une même culture et qu'elles ne proviennent pas d'expériences ordinaires de la vie » (American Psychiatric Association, 2015).

Cette confusion a déjà été longuement explorée lorsqu'il s'agit de contextes culturels différents. L'ethnopsychiatrie, notamment, nous a permis une meilleure compréhension et prise en compte de ces différentes façons de voir le monde et d'appréhender les symptômes. On peut voir ce développement par exemple dans la recherche sur la possession et le trouble dissociatif de l'identité (During, Elahi, Taieb, Moro et Baubert, 2011). Ces données nous ont permis de mieux traiter certains symptômes, par exemple en adoptant une approche holistique, en combinant traitement psychothérapeutique et spirituel, pour toucher à la personne dans sa globalité et rester en congruence avec sa vision du monde et sa représentation des symptômes (Dein et Illaiee, 2013).

Cependant, les études sur le sujet ont été faites très souvent sur des sujets venant d'autres cultures, où la possession était considérée comme une expérience possible, même si désapprouvée socialement (voir Dein et Illaiee, 2013). Certaines recherches (voir Brandt et Borrás, 2009) ont étudié des cas de personnes « possédées » occidentales, mais cela dans un contexte religieux institutionnalisé, donc toujours correspondant aux normes culturelles de la personne. Ces études ne permettent donc pas de tirer de conclusions sur les personnes qui ont des croyances d'ordre spirituel qui ne sont pas en accord avec les normes culturelles de leur milieu, ou ont une spiritualité alternative.

La littérature sur le sujet a permis de relever un certain nombre de paramètres additionnels pouvant être utilisés pour différencier symptômes de psychose ou de trouble dissociatif et expérience spirituelle. Notamment, une revue met en évidence les critères suivants : absence de souffrance psychologique, absence de déficits socio-professionnels, durée courte de l'expérience, attitude critique envers la réalité de l'expérience, compatibilité avec le groupe culturel ou religieux de la personne, absence de comorbidités, contrôle sur l'expérience, croissance personnelle dans le temps, attitude d'aide envers les autres (Menezes Junior et Moreira-Almeida, 2009).

Cependant, ces critères manquent encore d'ancrage empirique et beaucoup peuvent être questionnés. En effet, certaines expériences spirituelles ou mystiques peuvent être douloureuses et mettre en difficulté l'insertion socio-professionnelle de la personne, par exemple, mais permettent néanmoins une transformation profonde positive par la suite (Béguet, 2012 ; Cardaña, 2011 ; Lukoff, 2011). C'est notamment le cas dans les émergences spirituelles, concept initialement développé par Stanislas et Christina Grof en 1989, c'est-à-dire une crise brutale dans le développement spirituel pouvant mener à une transformation profonde (Béguet, 2012). Ces crises pourraient prendre momentanément la forme d'une psychose, avec de fortes

atteintes au fonctionnement de l'individu, mais permettraient sur le long terme une évolution positive (Dein, 2010 ; Lukoff, 1998 ; Lukoff, 2011).

La capacité à se remettre en question peut être un critère intéressant, mais le fait de tenir à ses croyances en tant que tel n'est pas forcément un signe de pathologie (Lukoff, 2011). Si on prend l'exemple d'une personne chrétienne, le fait qu'elle refuse potentiellement de prendre une position critique sur l'existence de Dieu ne suffit évidemment pas pour dire qu'elle souffre d'une psychopathologie. De son côté, l'absence de comorbidités paraît avoir une portée limitée. En effet, Lukoff (1998) met en évidence que des difficultés dans le développement spirituel peuvent être présentes en association avec une psychopathologie, sans que ces difficultés ne soient des symptômes en elles-mêmes. À titre d'exemple, on pourrait dire que le fait de souffrir d'un épisode dépressif majeur n'empêche pas de vivre une expérience spirituelle, sans que celle-ci ne soit nécessairement un symptôme psychotique. De même, la compatibilité avec le groupe culturel ou religieux est un critère imprécis quand on s'intéresse au milieu du néo-chamanisme, où l'on trouve une multitude d'écoles et de pensées différentes, sans que les personnes ne s'insèrent nécessairement dans l'une ou l'autre uniquement.

La notion de contrôle est souvent proposée comme critère, mais peut également être questionnée, notamment par le discours de certains mystiques qui disent avec reçu un don, ou un appel spirituel et ne pas avoir eu le choix de le suivre (Cardeña, 2011 ; Cardeña et Schaffler, 2018). Il est néanmoins intéressant de constater que certaines recherches ont mis en évidence que le fait d'avoir eu un appel, ou que les altérations de la conscience ne soient pas contrôlées par la personne serait potentiellement un stade initial et que la pratique spirituelle pourrait permettre d'augmenter la contrôlabilité de ces expériences, dans un cadre où la personne peut leur donner un sens et une fonction, en les mettant au service des autres par exemple (Béguet, 2012 ; Cardeña et Schaffler, 2018 ; Stephen et Suryani, 2000).

Ainsi, Stephen et Suryani (2000) proposent que ce n'est pas le fait de dépasser une folie initiatique (selon le modèle du guérisseur blessé, mentionné plus haut) qui fait un guérisseur spirituel, mais plus le fait de parvenir à gagner un contrôle sur un mode de pensée imagé. Cela serait également congruent avec certaines méthodes de traitement de la psychose, qui la voient comme un processus de transformation pouvant être interprété positivement et soutenu par l'implication dans un cheminement spirituel (Hagen et Nixon, 2010 ; Lukoff, 2011).

On pourrait donc potentiellement comprendre les altérations de la conscience dans le chamanisme comme une forme de continuum entre normal et pathologique : la pratique

spirituelle pourrait potentiellement servir à réinterpréter positivement des symptômes ou des tendances initiales et à augmenter le contrôle que la personne a dessus, permettant de leur donner une fonction positive. Ainsi, Cardeña, Lynn et Krippner (2017) proposent qu'une prédisposition aux expériences anormales, comme les altérations de la conscience, peut devenir dysfonctionnelle ou non en fonction du développement de la personne, la flexibilité de ses mécanismes de coping, la présence ou non d'autres psychopathologies, la personnalité et l'acceptation culturelle en termes de pratiques et de croyances (Cardeña et Schaffler, 2018).

Il faut néanmoins tenir compte du fait qu'une lecture et un traitement uniquement spirituels de symptômes psychiatriques pourrait potentiellement mener à un traitement qui n'est pas adapté et une aggravation des symptômes (Doring et al., 2011 ; Lindahl, Cooper, Fisher, Kirmayer et Britton, 2020). La psychologie transpersonnelle, par exemple, insiste sur le fait que les psychoses ne sont pas toutes synonymes de crises spirituelles et que, lorsqu'elles le sont, le traitement devrait utiliser des activités « d'ancrage », plutôt que des activités spirituelles qui risqueraient d'exacerber la détresse, créant encore plus de confusion (Béguet, 2012 ; Lukoff, 1998 ; Lukoff, 2011).

Les risques potentiels d'une pratique spirituelle pour la santé psychique sont assez peu clairs et définis à ce stade. Il a néanmoins été suggéré qu'une pratique néo-chamanique pouvait amener le risque de développer des psychopathologies ou des dysfonctions sociales si elle n'est pas suffisamment contrebalancée par une connexion saine au monde matériel à travers les relations sociales et une identité bien ancrée, cela notamment à cause de la dissonance culturelle avec le milieu occidental, qui amène le risque de se tourner uniquement vers des moyens spirituels pas toujours adaptés pour gérer les problèmes matériels et psychologiques (« spiritual bypassing ») (Bouse, 2019).

De l'autre côté, on peut aussi constater qu'il y a peu de données permettant de mettre en évidence les bienfaits potentiels d'une pratique spirituelle utilisant l'altération de la conscience, à part peut-être pour la méditation. Les travaux sur cette dernière ont notamment permis de montrer son utilité comme ressource thérapeutique (par exemple dans la mindfulness) (Bunjak et al., 2022). On peut donc supposer qu'une pratique néo-chamanique utilisant également les états altérés de conscience peut aussi avoir des potentielles conséquences positives pour la santé mentale.

Si l'on s'intéresse au chamanisme, les liens avec une éventuelle amélioration ou une détérioration des psychopathologies a été davantage étudié en ce qui concerne la prise de

psychédéliques à des fins curatives, comme c'est le cas dans certaines traditions chamaniques. Ce type d'études a permis de montrer un effet potentiel de substances comme la psilocybine et l'ayahuasca, qui induisent un état de conscience modifié et sont utilisés par certaines tribus d'Amérique du Sud notamment pour traiter des maladies psychiatriques comme la dépression (Reiff et al., 2020). Ces études mettent aussi en avant la possibilité que ces substances induisant une altération de la conscience puissent être néfastes pour certaines psychopathologies, comme le trouble bipolaire ou les psychoses (Orsolini, Chiappini, Papanti, Latini, Volpe, Fornaro, Tomasetti, Vellante et De Berardis, 2020). Dans cet exemple, l'altération de la conscience volontaire avec la prise de psychédéliques a une efficacité pour le traitement de certaines maladies psychiatriques. On en sait cependant beaucoup moins lorsque l'état de conscience modifié est provoqué par des pratiques comportementales plutôt que pharmacologiques.

Au vu de ce qui précède, on peut constater que le temps où le débat relevait uniquement de savoir si les chamanes étaient psychotiques ou non est largement dépassé et que la question s'avère plus complexe que ça. Si la pratique chamanique en tant que telle n'est pas signe de pathologie, des liens peuvent être faits entre expériences spirituelles et psychoses ou troubles dissociatifs notamment.

Différencier les deux n'est pas chose aisée. En effet, bien que certains critères aient été mis en évidence (Menezes Junior et Moreira-Almeida, 2009), ceux-ci ont leurs propres limites, de même qu'ils ne semblent pas s'appliquer à tous les contextes de manière égale (Lindahl et al., 2020). La façon dont ces distinctions sont prises en compte dans le milieu spirituel concerné est également complexe, étant donné que des symptômes potentiels ne seront pas forcément interprétés comme tels suivant le contexte (Cardeña, 2011 ; Lindahl et al., 2020). On peut aussi voir que ce qui a commencé comme une tendance symptomatique peut évoluer positivement dans une pratique spirituelle, en lui donnant du sens et permettant plus de contrôlabilité notamment (Cardeña et Schaffler, 2018). Néanmoins, se tourner vers la spiritualité face à des problèmes psychologiques aurait aussi des risques, même si ceux-ci sont encore mal définis à ce stade (Bouse, 2019). L'impact positif ou négatif des pratiques chamaniques et néo-chamaniques impliquant un état de conscience modifié sur des psychopathologies et le bien-être psychologique en général est encore peu connu.

On peut donc voir que la perspective des praticiens à la première personne manque encore cruellement pour notre compréhension de ces phénomènes, de même qu'une vision plus complète de l'expérience subjective des états altérés de conscience dans la pratique néo-chamanique au tambour.

Problématique

Les états de conscience modifiés sont des éléments centraux des pratiques néo-chamaniques (Harner, 2011). Le voyage chamanique accompagné par un « driving auditif » (tambour monotone) notamment est très utilisé (Grégoire et al., 2021).

Cependant, à ce stade, la définition de ce qu'est un état de conscience altéré est toujours sujette à débat et ses caractéristiques spécifiques dans le cadre des pratiques chamaniques et néo-chamaniques restent peu connues. Les définitions impliquent souvent la notion de changement dans le vécu subjectif (American Psychological Association, 2021). Or, ce vécu subjectif des personnes concernées est rarement investigué. La description des états de conscience modifiés dans les pratiques chamaniques et néo-chamaniques se base généralement sur les fonctionnements neurologiques observés par imagerie, ou sur des questionnaires de mesures générales des états altérés de conscience (par exemple, voir Huels et al., 2021). Ce type de données ne permet cependant pas de rendre compte du vécu subjectif des praticien-ne-s.

D'autre part, on peut constater que la question de savoir si les pratiques chamaniques étaient signe de psychopathologie ou non a fait l'objet de beaucoup d'études et débats. À ce stade, la plupart des auteurs s'accordent sur le fait que la pratique chamanique en tant que telle n'est pas signe de pathologie (Krippner, 2007). Cependant, cela n'exclut pas l'existence de liens entre certains états altérés de conscience et des psychopathologies et c'est surtout l'évaluation de la personne dans son ensemble au sein de son milieu social qui permettrait de comprendre dans quelle mesure cette expérience est dysfonctionnelle ou non (Cardeña, 2011 ; Cardeña et al., 2017). Les mécanismes qui sous-tendent ces liens entre modification de la conscience et santé psychique sont encore relativement inconnus. Les études montrant l'efficacité des psychédéliques sur certaines maladies psychiatriques ouvrent cependant la porte aux suppositions concernant l'impact psychologique des états de conscience modifiés. Ce type de recherche s'inscrit généralement dans une approche quantitative et permet rarement de bien comprendre pourquoi et comment de tels états peuvent être bénéfiques ou néfastes du point de vue des personnes concernées.

Ces études sont d'autant plus rares si l'on parle d'états altérés de conscience induits par des pratiques comportementales, comme l'utilisation d'un driving auditif (tambour monotone). Bien qu'on suppose un lien entre altération de la conscience et vécu d'émotions intenses (Cardeña, 2011), on sait encore très peu comment ces états dans les pratiques chamaniques et néo-chamaniques pourraient impacter le bien-être psychologique, que ce soit en termes de

bénéfices ou de risques. Mieux comprendre les pratiques néo-chamanique de ce point de vue semble essentiel, tant pour les psychologues qui cherchent à mieux évaluer les ressources et risques liés à ces phénomènes, que pour les praticiens eux-mêmes qui se retrouvent régulièrement confrontés à des personnes en situation de vulnérabilité psychologique et manquent encore souvent de guidelines en lien avec la santé mentale, ne pouvant les développer que par leur propre expérience.

En Suisse, actuellement, seulement 17.5% de la population adhère à une institution religieuse établie, alors que 19.7% mobilise un système de croyances alternatif, n'adhérant pas à une tradition religieuse établie (Stolz, Könemann, Schneuwly Purdie, Englberger et Krüggeler, 2015). Les praticiens néo-chamaniques entreraient aisément dans cette catégorie. Mieux comprendre l'expérience de ces personnes qui ont des croyances et pratiques apparaissant comme à contre-courant des normes culturelles de notre société semble donc essentiel, d'autant plus si l'on considère les difficultés citées plus haut pour différencier ce type de vécu de certains signes de psychopathologies. Dans ce contexte, il paraît important de donner davantage de place à l'expérience subjective à la première personne des praticien-ne-s qui voient dans le néo-chamanisme une ressource (Facco et al., 2015 ; Flor-Henry et al., 2017).

Ainsi, par l'utilisation d'un focus group avec des praticien-ne-s en néo-chamanisme, je viserai ici à explorer les états de conscience modifiés dans les pratiques néo-chamaniques, du point de vue des personnes qui expérimentent volontairement ces états. Je m'intéresserai spécifiquement à des praticien-ne-s suisses, afin de limiter l'impact de différences culturelles qui expliqueraient les représentations du monde différentes et me centrer sur la spécificité des états de conscience modifiés.

Mes questions de recherche sont les suivantes :

1. Quel est le vécu subjectif d'un état de conscience modifié dans les pratiques néo-chamaniques au tambour et comment le décrire ?

J'explorerai d'abord les changements qualitatifs liés à l'expérience subjective des états modifiés de conscience, afin d'avoir une meilleure compréhension de ce qu'est l'altération de la conscience expérimentée dans les pratiques néo-chamaniques, comment on peut la décrire et en quoi elle diffère d'un état de conscience normal. À mon sens, le vécu des états de conscience modifiés est potentiellement plus subtil qu'ils ne sont parfois décrits et il n'y pas systématiquement une différence massive de ressenti entre un état normal et modifié, s'agissant

d'un continuum. Je suppose également que l'altération de la conscience mobilise un grand nombre de perceptions issues des cinq sens.

2. Quelles ressources et risques ces états peuvent-ils amener aux praticien-ne-s face à des difficultés dans leurs vies ou des vulnérabilités psychologiques ?

Je m'intéresserai aussi à comment ces états ont pu être des ressources pour les personnes les utilisant, par exemple pour faire face à des émotions fortes ou des événements difficiles, mais aussi aux potentiels risques ou limites de leur utilisation, par exemple dans des moments de vulnérabilité psychologique. Je suppose que ces états peuvent être mobilisés par les praticien-ne-s pour donner du sens à certaines difficultés traversées et que la pratique peut servir de lieu sûr pour exprimer et vivre certaines émotions. Dans l'autre sens, cette pratique peut aussi devenir potentiellement néfaste si elle fait surgir des émotions négatives trop fortes. À mon sens, le contrôle exercé volontairement par la personne sur l'altération de sa conscience joue également un rôle central dans la gestion d'un risque potentiel que pourrait avoir la pratique.

Méthodologie

Au vu de la problématique exposée ici, c'est une méthode de recherche qualitative qui a été mobilisée. En effet, nous avons pu voir que la recherche existante dans ce domaine en psychologie est encore relativement limitée, s'attachant généralement à comprendre les variables neurologiques liés aux états de conscience modifiés, ou les enjeux liés aux psychopathologies. Il s'agit donc d'une recherche qui aura tendance à s'ancrer dans une vision positiviste ou néopositiviste. Or, si l'on s'ancre davantage dans une approche subjectiviste et constructiviste, il paraît important d'adopter une démarche plus globale, permettant une exploration du phénomène du point de vue des praticien-ne-s et de leur vécu subjectif, ce qui semble tout à fait dans l'axe de la recherche qualitative (Bruschez, Roux et Santiago Delefosse, 2017 ; Santiago Delefosse et Del Rio Carral, 2017). À noter que des approches qualitatives, comme des entretiens, sont souvent mobilisées en ethnographie et se sont déjà révélées utiles dans ce contexte pour explorer les pratiques néo-chamaniques (Anadon, 2006 ; Pimenova, 2013). Les utiliser en prenant un angle plus psychologique paraît donc également intéressant à cet égard.

1. Outil de récolte des données

Dans ce contexte, le choix d'outil pour la récolte des données s'est porté sur le focus group. L'utilisation de cette méthode a ici une portée conceptuelle, c'est-à-dire que l'objectif de la recherche est exploratoire, avec pour but d'améliorer notre compréhension globale du phénomène (Birch et Pétry, 2011).

Le focus group a été initialement développé dans le domaine du marketing et des sondages, à des fins de triangulation des données (Birch et Pétry, 2011). Il s'agit d'un groupe de discussion durant 1h30 à 2h et composé de quatre à douze participant-e-s (le nombre varie selon les auteurs), où le chercheur prend le rôle d'animateur de la discussion (Guillemette, Luckerhoff et Guillemette, 2011 ; Jovchelovitch, 2004 ; Kitzinger et al., 2004). Cette conversation a lieu dans un contexte informel, dans le but de rendre le discours le plus spontané possible. Il faut néanmoins garder à l'esprit qu'il ne s'agit pas d'un contexte « naturel » pour autant, dans la mesure où cette réunion de personnes et le thème abordé ne sont pas survenus spontanément (Kitzinger et al., 2004). Il s'agit donc d'un événement interactionnel où le contenu est une « construction conjointe dans un espace partagé d'intersubjectivité dans lequel les participants s'influencent mutuellement et coopèrent pour construire du sens » (Morrissette, 2011, p. 17).

Le discours y est donc le fruit d'une négociation permanente en relation avec la définition de la situation et les différents rôles des individus présents (Morrissette, 2011). Cela reflète une perspective dialogique, où chaque discours est inscrit dans un certain rapport au monde et à la situation, de même qu'il est traversé et situé par rapport à un ensemble de discours externes (Salazar Orvig et Grossen, 2004). Ainsi, le focus group recueille des données dynamiques, dont l'analyse requiert de tenir compte de leur contexte d'énonciation (Kitzinger, 2004). Les résultats sont le fruit d'une co-construction de savoirs au sujet d'un objet partagé, opérée au sein de la discussion (Morrissette, 2011).

Ici, le choix de la méthode de récolte des données s'est porté sur le focus group d'abord pour des raisons de faisabilité en lien avec les délais de rendu du travail. Cette méthode convenait également bien au thème discuté car, le vécu des états de conscience étant tout de même quelque chose qui peut être difficile à mettre en mots, il paraissait pertinent que les participant-e-s puissent s'appuyer sur la compréhension des uns et des autres pour élaborer et approfondir leur propre expérience de ces états. D'autre part, la négociation du discours autour de la question des ressources et risques potentiels de la pratique semblait être intéressante, ce thème s'articulant à mi-chemin entre les connaissances théoriques des participant-e-s (par exemple, certains participants travaillaient dans le milieu médical) et leur expérience personnelle dans le milieu néo-chamanique.

Le focus group a eu lieu un dimanche matin dans une « bulle » (petite salle de conférence aux murs vitrés) au Rolex Learning Center à l'EPFL (Ecublens). Les participant-e-s ont été disposés autour d'une table ronde, avec l'animatrice d'un côté, vers la porte, et la co-animatrice en face. Du thé et du chocolat ont été offerts. En guise d'introduction à la discussion, une vidéo YouTube où Laurent Huguelit (enseignant de la Foundation for Shamanic Studies en France) parle de l'expérience d'état modifié de conscience a été visionnée (INREES TV, 2019). Cette vidéo a été précédée de l'explication suivante : « Il s'agit d'une discussion de groupe sur le thème des états de conscience modifiés dans les pratiques chamaniques au tambour. La discussion est libre, nous nous permettons juste parfois d'intervenir pour approfondir ou rediriger la conversation. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, on s'intéresse surtout à votre vécu et votre expérience des pratiques chamaniques. Pour commencer, on va s'appuyer sur une vidéo d'une conférence de Laurent, juste pour avoir un support sur lequel lancer la discussion. Le but n'est pas de dire s'il a raison ou tort ou d'argumenter pour ou contre lui, mais plus d'utiliser ça comme point de départ pour parler de votre vécu à vous ».

Cette explication, ainsi que la consigne donnée après le visionnage pour lancer la discussion, a été retravaillée après un focus group d'essai avec certains de mes proches. En effet, lors de cette session « test », j'avais pu constater que la discussion partait beaucoup sur des notions théoriques, apprises lors de séminaires sur le sujet ou dans des livres. Ainsi, l'introduction a été retravaillée afin d'axer davantage la discussion sur l'expérience des états de conscience modifiés, plutôt que sur la connaissance de ces états.

Après avoir visionné la vidéo, j'ai donné aux participant-e-s la consigne de démarrage suivante : « Et pour vous, comment ça se passe ? ». À partir de là, le but était que la discussion évolue d'elle-même avec des interventions minimales de notre part. Un certain nombre de thèmes et de questions y relatives avaient été notés dans un canevas, afin de relancer ou rediriger la discussion au besoin. Ce canevas, qui figure en annexe, avait été imprimé à double pour moi-même et pour la personne qui m'a accompagnée pour l'animation. Les thèmes proposés par le canevas étaient les suivants : description des états de conscience modifiés, notion de contrôle, interactions avec les événements de vie, gestion des émotions. Le focus group a duré 1h47 au total. À la fin, une partie des participant-e-s s'est regroupée spontanément pour boire un café ensemble avant de partir.

2. Population

Le focus group a eu lieu en présence d'une co-animatrice, également en Master de psychologie à l'Unil, et de six participant-e-s. Il s'agissait de praticien-ne-s en néo-chamanisme expérimenté-e-s, exerçant des services liés au néo-chamanisme (soins chamaniques, cercles de tambours, formations au chamanisme...) depuis au moins trois ans. Ces personnes avaient également toutes suivi une formation avancée au sein de la Foundation for Shamanic Studies (FSS), stages de Core-chamanisme basés sur les travaux de Michael Harner, afin d'assurer une homogénéité dans la pratique du néo-chamanisme et du vocabulaire utilisé, pour que la diversité et la complexité des expériences individuelles soit mise en évidence (Antoine, 2017 ; Kitzinger, Markova et Kalampalikis, 2004 ; Restivo, Julian-Reynier et Apostolidis, 2018). Ce critère permettait aussi de garantir une forme d'expertise dans leur domaine à travers une formation relativement poussée, le titre de « chamane certifié » étant inexistant. En l'occurrence, les personnes présentes avaient une pratique néo-chamanique personnelle depuis 12 à 22 ans.

La majorité des participant-e-s s'étaient déjà rencontrés (à travers les stages de la FSS notamment). Deux d'entre eux sont en couple. Une partie de ces personnes m'avaient déjà vue dans le cadre de la FSS, ou connaissaient des membres de ma famille également impliqués au

sein de la FSS, mais aucun d'eux n'étaient des proches. Même si les participant-e-s avaient tout-e-s déjà suivi un certain nombre de stages à la FSS, la moitié d'entre eux a indiqué qu'ils étaient influencés dans leur pratique par d'autres traditions et apprentissages (chamanisme traditionnel sibérien, magnétisme, etc.).

Les participant-e-s ont été recruté-e-s par email, à travers une liste de contact de personnes proposant des soins chamaniques en Suisse Romande, que j'avais en ma possession dans le cadre de mon travail d'assistante à la FSS. Une des participantes ne proposait néanmoins pas de soins individuels, mais avait déjà animé des cercles de tambour (activité chamanique de groupe). Le processus de recrutement n'a pas été trop difficile, dans la mesure où la plupart des personnes contactées avaient déjà une petite idée de qui j'étais et pourquoi j'avais leur contact, mais présentaient aussi une certaine motivation à parler de ce sujet, qui est encore souvent marginalisé dans nos sociétés. Les arguments mobilisés dans l'email de recrutement portaient sur le fait de contribuer à une meilleure compréhension scientifique des états de conscience modifiés dans les pratiques néo-chamaniques tels que vécus de l'intérieur.

Les personnes vivaient toutes en Suisse Romande, parlaient français et étaient de nationalité suisse. Il s'agissait de deux femmes et quatre hommes, âgés de 52 à 64 ans. Leur occupation principale étaient les pratiques néo-chamaniques pour certains, les autres ayant indiqué travailler dans les domaines médical, artistique et de l'accompagnement d'adultes.

3. Méthode d'analyse des données

La méthode mobilisée pour analyser les données issues du focus group est l'analyse interprétative phénoménologique (ou IPA). Cet outil, développé par Smith en 1996, a été inspiré par le courant philosophique de la phénoménologie, ainsi que le courant sociologique de l'interactionnisme symbolique (Restivo et al., 2018 ; Antoine et Smith, 2017). La phénoménologie s'intéresse à l'expérience subjective telle que vécue et perçue par les individus (Restivo et al., 2018 ; Anadon, 2006). De son côté, l'interactionnisme symbolique met au centre le sens donné par les individus à leur environnement (Restivo et al., 2018).

D'un côté, il y a donc l'expérience vécue comme aspect central. On cherche ici en effet à rendre consciente une expérience psychique en se centrant sur comment elle apparaît, davantage que sur son contenu (Antoine, 2017). On visera donc à appréhender l'expérience subjective ainsi que ses caractéristiques principales, en se basant sur la formulation qu'en fait la personne (Antoine, 2017 ; Antoine et Smith, 2017). De l'autre côté, l'IPA s'intéresse aux significations produites par les individus au sujet de leur expérience spécifique. En effet, les individus ne se

contentent pas ici d'appréhender leur environnement et l'expérience qu'ils vivent, mais lui donnent également du sens. En s'intéressant à la narration que les sujets font de leur expérience, le chercheur va donc viser à découvrir comment du sens est donné à cette expérience (Antoine et Smith, 2017).

Cette démarche est idiographique, dans la mesure où elle s'intéresse aux cas particuliers et non au général (Antoine, 2017). Cela se manifeste notamment par la circonscription d'échantillons homogènes plutôt que représentatifs (Restivo et al., 2018). Cela permet de mettre en évidence des significations partagées autour d'expériences vécues dans des contextes similaires (Antoine, 2017). Ce dernier aspect est classiquement mis en évidence en allant chercher des liens et des thèmes communs entre plusieurs entretiens avec différents participants (Restivo et al., 2018). Cependant, dans le cadre d'un focus group, ces significations partagées ne seront pas uniquement mises en avant par le chercheur *a posteriori*, mais également par les participants au moment de l'entretien, qui vont devoir négocier entre eux les significations données à leur expérience.

La méthode phénoménologique se veut descriptive et compréhensive dans la mesure où elle vise à mettre en évidence la logique interne des personnes, ce qui se traduit par l'objectif de d'abord faire émerger des thèmes du discours des participants, puis par la recherche de liens entre ces thèmes (Anadon, 2006 ; Restivo et al., 2018). Ce processus inductif repose donc sur un équilibre parfois complexe entre rester au plus proche du discours des participants et, en même temps, faire émerger des liens ou des significations dont ils ne sont pas totalement conscients au moment où le discours est émis (Antoine, 2017 ; Antoine et Smith, 2017).

L'IPA repose sur une double herméneutique, dans la mesure où elle tient compte de l'engagement et de la subjectivité du participant lors de l'entretien et du chercheur lors de l'analyse (Antoine, 2017 ; Antoine et Smith, 2017). Le rôle du chercheur n'est donc pas neutre, il ne prétend pas analyser le discours du participant d'une manière naïve, sans attentes, connaissances ou représentations préalables (Antoine et Smith, 2017). Plutôt, il devra être attentif durant l'analyse à ne pas interférer avec ce qui émerge du discours, en prenant conscience de ses propres préconceptions et réactions face à ces contenus (Antoine, 2017).

L'utilisation de l'IPA dans le contexte de ce travail semblait donc particulièrement adaptée en raison du rôle central que cette méthode donne à comprendre comment une expérience est vécue de l'intérieur puis partagée oralement, aux niveaux corporel, émotionnel et des significations qui y sont données (Antoine et Smith, 2017).

Résultats

Les données issues du focus group ont été traitées par une analyse interprétative phénoménologique, une démarche inductive visant à la production de thèmes reflétant le discours des participants et la démarche interprétative du chercheur, puis à leur mise en lien visant à l'émergence de thèmes super-ordonnés par unités de sens (Restivo et al., 2018).

On peut résumer les résultats de l'analyse par le tableau ci-dessous.

Thèmes super-ordonnés					
	Différents niveaux d'intensité	État de réceptivité	Amplification des perceptions	Pont entre mondes physique et immatériel	Discours d'explication et/ou de légitimation
Thèmes	Différentes tranches et moyens mobilisés	L'expérience vécue au centre	Se laisser guider par ses perceptions corporelles subtiles	Compréhension incorporée	Être désigné et rhétorique du « wounded healer »
	Notion de continuum	Devenir plus ouvert et tolérant	Absence de hiérarchie perceptive	Rhétorique des allers-retours et retourner dans ses bottes	Capacités universelles et innées, discours biologistant
	Différents niveaux de contrôle et présence ou absence du mental	Notion d'os creux	Perception qui vient de l'intérieur	Vivre et matérialiser ses ressentis	Explications « psycho-chamaniques »
		Capacités « extraordinaires »	L'émotion comme carburant	Plus de conscience amène à plus de responsabilité	Compromis avec le modèle médical dominant
		Besoin de compréhension pour intégrer	Devenir plus soi-même		
			Ouverture au monde et à la nature		

1. Différents niveaux d'intensité

Le premier thème super-ordonné est lié à l'idée que lorsqu'on parle d'états de conscience modifiés, on ne parle pas d'un seul état précis et distinct, mais bien d'une forme de continuum qui va du normal au modifié, avec différentes intensités en fonction des pratiques et de l'état général de la personne.

1.1 Différentes tranches et moyens mobilisés

B3. [...] Enfin pour moi c'est pas forcément jouer du tambour qui peut induire. C'est utile le tambour, au début en tout cas c'est très utile, mais c'est pas pour moi c'est pas indispensable [...]

Une partie du discours des participant-e-s revenait au fait que l'état de conscience modifié n'est pas strictement réservé aux pratiques chamaniques, notamment à la pratique du voyage chamanique accompagnée par un tambour. Arriver à un état de conscience différent peut se faire, volontairement ou naturellement, par différents moyens.

1.2 Notion de continuum

F20. [...] mais c'est quand même une gamme énorme entre= le slightly different, voilà, où t'es légèrement, justement un peu en train de rêvasser, ou t'es en transe complète [...]

Il a été mis en avant par les participants que l'état de conscience modifié utilisé dans le chamanisme au tambour particulièrement relevait davantage d'un continuum, où l'on peut passer par différents niveaux d'intensité de modification de la conscience, commençant par des changements de conscience à peine perceptible pour aller vers une « transe complète ».

C12. Pour moi la différence c'est l'intention. C'est l'intention qu'on a de= faire, ou de se mettre en état modifié et= voilà.

Ce changement perceptible passe également par une volonté de la personne qui pratique de se mettre en état de conscience modifié, qui initie ce changement de conscience. Cet aspect a également été mis en opposition avec les pratiques où l'on utilise des substances psychoactives, qui vont initier le processus plutôt que l'intention de la personne de se mettre en état de transe et seront moins affectée par ce continuum d'état de conscience.

1.3 Différents niveaux de contrôle et présence ou absence du mental

D27. [...] Et puis si le mental est vraiment puissant et puis que le contrôle devient= comment dire présent, omniprésent, bah ça fait sortir de la transe. Ça fait sortir- et ou= l'inverse. Ça ne permet même pas à la personne de rentrer dans la transe, en fait.

Le continuum entre état de conscience normal et modifié dépend non seulement du moyen utilisé, mais également de l'état de lâcher-prise. Chercher à contrôler ce qui se passe dans un voyage, à comprendre à un niveau conscient (utiliser son « mental ») vient donc bloquer une partie du processus d'altération volontaire de la conscience. C'est dans les moments où la capacité de contrôler disparaît totalement que la modification de la conscience est la plus forte.

D1. [...] vraiment j'arrive vraiment à ressentir ce switch de quand... C'est moi le bonhomme qui pose la question, ou qui est dans un questionnement et puis à quel moment j'ai basculé dans... enfin dans ce qu'on dit le monde des esprits, où= finalement je= reçois l'information. C'est un peu comme une vague, c'est comme euh- bah, je questionne, je reçois. [...]

Cependant, vu que l'on reste sur un état de continuum, il ne s'agit pas forcément de la présence d'un état d'altération fort qui va exclure totalement la présence de contrôle dans l'autre sens. Comme le soulève un participant, il peut aussi s'agir d'un aller-retour entre lâcher-prise et compréhension consciente de ce qui se passe.

On peut donc voir que, lorsqu'on parle d'altération de la conscience, on ne parle pas d'une seule chose, qui se manifeste à chaque fois pareil. En effet, l'état varie en intensité en fonction de la volonté de modifier la conscience, des moyens utilisés pour l'atteindre, ainsi que du niveau de contrôle perçu sur ce qui se passe.

2. État de réceptivité

Le deuxième thème super-ordonné vise à mettre en évidence certaines caractéristiques des états de conscience modifiés perçus par les participant-e-s, ainsi que l'attitude qu'ils visent à adopter lorsqu'ils sont dans ces états.

2.1 L'expérience vécue au centre

C1. Ouais moi je me reconnais bien dans tout ce qu'il raconte là, dans ces questionnements sans fin, en tout cas au début de la pratique, alalalala ! [...] j'ai navigué là-dedans pas mal de temps jusqu'au moment où je me suis dit, bah voilà c'est ce que je vis et puis, et puis ça m'apporte quoi en fait, quand je fais un voyage ou quand je vis cet état ? [...]

Un point soulevé est le fait que le but de la pratique n'est pas forcément de questionner la véracité ou la profondeur la modification de la conscience (« est-ce que je fais un voyage chamanique ou est-ce que j'imagine juste ? »), mais plus d'accepter l'expérience telle qu'elle vient, à la vivre.

E5. Ils [les gens ici] sont dans le mental à fond, ils ont besoin de comprendre, ils ont besoin d'explications, d'analyser. Ils peuvent pas avoir accès à juste dire « Ok. J'accueille ».

Cette difficulté, également explicitée par les participant-e-s comme liée à une trop grande place accordée au mental, à la volonté de comprendre et de contrôler ce qui se passe, est vue comme un problème en lien avec les normes sociales occidentales, où les personnes seraient plus enclines à chercher à comprendre ce qu'il se passe et analyser qu'à accueillir ce qu'ils vivent. La question de l'ouverture à l'expérience vécue telle qu'elle se présente vient donc comme moyen de lâcher-prise et de renoncer au contrôle qui limite l'altération de la conscience.

2.2 Devenir plus ouvert et tolérant

D30. [...] mais ça [le chamanisme] m'a permis ouais de redresser la pente et puis surtout de, d'enlever les œillères de=- bah que tu peux avoir quand tu es militaire et puis machin quoi. Accepter que le monde peut être autrement que ce que tu veux que ce soit, et puis qu'il y a de la beauté dans toute chose, qu'il y a à prendre dans toute chose de- [...]

Remettre au centre l'expérience vécue est perçue comme les participant-e-s comme un bénéfice secondaire des pratiques chamaniques, qui est d'accepter les choses telles qu'elles sont, d'être plus tolérant et de pouvoir prendre du recul face aux expériences vécues.

2.3 Notion d'os creux

A11-12. Ça peut être la= différence entre « je respire » et « je suis respiré ». [...] Bah si je respire, c'est moi qui consciemment fait le truc, mais si je suis respiré, je me laisse traverser par quelque chose. Mais j'ai des sensations.

L'accent a été mis par les participant-e-s sur l'expérience de se laisser traverser, plutôt que de chercher à percevoir.

Les participant-e-s ont également mis cet aspect en lien avec l'importance dans les soins de rester ouvert à ce qu'ils perçoivent, sans s'attacher aux émotions qui les traversent en lien avec la personne et sans chercher à modifier les informations reçues dans le voyage pour les rendre plus agréables pour la personne lorsque celles-ci sont transmises.

E20-22. Dans le ((inaudible)) on parle d'os creux. [...] ça passe à travers. [...] Et les sensations qu'on a, on les vit mais c'est pas- ça nous appartient pas forcément.

Cela a été mis en lien par l'une des participantes avec le terme « d'os creux », dans mon expérience souvent utilisé dans le domaine du néo-chamanisme pour décrire le fait que le praticien n'est qu'un canal à travers lequel sera dirigée la force ou la sagesse d'entités spirituelles pour servir dans la réalité matérielle. Ce terme me paraît pertinent ici, dans le sens où il permet de mettre en évidence l'importance qui est accordée à la réceptivité d'informations ou de sensations, sans chercher à les interpréter ou les contrôler. Le but est seulement de les transmettre dans la réalité matérielle, dans le cadre d'un soin en donnant un message au client ou en « laissant les esprits faire le soin », dans le cadre d'un voyage personnel en accueillant ce qui vient.

2.4 Capacités « extra-ordinaires »

D23. [...] Et je me suis connecté et j'ai dessiné ma carte. [...] Si je devais la redessiner maintenant, je... j'arriverais pas euh comme ça, sur le mental. Mais c'est parce que [...] tout à coup on perçoit et puis c'est comme si ça grandit et puis ça émane de nouveau de l'être.

Un des résultats mis en avant de cette attitude d'os creux, ou de réceptivité est l'émergence de capacités que la personne n'a pas en temps normal. Cela est expliqué par les participant-e-s comme les esprits qui viennent s'exprimer à travers eux, justement en tant qu'os creux ou canal pour ces forces.

Le fait d'être dans cet état d'accueil de l'expérience et de lâcher-prise, d'avoir confiance en ce qui se passe et de se laisser « traverser », est pour les praticiens un point qui distingue état de conscience normal et modifié. Une des conséquences est que cet état peut permettre à la personne de faire des choses qu'elle peinerait à faire dans son état de conscience normal. Il s'agit donc d'un entre-deux subtil entre l'intention, la volonté consciente de se mettre à disposition de l'expérience, et le lâcher-prise nécessaire à l'altération de la conscience.

3. Amplification des perceptions

Un ensemble de thème relevant de la façon dont on se met en état de conscience modifié et dont on reconnaît cet état a mis en évidence l'importance de la façon dont les stimuli y sont ressentis.

3.1 Se laisser guider par ses perceptions corporelles subtiles

F8. [...] et ça ça se perçoit= dans le corps, dans= les mains qui peuvent fourmiller, dans= la manière dont je marche, dont je me déplace, dans le ressenti aussi, le- enfin tout d'un coup y a des liens qui se font beaucoup moins là ((désigne sa tête)) mais plus dans l'ensemble du corps [...]

A9. [...] on va plus laisser le corps, je dirais, nous= prendre par la main en quelques sortes. Avec toutes sa- ses potentialités, que ça soit auditif, visuel, mais aussi pas mal kinesthésique.

Lorsqu'il a été demandé aux participant-e-s de décrire le vécu des états de conscience modifiés, ils ont majoritairement mis en évidence l'importance de donner de la place aux ressentis et perceptions corporelles, qu'ils soient visuels, auditifs, ou kinesthésiques. Le terme de sens « amplifiés » a été utilisé quelques fois, mais mis en contraste également avec la subtilité de ces ressentis. Les perceptions ne sont pas nécessairement plus fortes, mais on leur donne davantage d'importance.

3.2 Absence de hiérarchie perceptive

C5. [...] Et= c'était tout un apprentissage de= refaire confiance à ce que je ressentais en fait. Et ça m'a beaucoup aidée après justement à équilibrer tout ça. En fait entre le ressenti et puis quand on lâche après avec « vouloir voir » on est- y a d'autres choses qui se passent [...]

Un point mis en avant par les participant-e-s est le fait que, malgré une emphase régulièrement mise sur le fait d'avoir des visions dans les états de conscience modifiés, aucune perception ne prime sur les autres. Le fait de voir en « 3D » ou comme au cinéma dans les voyages chamaniques n'est pas perçu comme un signe plus déterminant que d'autres ressentis corporels que la personne est en état de conscience. Cependant, c'est également de cette idée préconçue qu'avoir des visions est un signe d'altération de la conscience que vient la difficulté à savoir ou non si l'on est ou non en état de conscience modifié au début de la pratique. Les participant-e-s lient également l'importance de la vision à une volonté de contrôler ce qu'il se passe durant le voyage, plutôt qu'à se laisser guider par tous ses sens.

3.3 Perception qui vient de l'intérieur

F15. J'ai cette impression que dans= le monde du milieu, dans= la matière, [...] je vais appréhender le monde avec mon corps, sur l'extérieur. Et puis quand= je suis en état modifié, quand il y a des sensations, elles- ça pourrait être comme une sensation que ça vient de l'intérieur [...]

Les perceptions sont subtiles et n'ont pas forcément d'origine matérielle, contrairement aux perceptions habituelles. C'est comme si leur origine venait de l'intérieur du corps, plutôt que de l'extérieur.

D23. [...] Mais c'est quelque chose qui est perçu de l'intérieur et puis qui= grandit en dedans et qui ressort. C'est ça en fait aussi cette notion de= sensation, de perception.

À mon sens, c'est de cette subtilité des sensations internes que vient l'idée de perceptions « amplifiées » qu'on a vu apparaître plus haut. Les sensations naissent dans le corps, sans origine externe, et l'attention qu'on leur accorde dans l'état de conscience modifié leur permet d'être perçues.

3.4 L'émotion comme carburant

F31. [...] Plus je suis déjà dans= la concrétisation de cette intention, plus je la visualise, plus je la- et plus elle est nourrie des émotions que ça me procure d'être déjà euh roi du monde, par exemple. Hum et ben plus les émotions elles sont là, plus ça va nourrir l'intention. C'est le carburant de l'intention pour moi [...]

Les émotions viennent prendre leur place dans les ressentis liés aux états de conscience modifiés notamment par leur rôle de renforcement de l'intention (c'est-à-dire la demande ou question qui dirige le travail chamanique). C'est l'émotion, liée à l'objectif visé dans la vie pratique de la personne, qui guide l'état de conscience modifié en lui donnant une direction.

3.5 Besoin de compréhension pour intégrer

F1. [...] Et puis des fois bah, pour moi le mental il vient aider à structurer, à mettre des mots ou bien= pour moi-même, à essayer de comprendre euh... D'accrocher quelque chose dans la matière, c'est aussi une forme de- bah voilà, c'est ce pont-là entre ces mondes-là et la matière. Le mental, la parole ça permet de= matérialiser peut-être un bout quoi.

Face à ces ressentis qu'on cherche à ne pas contrôler, mais plutôt à laisser émerger à un niveau subtil, les participant-e-s relèvent qu'il est souvent tout de même nécessaire après coup d'utiliser le « mental » pour comprendre la signification de ce qui a été vécu. Il y a donc un dialogue qui s'opère entre des ressentis perçus et une interprétation cognitive de ces ressentis. Cet aspect de compréhension est vu comme pouvant favoriser l'intégration et donc l'utilité pratique de ce qui a été vécu dans une pratique chamanique. On peut à nouveau voir qu'il y a une sorte de discours opposé entre le mental qui vient bloquer le travail chamanique, qui n'est pas nécessaire, et le mental qui aide à intégrer le travail chamanique.

En état de conscience modifié, les praticiens vont donc chercher à amplifier des ressentis corporels subtils qui viennent de l'intérieur (sans stimuli externes) pour les rendre accessibles à la conscience. Ces ressentis entrent en interaction avec des facteurs psychologiques, comme les émotions qui surviennent dans la pratique et vont lui donner davantage d'intensité et le besoin de donner du sens à ce qui est vécu, recherche de compréhension qui peut soutenir la pratique comme la bloquer.

4. Faire le pont entre les mondes physique et immatériel

Un aspect qui a été beaucoup discuté entre les participant-e-s est l'importance du lien entre travail chamanique et vie pratique. Différents aspects des états de conscience modifiés sont vus comme devant être toujours ramenés à leur vécu concret par les personnes.

4.1 Compréhension in-corporée

D22. [...] il y a quelque chose qui se passe et tout à coup, clac ! ça croche sur une euh une image, ou sur un son, ou sur quelque chose et il y a une compréhension, mais ressentie dans tout mon corps [...]

Ce lien entre aspects matériels et immatériels se manifeste déjà par le vécu corporel de ce qui est vécu dans l'état de conscience modifiés. Les participant-e-s rapportent que le fait de ressentir

dans le corps ce qui se passe à un niveau strictement spirituel est ce qui leur permet de tirer profit de ces états, en le vivant à un niveau physique.

4.2 Rhétorique des allers-retours et retourner dans ses bottes

F40. [...] on peut se balader loin, ou très loin, ou après la mort, ou je sais pas. L'idée c'est de= revenir. C'est de faire ces allers et retours. C'est de pouvoir revenir et d'être- d'avoir des infos, de nourrir la matière. Mais on est dans une- on a fait le choix d'être dans une existence dans cette matière. Donc c'est= le pont.

Le champ lexical des états de conscience modifiés dans le chamanisme est très accroché à la notion de « voyage », qui se traduit dans la vision de ce à qu'est et à quoi sert un état de conscience modifié. Les termes de « partir », « revenir », « se balader », « se paumer », « être là » ressortent énormément et reflètent un risque de l'état de conscience modifié comme quelque chose dans lequel on pourrait se perdre si on ne le raccroche pas à notre réalité tangible, dans notre corps. L'un des participants notamment parle de l'importance à la fin des soins de se reconnecter à la matière et à son environnement.

4.3 Vivre et matérialiser ses ressentis

D39. [...] Du coup je lui [un client] ai fait fendre du bois, ben... C'était un= truc bénéfique pour lui quoi. À partir du moment qu'il a pu- comment- extérioriser cette colère, il a pu la déposer là.

Cette connexion du vécu « chamanique » à la matière passe par le vécu et la matérialisation des ressentis et émotions qui émergent durant la pratique chamanique. D'une part, les praticiens insistent sur l'importance d'accepter de vivre les émotions qui viennent, de l'autre, ils donnent différents exemples dont les ressentis intangibles devraient être exprimés dans la réalité matérielle. Cela peut passer par l'expérimentation des émotions vécues, mais aussi par l'utilisation des perceptions « chamaniques » comme inspiration pour un travail créatif.

4.4 Plus de conscience amène à plus de responsabilité

F27. [...] Ça enrichit les relations, mais ça- du coup bah une relation c'est pas toujours simple, [...] et du coup, bah tout ça, c'est comme si d'un coup j'ai une responsabilité supplémentaire où= je dois en prendre- je peux plus ignorer-

A24. Ça= augmente la liberté, mais ça augmente la responsabilité. [...]

Le lien entre monde matériel et immatériel s'opère également par une forme de responsabilité des participant-e-s envers ce qui a été perçu dans les pratiques chamaniques. Le fait que la conscience s'élargisse sur différents niveaux de perception, visibles et invisibles, matériels et immatériels, amène une responsabilité plus large dans la vie pratique des personnes. Avoir

conscience d'autres potentiels niveaux de réalité semble être parfois perçu comme un poids, car devant être pris en considération dans leur vie matérielle.

4.5 Devenir plus soi-même

C23. Bah c'est ça qui est rigolo, parce que pour moi c'est ça « simplifier ». C'est que ça m'a permis justement d'enlever tous ces masques, tous ces rôles qu'on a d'être- en rôle professionnel, en rôle-ci, en rôle-ça, et puis dans le fond d'être simplement qui je suis [...]

En opposition à la notion d'une responsabilité augmentée, vient l'idée mise en avant par plusieurs participant-e-s que cette plus grande conscience pousse plutôt à devenir davantage soi-même, dans le sens de moins faire semblant d'être quelqu'un que l'on n'est pas. Cet aspect pourrait être autant source de conflits dans les relations, par refus de se tenir à ce qui est « politiquement correct », que d'apaisement en ramenant une forme d'authenticité, de s'autoriser à être soi-même.

4.6 Ouverture au monde et à la nature

B28. [La pratique du chamanisme m'a] ouvert au monde, à tout ce qui vit quoi. [...] j'ai toujours été proche de la nature, mais pas de cette façon-là quoi. Plutôt productive au début ((rit)) et puis là c'est moins productif, c'est plus une sensation de contact permanent avec ces mondes-là. [...]

La connexion au monde matériel par le biais des états de conscience modifiés semble passer également beaucoup par un lien accru à tout ce qui entoure les personnes, au monde, et à la nature plus particulièrement. Cette notion rejoint également l'idée d'être connecté à la matière et à son environnement qu'on a vue plus tôt.

Faire le pont entre mondes physique et immatériel revient donc à la question de comment tirer profit d'un état de conscience différent lorsqu'on est dans son état de conscience normal. Le rôle du corps devient ici central, que ce soit pour vivre des compréhensions nouvelles au plus profond de soi, mais aussi comme outil principal de lien avec la matière et l'environnement, qui permet d'exprimer matériellement des ressentis et vécus d'ordre psychique. Ce lien entre les deux mondes se manifeste également par l'importance de la connexion avec la nature. L'expérimentation des états de conscience modifiés est aussi vue par les participants comme permettant de devenir plus soi-même, d'être plus authentique, ce qui rend aussi plus responsable dans sa vie pratique.

5. Discours d'explication et/ou de légitimation

Durant le focus group, le discours des participants a régulièrement alterné entre ce qui touchait le vécu des états modifiés de conscience et leurs conséquences et ce qui visait à expliquer, d'un

point de vue plus théorique, les pratiques néo-chamaniques. Ce thème vient regrouper les discours visant à expliquer et/ou à légitimer ces pratiques.

5.1 Être désigné et rhétorique du « wounded healer »

E31. [...] J'ai jamais voulu être chamane [...] Donc j'avais les perceptions. Et le problème dans mon cas c'est moi je veux pas. Et c'est les esprits qui sont venus et qui m'ont coup de pieds [...]

C24. C'est aussi pour ça que je fais pas de soin chamanique. [...] J'ai essayé mais c'est pas= ce qui m'est demandé ou ce que je sens de faire.

Une partie des discours visant à légitimer le fait que la personne pratique le chamanisme a tourné autour de la rhétorique du « wounded healer » (« guérisseur blessé »), qui peut aussi guérir car il a lui-même fait l'expérience de la souffrance. L'autre partie, qui s'entre-mêle avec, est l'idée de don, d'avoir été désigné par les esprits, de ne pas avoir eu le choix, ou à l'inverse de ne pas avoir ce don, cet appel. Il est intéressant de noter que les deux personnes à avoir utilisé ce concept d'appel dans le focus group étaient les deux seules femmes présentes, dans un cas en légitimant sa pratique, dans l'autre en expliquant pourquoi elle ne se sentait pas légitime de proposer des soins.

5.2 Capacités universelles et innées, discours biologisant

E1. Je dirais que les perceptions bah on les a tous, mentales ou pas mentales. L'état de conscience modifié, des ondes alphas aux ondes thêtas on a tout le temps, tout le monde. [...]

Le discours autour de l'état de conscience modifié comme capacité universelle vient en contradiction avec la notion de don. Ces discours explicatifs reposent généralement sur des théories neuroscientifiques ou biologisantes. À mon sens, ceux-ci visent à normaliser la pratique néo-chamanique dans un contexte social dans lequel elles ne sont pas la norme, en en parlant comme d'une conséquence directe de réalités biologiques universelles.

F25. [...] J'avais des pratiques, je faisais des trucs dans la forêt et des machins, et puis j'avais pas de mots, j'avais rien. Et puis tout d'un coup de voir que ça [le chamanisme] existait [...], ça m'a= rempli de joie. [...]

Ce discours est également rejoint par l'idée de la capacité à se mettre en état de conscience modifié comme innée, quelque chose que l'on a mais qu'on doit réapprendre car la culture dans laquelle on vit n'a pas de mot pour l'expliquer. Dans ce cas, la découverte des pratiques néo-chamaniques crée une forme de soulagement car elle répond à des ressentis que les personnes avaient déjà avant mais qu'ils n'expliquaient pas, ou cherchaient à mettre de côté.

5.3 Discours « psycho-chamanique »

E46. Donc la colère c'est une information oui. C'est je ne me sens pas respecté, ma valeur n'est pas respectée. Donc pourquoi ça me fout en colère ? [...]

Une autre forme de discours entourant la pratique chamanique pourrait être qualifiée de « psycho-chamanique », dans la mesure où elle reprend un certain nombre d'idées ou de notions sur le fonctionnement psychologique pour expliquer ce qui est fait ou vécu dans les pratiques néo-chamaniques.

5.4 Compromis avec le modèle médical dominant

A28. [...] on peut se dire que- effectivement, peut-être que le soin serait pas adapté et qu'il serait préférable que la personne consulte éventuellement un psychologue d'abord, ou un psychiatre, ou quelque chose comme ça.

D46. [...] la= personne peut finalement décéder, mais elle est guérie. Parce que c'est son âme qui doit être guérie. Pas forcément la biologie. Et puis si l'âme va bien, l'esprit va bien et la biologie va aller bien.

Un certain nombre de discours autour de la décision de proposer ou non une pratique chamanique aux gens viennent négocier avec le cadre du modèle médical allopathique dominant. On y discute si certaines personnes ayant certains diagnostics dans la vision médicale classique peuvent ou non bénéficier de soins chamaniques, mais on vient aussi remettre en question ce modèle classique en proposant une autre vision de la maladie et du soin notamment. Il y a donc une forme de négociation avec les normes sociales qui s'appliquent dans le domaine d'exercice de ces praticiens, ici le soin.

En mettant en avant la raison pour laquelle ils pratiquent ou non, l'universalité de l'état de conscience modifié, en mobilisant des concepts connus (biologiques ou psychologiques notamment) pour les expliquer et en négociant le rôle de cette pratique vis-à-vis d'autres, les participants viennent d'un côté expliquer la pratique (« pourquoi on fait comme ça ? ») et, d'un autre, la légitimer (« pourquoi on fait ça ? »). Ces discours, qu'on qualifierait comme étant de l'ordre du « mental » dans le milieu néo-chamanique, sont ici partie intégrante de la pratique dès lors que celle-ci vient s'inscrire en faux face aux normes dominantes de notre société.

Discussion

Le présent travail visait à décrire le vécu subjectif des états de conscience modifiés dans les pratiques néo-chamaniques au tambour, les changements qu'ils impliquent dans l'état de

conscience expérimenté à la première personne et la façon dont ces états diffèrent de l'état de conscience normal. De plus, une question subsidiaire était celle des ressources et des risques que ces états peuvent amener aux praticien-ne-s face à des difficultés dans leurs vies ou des vulnérabilités psychologiques.

1. Description de l'état de conscience modifié

En ce qui concerne la description du ressenti d'un état de conscience modifié, un premier point qui ressort de manière générale de l'analyse est le rôle essentiel du corps et de ses perceptions dans ce qu'est une modification de la conscience. Dans les données présentées ici, on peut ainsi constater que c'est l'attention portée à aux perceptions internes et physiques qui est modifiée.

Ainsi, cette modification passe par une forme d'amplification des perceptions corporelles, à travers le fait que la personne va déplacer son attention sur des signaux corporels subtils dont elle ne prendrait pas nécessairement conscience en temps normal. Ces perceptions sont subtiles dans le sens où elles viennent de l'intérieur, sans avoir pour origine un stimuli externe. On peut lier cette expérience d'amplification des sensations venant de l'intérieur aux apports des neurosciences, qui montrent que des dérégulations du cortex préfrontal et une plus forte activation des zones sensorimotrices postérieures expliqueraient certaines composantes du voyage chamanique, comme les perceptions vivides (Mainieri et al., 2017 ; Flor-Henry et al., 2017 ; Winkelman, 2011a).

D'autre part, la place donnée à l'attention va en partie dans le sens de la définition de Krippner (2002), qui propose également que l'état de conscience vécu dans le chamanisme est une modification de l'état attentionnel. Celui-ci donnerait lieu à une sélection et une interprétation de l'information différentes (Krippner, 2002). Ici, on voit que ce déplacement de l'attention va venir se concentrer sur le vécu corporel et les sensations et amène un changement qualitatif dans l'expérience vécue. Cela vient également faire le lien avec certaines définitions de l'altération de la conscience en général proposées plus haut, centrées sur ce changement qualitatif dans l'expérience (Cofré et al., 2020).

Dans le discours des participants, ce n'est pas nécessairement le mot « attention » qui est utilisé mais on voit quand même ce déplacement :

A9. Ouais, c'est= le corps qui guide, alors que dans un état entre-guillemets « normal », comme on est ici, on écoute, on a pas- on= peut avoir conscience qu'on a les jambes croisées, ou qu'on- mais je dirais, c'est pas- on se laisse pas forcément guider par nos sensations corporelles. On se laisse plus guider par ce qu'on entend et puis on essaie de réfléchir. Mais= autrement dans un= état modifié on va plus euh laisser le corps, je dirais, nous= prendre par la main en quelques sortes.

Cela va dans le sens d'une de mes suppositions, qui est qu'il n'y a pas forcément toujours de différence majeure entre état de conscience normal et modifié. Les ressentis ont une origine subtile et le praticien va chercher à les conscientiser pour les amplifier. Décrire ces états demande donc une certaine finesse de perception, où le sujet doit faire une forme d'effort volontaire de déplacement de son attention sur des perceptions corporelles qui ne sont habituellement pas présentes, ou en tout cas pas conscientisées.

Dans ce contexte, il n'y a plus de hiérarchie des perceptions : il n'est pas nécessaire de « voir » quand on peut entendre, pas nécessaire d'entendre quand on peut sentir dans ses mains. Il semble important de mettre cet aspect en avant, dans la mesure où une partie de la recherche et des définitions de ce qu'est un état de conscience modifié dans le chamanisme se centre sur l'idée d'avoir des visions. Par exemple, Noll (1985) parle d'état visionnaire contrôlé, alors Winkelman (2011b) propose que ce mode de conscience au niveau neurologique permet la production de visions. Or, l'altération de la conscience semble pouvoir impacter différents sens et donc différentes perceptions, qui vont être amplifiées ou conscientisées. E souligne cet aspect dans le focus group en rapportant ce qu'elle dit à ses clients :

E13. Pendant un soin par exemple, je dis toujours à la personne que justement y a pas que la vision, il faut qu'elle fasse attention au- à tous les sens. [...] Parce que c'est souvent une situation- un constat d'échec pour les gens. « Je vois pas donc je suis nul, j'arrive pas, il se passe rien ». Alors qu'il y a plein d'autres trucs qui sont en train de se passer [...]

Cela va dans le sens de mon hypothèse selon laquelle les états de conscience modifiés mobilisent un grand nombre de perceptions issues des cinq sens. Pour arriver à ce type de ressentis, les praticiens vont chercher à se mettre dans un état de réceptivité, visant à accueillir l'expérience telle quelle pour se laisser « traverser ». Il s'agit donc d'un état de lâcher prise volontaire, où la personne se met à disposition de ces perceptions corporelles qu'elle va chercher à conscientiser.

Cet aspect pose la question du rôle de l'absence ou de la présence de contrôle dans les états de conscience modifiés. En effet, la question du contrôle sur l'état, abondamment mise en avant dans la littérature sur les différences entre pratiques chamaniques et psychopathologie, semble beaucoup plus complexe lorsqu'elle est abordée à la première personne. Ainsi, la recherche suggère par exemple qu'avoir un contrôle sur son état est un des facteurs distinguant hallucinations ou délires psychopathologiques et pratique spirituelle normale (Menezes Junior et Moreira-Almeida, 2009). On pourrait en déduire qu'il y a une forme de contrôle présente dans toute transe « saine ».

On ne peut cependant pas réduire cela à une explication simpliste basée sur l'idée que la présence de contrôle signifie que la personne fait du chamanisme et son absence impliquerait des symptômes psychotiques. Les praticien-ne-s mettent en effet en avant qu'il y a une forme d'équilibre subtil entre la volonté de se mettre dans un état de réceptivité et de déplacer consciemment son attention sur des perceptions corporelles subtiles, et l'accueil de l'expérience, lâcher prise nécessaire pour se laisser traverser par les perceptions qui viennent.

Cet aspect peut être mis en lien avec la définition que Noll (1985) propose de son « état visionnaire contrôlé » pour parler des pratiques chamaniques. Malgré un trop grand accent mis sur les visions qui pourraient découler de cet état, il met également en avant la dimension active et volontaire de celui qui s'y engage.

Il peut donc y avoir une forme d'apprentissage dans le but de ressentir un certain type de perceptions, de déplacer son attention d'une certaine manière. Ce déplacement peut se faire d'une manière consciente et volontaire. Cela ne doit en revanche pas venir interférer avec une certaine perte de contrôle nécessaire au lâcher prise. C'est ici la fameuse question de la place du « mental » tant mentionné par les praticien-ne-s, comme D ici :

D27. [...] Et puis si le mental est vraiment puissant et puis que le contrôle devient= comment dire présent, omniprésent, bah ça fait sortir de la transe. Ça fait sortir- et ou= l'inverse. Ça ne permet même pas à la personne de rentrer dans la transe, en fait.

La place du contrôle intervient également dans l'idée que cet état de conscience modifié est un continuum, allant du normal au modifié, en passant par le légèrement modifié pour aller à la perte de contrôle total. Cela va dans le sens de la littérature sur le sujet (Moro, 2010) et des suppositions présentées au début de ce travail, soutenant qu'il y a un continuum des états de conscience et non une opposition.

A1. Oui, alors pour moi tout à fait... Je pense que effectivement les états de conscience modifiés c'est pas euh... Il y a pas une frontière qui fait que on passe de l'état je dirais de veille active dans lequel on est actuellement à un état de conscience modifié où il y a un interrupteur. C'est plus un continu- un continuum qui permet je dirais de glisser sur une sorte de curseur [...]

Le contrôle joue sur ce continuum, avec un contrôle plus fort lorsque l'altération est légère et une perte de contrôle lorsque l'altération est forte. À noter que cette perte de contrôle n'est pas forcément vue comme problématique par les participants, quand encadrée dans certains rituels spécifiques plus intenses et mieux préparés. D mentionne par exemple une expérience de « mort chamanique » où la perte de contrôle est totale :

D25. [...] Toute une semaine de préparation à ce- enfin, exercice, à cette expérience finale. Et euh- en fait bon au moment où ça fait « blam ! », bah je me souviens avoir ressenti un impact, mais gigantesque, et puis tomber mais- je suis tombé, voilà. Sans savoir ni où, ni comment, ni machin.

Ici, on voit que ma supposition sur le fait que l'absence de contrôle pourrait être liée aux risques des états altérés de conscience ne tient pas. Bien que la littérature suggère également un rôle du contrôle dans les états de conscience modifiés « sains », du point de vue des praticiens une perte de contrôle totale n'est pas forcément vue comme risquée suivant le contexte. Elle peut aussi être une conséquence d'une pratique néo-chamanique intense. L'enjeu se situerait davantage au niveau des allers-retours entre état normal et modifié qui sera évoqué plus bas.

Il s'agirait donc d'arriver à lâcher-prise et de laisser émerger les sensations qui viennent. Mais cela n'exclut pas le besoin de donner également une interprétation cognitive au vécu, afin d'améliorer l'intégration et l'utilité de la pratique. F souligne ainsi que le « mental » a aussi son importance pour donner du sens aux expériences issues de l'état de conscience modifié :

F1. Ouais moi je= l'imagine [le mental] comme un outil de traduction en fait. Parce que, t'as des- enfin c'est toujours un peu compliqué de mettre des mots sur euh- voilà, des fois il y a besoin [...]

Il y a donc une tension entre mettre des mots, comprendre et arriver à lâcher prise pour laisser la place à l'expérience vécue. Cela va dans le sens de la recherche de Flor-Henry et al. (2017), qui suggère que les changements neurologiques prenant place dans les états de conscience modifiés dans les pratiques chamaniques font qu'on donnerait davantage de place à l'expérientiel plutôt qu'aux considérations théorico-analytiques. On peut aussi lier cela à l'absorption, qui augmenterait dans les pratiques chamaniques et témoignerait d'une forte implication attentionnelle ainsi que d'un style cognitif expérientiel plutôt qu'instrumental (Cardeña et Terhune, 2014 ; Pekala et al., 1985).

Ce lâcher prise passe par la position d'os creux, où le praticien se laisse traverser par les sensations qui émergent.

A12. Bah si je respire, c'est moi qui consciemment fait le truc, mais si je suis respiré, je me laisse traverser par quelque chose. Mais j'ai des sensations.

Cela va dans le sens de la littérature qui propose que le sens de soi serait altéré dans les expériences d'état modifié de conscience (Flor-Henry et al., 2017). Le fait de se mettre à disposition des ressentis, de se laisser traverser plutôt que de chercher à comprendre, pourrait potentiellement être un des facteurs menant à cette altération de la notion de soi. Cela serait d'autant plus important quand le praticien travaille pour un client et que les perceptions chamaniques sont des informations concernant ce client :

E43. [...] quand c'est pour la personne pendant un soin, on est détachés. Et donc y a pas nos émotions, y a pas notre mental. [...]

Il est également intéressant de noter qu'une partie des résultats vus plus hauts peuvent être mis en lien avec certaines des dimensions proposées par Vaitl et al. (2005) pour évaluer les altérations de conscience. Par exemple, on peut voir ici que l'étendue de la conscience (large – étroite), si elle n'est pas forcément étroite est en tout cas sélective, s'attachant à des perceptions et ressentis subtils. La dynamique sensorielle (diminuée – augmentée) est ici augmentée et la conscience de soi (présente – absente) peut à mon sens être rapprochée du rôle du contrôle, qui va permettre à l'individu de continuer à avoir conscience de ce qui se passe dans une certaine mesure, suivant à quel point la conscience est altérée.

D23. [...] Mais c'est quelque chose qui est perçu de l'intérieur et puis qui= grandit en dedans et qui ressort. [...]

F19. En fait on parle de= perceptions élargies et puis en fait ça fait ((geste de rétrécissement)).

Finalement, on peut avancer qu'un état de conscience modifié se distingue d'un état normal par un déplacement volontaire de l'attention vers des ressentis corporels subtils, qu'on va chercher à conscientiser pour les amplifier. Cela passe par un état de réceptivité, où la personne se met à disposition de l'expérience vécue telle quelle, sans chercher à la contrôler ou à la comprendre en premier lieu. Les ressentis ainsi perçus entrent en interaction avec son besoin de comprendre et donner du sens. L'état de conscience peut être vu comme un continuum, allant du normal au modifié, en fonction du lâcher prise et du niveau de contrôle perçu.

2. Ancrer la pratique dans la réalité matérielle pour en bénéficier

La question de l'impact psychologique des états de conscience modifiés dans les pratiques néo-chamaniques ramène ici à comment les personnes vont lier ce qu'elles vivent dans cet état avec leur vie ordinaire, dans leur état normal. Il s'agit de faire le pont entre mondes physique et immatériel, entre état de conscience modifié et état normal. Le but est de pouvoir « revenir » de ses voyages pour en faire quelque chose, « retourner dans ses bottes » pour vivre et expérimenter ce qui a été perçu dans l'état de conscience modifié.

F40. Bah d'être= bien dans tes bottes, comme on disait tout à l'heure. Dans ce monde du milieu euh, les pieds sur terre, d'abord dans sa vie du monde du milieu, dans sa vie pratique. D'être= ancré, d'être là, d'être complètement là, d'être présent, d'être- et puis= de sentir ses racines dans les pieds, de sentir d'où tu viens, de sentir que tu es là. Enfin, cet espèce... d'ancrage, ouais. De présence dans le monde ici, dans la matière. [...]

On retrouve cela dans la rhétorique de l'aller-retour utilisée par les praticiens. Ils soulèvent en effet souvent la nécessité de « revenir » des voyages chamaniques, même si ceux-ci peuvent être plaisants sur le moment :

B39. Et puis rester là-bas, semi- une semi-vie ici et puis une semi-vie en haut quoi.

F42. Ouais parce que y a- enfin, y a un côté addictif aussi à ces états modifiés de conscience [...]

E48. C'est pour ça que tu dois revenir.

Le fait de revenir et d'ancrer ce qui est perçu au sein de la pratique dans sa vie matérielle pour pouvoir bénéficier du voyage chamanique passe par plusieurs aspects. Un premier aspect évoqué est l'idée que les compréhensions vécues dans le voyage chamanique passent par des vécus corporels pour être intégrées. Ce lien entre l'intangible et le corporel va faire le pont entre immatériel et matériel, permettant d'expérimenter la compréhension dans le ressenti physique.

EO17. [...] Et quand on dit ramener ces informations, c'est-

E7. Les intégrer dans le corps, les ressentir. [...] Et puis après si la personne elle ressent ça en elle, elle peut y avoir accès quand elle veut. [...]

Le corps prend à nouveau ici une importance centrale. On pourrait mettre cela en lien avec ma supposition selon laquelle les états modifiés de conscience sont utilisés pour donner du sens au vécu. On voit que celle-ci n'est pas reprise strictement par les praticiens, dans la mesure où il ne s'agit pas seulement de donner du sens à des difficultés traversées, mais plutôt de comprendre ce que le voyage nous apprend puis d'intégrer par le ressenti corporel. Cela pourrait être mis en lien avec certaines théories issues des neurosciences, selon lesquelles l'état de conscience modifié permettrait un mode de réflexion favorisant une intégration et une compréhension qui n'est pas basée sur la conscience rationnelle (Hove et al., 2016 ; Mainieri et al., 2017 ; Winkelman, 2011a). La forme de compréhension mobilisée ici repose sur le ressenti corporel plus que la connaissance rationnelle.

Cette matérialisation de ce qui est vécu dans le voyage est également valable pour les émotions. La nécessité d'expérimenter dans la réalité matérielle les émotions traversées pendant le travail chamanique, en leur donnant une forme concrète (par exemple, lâcher sa colère en allant fendre du bois) ou en les vivant dans le corps, a été relevé par les praticiens. E mentionne que cela peut également passer par le praticien en transe, qui va exprimer les émotions d'un client :

E43. [...] Mais on peut très bien vivre avec la personne ou pour la personne des émotions, si elle arrive pas à les exprimer. [...] Et- mais si il faut cracher, tousser, éternuer, hurler, chanter. Tout ça, bah si il faut le faire, voilà.

Cela va dans le sens de ma supposition concernant le fait que la pratique peut servir de lieu sûr pour vivre certaines émotions, avec la nuance que ces émotions doivent être expérimentées concrètement. On pourrait aussi mettre cet aspect en lien avec la recherche de Polito et al. (2010), qui avait montré qu'un haut niveau d'état de conscience altéré corrélait avec le niveau d'alexithymie. Ainsi, l'état de conscience modifié pourrait être un moyen de traverser

ces émotions qu'on peine à identifier et à exprimer par des moyens plus conventionnels, en les ressentant physiquement dans le corps sans avoir forcément besoin d'utiliser de mots.

La supposition que la pratique d'altération de la conscience puisse être potentiellement néfaste si elle fait surgir des émotions négatives trop intensément a également été reprise par les praticiens. Ainsi, D donne l'exemple d'un client dont la colère trop forte ne lui a pas permis de travailler directement en état de conscience modifié, le vécu de l'émotion devant d'abord être matérialisé dans la réalité concrète :

D39. Donc il était parti dans une transe, il a failli me tourner le cabinet. Bon- ouais, j'ai récupéré le gars, j'ai dit « Bon, vous ça va être un peu particulier, on va aller avec des doses homéopathiques, mais faut sortir d'abord la colère ».

Cela va dans le sens de la littérature, qui indique que les états de conscience modifiés peuvent produire des expériences émotionnelles intenses (Cardeña, 2011). Si on peut supposer que cette intensité peut être agréable lorsqu'il s'agit d'émotion positive, il s'agit également de savoir gérer l'intensité qui sera également potentiellement donnée à des émotions négatives fortes. Dans le cas présenté ici, D gère cette intensité en travaillant avec la modification de la conscience à « dose homéopathique » et en favorisant davantage un travail dans la réalité matérielle.

Cette connexion au monde matériel s'exprime aussi par l'augmentation de la connexion avec la nature et l'environnement, perçue comme une ressource par les participants.

B17-18. [...] Et puis en nature aussi c'est comme toi. Enfin voilà aussi tôt que je rentre dans la forêt ben... Hop ! ((rires)) [...] Voilà c'est- moi c'est une partie de moi la forêt.

L'augmentation du sentiment de connexion avec l'univers va également dans le sens de la littérature, qui montre que les états de conscience altérés sont corrélés à des frontières mentales plus fines, impliquant une grande perméabilité entre soi et l'environnement, donnant lieu à un sentiment de connexion au grand Tout (Cardeña et Terhune, 2014).

Faire le pont entre perception chamanique et vécu corporel ou expérimentation matérielle est donc au cœur de l'impact des pratiques néo-chamaniques. Cela implique en revanche également que la pratique pourrait éventuellement avoir un effet néfaste pour la personne si elle n'intègre pas ce qui a été perçu durant l'état modifié de conscience dans son expérience matérielle.

F39. [...] quelqu'un qui est=- qui à de la peine à être ancré, qui est déjà croché dans les mondes, si tu lui fais un soin chamanique, alors a priori ça peut- tu prends le risque de l'envoyer encore plus loin. De le- ça va peut-être pas l'aider. Ça peut- tu prends un risque.

F met ainsi en avant l'importance de toujours revenir dans la réalité matérielle et de faire quelque chose de concret des perceptions chamaniques. Cela revient aussi à l'idée, soulevée par Bouse (2019), que la pratique néo-chamanique peut amener des dysfonctions sociales si elle n'est pas suffisamment contrebalancée par une identité bien ancrée et une connexion au monde matérielle. On peut mettre cela en lien avec le concept de « spiritual bypassing » évoqué par le même article, c'est-à-dire le fait de se tourner uniquement vers des moyens spirituels pour régler des problèmes d'ordre matériel ou psychologique.

Dans ce sens, certains praticiens évoquent aussi le fait qu'un soin chamanique ne sera pas toujours adapté pour les personnes souffrant de psychopathologies, notamment si la psychopathologie est liée de base à une forte altération de la conscience comme c'est le cas dans la psychose :

A29. Bah je sais pas, je veux dire moi si un schizophrène délirant vient me demander un soin, je suis pas sûr que je vais lui faire un soin d'emblée. [...] ça m'est eu arrivé de leur proposer, de leur dire « Ecoutez, on peut battre le tambour ensemble, je vous propose peut-être quelque chose, mais dans votre situation je vais- je vous verrais plus dans un travail, je dirais plus psychologique. Y a des choses peut-être à résoudre avant ».

Cela va dans le sens de la psychologie transpersonnelle, qui propose des activités d'ancrage dans la réalité concrète (par exemple, jardiner) pour traiter les personnes qui ont déjà trop de perceptions et éviter d'augmenter la confusion entre perceptions altérées et réalité physique, par exemple en cas d'émergence spirituelle (Béguet, 2012 ; Lukoff, 1998).

Il y aurait ainsi un équilibre à trouver entre utilisation de ressources spirituelles et impact concret sur la difficulté qu'on cherche à résoudre. Il s'agirait d'évaluer quelle méthode est utile dans la situation de la personne.

Les praticiens avancent également que le néo-chamanisme aurait eu l'effet indirect de renforcer leur identité, leur permettant de devenir plus eux-mêmes et d'être plus authentiques. La pratique aurait donc un effet positif sur le sens de soi, même si cela passerait potentiellement par une altération de ce sens de soi durant l'état de conscience modifié (Flor-Henry et al., 2017). Une identité plus affirmée, où l'on se sent plus authentique serait l'un des impacts positifs de la pratique expérimentés par les participants.

D31. [...] Dans le sens que je peux essayer de jouer un rôle. Mais là-dedans ça remue, mais à= m'en rendre malade quoi. C'est- [...]

C23. Bah c'est ça qui est rigolo, parce que pour moi c'est ça « simplifier ». C'est que ça m'a permis justement d'enlever tous ces masques [...] et puis dans le fond d'être simplement qui je suis

En revanche, certains relèvent aussi qu'être plus soi-même, moins porter de masque, peut aussi être source de complications dans les relations aux autres, car il devient plus difficile de « faire semblant ». Il s'agit donc d'un impact double, avec une affirmation de soi qui risque de faire émerger des conflits interpersonnels

En résumé, on voit que la question de l'impact psychologique de ces pratiques en termes de ressources et de risques peut être relié à la façon dont le praticien parvient à expérimenter dans la réalité matérielle ce qu'il a perçu dans l'état modifié de conscience. Faire le lien entre ces deux mondes devient essentiel et passe ici premièrement par le corps, qui permet d'intégrer des compréhensions et de vivre des émotions. Faire le lien entre monde chamanique et réalité physique passe aussi par un sentiment plus fort de connexion avec la nature et l'univers. En revanche, un manque de connexion avec la réalité matérielle ou une incapacité à « revenir » des mondes chamaniques est vu par les participants comme un risque potentiel de la pratique. Un bénéfice secondaire de la pratique observé par les praticiens est l'impression d'être plus authentique envers soi-même.

3. Insertion sociale et légitimation de la pratique

Un type de discours qui a émergé du focus group, sans être nécessairement une réponse à la problématique du présent travail mais qui vaut la peine d'être mis en avant, est celui des discours d'explication et/ou de légitimation. Ces discours peuvent être vus comme une forme de réponse implicite à la question de l'insertion sociale de ces pratiques dans notre société.

Il est notamment intéressant de voir comment des concepts issus des neurosciences ou de la psychologie sont mobilisés. À mon sens, cette utilisation de notions scientifiques n'est pas, comme le dit Perrin (2017, p. 111) en parlant des néo-chamanes, une façon de « satisfaire leur propre scientisme inavoué », mais plutôt une manière de valider l'expérience vécue face aux normes culturelles locales dominantes.

En effet, la forte présence de ce type de discours au sein du focus group peut aussi s'expliquer par le fait que la pratique chamanique reste une forme de spiritualité alternative. Celle-ci repose sur des croyances allant à l'encontre des normes sociétales occidentales, nécessitant donc plus facilement d'être justifiée. Ces discours visent en partie à réduire la dissonance culturelle (Bouse, 2019). En effet, en rattachant ce qu'il se passe dans les pratiques néo-chamaniques et les états modifiés de conscience à des savoirs reconnus dans notre culture, ces pratiques deviennent moins étranges ou différentes de ce qu'on connaît ici. Par exemple, E lie dans son discours la notion de neurotransmetteurs avec l'idée d'énergie ou de vibration :

E40. On génère ça, tout le monde. On génère quelque chose avec notre pensée, nos paroles, nos actes, on va vibrer d'une façon particulière. Si tu te sens en colère, bah tu vas sécréter du cortisol, tu vas pas te sentir, peut-être du stress, de l'angoisse. Si t'es dans la gratitude, tu vas sécréter de l'ocytocine [...] Qu'est-ce que tu vas créer à ce moment-là comme énergie que tu auras en toi et puis autour de toi.

Ce discours donne une explication rationnelle au concept intangible d'énergie, en s'appuyant sur l'idée qu'il y a une base biologique « normale » et concrète.

L'idée que la capacité à se mettre en état de conscience modifié est universelle au sein de l'espèce humaine, quelque chose d'intuitif qu'on doit réapprendre, permet aussi de réduire l'étrangeté de la pratique, de la normaliser en partant du principe qu'elle est accessible à tous. Mais cela explique aussi pourquoi des personnes qui n'ont rien à voir avec ces traditions s'intéressent subitement au chamanisme. Certains anthropologues parlent en effet du néo-chamanisme comme étant le résultat d'une pensée antimoderniste et une réponse au matérialisme croissant (Perrin, 2017 ; Znamenski, 2007).

Bien que cette lecture ait tout son intérêt d'un point de vue anthropologique et sociologique, le discours de certains participants montre que des expériences d'altération de la conscience ou de connexion étaient présentes pour eux depuis longtemps et qu'avoir découvert le néo-chamanisme ensuite a simplement permis de donner un sens à ce qu'ils vivaient déjà. F, par exemple, en fait mention :

F25. [...] C'est= à un moment charnière de ma vie, tout d'un coup, l'impression que les pièces, le puzzle de ma vie avait- tout à coup j'ai mis dix pièces d'un coup. J'avais des pratiques, je faisais des trucs dans la forêt et des machins, et puis j'avais pas de mots, j'avais rien. Et puis tout d'un coup de voir que ça existait, qu'on pouvait mettre des mots, qu'y avait des pratiques, qu'y avait des gens qui= avaient ce chemin-là, ça m'a= rempli de joie.

Il ne s'agirait donc pas uniquement du résultat d'une situation sociale, mais aussi d'une recherche personnelle pour donner du sens à des expériences de vie. Il me semble donc dommage de réduire ce phénomène à une forme de rébellion contre les normes sociales occidentales.

D'autre part, certains discours viennent également légitimer le rôle de la personne comme praticien-ne chamanique. En effet, il n'existe ici pas de titre certifiant le praticien et lui permettant de se proclamer « chamane » ou même « praticien néo-chamanique apte à donner des soins » de façon sérieuse. La question de qui s'autoproclame praticien-ne chamanique est donc nécessairement sujette à débat dans ce milieu social.

Il faut également prendre en compte le fait que la pratique en tant que telle est empruntée à d'autres cultures avant d'être modifiée et adaptée au contexte occidental (Atkinson, 1992). Cela

soulève un grand nombre de questions et enjeux autour de la légitimité des « néo-chamanes blancs » et de l'éthique de leur rapport aux populations (généralement moins favorisées) qui ont initialement développé ces pratiques. Dans ce contexte, se proclamer chamane ne se fait pas sans friction et certaines notions issues du chamanisme traditionnel sont sollicitées pour venir soutenir cette position. Ainsi, dans certaines traditions le chamane est désigné car il a survécu à de grandes épreuves de vie (Krippner, 2002 ; Perrin, 2017). Cette idée du guérisseur blessé est parfois retrouvée indirectement dans le discours de certains participants. D par exemple explique pourquoi il a commencé à pratiquer :

D29. Mais j'étais devenu quelqu'un de méchant. De mauvais, de méchant et de dangereux. [...] je savais pas encore que j'avais des guides et des esprits et puis ils m'ont tiré l'oreille là, quelque part, en me disant « Mais t'as- t'es fou là. T'es fou, fais quelque chose avant que ce soit trop tard ». Et puis bah j'ai commencé à chercher. Et finalement, j'ai été au chamanisme.

Commencer une pratique néo-chamanique est présenté dans ce type de discours comme une question de nécessité liée à la survie psychologique. Mais cela montre aussi que la pratique est vue comme un outil de transformation personnelle profonde. Cela fait référence à l'idée selon laquelle les guérisseurs spirituels pourraient tirer profit d'une forme de folie initiatique qui a été traversée et dépassée (Stephen et Suryani, 2000).

Ces discours viennent donc implicitement ou explicitement faire le lien entre notre culture et une pratique qui n'est pas conforme à ses normes. On les retrouve tout au long des interactions dans le focus group. D'autant plus que la situation de groupe est favorable à faire ressortir les représentations sociales autour de l'objet commun (Jovchelovitch, 2004).

Ces formes d'explications ou de justifications peuvent donc être à mon sens vues comme faisant partie intégrante des pratiques néo-chamaniques et de leur position délicate dans notre culture. En effet, les discours entourant ces pratiques viennent les rattacher à la fois aux traditions dont elles ont été inspirées, tentant de légitimer leur importation, et aux normes sociales locales, en les expliquant par des concepts scientifiques plutôt que par une mythologie religieuse spécifique.

4. Analyse réflexive

Mon rôle de chercheuse tout au long de ce travail a été teinté par mon propre rapport au chamanisme et mon insertion dans ce milieu. En effet, cela fait bientôt dix ans que j'ai commencé à expérimenter les états de conscience modifiés, entre autres à travers le néo-chamanisme, et cinq ans que je travaille comme assistante dans des stages de la Foundation for Shamanic Studies. Une grande partie de mes proches sont également actifs dans ce milieu.

Cela a influencé mon rapport à cet objet d'étude de plusieurs manières. D'une part, je m'appuyais déjà sur un certain nombre de connaissances théoriques et expérientielles du sujet. Le travail de revue de littérature a donc été essentiel pour remettre à plat ce que je savais déjà et ce que je ne savais pas, mais aussi pour mettre en lumière certaines théories naïves que j'avais, qui n'avaient pas forcément leur place dans ce travail. Le souci que j'avais d'essayer de montrer tous les points de vue, pour ne pas me limiter au mien, a rendu la structure de ce travail également difficile à établir, puisqu'à chaque théorie que j'exposais, je me préparais déjà à faire le contrepoint dans ma tête.

Le moment de l'analyse des données a également demandé un grand nombre de réflexions sur ce qui était un « vrai » thème, au plus proche des données, en opposition à ce qui relevait uniquement de ce que je savais ou d'une interprétation de mes expériences, ou de celle de mes proches. Il a parfois été également frustrant de devoir arrêter ma réflexion à l'envergure de ce travail et de ce que mes données et la littérature existante peuvent discuter ou non à ce stade.

Mon implication personnelle dans le sujet a aussi eu un impact lors du focus group. Lors du recrutement, je me suis clairement positionnée comme étant impliquée dans ce milieu, pour clarifier ma relation au sujet et comment j'avais eu le contact des personnes à qui j'écrivais. Bien que j'aie pris au maximum la position du chercheur « naïf » dans mes questions lors du focus group, la connaissance que j'avais des participant-e-s et ce qu'ils savaient de moi a donc sûrement joué sur la façon dont le discours était produit, de mon côté comme du leur.

Dans ce contexte, il était important pour moi de recruter des personnes que, d'une part, je ne connaissais pas très bien, voire pas du tout, et, d'autre part, qui pouvaient témoigner d'une expertise sur le sujet supérieure à la mienne. Ce sont donc tous des praticiens plus âgés et plus expérimentés que moi, à qui je n'ai jamais enseigné dans des stages de néo-chamanisme. Cela, afin d'éviter une relation asymétrique liée à mon rôle dans les séminaires, qui n'aurait pas été adaptée dans ce contexte.

Du fait qu'un certain nombre de ces personnes se connaissaient déjà un peu, ou avaient en tout cas un background très similaire, il a été nécessaire à quelques reprises de demander aux gens de préciser de quoi ils parlaient. Par exemple, à un moment, il a été fait référence à un rituel spécifique vu dans un séminaire, sans explicitation de ce dont il s'agissait exactement. Cependant, ce type d'événement n'a pas pris trop de place dans la discussion.

Un effet intéressant d'avoir face à nous un groupe d'experts sur le sujet, effet probablement accru par l'écart d'âge entre les animatrices et les participants, a été les différentes manières de

se positionner face à nous et au groupe lors des interventions. Alors que certains adoptaient plutôt un discours centré sur leur vécu, davantage de l'ordre d'une introspection sur leur expérience en s'adressant au groupe pour la valider ou la négocier avec celle des autres, d'autres prenaient plus une position d'expert vis-à-vis des animatrices.

Par exemple, une des personnes se tournait systématiquement vers moi lorsqu'elle intervenait, semblant m'expliquer ce qui était fait et pourquoi. Chez d'autres, cela pouvait prendre la forme de donner des exemples en racontant des histoires de choses qu'ils avaient vues dans des soins, des séminaires, ou dans des pratiques traditionnelles. D'autres fois encore, cela pouvait ouvrir sur des explications théoriques, avec des phrases du type « en chamanisme, on dit que... ».

Durant l'analyse, j'ai pu constater que ces discours d'experts étaient souvent plus clairs, qu'il y était plus facile de voir où la personne voulait en venir, que lorsque les personnes parlaient davantage sur un mode introspectif. Cela me semble probablement dû au rôle professionnel de ces personnes, où elles ont l'habitude d'expliquer et de donner des exemples extérieurs, mais peut-être moins de rentrer sur le terrain du vécu personnel. Cet effet est intéressant pour moi en tant que future psychologue : il est parfois plus facile de parler de ce qu'on sait ou d'avancer des explications théoriques qu'on donne à ce qu'on vit, que de parler de l'expérience concrète vécue de l'intérieure. J'ai l'impression que, ici, il pourrait s'agir soit d'une difficulté à mettre des mots sur quelque chose qui est de l'ordre de l'expérientiel, soit d'une façon d'éviter de montrer des vulnérabilités dans un contexte social spécifique.

Par ailleurs, cette asymétrie dans la relation, où les participant-e-s prenaient le rôle d'experts et nous presque un rôle d'étudiantes me paraît aussi avoir limité par moments à quel point les participant-e-s pouvaient rentrer sur des sujets personnels. J'ai eu l'impression que les personnes qui prenaient davantage une position d'experts vis-à-vis de nous parlaient aussi moins de leur vécu, alors que celles qui parlaient beaucoup de leur vécu expérientiel cherchaient moins à m'expliquer. Peut-être que, suivant face à qui on est, le fait de prendre une position « trop naïve » en tant que chercheur peut aussi limiter à quel point les personnes sont prêtes à rentrer dans des sujets plus personnels, ou plus difficiles à mettre en mots.

De manière générale, ce travail a aussi influencé la façon dont j'intègre le fait de pratiquer du néo-chamanisme avec le fait de souhaiter devenir psychologue. Concilier ces deux choses n'a pas toujours été évident pour moi. Par exemple, lors de la recherche de stage de Master, je n'arrivais pas à décider si je devais noter dans mon CV mon rôle d'assistante ou non, ne sachant pas ce que les personnes qui allaient le lire pensaient du néo-chamanisme, alors que ce rôle m'a

quand même beaucoup appris sur comment encadrer des gens ou les aider à parler de sujet plus personnels ou difficiles. Quelque part, faire ce travail a donc été un moyen de me pousser à concilier ces deux aspects de ma vie, que je vivais de manière très séparée. D'un côté, faire rentrer le chamanisme dans un cadre scientifique et, de l'autre, essayer de voir comment la psychologie pouvait parler d'un phénomène qui ne fonctionne pas toujours selon les règles scientifiques.

Ainsi pour moi, une grande force de la psychologie, et particulièrement avec les méthodes qualitatives, est qu'elle peut parler du vécu subjectif et accepter qu'il existe sans avoir nécessairement besoin de le justifier. Ce qu'on expérimente, par exemple dans une pratique néo-chamanique, ne peut probablement pas être prouvé par les lois de la physique, mais le vécu qui y est attaché, lui, peut être d'intérêt scientifique et ainsi analysé.

Conclusion

Si la présence des états modifiés de conscience est un élément central des pratiques néo-chamaniques, ceux-ci sont encore peu compris. La définition du terme état altéré de conscience est elle-même sujette à débat, notamment en ce qui concerne la subjectivité du changement d'état. D'autre part, les caractéristiques de ces états dans le contexte des pratiques chamaniques et néo-chamaniques ont été majoritairement explorées par des recherches quantitatives, ne permettant pas nécessairement de prendre en compte la subtilité du vécu individuel.

Par ailleurs, si la question de savoir si les pratiques chamaniques étaient signes de psychopathologies ou non a été souvent débattue, leur impact psychologique général est encore peu clair à ce stade. Il existe des données montrant l'impact de la prise de psychotropes utilisés dans certaines traditions chamaniques, mais on en sait très peu en ce qui concerne l'état de conscience modifié suscité des pratiques comportementales comme le tambour monotone. Pourtant, ces pratiques suscitent un grand intérêt du public et le néo-chamanisme peut avoir une visée curative, autant au niveau physique que psychologique. Il semble donc nécessaire d'en savoir plus sur cet aspect.

Dans ce contexte, le premier objectif de ce travail était de décrire le vécu subjectif d'un état de conscience modifié dans les pratiques néo-chamaniques au tambour. Le second objectif était d'explorer les ressources et les risques liés à ces états pour faire face à des difficultés dans sa vie ou des vulnérabilités psychologiques. Pour répondre à ces questions, un focus group avec six praticien-ne-s néo-chamaniques expérimenté-e-s a été mené. Les données ont été traitées à l'aide de l'analyse interprétative phénoménologique.

En ce qui concerne la description des états de conscience modifiés, le discours des praticiens montre que ces états se situent sur un continuum allant du normal au modifié. Le niveau d'altération de la conscience serait dépendant du niveau de contrôle. Dans ce contexte, une perte de contrôle totale est possible dans une altération forte de la conscience et n'est pas forcément perçue négativement par les praticiens. Il s'agit davantage d'un équilibre à trouver entre se mettre à disposition, lâcher prise sans chercher à contrôler, et le besoin de comprendre et interpréter ce qu'il se passe durant la pratique.

La modification de la conscience repose sur un déplacement de l'attention, qui vient conscientiser et amplifier des ressentis corporels subtils issus des cinq sens. Le changement

qualitatif dans l'expérience subjective décrit par la littérature serait donc basé sur une concentration sur le vécu corporel et une sélection et interprétation de l'information accessible à la conscience qualitativement différente (Krippner, 2002). La place qui est donnée aux sens est donc qualitativement différente, avec notamment davantage d'importance donnée aux ressentis kinesthésiques.

Les bénéfices ou risques psychologiques de la pratique dépendent de la capacité de l'individu à ancrer ce qu'il perçoit dans la réalité matérielle et à les vivre dans son corps. Cela passe notamment par une intégration ressentie dans le corps des compréhensions et émotions vécues. Le fait de vivre les émotions traversées dans la pratique, qui peuvent être intensifiées par l'état de conscience modifié, est également central. Ces émotions doivent être vécues matériellement, par une forme de manifestation corporelle (par exemple : couper du bois, chanter, crier...).

À mon sens, on pourrait voir cet aspect comme un autre bénéfice de la pratique, qui permet de vivre ses émotions et les traverser sans avoir nécessairement besoin de mettre des mots dessus ou d'arriver à les comprendre et les exprimer calmement. Elles peuvent alors être vécues et manifestées par le corps plutôt que consciemment, en y réfléchissant et en en parlant. Cependant, cette amplification des émotions en état de conscience modifié est également un risque de la pratique. Des émotions négatives trop fortes et incontrôlées peuvent devenir néfastes dans ce contexte.

La capacité à matérialiser ce qui est vécu dans le monde invisible dans la réalité physique passe aussi pour les participants à une connexion renforcée à la nature et à son environnement. Le lien à la nature notamment est également perçu comme un bénéfice psychologique de la pratique. Un autre bénéfice secondaire observé par les praticiens est l'impression d'être devenu plus soi-même, plus authentique. Suivant les personnes, cela peut avoir eu des conséquences positives ou négatives sur leurs vies, cette forme d'affirmation de soi pouvant devenir source de conflit dans les relations.

En revanche, un manque de connexion à la réalité matérielle ou une difficulté à « revenir » de l'état de conscience modifié est également un risque potentiel et expliquerait la réticence exprimée par certains praticiens à faire des soins à des personnes souffrant de psychopathologies impliquant des altérations de la conscience. C'est donc toujours la capacité à faire le lien entre réalité matérielle et perception immatérielle, par le ressenti dans le corps ou par ses actions, qui déterminent l'impact psychologique de la pratique.

Les discours autour de la pratique, visant à l'expliquer ou la légitimer face aux autres a également pris une certaine place dans les interactions. Ces discours viennent « normaliser » la pratique au sein de notre culture, que les normes sociales ne soutiennent pas forcément, et font partie intégrante des discours autour de ces pratiques telles qu'elles ont été importées ici. Elles viennent également légitimer la position des praticiens, qui ne sont pas issus de traditions chamaniques mais pratiquent tout de même le néo-chamanisme.

Cette position est relativement instable dans la mesure où il n'y a pas de titre ou reconnaissance sociale spécifique qui distinguerait le praticien néo-chamanique. Les discours de légitimation viennent donc justifier leur posture, en faisant recours à la fois à des discours valorisés au sein de notre société (comme s'appuyer sur des concepts scientifiques) et d'autres qui rattachent la pratique aux traditions dont elle est inspirée (comme le discours autour du fait d'avoir été désigné ou celui du guérisseur blessé).

Ces discours mettent aussi en évidence une explication alternative à pourquoi des occidentaux se tournent vers des pratiques comme le néo-chamanisme. En effet, les praticiens ne mettent pas forcément en avant une pensée anti-modernité ou un refus du matérialisme présent dans nos sociétés (même s'il faut aussi noter que ce n'était pas le sujet de la discussion). En revanche, ils expliquent que la pratique néo-chamanique est venue donner un cadre et une compréhension à des ressentis et expériences qu'ils avaient déjà depuis longtemps. L'intérêt pour ces pratiques serait donc également lié à des vécus d'ordre spirituel qui ne trouvent pas forcément de place ou de sens au sein de notre société.

Ces résultats ont cependant aussi un certain nombre de limites. Une première limite potentielle est le fait de me situer comme faisant partie de la Foundation for Shamanic Studies et d'avoir recruté des participant-e-s qui avaient également ce background. En effet, au sein de la fondation et des séminaires qui y sont donnés, il y a déjà un certain nombre de discours préexistants sur ce qu'est un état de conscience modifié et à quoi ça sert, ce qui influe nécessairement sur la façon dont les praticiens vont en parler, mais aussi sur la façon dont je vais analyser leurs discours.

C'est également pour cela qu'il me semblait pertinent que la co-animatrice du groupe soit une personne qui ne fait pas partie de ce milieu, pour avoir un rôle d'observateur plus naïf sur ce qui était dit et m'aider à clarifier lorsque le discours n'était pas assez compréhensible de « l'extérieur ». En ce qui concerne l'analyse, un aller-retour constant entre ma réflexion et le discours effectif des participants a été nécessaire.

Un avantage de ce background commun a été que la discussion a rapidement pris, les gens se connaissant un peu il semblait y avoir moins d'inhibition et ils paraissaient contents d'avoir une occasion de discuter. En revanche, cela n'exclut pas l'influence du contexte social qui implique nécessairement que le discours est modifié et adapté à la situation et aux personnes qui sont présentes. Cela peut être vu comme une limite dans le choix de la méthode, le focus group, qui est une situation où l'on s'expose nécessairement à une certaine pression sociale perçue et au regard des autres.

Une limite évidente du présent travail est le fait que les résultats sont basés uniquement sur la subjectivité et la réflexion des praticien-ne-s interrogé-e-s, organisées d'une façon correspondant à ma propre subjectivité et compréhension. Ainsi, les données récoltées ne peuvent pas forcément répondre à la demande d'une définition plus opérationnalisable des états de conscience altérés. Elles permettent en revanche de mieux comprendre le vécu interne de ces états et de donner des pistes, qu'il vaudrait la peine de prendre en compte dans de futures évaluations quantitatives de ces états.

Il convient donc de garder en tête que cette recherche a une visée exploratoire. Les résultats proposés ici offrent tout d'abord une description plus fine des états de conscience modifiés vécus subjectivement, hors d'un contexte psychopathologique mais plutôt au sein d'une pratique qui les valorise. La place centrale des ressentis corporels notamment avait jusque là été peu mise en avant par la littérature. Le rôle de l'attention, déjà proposé par certains auteurs, correspond ici au vécu subjectif des personnes concernées. On voit également que la place du contrôle sur l'altération au sein de la pratique mérite d'être comprise plus finement, car la perte de contrôle est parfois vue comme positive par les praticiens, liée au lâcher prise.

En terme d'impact psychologique de ces pratiques, la place du corps est à nouveau centrale au sein de ce travail. Les praticiens montrent que le néo-chamanisme pourrait offrir une autre voie pour ancrer et intégrer des compréhensions ou exprimer des émotions, en les ressentant dans le corps plutôt qu'en passant par l'explication rationnelle. L'importance de la connexion à la nature pour le bien-être psychologique est également mise en avant. Les participants proposent également une affirmation de soi plus authentique comme un potentiel bénéfique de la pratique.

Ces données suggèrent que les recherches futures sur les états de conscience modifiés et le néo-chamanisme pourraient bénéficier de s'intéresser davantage à l'expérience corporelle des praticiens. Il serait notamment intéressant d'explorer cet aspect par des mesures plus précises, en explorant de potentielles différences de ressentis physiques selon les types d'altération de la

conscience et leur intensité. L'équilibre entre contrôle et lâcher prise mérite également d'être rediscuté au regard de ces données, la présence de contrôle n'étant pas nécessairement la condition sine qua none d'une transe « saine ».

Finalement, les bénéfices concrets de ces pratiques en terme d'intégration à un niveau physique de compréhensions ou de ressentis mériteraient d'être évalués, les données montrées ici reposant uniquement sur le vécu de quelques praticiens.

Je réitère ici que les rapports concrets entre pratique néo-chamanique, altération de la conscience et bien-être psychologique méritent d'être connus bien plus en détail. Cet aspect a de l'importance tout d'abord pour la gestion des risques du côté des praticiens néo-chamaniques, qui ont très peu de guidelines basées sur des données empiriques à ce niveau et sont pourtant régulièrement aux prises avec des clients qui peuvent être dans une grande vulnérabilité psychologique. D'autre part, ces pratiques suscitant de plus en plus d'intérêt du grand public, il serait positif que les cliniciens aient des ressources pour prévenir les risques potentiels, mais aussi évaluer la façon dont elles peuvent être mobilisées comme ressources complémentaires pour des personnes en situation de souffrance qui les utilisent.

Bibliographie

American Psychiatric Association. (2015). *DSM-5: Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (5e éd). Paris, France : Elsevier Masson.

American Psychological Association. (n.d.). Altered state of consciousness. In *APA dictionary of psychology*. Retrieved October 1, 2021, from <https://dictionary.apa.org/altered-state-of-consciousness>

American Psychological Association. (n.d.). Alexithymia. In *APA dictionary of psychology*. Retrieved October 1, 2021, from <https://dictionary.apa.org/alexithymia>

Anadon, M. (2006). La recherche dite « qualitative » : de la dynamique son évolution aux acquis indéniables et aux questionnements présents. *Recherches qualitatives*, 26(1), 5-31. doi: 10.7202.1085396ar.

Antoine, P. (2017). Chapitre 2. L'analyse interprétative phénoménologique. Dans : Marie Santiago Delefosse éd., *Les méthodes qualitatives en psychologie et sciences humaines de la santé* (pp. 33-59). Paris: Dunod. doi: 10.3917/dunod.santi.2017.01.0033.

Antoine, P., Smith, J. A. (2017). Saisir l'expérience : présentation de l'analyse phénoménologique interprétative comme méthodologie qualitative en psychologie. *Psychologie française*, 62, 373-385. doi: 10.1016/j.psfr.2016.04.001.

Atkinson, J. (1992). Shamanisms Today. *Annual Review of Anthropology*, 21, 307-330.

Béguet, V. (2011). Entre psychopathologie et religion/spiritualité : le sens « guérisseur ». *Ethnologies*, 33(1), 219-238. doi: 10.7202/1007803ar.

Beischel, J., Rock, A. J., & Krippner, S. (2011). Reconceptualizing the Field of Altered Consciousness: A 50-Year Retrospective. In E. Cardeña & M. Winkelman (Eds.), *Altering Consciousness: Multidisciplinary Perspectives: History, culture and the humanities* (pp. 113-135). Praeger/ABC-CLIO.

Birch, L., & Pétry, F. (2011). Considérations pour orienter la recherche future sur les groupes de discussion. *Recherches qualitatives*, 29(3), 214-226.

Bourguignon, E. (1973). *Religion, Altered States of Consciousness, and Social Change*. Ohio State University Press.

Bouse, K. J. (2019). *Neo-shamanism and Mental Health*. Palgrave Pivot. doi: 10.1007/978-3-030-31911-2.

Brandt, P. Y., & Borrás, L. (2009). Religion/Spirituality and Dissociative Disorders. In P. Huguelet & H. Koenig (Eds.), *Religion and Spirituality in Psychiatry* (pp. 145-157). Cambridge, UK : Cambridge University Press.

Bruchez, C., Roux, P., & Santiago Delefosse, M. (2017). Validité et qualité en recherche qualitative : aspects pratiques. In M. Santiago Delefosse (Eds.), *Les méthodes qualitatives en psychologie et sciences humaines de la santé* (pp. 225-241). Paris: Dunod. doi: 10.3917/dunod.santi.2017.01.0225

- Bunjak, A., Cerne, M., & Schölly, E. L. (2022). Exploring the past, present, and future of the mindfulness field: A multitechnique bibliometric review. *Frontiers in Psychology, 13*. doi: 10.3389/fpsyg.2022.792599.
- Cardeña, E. (1996). Just floating on the sky: A comparison of hypnotic and shamanic phenomenology. In R. van Quekelberghe & D. Eigner, *Yearbook of cross-cultural medicine and psychotherapy 1994* (pp. 83-98). Berlin: Verlag für Wissenschaft und Bildung.
- Cardeña, E. (2011). Altered Consciousness in Emotion and Psychopathology. In E. Cardeña & M. Winkelmann (Eds.), *Altering Consciousness: Multidisciplinary Perspectives: Biological and Psychological Perspectives* (pp. 280-300). Praeger/ABC-CLIO.
- Cardeña, E., & Alvarado, C. S. (2011). Altered Consciousness from the Age of Enlightenment Through Mid-20th Century. In E. Cardeña & M. Winkelmann (Eds.), *Altering Consciousness: Multidisciplinary Perspectives: History, culture and the humanities* (pp. 89-112). Praeger/ABC-CLIO.
- Cardeña, E., & Schaffler, Y. (2018). “He Who Has the Spirits Must Work a Lot”: A Psycho-Anthropological Account of Spirit Possession in the Dominican Republic. *Ethos, 46*(4), 457-476. doi: 10.1111/etho.12216.
- Cardeña, E., & Terhune, D. B. (2014). Hypnotizability, personality traits, and the propensity to experience alterations of consciousness. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice, 1*(3), 292-307. doi: 10.1037/cns0000026.
- Cofré, R., Herzog, R., Mediano, P. A. M., Piccinini, J., Rosas, F. E., Sanz Perl, Y., & Tagliazucchi, E. (2020). Whole-Brain Models to Explore Altered States of Consciousness from the Bottom Up. *Brain Sciences, 10*(9), 626-655. doi: 10.3390/brainsci10090626.
- Dein, S. (2010). Judeo-Christian religious experience and psychopathology: the legacy of William James. *Transcultural Psychiatry, 47*(4), 523-547. doi: 10.1177/1363461510377568.
- Dein, S., & Illaice, A. S. (2013). Jinn and Mental Health: Looking at Jinn Possession in Modern Psychiatric Practice. *The Psychiatrist, 37*, 290–293. doi: 10.1192/pb.bp.113.042721.
- During, E. H., Elahi, F. M., Taieb, O., Moro, M. R., & Baubet, T. (2011). A Critical Review of Dissociative Trance and Possession Disorders: Etiological, Diagnostic, Therapeutic, and Nosological Issues. *The Canadian Journal of Psychiatry, 56*(4), 235–242. doi: 10.1177/070674371105600407.
- Facco, E., Agrillo, C., & Greyson, B. (2015). Epistemological Implications of Near-Death Experiences and Other Non-Ordinary Mental Expressions: Moving beyond the Concept of Altered State of Consciousness. *Medical Hypotheses, 85*(1), 85-93. doi: 10.1016/j.mehy.2015.04.004.
- Flor-Henry, P., Shapiro, Y., et Sombrun, C. (2017). Brain changes during a shamanic trance: Altered modes of consciousness, hemispheric laterality, and systemic psychobiology. *Cogent Psychology, 4*, 1-25. doi: 10.1080/23311908.2017.1313522.
- Foundation for Shamanic Studies. (n.d.). About FSS. In *The Foundation for Shamanic Studies*. Retrieved August 5, 2022, from <https://www.shamanism.org/>

- Frecska, E., Hoppál, M., & Luna, L. E. (2016). Nonlocality and the Shamanic State of Consciousness. *NeuroQuantology*, *14*(2), 155-165. doi: 10.14704/nq.2016.14.2.934.
- Garrabé, J. (2015). Introduction historique à l'étude de la conscience et de l'inconscient. *L'évolution psychiatrique*, *80*, 15-28. doi: 10.1016/j.evopsy.2014.11.003.
- Glicksohn, J. (1991). The induction of an altered state of consciousness as a function of sensory environment and experience seeking. *Personality and Individual Differences*, *12*(10), 1057-1066. doi: 10.1016/0191-8869(91)90035-A.
- Grégoire, C., Sombrun, C., Gosseries, O., & Vanhaudenhuyse, A. (2021). La transe cognitive auto-induite : caractéristiques et applications thérapeutiques potentielles. *Hegel*, *2*, 192-201. doi: 10.3917/heg.112.0192.
- Guillemette, F., Luckerhoff, J., & Guillemette, M. (2011). Quand le chercheur devient animateur. *Recherches qualitatives*, *29*(3), 193-197.
- Hagen, B., & Nixon, G. (2010). Psychosis as a potentially transformative experience: Implications for psychologists and counsellors. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, *5*, 722-726. doi: 10.1016/j.sbspro.2010.07.172.
- Harner, M. (2011). *La voie du chamane : un manuel de pouvoir & de guérison*. Mama Editions. 978-2-84594-047-5.
- Hove, M. J., Stelzer, J., Nierhaus, T., Thiel, S. D., Gundlach, C., Margulies, D. S., Van Dijk, K. R. A., Turner, R., Keller, P. E., & Merker, B. (2016). Brain network reconfiguration and perceptual decoupling during an absorptive state of consciousness. *Cerebral Cortex*, *26*(7), 3116-3124. doi: 10.1093/cercor/bhv137.
- Huels, E. R., Kim, H., Lee, U., Bel-Bahar, T., Colmenero, A. V., Nelson, A., Blain-Moraes, S., Mashour, G. A., & Harris, R. E. (2021). Neural correlates of the shamanic state of consciousness. *Frontiers in Human Neuroscience*, *15*. doi: 10.3389/fnhum.2021.610466.
- INREES TV. (2019, avril 1). *Le continuum des réalités [Evènement INREES]* [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=-w-4zPdn1jI&t=1s>
- Jovchelovitch, S. (2004). Contextualiser les focus groups : comprendre les groupes et les cultures dans la recherche sur les représentations. *Bulletin de psychologie*, *57*(3), 245-252.
- Kitzinger, J., Markova, I., & Kalampalikis, N. (2004). Qu'est-ce que les focus groups ? *Bulletin de psychologie*, *57*(3), 237-243.
- Kitzinger, J. (2004). Le sable dans l'huître : analyser des discours de focus group. *Bulletin de psychologie*, *57*(3), 299-307.
- Krippner, S. C. (2002). Conflicting perspectives on shamans and shamanism: Points and counterpoints. *American Psychologist*, *57*(11), 962-977. doi: 10.1037/0003-066X.57.11.962.
- Krippner, S. C. (2007). Humanity's first healers: psychological and psychiatric stances on shamans and shamanism. *Archives of Clinical Psychiatry*, *34*(1), 17-24. doi: 10.1590/S0101-60832007000700004.

- Lechevalier, B., & Lechevalier, B. (2007). Aborder la question de la conscience. *Revue française de psychanalyse*, *71*(2), 437-454. doi: 10.3917/rfp.712.0437.
- Lindahl, J. R., Cooper, D. J., Fisher, N. E., Kirmayer, L. J., & Britton, W. B. (2020). Progress of pathology? Differential diagnosis and intervention criteria for meditation-related challenges: perspectives from buddhist meditation teachers and practitioners. *Frontiers in Psychology*, *11*(1905). doi: 10.3389/fpsyg.2020.01905.
- Lukoff, D. (1998). From Spiritual Emergency to Spiritual Problem: The Transpersonal Roots of the New DSM-IV Category. *Journal of Humanistic Psychology*, *38*(2), 21-50. doi: 10.1177/00221678980382003.
- Lukoff, D. (2011). Visionary Spirituality and Mental Disorders. In E. Cardeña & M. Winkelman (Eds.), *Altering Consciousness: Multidisciplinary Perspectives: Biological and Psychological Perspectives* (pp. 302-326). Praeger/ABC-CLIO.
- Mainieri, A. G., Peres, J. F. P., Moreira-Almeida, A., Mathiak, K., Habel, U., & Kohn, N. (2017). Neural Correlates of Psychotic-like Experiences during Spiritual-Trance State. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, *266*, 101-107. doi: 10.1016/j.psychres.2017.06.006.
- Maurer, R. L., Sr., Kumar, V. K., Woodside, L., & Pekala, R. J. (1997). Phenomenological experience in response to monotonous drumming and hypnotizability. *American Journal of Clinical Hypnosis*, *40*(2), 130-145. doi: 10.1080/00029157.1997.10403417
- McClenon, J. (2012). A community survey of psychological symptoms: Evaluating evolutionary theories regarding shamanism and schizophrenia. *Mental Health, Religion & Culture*, *15*(8), 799-816. doi: 10.1080/13674676.2011.637913.
- Menezes Junior, A., & Moreira-Almeida, A. (2009). Differential diagnosis between spiritual experiences and mental disorders of religious content. *Archives of Clinical Psychiatry*, *36*(2), 75-82.
- Morrisette, J. (2011). Ouvrir la boîte noire de l'entretien de groupe. *Recherches qualitatives*, *29*(3), 7-32.
- Móro, L. (2010). Hallucinatory Altered States of Consciousness. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, *9*(2), 241-252. doi: 10.1007/s11097-010-9162-2.
- Noll, R. (1985). Mental imagery cultivation as a cultural phenomenon: the role of visions in Shamanism. *Current Anthropology*, *26*(4), 443-461. doi: 10.1086/203305.
- Orsolini, L., Chiappini, S., Papanti, D., Latini, R., Volpe, U., Fornaro, M., Tomasetti, C., Vellante, F., & De Berardis, D. (2020). How does ayahuasca work from a psychiatric perspective? Pros and cons of the entheogenic therapy. *Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental*, *35*(3), 1-17. doi: 10.1002/hup.2728.
- Pimenova, K. (2013). Lorsque les esprits voyagent : échanges entre le chamanisme touva et le core shamanism dans la Russie postsoviétique. *Civilisations*, *61*(2), 89-105. doi: 10.4000/civilisations.3263.

- Pekala, R. J., Wenger, C. F., & Levine, R. L. (1985). Individual differences in phenomenological experience: States of consciousness as a function of absorption. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 125-132. doi: 10.1037/0022-3514.48.1.125.
- Perrin, M. (2017). *Le chamanisme*. Presses Universitaires de France. doi: 10.3917/puf.perri.2017.01.
- Previc, F. (2011). Dopamine, Altered Consciousness, and Distance Space with Special Reference to Shamanic Ecstasy. In E. Cardeña & M. Winkelman (Eds.), *Altering Consciousness: Multidisciplinary Perspectives: Biological and Psychological Perspectives* (pp. 43-61). Praeger/ABC-CLIO.
- Polimeni, J., & Reiss, J. P. (2002). How shamanism and group selection may reveal the origins of schizophrenia. *Medical Hypotheses*, 58(3), 244-248. doi: 10.1054/mehy.2001.1504.
- Polimeni, J. (2018). Psychosis is episodically required for the enduring integrity of shamanism. *Behavioral and Brain Sciences*, 41. doi: 10.1017/S0140525X17002138.
- Polito, V., Langdon, R., Brown, J. (2010). The experience of altered states of consciousness in shamanic ritual: the role of pre-existing beliefs and affective factors. *Consciousness and Cognition*, 19(4), 918-925. doi: 10.1016/j.concog.2010.05.013.
- Powers, A. R., Kelley, M. S., Corlett, P. R. (2017). Varieties of voice-hearing: Psychics and the psychosis continuum. *Schizophrenia Bulletin*, 43(1), 84-98. doi: 10.1093/schbul/sbw133.
- Reiff, C. M., Richman, E. E., Nemeroff, C. B., Carpenter, L. L., Widge, A. S., Rodriguez, C. I., Kalin, N. H., & McDonald, W. M. (2020). Psychedelics and psychedelic-assisted psychotherapy. *The American Journal of Psychiatry*, 177(5), 391-410. doi: 10.1176/appi.ajp.2019.19010035.
- Restivo, L., Julian-Reynier, C., & Apostolidis, T. (2018). Pratiquer l'analyse interprétative phénoménologique : intérêts et illustration dans le cadre de l'enquête psychosociale par entretiens de recherche. *Pratiques psychologiques*, 24, 427-449. doi: 10.1016/j.prps.2017.12.001.
- Revonsuo, A., Kallio, S., & Sikka, P. (2009). What is an altered state of consciousness?. *Philosophical Psychology*, 22(2), 187-204. doi: 10.1080/09515080902802850.
- Rock, A. J., & Krippner, S. (2007). Shamanism and the confusion of consciousness with phenomenological content. *North American Journal of Psychology*, 9(3), 485-500.
- Ross, C. A., & Browning, E. (2018). Altered states of consciousness among inpatients in a trauma program. *Journal of Trauma & Dissociation*, 19(5), 596-606. doi: 10.1080/15299732.2018.1451807.
- Salazar Orvig, A., & Grossen, M. (2004). Représentations sociales et analyse de discours produit dans des focus groups : un point de vue dialogique. *Bulletin de psychologie*, 57(3), 263-272.
- Santiago Delefosse, M., & del Rio Carral, M. (2017). Chapitre 1. Recherche qualitative, sciences sociales et humaines, et psychologie : des paradigmes en concurrence. In: M. Santiago

Delefosse (Eds.), *Les méthodes qualitatives en psychologie et sciences humaines de la santé* (pp. 7-32). Paris: Dunod. doi: 10.3917/dunod.santi.2017.01.0007.

Sluhovsky, M. (2011). Spirit possession and other alterations of consciousness in the christian western tradition. In E. Cardeña & M. Winkelman (Eds.), *Altering Consciousness: Multidisciplinary Perspectives: History, culture and the humanities* (pp. 73-88). Praeger/ABC-CLIO.

Stephen, M., & Suryani, L. K. (2000). Shamanism, psychosis and autonomous imagination. *Culture, Medicine and Psychiatry*, 24(1), 5-40. doi: 10.1023/a:1005528028869.

Stolz, J., Könemann, J., Schnewly Purdie, M., Englberger, T., & Krüggeler, M. (2015). *Religion et spiritualité à l'ère de l'ego*. Labor et Fides.

Ustinova, Y. (2011). Consciousness alteration practices in the West from Prehistory to late Antiquity. In E. Cardeña & M. Winkelman (Eds.), *Altering Consciousness: Multidisciplinary Perspectives: History, culture and the humanities* (pp. 45-72). Praeger/ABC-CLIO.

Vaitl, D., Birbaumer, N., Gruzelier, J., Jamieson, G. A., Kotchoubey, B., Kübler, A., Lehmann, D., Miltner, W. H. R., Ott, U., Pütz, P., Sammer, G., Strauch, I., Strehl, U., Wackermann, J., & Weiss, T. (2005). Psychobiology of Altered States of Consciousness. *Psychological Bulletin*, 131(1), 98-127. doi: 10.1037/0033-2909.131.1.98.

Walsh, R. N. (1989). What is a shaman? Definition, origin and distribution. *Journal of Transpersonal Psychology*, 21(1), 1-22.

Winkelman, M. (2011a). A Paradigm for Understanding Altered Consciousness: The Integrative Mode of Consciousness. In E. Cardeña & M. Winkelman (Eds.), *Altering Consciousness: Multidisciplinary Perspectives: History, culture and the humanities* (pp. 23-41). Praeger/ABC-CLIO.

Winkelman, M. (2011b). Shamanism and the Alteration of Consciousness. In E. Cardeña & M. Winkelman (Eds.), *Altering Consciousness: Multidisciplinary Perspectives: History, culture and the humanities* (pp. 159-180). Praeger/ABC-CLIO.

Wood, C., Diallo, S., Gore, R., & Lynch, C. J. (2018). Trance, dissociation and shamanism: A cross-cultural model. *Journal of Cognition and Culture*, 18(5), 508-536. doi: 10.1163/15685373-12340042.

Zerubavel, N., & O'Dougherty Wright, M. (2012). The dilemma of the wounded healer. *Psychotherapy*, 49(4), 482-481. doi: 10.1037/a0027824.

Znamenski, A. A. (2007). *The beauty of the primitive: shamanism and western imagination*. Oxford University Press. doi: 10.1093/acprof:oso/9780195172317.001.0001.

Annexes

Annexe 1 – Retranscription du Focus Group

FocusGroup_Etats_de_conscience_modifiés_néo-chamanisme_03.04.2022_1h47

EO1. Et pour vous, est-ce que ça correspond à votre expérience ?

A1. Oui, alors pour moi tout à fait... Je pense que effectivement les états de conscience modifiés c'est pas euh... Il y a pas une frontière qui fait que on passe de l'état je dirais de veille active dans lequel on est actuellement à un état de conscience modifié où il y a un interrupteur. C'est plus un continu- un continuum qui permet je dirais de glisser sur une sorte de curseur et=, bah il l'explique très bien je veux dire, en glissant ce curseur on va petit à petit aller dans différentes euh... je dirais euh... tranches d'une réalité qui est beaucoup plus large que la réalité du monde visible.

B1. Une réalité augmentée.

A2. Voilà.

B2. J'aime mieux dire une réalité augmentée que réalité modifiée.

EO2. Tu veux dire quoi par augmentée ?

B3. Bah t'as= une autre perception, une plus vaste perception du monde que simplement de la vision en 3D qu'on a. Et ça ça peut se faire juste avant de dormir aussi, c'est pas juste battre le tambour. Il y a plein d'expériences que tu peux faire même en méditation, où- t'as pas forcément besoin du tambour. Enfin pour moi c'est pas forcément jouer du tambour qui peut induire. C'est utile le tambour, au début en tout cas c'est très utile, mais c'est pas- pour moi c'est pas indispensable... Maintenant. Avant, si.

EO3. Avant si, ouais.

C1. Ouais moi je me reconnais bien dans tout ce qu'il raconte là, dans ces questionnements sans fin, en tout cas au début de la pratique, alalalala ! Est-ce que c'est vrai, est-ce que c'est pas vrai, est-ce que c'est... Enfin bon voilà, j'ai= navigué là-dedans longtemps. Enfin non, j'ai navigué là-dedans pas mal de temps jusqu'au moment où je me suis dit, bah voilà c'est ce que je vis et puis, et puis ça m'apporte quoi en fait, quand je fais un voyage ou quand je vis cet état ? Bon bah, maintenant, qu'est-ce que j'en suis ? Comment c'était avant le voyage ? Qu'est-ce que j'ai appris de plus ? Comment je me sens surtout après ? Et puis voilà, c'est ça l'essentiel après, c'est l'expérience que j'ai fait sur le moment qui m'amène quelque chose à ce moment-là.

EO4. Et pour vous, cette expérience vous la décririez comment ?

B4. C'est aussi une... Une perception corporelle quand même. C'est pas juste dans le mental, en général après il y a quelque chose qui se passe dans le corps. Enfin pour moi c'est comme ça, c'est quelque chose qui se passe dans le corps et puis c'est des sensations, des vibrations. Il y a quelque chose qui se passe.

A3. Pour moi c'est très visuel. C'est vraiment= un peu euh... l'écran, le grand écran 3D avec, des fois, le siège qui vibre [rires]. Mais pas toujours, y a- c'est plus visuel.

EO5. Et les autres, vous pouvez encore parler ?

D1. Bah moi, par rapport à ce que dit Laurent, bah effectivement dans ma pratique, depuis le temps que je pratique, je me suis rendu compte qu'il y a une chose- on, on veut faire une ségrégation entre ce qui est de l'ordre du mental, donc du cognitif, et puis du subconscient, du voyage, quelque chose comme ça. Puis, effectivement, tant que j'étais là également dans ce truc de dire : « Ah ouais, mais est-ce que j'imagine ? Est-ce que ceci, est-ce que cela ? » et puis finalement ce que j'ai appris de tout ça c'est que tout fonctionne en même temps. Y a pas de ségrégation, déjà. Tout fonctionne en même temps. Il s'agit pas de chasser l'ego, comme on a pu l'apprendre au début, mais de l'éduquer, mais de le faire participer. Et moi ce que je me rends compte c'est qu'en fait, quand je fais un soin par exemple, au début je demande une vision euh... au début à mes guides et j'ai une vision, sur laquelle je vais m'appuyer pour= orienter, enfin bref, toute l'anamnèse, etc. Et puis après, bah ce que je me suis rendu compte, c'est que ça fait toujours des aller-retours entre- j'ai une vision, j'ai une réponse de la vision, après j'ai la conscience que c'est mon mental qui pose une question euh, à mes esprits en fait, et ils m'emmènent dans une autre vision. Dans= une autre= réponse. Et puis, vraiment j'arrive vraiment à ressentir ce switch de quand... C'est moi le bonhomme qui pose la question, ou qui est dans un questionnement et puis à quel moment j'ai basculé dans... enfin dans ce qu'on dit le monde des esprits, où= finalement je= reçois l'information. C'est un peu comme une vague, c'est comme euh- bah, je questionne, je reçois. Quand je questionne, c'est vraiment cette sensation mentale. Et quand je reçois c'est- ouais j'aime bien cette idée d'écran et de chose comme ça mais- où ça se passe et j'ai aucun contrôle sur ce qui se passe, en fait. Alors que quand je questionne bah c'est moi qui contrôle le tout. Enfin moi, c'est comme ça que je le vis.

EO6. Et toi ?

E1. Euh... Je dirais que les perceptions bah on les a tous, mentales ou pas mentales. L'état de conscience modifié, des ondes alphas aux ondes thêtas on a tout le temps, tout le monde. Sans tambour, on baille, on rêve, on dort, on est tout d'un coup « aaah » comme ça quand on mange, on est tout d'un coup « aaah » comme ça quand on est ailleurs. Donc c'est le cerveau qui se met sur une autre fréquence d'ondes, scientifiquement parlant. Et ça, au niveau chamanisme archaïque, les gens pouvaient pas l'expliquer. Maintenant, bah avec tout ce qui se passe, on peut l'expliquer. Mais ça veut dire que le tambour ou pas le tambour- il y en a c'est des clochettes, il y en a c'est juste la méditation, la respiration. Y a= de tout.

EO7. Et pour toi ça se passe comment ?

E2. Alors dans mon cas, bah je- au début euh... J'ai dû faire un peu de tambour pour m'acclimater. Donc j'ai tapé le tambour, il y a douze ans je- j'ai appris à taper le tambour pour me mettre dans cet état là, mais en fait par la suite j'ai= pas besoin de tambour. Le tambour je l'utilise pour les gens. Pour que les gens puissent se mettre en état de conscience modifié, parce qu'ils arrivent pas à le faire si on leur a pas expliqué comment, etc.- et les= ondes cérébrales ça y va hein. Donc ça veut dire que ça c'est important. Je veux dire- j'ai fait ça pour me remettre dans le bain quelque part. Au début quand j'étais à la FSS avec Ulla Straessle, j'ai tapé le tambour tous les jours pour me remettre. Ça veut dire que c'est le cerveau qui a dû apprendre en fait- mon cerveau a dû apprendre de nouveau à, comment dire, à s'adapter

EO8. Donc il y aurait une notion de réapprentissage quelque part ?

E3. Dans mon cas, je parlerai de réapprentissage parce que j'ai toujours eu des perceptions, je savais des trucs, je savais pas pourquoi j'avais des visions, pourquoi je ressentais des trucs, etc. et euh c'est- je veux dire c'est- on a tous ça. Les perceptions on les a tous. Après il y a ceux qui vont pratiquer, qui vont attraper le tambour toujours. D'autres au début et puis après le cerveau il a compris donc tu te mets- et puis le corps tu vas ressentir des choses. Il y en a qui auront la vision, il y a le toucher, l'odorat, le goût... Y aura= tout. Y en a qui auront la totale. C'est ((rit))-voilà. Donc c'est des perceptions, c'est des ondes cérébrales et ça va= amplifier simplement. Mais l'ego euh, je veux dire le mental, comme disait D c'est- tu= es toi et puis après t'as= accès à autre chose, qui vient en plus. Donc moi je me prépare avant le début d'un soin. Je me prépare et puis je demande à mes guides des informations pour la personne. Et avant même qu'elle arrive- quand elle arrive on est prêts, on l'accueille et on sait déjà où elle va mettre les pieds. On a pas besoin de l'interroger pendant une demi-heure pour savoir ce qu'elle veut ou ce qu'elle veut pas.

EO9. Ouais. On a pas mal parlé- ça a été pas mal mentionné, le mental, l'ego. Comment est-ce que vous expliquez pour vous ce que c'est ? Comment ça se manifeste ?

A4. Je pense que ça a à voir, alors en tout cas pour moi, à voir avec une part qui contrôle. Dans le sens où plus tu veux- éventuellement ce que disait aussi D, contrôler quelque chose dans le soin comme on, souvent on essaie de le faire au début, quand on fait nos= cours ou qu'on est en= séminaire. Moi ça va être facile. Et plus on s'ouvre, je dirais à l'information, quelle qu'elle soit, visuelle, auditive, sensorielle, dans les cinq sens, ou même peut-être sixième sens, ça sera beaucoup plus facile de se laisser guider dans le soin. Parce que si on contrôle on- c'est= nous qui faisons le soin, c'est plus les esprits. Et le but c'est pas que ça soit nous qui interprétons quelque chose, il faut juste laisser faire et ça ça a pris du- beaucoup de temps et puis euh je trouve que y a même des fois où= on se dit ah bah tiens là j'ai voulu un peu trop contrôler, ou des choses comme ça. J'ai l'impression qu'il est souvent à l'affût le mental quand même, le contrôle.

F1. Ouais moi je= l'imagine comme un outil de traduction en fait. Parce que, t'as des- enfin c'est toujours un peu compliqué de mettre des mots sur euh- voilà, des fois il y a besoin. Mais disons, quand t'as- si y a quelqu'un qui est en face et puis qui est là, tu lui dis « Bon, bah c'est fait » et puis ((bruitages)). Et puis des fois bah, pour moi le mental il vient aider à structurer, à mettre des mots ou bien= pour moi-même, à essayer de comprendre euh... D'accrocher quelque chose dans la matière, c'est aussi une forme de- bah voilà, c'est ce pont-là entre ces mondes-là et la matière. Le mental, la parole ça permet de= matérialiser peut-être un bout quoi. Mais c'est un outil. Et c'est vrai que, bah du coup des fois c'est pas très clair, on se demande- mais moi je trouve- je me reconnais bien dans ce que Laurent il dit en disant bah « on s'en fout, en fait ». Que ce soit le mental ou pas, y a un truc qui se passe. Après à force- je sais pas, mais dans= cette pratique on= se reconnaît- on reconnaît quand on est- quand y a quelque chose qui se passe, même des fois si c'est un mélange. Y a aussi le mental, et puis y a aussi l'état modifié de conscience, il y a les deux choses qui- l'ego il peut être là aussi parce qu'au= début, moi je me disais toujours, je veux être bon, puis après je veux faire bien, puis après je veux être. Tu vois ? ((rises)) Et puis après, tu te dis juste, bah en fait si je suis là moi le plus honnêtement possible du monde- ((acquiescements)) ça serait quoi ? Et puis c'est vraiment cette distinction et puis du coup bah le mental, l'ego, ils sont là. Mais ils sont pas= à bannir, ils sont plutôt des outils à- enfin à accueillir quoi. Tu vois ?

EO10. Ouais.

B5. Pour moi ça permet d'accompagner aussi la personne, parce qu'il y a un échange quand même qui se fait. C'est pas juste nous, avec les esprits, qu'on soigne. La personne elle se soigne aussi elle-même dans cet cadre-là. C'est pas que nous, ou que nous et que les esprits, la personne elle doit prendre en charge aussi sa part de= soin.

D2. C'est= vraiment enfin- je relève là ce que dit Laurent, c'est vraiment un truc typiquement occidental. Parce qu'en Sibérie, enfin le coin de Sibérie que je connais, tu fais un soin, t'as pris les coups de fouet, t'as pris les coups de bâton-

F2. Dans= ce monde-là tu dis ?

D3. Hein ?

F3. Tu dis dans quel monde ?

D4. Non, dans la réalité ((rires)). Il va trouver le mal en toi, il va prendre kymchy ((bruitages)) il va te mettre trois-quatre coups, il va taper le tambour, il va faire un halgych ((?)), le chant, et puis après il te regarde et puis il fait « Hein ! ». Ça veut dire c'est fini. Et bien sûr il pose aucune question ((acquiescements)).

A5. Au Mexique c'est la même chose, au Népal c'est la même chose ((interruptions))-

D5. Bah c'est pour ça que je dis le coin= de Sibérie que je connais, je prétends même pas la Sibérie, mais- et je pense que effectivement le- ce côté de l'ego, du mental, c'est vraiment quelque chose de très occidental. On a été éduqué là-dedans quoi. C'est sûr.

EO11. Donc c'est comment d'être, d'être un chamane, entre guillemets, occidental ? C'est quoi la- comment c'est de faire ça ici ?

E4. Il faut expliquer aux gens, ils ont besoin de comprendre.

EO12. Ils ont besoin de comprendre ?

E5. Ils sont dans le mental à fond, ils ont besoin de comprendre, ils ont besoin d'explications, d'analyser. Ils peuvent pas avoir accès juste dire « Ok. J'accueille ». « Oui mais pourquoi ? oui mais, oui mais... ».

D6. Le= piège par contre ici c'est que= tout à coup- c'est qu'à travers l'ego, l'individu, moi je perçois une information, qui est potentiellement rude pour la personne, et le piège dans l'utilisation de l'ego c'est de vouloir traduire, mais voir même transformer l'information pour qu'elle ne soit pas trop percutante pour la personne. Et ça c'est le piège. Et puis là on détruit tout le soin, si on fait comme ça. Parce que si l'information qu'on a captée est une information qui est percutante- alors, dans la bienveillance étant- dans l'intention toujours cette bienveillance au moment de délivrer l'information- mais si l'information elle est- jésais pas « t'es un gros naze » ((rires)), pour faire simple, bah si je commence à dire « oui alors t'as de larges euh... marges de progression qui seraient très souhaitables euh... d'expérimenter » et ben j'ai bousillé le soin. Personne ne- rien= du tout. Donc l'information qui est reçue, bah il va falloir que je la traduise par « t'es un gros naze » et vraiment dans les termes, mais simplement c'est la bienveillance qui va= faire- de pas= faire- mais ça c'est le piège. De- ouais, de transformer finalement l'information.

B6. Puis dans ce cadre-là des fois c'est peut-être mieux de rien dire. Pour moi.

D7. Aussi.

B7. Si t'as des informations des fois qui sont peut être un peu difficiles à= digérer pour une personne. Et je pense que c'est peut-être mieux de rien dire. Tant que c'est pas- c'est peut-être pas toujours le moment aussi. Enfin les esprits ils disent, enfin moi ils me disent en général « ça tu= le dis pas ».

D8. Mais moi dans ma technique hein, quand je débriefe à la sortie du soin, je demande à la personne bah comment elle se sent déjà, pour être sûre qu'elle soit tout revenue et puis ((rit)) qu'elle parte pas en- enfin en= vrilte. Après je lui demande comment elle a vécu l'expérience. Puis elle me raconte son truc. Et puis si elle me dit- si elle me demande pas à moi « Et vous ? Qu'est-ce que vous avez ? », je dis rien du tout. Mais si la personne vient en disant « Et puis vous, vous avez vu quoi ? »- alors en disant « Qu'est-ce que vous avez vu ? » et tout ça, comme ça. Alors bah je= vais délivrer le truc. Mais si= la personne me demande rien, je dis rien du tout. C'est que ça va se faire tout seul.

B8. Faut surtout jamais laisser repartir la personne dans un état euh-

D9. Ah ouais, non, non, non.

B9. Moi j'utilise parfois le magnétisme aussi pour recadrer. Après.

EO13. Ce serait quoi cet état ?

B10. Ben, alors si on parle de différents corps qu'on a, ce serait de recadrer les corps. En fait c'est ce que je fais.

EO14. Recadrer les corps ?

B11. Les corps éthériques, astral, tout ça.

EO15. Et dans la pratique ça se manifeste comment ?

B12. Ça se voit un peu ((rit)).

D10. La= personne-

C2. Que les gens soient revenus dans leurs bottes quoi. Bien= là.

B13. Ouais déjà et= ((interruptions)). Là ça se voit. Ça se voit, ça se perçoit.

D11. Ça se voit déjà dans les yeux.

B14. Dans les yeux ouais.

D12. Parce que les= yeux sont pas- ils naviguent dans tous les sens. Ils sont pas= fixes. C'est- la personne est incapa- ou alors ils sont bloqués sur quelque chose et ça bouge plus. Soit la personne est- il y a un peu d'incohérence dans les propos. Elle arrive pas à aligner une phrase. Hum une forme de cohérence. Donc là c'est qu'elle est encore bien barrée quoi. Si on la laisse partir comme ça- mais c'est potentiellement dangereux quoi, si la personne elle a= plus la conscience de son environnement, bah voilà, l'environnement c'est l'environnement quoi. Hein. Mais oui, faut= bien recadrer. Moi généralement, à la fin du soin, j'ai toujours un verre d'eau-

A6. Que tu verses sur la tête ((rires)) ((inaudible)).

D13. À la version ((inaudible)) Ouais non. La version africaine ((inaudible)).

F4. La gnôle ((inaudible)).

D14. Les sibériens c'est avec le lait, ouais.

B15. Ou la vodka.

F5. Chez les mexicains c'est avec de la gnôle ((inaudible)).

D15. Non euh... Non, non mais- voilà c'est- parce que le fait de boire va déjà- un, ça continue le soin parce que ça= nettoie encore à l'intérieur, et puis ça= reconnecte à- ben à la matière quoi ((tape sur la table)).

EO16. Ouais. Donc il y a vraiment cette notion de connexion à l'environnement, à la matière...

B16. À la respiration-

D16. À la fin du soin ouais. À la fin du soin.

E6. Il y a une chose qui est importante dans le chamanisme, selon mon point de vue. Je dirais, mon expérience. C'est- si on fait un soin à une personne, c'est pour l'aider à revenir. Si elle est paumée quelque part, si elle a perdu, on va dire une énergie, un morceau d'âme, etc. c'est de l'aider à retrouver son pouvoir. Donc notre but à nous c'est de la faire atterrir. C'est pas de la faire se balader. On peut lui faire faire autant de voyages qu'on veut pendant le soin si c'est nécessaire, mais le but à la fin du soin c'est qu'elle soit là. Si elle est pas là y a un problème. Et faut lui faire faire un exercice de= mise à terre, de dire voilà dans son corps- un soin chamanique, quelque soit le voyage, le but c'est d'intégrer ce qu'on a vécu et de le ramener pour le vivre ici. D'accord ? C'est pas « Eh je vais me balader là-bas, c'est trop bien, j'ai vu des animaux moi ». Non, non. C'est « T'as vu ton animal, qu'est-ce qu'il t'apporte comme énergie ? Qu'est-ce que tu en fais ? Et surtout, tu le ramènes avec toi pour le vivre ici et maintenant, parce que c'est ici et maintenant que ça se passe ».

EO17. Ouais. ((Silence)) Et quand on dit ramener ces informations, c'est-

E7. Les intégrer dans le corps, les ressentir. Et ça, ça va jouer au niveau hormonal. Ça- on va avoir des sensations sympa. Ça va faire du bien. Et puis après si la personne elle ressent ça en elle, elle peut y avoir accès quand elle veut. Elle est pas obligée de faire chaque fois un voyage chamanique pour voir- pour avoir accès à ça. Scientifiquement, c'est la mémoire cellulaire. Ce que nous on sait ou on a accès de notre côté, les scientifiques maintenant ils y arrivent. Donc on peut rejoindre les deux. ((silence))

EO18. Et toi, C ?

C3. Euh moi, moi je fais pas de= soin donc euh...

EO19. Oui oui. Mais dans ton expérience à toi-

C4. Par rapport au mental et à l'ego, je trouve que, pratiquer le chamanisme ça permet de rééquilibrer ça. De= moins donner de place à l'ego et au mental, mais justement de pouvoir trouver une harmonie et un équilibre. Pour moi c'est ça qui était important. C'est d'être à l'écoute de= ce qui se passe, intérieurement et- ou quand t'es en état modifié de conscience, de... demander, d'avoir des intentions, c'est toujours important d'avoir une intention quand-on= demande quelque chose. Et puis c'est après de= l'intégrer pour= vivre simplement. D'être là et le plus en harmonie possible avec ce qui nous entoure. Tout ce qui nous entoure.

EO20. ((silence)) On a parlé pas mal de= lien avec le corps hum... on parle de perception, d'être à l'écoute. Comment ça se passe pour vous dans un voyage, ces sensations au niveau du corps ? Quel rôle ça a ce genre de choses ?

F6. Ta question elle porte sur le voyage au tambour spécifiquement ou l'état modifié-

EO21. Les pratiques chamaniques et l'état modifié de conscience.

F7. Ok. D'acc.

A7. Que l'on expérimente nous-même.

EO22. Oui.

A8. Ouais.

F8. Ben... Je posais la question parce que par exemple moi je- mes= états modifiés de conscience je les vis principalement d'abord en nature et puis c'est le simple fait de passer des portails, ou d'entrer dans= la forêt, ou de me coucher par terre, de me mettre en lien. Enfin, très vite, je peux imaginer- enfin, moi ce que je sens c'est que je suis pas dans le même état. Y a un état où tout à coup ça- et ça ça se perçoit= dans le corps, dans= les mains qui peuvent fourmiller, dans= la manière dont je marche, dont je me déplace, dans le ressenti aussi, le- enfin tout d'un coup y a des liens qui se font beaucoup moins là ((désigne sa tête)) mais plus dans l'ensemble du corps et hum- tandis que si c'est au tambour, ce sera peut-être plus visuel, parce que je suis moins en mouvement et puis euh je suis photographe à la base, donc je suis assez visuel et puis du coup c'est= visuel. Tandis qu'en nature ça va être des odeurs, ça va être tactile, beaucoup plus tactile au fait. Donc ça dépend des situations, pour moi en tout cas. Selon euh... Le ressenti quoi.

EO23. D'accord. Donc le= ressenti peut dépendre aussi du moyen, si on veut, utilisé ?

F9. Ouais bah moi je le vis comme ça, ouais. Après si tu prends des substances c'est encore autre chose...

EO24. Oui bien sûr.

F10. Donc y a vraiment pleins d'entrées, j'ai l'impression de- voilà, plein d'entrées dans un= état modifié, ou un état différent, ou- ouais.

B17. Et c'est pas toujours la même chose, même si tu es au tambour. Enfin pour moi c'est pas toujours la même chose, c'est pas toujours- bah y a toujours le côté... Visuel aussi, qui est assez fort, et puis y a des ressentis corporels, dans le corps... Enfin voilà, des= perceptions- les mains, les- enfin y a des vibrations. Enfin voilà, après je sais pas comment ça se traduit mais c'est des vibrations. Bon je fais aussi beaucoup de Tai-chi donc on a aussi ces= perceptions-là quand on fait ça. Donc voilà, je- au magnétisme aussi. Enfin voilà, ça fait aussi vingt ans que= je magnétise. Alors il y a un ensemble de choses en fait qui se= manifestent quoi. Peu les sons, peu les sons mais... Il y a des ressentis corporels et visuels quoi. Enfin pour moi c'est comme ça, ça c'est sûr. Et puis en nature aussi c'est comme toi. Enfin voilà aussi tôt que je rentre dans la forêt ben... Hop ! ((rires))

F11. Après je suis là ((fait une voix aiguë)) « Mais vous sentez pas ? Mais euh ! » ((rires))

B18. Voilà c'est- moi c'est une partie de moi la forêt. Enfin voilà. Après les arbres, le jardin aussi c'est pareil quoi. Aussi tôt que je peux toucher un peu, alors c'est- on est ailleurs.

C5. Moi= j'étais pas du tout visuelle. Mais alors au début que j'ai commencé le chamanisme, en étant pas du tout visuelle et entendant les expériences des autres, c'était juste absolument incroyable. Surtout avec lui ((désigne son compagnon à côté)) qui voit en 3D sur un écran géant. Je veux dire moi j'y comprenais rien du tout, j'me dis « ça marche pas », ouais. Et= j'ai vraiment dû apprivoiser ça parce qu'en fait c'était tout dans le ressenti. Et pas mal dans le- dans l'écoute, en fait, les- ça me cause pas mal. Alors j'avais plutôt des noms, j'avais plutôt- enfin des choses comme ça plutôt que des visions. Et= c'était tout un apprentissage de= refaire confiance à ce que je ressentais en fait. Et ça m'a beaucoup aidée après justement à équilibrer tout ça. En fait entre le ressenti et puis quand on lâche après avec « vouloir voir » on est- y a d'autres choses qui se passent, etc., etc. Et puis on développe aussi au fur et à mesure qu'on pratique je trouve. Avec les années y a plein de choses qui= se passent, qui se mettent en place et= ça se développe et maintenant, bah parfois je vois très clairement, d'autres fois c'est= plutôt par= un message qu'on me raconte quelque chose, une histoire et puis- mais toujours des ressentis alors vraiment au niveau- qu'il faut que j'interprète aussi. Et là c'est le mental qui est important pour essayer de= comprendre ce qui se passe. C'est plutôt comme ça.

B19. Je pense qu'il faut surtout pas vouloir. Vouloir voir, vouloir sentir, vouloir- ((rires))

C6. Ah ouais ça !

E8. Non mais ça c'est les occidentaux hein, surtout- ((interruptions)) « Je veux voir, je veux voir » ((inaudible)). Et ils oublient tous les autres sens parce que « je veux voir » ((acquiescements)). « Je veux voir un truc ah ! ». « Euh t'es pas en train de sentir un truc ? ». « Non mais je veux voir ».

EO25. Ouais. Y a vraiment cette- l'importance de l'interprétation après aussi-

E9. C'est- Ouais c'est assez typique des occidentaux ça. Quand même, faut dire.

D17. C'est le principal capteur ((interruptions)) et puis on est= éduqués là-dedans.

E10. C'est exactement ça. C'est une qualité-

D18. C'est- en Occident on est éduqués sur le= voir, le paraître, le voir. Euh c'est le principal capteur. Donc les gens veulent voir. Et puis c'est vrai que souvent quand on raconte, ou quand on fait un séminaire et puis que les gens racontent, y a rarement des gens qui disent « J'ai entendu clairement machin machin »-

E11. « J'ai rien vu »-

D19. C'est soit « J'ai rien vu », soit « J'ai vu ». Mais c'est= vrai que les autres sens- j'ai= pas souvenir en tout cas d'avoir eu quelqu'un qui a dit « Mais moi j'ai perçu une odeur de... machin machin machin ». Euh... Donc c'est= vraiment une- je pense une affaire d'éducation chez nous qui est basée sur la vision.

E12. La mentalité aussi.

B20. C'est de faire descendre la vision plutôt au niveau du cœur- ((interruptions))

C7. Vraiment réapprendre quoi- ((interruptions))

D20. Mais une vision globale quoi, une vision tot- enfin une vision- plus que vision, une perception globale ((acquiescements)).

C8. Et quand il y a cette perception globale y a les cinq sens qui sont= là en fait.

D21. Qui se réveillent. Exactement.

C9. Et y en a pas un qui est plus important que l'autre en fait. On= capte un peu par= toutes ces portes-là en fait.

F12. Mais c'est vrai que c'est comme si on mettait plus de, plus d'importance à la vision ou- en gén- ou= c'est le premier qui vient, ou je sais pas ouais.

C10. Bah après on est tous différents aussi, toi t'es= photographe, t'as eu déjà cette= importance-là pour toi, donc c'est bien aussi.

F13. Ouais parce que indépendamment des= états modifiés de conscience, on est tous plus ou moins tactiles, visuels, auditifs... ((acquiescements)) Et du coup je pense que ça= doit se lier à ton mode de perception aussi dans= des mondes euh non-liés à la matière. Mais d'une manière différente quoi... Dans une autre... Façon de faire voilà. Outil de lecture.

C11. Voilà.

E13. Pendant un soin par exemple, je dis toujours à la personne que justement y a pas que la vision, il faut qu'elle fasse attention au- à tous les sens. Mais en disant bien « si vous ne voyez rien, ce n'est pas grave ». Parce que c'est souvent une situation- un constat d'échec pour les gens. « Je vois pas donc je suis nul, j'arrive pas, il se passe rien ». Alors qu'il y a plein d'autres trucs qui sont en train de se passer et la personne est- « Tu sentais pas ? » « P'tête une odeur ou... Ah ouais y a un truc là ». Donc c'est- faut les rendre attentifs à= ça quoi.

EO26. Donc les sens ont vraiment une- un-

E14. Tous les sens.

EO27. Un sens informatif quoi.

E15. C'est une information. Mais les gens ont pas forcément- ils s'accordent pas le droit à l'information par d'autres biais que= la vision.

EO28. Et ce serait quoi la différence entre votre- ces= perceptions dans un état de conscience modifié et dans un état normal, habituel ?

B21. Qu'est-ce que l'état normal ? ((bruits de gorge))

E16. Alors pour répondre à ta question tout à l'heure euh- juste revenir sur un truc principal. Euh le- quand= tu fais- quand t'es en état de transe, on va dire d'état de conscience modifié, c'est amplifié. Je= reviens là-dessus. C'est amplifié.

EO29. C'est amplifié quoi ?

E17. C'est-à-dire tous les sens sont juste amplifiés. On les a, à la base. On les a vraiment. Donc après c'est qu'est-ce qu'on en fait. C'est est-ce qu'on les vit ? Est-ce qu'on les interprète ? Est-ce qu'on- le mental dit « non non mais de toute façon t'es- j'ai entendu un truc, mais j'y crois pas. Non mais attends, mais je me raconte des bobards » et les gens ils vont partir là-dedans donc il faut vraiment être... Concentré. Dans le corps.

EO30. Mmh. Ouais.

C12. Pour moi la différence c'est l'intention. C'est l'intention qu'on a de= faire, ou de se mettre en état modifié et= voilà.

E18. Dans un soin par exemple ça peut arriver qu'il y ait des gens qui rotent, qui pètent, qui toussent, qui crachent, pour la personne si c'est nécessaire, parce que la personne peut pas forcément y arriver ou oser le faire. Il y a tous les états où euh- je pense que vous y avez tous passé. Vous commencez à faire des trucs bizarres, vous sautez dans tous les sens, parce que ben la personne ne peut pas forcément le faire.

EO31. Donc, « la personne », le- client ? Tu veux dire ?

E19. Le client. Voilà. Parce que c'est très occidental aussi, je reste couché et puis je bouge pas, parce que- je vais pas oser chanter, danser, parce que sinon je vais passer pour un con. Il y en a plein qui font ça, même pendant les stages, les séminaires, il y a des gens qui restent couchés et puis qui osent pas bouger parce qu'ils= ont même envie de bouger, etc. mais « oh non, si je chante faux ça va pas le faire, si je bouge on va me prendre pour un taré ». Il y a tellement là-encore une fois, l'apparence, euh la peur du jugement, etc. Il y a pleins d'autres choses qui vont faire que les gens vont être coincés, ils vont pas oser bouger. Alors qu'ils ont des perceptions. Et ils sentent des trucs euh. Y a des gens qui sont là « ouais j'aurais voulu chanter mais j'ai pas osé ». ((silence)) « Chante ! ». Donc c'est ça dans le corps ce qui se passe, que ce soit les praticiens ou les= clients. C'est ce qu'on s'accorde.

D22. Moi la différence dans les perceptions entre état euh... élargi ou modifié de conscience, enfin bref, ou perception normale, etc. c'est que, voilà, la perception normale bah elle est= permanente. Mais quand je suis en= état chamanique de conscience, ou modifié de conscience, la perception est toujours, pour moi, accompagnée d'une compréhension. Je= suis sur un travail, que ce soit pour moi ou pour une tierce personne. Je- avec le tambour ou autre... J'utilise la guimbarde par exemple aussi... C'est quelque chose qui me transporte. Bref, je suis dans mon tambour, je suis là, il y a quelque chose qui se passe et tout à coup, clac ! ça croche sur une euh image, ou sur un son, ou sur quelque chose et il y a une compréhension, mais ressentie dans tout mon corps. Comme si tout à coup j'étais, je sais pas, baigné dans la fontaine de vérité de- mais c'est= une compréhension. Et souvent chez moi ça se manifeste dans le corps, tout d'un coup c'est ((inspire – expire)). Comme une= - ces grands soupirs, ou ces bâillements qui détendent, parce que y a la compréhension du truc et puis après je m'enfile là-dedans pour= affiner. Ça c'est- Ouais, par rapport à la question de la différence de la perception normale et de la perception chamanique, pour moi c'est ça. C'est que bah déjà, par définition, si je travaille en chamanisme c'est parce que j'ai un travail à faire, c'est pas pour faire du tourisme euh... Et je vais aller chercher une réponse, je vais aller chercher quelque chose. Donc tout à coup il y a ((bruitage)) vraiment cette compréhension qui- et ça je crois- enfin, il y a pas de mots humains qui permettent de vraiment expliquer cette compréhension. Faut= la vivre. Il faut la vivre.

A9. Ouais, c'est= le corps qui guide, alors que dans un état entre-guillemets « normal », comme on est ici, on écoute, on a pas- on= peut avoir conscience qu'on a les jambes croisées, ou qu'on- mais je dirais, c'est pas- on se laisse pas forcément guider par nos sensations corporelles. On se laisse plus guider par ce qu'on entend et puis on essaie de réfléchir. Mais= autrement dans un= état modifié on va plus euh laisser le corps, je dirais, nous= prendre par la main en quelques sortes. Avec toutes sa- ses potentialités, que ça soit auditif, visuel, mais aussi pas mal kinesthésique.

F14. Ouais mais j'ai l'impression que- t'as fini ?

A10. Oui ((rires)).

F15. J'ai cette impression que dans= le monde du milieu, dans= la matière, bon bah j'ai mes cinq sens, je peux aussi avoir une forme de, voilà, de sixième sens, ou de comment on veut l'appeler, mais c'est= vraiment lié à la matière. C'est- je vais appréhender le monde avec mon corps, sur l'extérieur. Et puis quand= je suis en état modifié, quand il y a des sensations, elles- ça pourrait être comme une sensation que ça vient de l'intérieur. Alors forcément que c'est quelque chose qui= a un monde différent, mais ça peut- en fait, plutôt que d'aller « vers », ça peut venir « de ». Je sais pas comment dire. Et c'est pas lié à la matière, il y a pas de...

EO32. De stimuli ?

F16. Pas forcément. Je peux avoir un ressenti euh de toucher, ou de=- ouais, de caresse, je peux avoir un truc qui vient mais qui est pas lié à la matière quoi, qui est pas lié à mes= mains, à mon toucher, à mon odorat, à mes organes quoi. Donc c'est- ouais, ça peut avoir cette idée ou ce sentiment que ça vient- alors ça peut venir depuis là ((désigne sa tête)), mais c'est comme si c'est vécu à l'intérieur directement, sans avoir le filtre des cinq sens quoi. Donc je sais pas si vous êtes d'accord avec ça ((acquiescements)). C'est difficile à mettre des mots- ((bruits))

A11. Ça peut être la= différence entre « je respire » et « je suis respiré ».

F17. Ouais on pourrait... Mais- Ouais.

EO33. Comme l'idée d'une présence externe tu veux dire, ou bien ?

A12. Bah si je respire, c'est moi qui consciemment fait le truc, mais si je suis respiré, je me laisse traverser par quelque chose. Mais j'ai des sensations.

B22. Respirer ou inspirer.

A13. Aussi.

E20. Dans le ((inaudible)) on parle d'os creux.

EO34. Ouais. C'est-à-dire ?

E21. Bah ça passe à travers.

EO35. Ça passe à travers ?

E22. Le terre-ciel. L'univers. Et le corps il est là, il= éprouve des choses si c'est nécessaire et les sensations qu'on a, on les vit mais c'est pas- ça nous appartient pas forcément.

EO36. Ça appartiendrait à qui du coup ? Enfin ça vient d'où, si on est os creux ?

E23. Si c'est= pendant le soin, là ce serait pour la personne.

EO37. Ça sera pour la personne ?

E24. Voilà. Si c'est pour nous après on vit aussi pour nous les choses hein. Ouais bon, on va pas vivre que= pour les autres ((rit)). C'est ce dont on a besoin, ça va nous remplir. Mais on dit que l'univers est vaste, mais aussi c'est= à l'intérieur de nous. C'est pour ça que ce que F il dit « C'est dedans ». Et dedans c'est vaste aussi, c'est pas juste un petit corps de- l'âme elle est grande, elle est gigantesque. C'est pas un petit machin juste là. Bah on fait partie du Tout.

F18. Ouais c'est comme si cette sensation- quand tu parles d'os creux du coup et- tu pourrais- enfin je pourrais avoir la perception dans un état normal, si on y est un tant soit peu- un état normal de conscience par la perception qui vient sur la peau et puis qui communique. Et peut-être pour un état modifié de conscience, ça veut pas dire que ça empêche ça, mais peut-être ça pourrait aussi venir de l'intérieur de la moelle. De- je sais pas, ça pourrait- quand je dis « ça vient de l'intérieur », ça pourrait être de l'os creux, ça pourrait être de- ça part de l'in- enfin ou ça passe à travers et puis tu le sens d'abord mmh... à l'intérieur de ta moelle, peut-être ? Je sais pas.

B23. Tes cellules en fait.

E25. Mais c'est toutes les cellules hein, c'est ça.

D23. Oui après même- l'effet d'interface quelque part, moi je- j'ai deux- pour vraiment exprimer ce que tu dis « ce qui vient de l'intérieur », etc. Dans les- quand on faisait les formations avancées là, à la FSS là, les trois ans, on devait dessiner notre carte chamanique. On devait faire toute une carte, tout un truc. Et puis, moi, le dessin c'est- je sais pas dessiner enfin- je- ouais c'est très enfantin quoi, mais j'ai pas le- la fibre du dessin. Et puis j'étais là, j'essayais, justement avec le mental de= faire mon machin et puis j'étais pas satisfait et puis ça allait pas et puis tout à coup- du style, mais comme si on me causait « Mais t'es con ou quoi ? ((rires)) Qu'est-ce que tu t'emmerdes? Viens avec nous ! ». Et je suis me suis connecté et j'ai dessiné ma carte. Et y a plusieurs personnes qui l'ont vue après et puis- enfin bref, j'ai= ce machin-là. Ils trouvent ça extraordinaire ! Ils disent « Waw ! Et puis c'est toi qui a dessiné ? Mais c'est extraordinaire ! » et tout et tout. Si je devais la redessiner maintenant, je... j'arriverais pas euh comme ça, sur le mental. Mais c'est parce que oui- c'est- il y a cette= chose qui- tout à coup on perçoit et puis c'est comme si ça grandit et puis ça émane de nouveau de l'être. Puis l'autre aspect, le= chant. Tu parlais de chant tout à l'heure. Donc j'ai pas une voix qui est posée, comme ça- sur le mental, de chanter, je suis- c'est une casserole fondue quoi, si=- c'est une cloche fêlée si je chante. Mais quand je suis en soin, je chante. Et c'est juste. Alors à un moment donné je me suis dit attends, mais c'est - parce que bien sûr à l'occidentale on a besoin d'avoir des trucs, alors justement avec la machine à misère comme je l'appelle, je l'ai foutue sur enregistrer, je me suis mis dans le truc et j'ai chanté et puis après j'ai écouté. Bah c'est juste. Le- la voix elle est posée et c'est juste. Bien sûr que c'est... mes cordes vocales qui vibrent, bien évidemment. Mais c'est quelque chose qui est perçu de l'intérieur et puis qui= grandit en dedans et qui ressort. C'est ça en fait aussi cette notion de= sensation, de perception.

F19. En fait on parle de= perceptions élargies et puis en fait ça fait ((geste de rétrécissement)) ((rires)).

B24. Ouais elles sont à l'intérieur, mais là-

E26. Y a- quand= t'es en état de conscience modifié, comme disait D par rapport à l'état normal, euh y a des fois où tu peux commencer à chanter, à faire des bruits, des sons, des machins d'animaux, de trucs, complètement oufs, auxquels tu n'aurais même pas pensé que tu pouvais le faire. Donc il y a pas de limite. Si je joue de la flûte, tout d'un coup je peux avoir un souffle qui va durer, mais je sais pas combien de temps. Je sais pas comment je fais pour tenir ((imite l'essoufflement)). Alors que d'habitude je pourrais pas le faire. Donc c'est aussi ça. Ça permet au corps de- y a pas de limites. Le= mental vient pas- là, le mental c'est un outil, on est d'accord on peut bien l'utiliser. Mais là le mental il a pas sa place. C'est pas « Oh mon dieu, je vais réussir à tenir le coup et puis à jouer un joli morceau ? » ou bien « Ah je vais chanter juste ? ».

On fait ce qu'on a à faire. Et là c'est l'état de conscience modifié qui va, en effet, nous permettre plus que si on était juste euh nous.

EO38. Mmh ouais. Donc il y a vraiment cette idée d'amplification quelque part ?

E27. Ouais. Et puis pas de limite. On réfléchit pas en se disant « Oh mon dieu je vais pas y arriver ». On est en confiance. On a confiance en= nos guides, en nous aussi, en nos capacités. Donc on va pas chercher « Est-ce que je suis bon ou je suis pas bon ? ». Je fais ce que j'ai à faire. ((silence)) Bon je vous laisse faut que j'aille fumer ((rires)). C'est où les toilettes ? ((inaudible – on lui donne des indications))

EO39. Tu nous rejoins juste après ? Merci. ((E sort de la pièce)) ((inaudible))

F20. Mais y a aussi un- on= a- dans ces états modifiés de conscience, c'est= je sais plus si on en a parlé ou pas, mais c'est quand même une gamme énorme entre= le slightly different, voilà, où t'es légèrement, justement un peu en train de rêvasser, ou t'es en transe complète, enfin y a une gamme. On parle pas de la même chose quoi. Donc c'est vraiment vaste et puis-

A14. D'où le curseur, qui peut glisser comme ça. Et c'est pas juste des étapes qui sont posées les uns à côté des autres. C'est plus quelque chose qui glisse.

F21. Ouais. Bah moi je le vois pas comme ça par exemple. Mais= après c'est ma vision, après je= pourrais tout à fait me mettre dans ça aussi. Moi je le vois comme= une spirale avec des strates et puis tu passes d'une strate à l'autre. Alors voilà, est-ce que tu fais le tour du cercle pour arriver à l'étage suivant, ou est-ce que tu passes ? Voilà, ça je sais pas, donc il y a peut-être aussi un curseur sur la spirale. Ouais, tu vois, ça se contredit pas mais... Euh... Ouais l'impression de passer dans des- de voyager dans des strates quoi. Après c'est- on parle de la même chose quoi, mais s'il faut le traduire-

A15. Ouais.

C13. Mais toi t'es sur une ligne comme ça et puis toi t'es sur une ligne comme ça, peu importe ((acquiescements)). Il y a pas de dimension-

A16. Quand je me couche, elle se redresse ((rires)).

C14. Non et puis en plus c'est peut-être vraiment comme ça ou profond là, mais pas forcément là-haut...

A17. Le= on/off c'est presque plus avec des substances, par contre. Tu prends quelque chose et puis tout d'un coup ça démarre quoi.

F22. Ah dans ce sens-là ouais c'est de plus en plus- ((inaudible))

A18. C'est la substance qui va initier le processus. Tandis que quand tu es au tambour ou quand tu fais ton truc dans ton coin, c'est= quelque chose qui se met en place progressivement et c'est toi qui- à un moment donné c'est toi qui allume la mèche si tu veux. Et puis après la mèche elle brûle toute seule. Alors que quand tu prends une substance c'est la substance qui va allumer la mèche et puis là ça- que t'aies envie ou pas, ça y va quoi.

D24. Sauf si= t'as posé un ancrage avant. Quand on avait fait la formation des trois ans et puis qu'on a fait- qu'on a revu la mort chamanique avec euh le peloton là euh- bah ça= fait on/off hein. Bam !

A19. Ah là ouais, là dans le peloton, boum ((bruits)).

EO40. Tu= peux clarifier l'expérience, pour qu'on comprenne ?

D25. Alors c'est- faut- euh on travaille sur la mort chamanique. Donc le voyage dans l'au-delà, la mort, etc. Et puis y a tout un= process, y a toute une façon de= mourir euh- différentes manières, voilà, de mourir. Et puis là en fait eh bien c'est euh- ils appellent le peloton, parce qu'en fait t'es alignés comme un peloton d'exécution quoi, t'es aligné comme ça et puis- les yeux sont bandés et puis- bref. À un moment donné, ils tapent le tambour mais d'une manière où ça fait vraiment comme si y avait une décharge de=- comme si= ça tirait. Et- mais, moi j'ai le souvenir que j'ai c'est qu'au début, je me suis mis, j'ai regardé autour de moi pour me dire « Bah je vais tomber là, pour pas tomber sur l'autre », machin, machin, machin, dans le mental, et puis là, rien du tout. Parce qu'en fait on avait toute une semaine de préparation. Toute une semaine de préparation à ce- enfin, exercice, à cette expérience finale. Et euh- en fait bon au moment où ça fait « blam ! », bah je me souviens avoir ressenti un impact, mais gigantesque, et puis tomber mais- je suis tombé, voilà. Sans savoir ni où, ni comment, ni machin. Et puis après bon bah effectivement les strates euh...

F23. Parce qu'on est= déjà en état modifié de conscience, avant= le coup ((acquiescements)). Y a de la préparation au truc et on est déjà-

B25. Ouais, ça fait une semaine qu'on est là-dedans.

D26. Ouais une semaine ouais. Et puis y a=- là, y a un ancrage qui est mis. Donc ça fait vraiment on/off. Et puis là, ouais, les= strates alors vraiment- l'état de conscience, dans cette expérience là- parce qu'après on a encore un ou une assistante qui est à côté pour aider- et puis= mon assistante a paniqué, parce que= il paraît que je ne respirais plus. C'est- pendant 45 minutes je n'ai pas respiré. Elle est allée voir euh le- Paul, qui était là en disant « Oh, mais il respire plus, il respire plus » et puis Paul- mais ça, alors moi j'en sais rien, parce que je vivais ma transe alors complètement, mais c'est ce qui a été raconté en fait. Donc oui, il y a des états de conscience- alors effectivement, là c'est= l'autre= extrême quoi, de transe. Où là y a plus= aucun contrôle, y a juste le-

EO41. Le= contrôle du coup il aurait un rôle dans- par rapport à ce continuum, quelque part ? De la présence du contrôle ou pas ?

D27. Oui, c'est que si on est dans le contrôle, on est dans le mental. Et puis si le mental est vraiment puissant et puis que le contrôle devient= comment dire présent, omniprésent, bah ça fait sortir de la transe. Ça fait sortir- et ou= l'inverse. Ça ne permet même pas à la personne de rentrer dans la transe, en fait. La personne qui est tout dans le contrôle. ((silence)) Ouais c'est des chouettes expériences. ((rires))

B26. Ça ouais. Ah oui. Mais nous on était pas alignés à- en...

F24. Non, on était= répartis dans la-

D28. Oui, mais enfin bref, ça faisait comme ça et puis. Voilà.

EO42. Et pour vous, comment ça s'est passé les- quelle utilité ça a eu dans votre vie, ces pratiques chamaniques ? à quoi elles vous servent ?

D29. Ça a sauvé ma vie. Moi je peux le dire comme ça ouais. Ça sauve ma vie. Parce qu'à un moment donné dans mon existence, j'étais sur la mauvaise pente et puis euh- puis j'aurais pu

euh- j'aurais pu faire vraiment de graves bêtises quoi. Bon je, j'ai travaillé pendant très longtemps dans- enfin comme militaire et puis dans= la sécurité privée. J'étais en permanence armé, machin. Ma vie c'était gilet pare-balle et flingue. Et puis euh au contact de=- bah des gens pour qui je travaillais etc. bah mon âme s'est étioyée de plus en plus, pour devenir quasi inexistante. Juste le=, la bribe qui donnait- enfin, qui maintient la personne en vie quoi, c'est tout. Mais j'étais devenu quelqu'un de méchant. De mauvais, de méchant et de dangereux. Parce que si je devais poser un diagnostic euh aujourd'hui, euh je= dirais- vraiment un diagnostic médical, je dirais maniaco-dépressif, mais profond. Avec des crises de colère juste invraisemblables. La seule chose qui y a c'est que- c'est une crise de colère et- vu que j'avais un flingue sur moi, j'avais facilement tendance à mettre la= main sur le flingue quoi. Euh voilà. Et puis bah à un moment donné, j'ai= dit non mais- je savais pas encore que j'avais des guides et des esprits et puis ils m'ont tiré l'oreille là, quelque part, en me disant « Mais t'as- t'es fou là. T'es fou, fais quelque chose avant que ce soit trop tard ». Et puis bah j'ai commencé à chercher. Et finalement, j'ai été au chamanisme. Bah avec la FSS, je suis tombé sur le site de la FSS et sur la photo de Ulla, avec son anorak rouge, avec son- ouais ((inaudible)). Ouais non, elle était pas en training, elle avait son anorak rouge et tout. Et puis je dis « Ah ben là c'est une personne avec qui je vais pouvoir m'entendre ». Parce que bien évidemment, les premières photos que je voyais- que j'avais trouvé sur internet- « chamanisme »- des gugus avec des peintures d'indiens et des cheveux longs jusqu'en bas. Vous imaginez, officier à l'armée et puis machin. Non, ça va jamais être possible. Enfin bref, et puis après dans un cours, bah- c'est= comme ça que je suis rentré dans le chamanisme. Et vraiment ça m'a sauvé la vie. Sinon je- je serais aussi dans la région lausannoise, ici, mais un lieu qui s'appelle Cery, là ((rires)).

A20. C'est la cerise sur le gâteau là ((rit)).

D30. Ah la cerise sur le gâteau. Non mais- mais ouais c'est- mais ça m'a permis ouais de redresser la pente et puis surtout de, d'enlever les œillères de=- bah que tu peux avoir quand tu es militaire et puis machin quoi. Accepter que le monde peut être autrement que ce que tu veux que ce soit, et puis qu'il y a de la beauté dans toute chose, qu'il y a à prendre dans toute chose de- et puis au lieu de repter tel euh vermicelle sur le sol, apprendre- ce qu'on dit en chamanisme « la vision de l'aigle » et puis de= voir les choses, la beauté dans son ensemble. Moi vraiment je peux dire ça m'a sauvé ma vie. Et potentiellement peut-être la vie de quelqu'un d'autre ((rires)).

EO43. Et toi, B ?

B27. Moi ça a réactivé des perceptions quand- de quand j'étais enfant en fait je crois. Ça a réactivé les choses, parce que ça fait que je me souviens maintenant, j'avais- ça fait plus de vingt ans qu'on avait côtoyé une chamane qui venait de- aussi de Mongolie, d'un coin perdu et puis euh ça, ça m'a vraiment réactivé des perceptions, des sensations. Ça m'a beaucoup ouvert, ça c'est sûr. À pleins de choses, à plein- voilà, c'est= surtout ça. Mais j'ai pas= vécu un truc comme D.

EO44. Mais ouvert, tu veux dire quoi ?

B28. Ouvert au monde, à tout ce qui vit quoi. Enfin euh que ça soit des arbres, que ça soit des- voilà, j'ai toujours été proche de la nature, mais pas de cette façon là quoi. Plutôt productive au début ((rit)) et puis là c'est moins productif, c'est plus une sensation de contact permanent avec ces mondes-là. Ça m'a pas sauvé la vie, mais- peut-être si aussi, finalement. C'est pas sauvé,

mais enfin ça m'a= ouvert des= mondes que je connaissais enfant et puis que- qu'on perd à force d'éducation, de- voilà. ((silence)) Et puis c'est très bien.

EO45. C'est très bien.

C15. Moi ça me l'a simplifiée j'ai envie de dire, ça me l'a apaisée, ça me l'a-

EO46. L'a ?

C16. Hein ?

EO47. Ça te l'a ?

C17. Apaisée, la vie.

EO48. Ah la vie, ouais ! Oui, merci. Juste savoir ce que-

C18. Ça= m'a beaucoup appris à me connaître et à me faire confiance euh beaucoup ça et- parce que j'étais beaucoup dans une recherche spirituelle assez intellectuelle en fait. Et puis le chamanisme ça m'a fait tomber des bibliothèques. Je me dis mais c'est pas très utile beaucoup de- tout ce- pour moi tout ce savoir intellectuel, c'est comme si tout d'un coup ça c'était intégré et puis ça c'était mis en pratique d'une manière beaucoup plus simple. En étant beaucoup plus dans le moment présent, en étant- en ayant confiance dans ce que je ressentais, dans ce que je vivais et puis euh= à percevoir le- parce que probablement que j'avais des perceptions assez= fortes de= mon entourage, donc- c'était un peu compliqué donc j'ai beaucoup mis des carapaces pour les fermer. Et puis tout ça, ça m'a donné confiance et beaucoup plus ouvert, et beaucoup plus hum à accueillir ce qui vient, à essayer- alors y a du boulot encore hein, bon ça hein. Mais voilà, je dirais que c'est ça surtout. Ça= a équilibré aussi- j'aime bien, pour moi, l'idée d'équilibre entre- c'est justement le mental, entre ce que je perçois, entre ce que j'entends, ce que je= perçois des autres et- ouais, j'ai envie de dire ça s'est beaucoup simplifié quoi, de prendre les choses vraiment comme elles viennent et puis= de les vivre avec euh...

EO49. Ouais. ((E rentre dans la pièce)) On parle de ce= que cette pratique elle nous amène, elle vous amène dans votre vie. Quel intérêt ça a.

C19. Voilà.

EO50. Merci.

A21. Pour moi, c'est= la suite en fait d'un chemin spirituel qui= a commencé y a pas mal de= temps, où j'ai jamais été satisfait dans les= spiritualités que j'avais pu croiser, parce que j'ai fait, outre - mes- ma formation professionnelle, j'ai aussi fait des études de théologie hum qui m'ont pas- qui m'ont beaucoup intéressé, parce que ça nourrit énormément la tronche, mais je= trouvais que c'était pas tout à fait ce qui me convenait et j'avais surtout besoin de, d'une sorte de= ré-enchantement du monde. Et le chamanisme m'a vraiment... ((s'arrête et sourit))

EO51. Fait sourire ?

A22. Intéressant. Non, non, j'ai une émotion, assez forte. Ça m'a vraiment permis de= réenchanter mon monde, ma vision du monde et euh sans= me prendre la tête, justement. Sans passer par des dogmes, des aspects, y a des choses qui sont permises, y a des choses qui sont pas permis y a- c'est= cette liberté de pouvoir se connecter à une certaine magie en quelque sorte et= cette magie a permis de m'ancrer encore davantage dans cette- dans une spiritualité. J'ai renoué aussi avec euh- alors, on est d'accord le bouddhisme, c'est aussi plein de dogmes et

tout, mais je me sens plus avec des accointances de côté-là aussi sur le plan spirituel et= en ce moment je chemine un peu avec les deux. Mais c'est vrai que le- les esprits sont là pour, comme tu dis D, te tirer l'oreille aussi. Alors toi ils t'ont tiré l'oreille au bon moment, moi ils me tirent l'oreille quand= des fois j'ai des doutes ou que j'ai des= questionnements, je peux me mettre en- soit en voyage, soit en méditation et ça me= permet de me recentrer. Mais c'est, ouais c'est un chemin spirituel pour moi. ((EO acquiesce, silence)) Et une fois un prêtre me demandait « Est-ce que le chamanisme te rend meilleur ? ». Et j'ai mis un sacré temps à répondre à cette question, que je trouvais extrêmement pertinente. Alors je suis pas certain que ça m'ait rendu meilleur, mais je pense ça me rend- ça m'a rendu peut-être aussi beaucoup plus tolérant avec moi et puis avec les autres. ((silence)) Voilà.

F25. Hum moi le chamanisme il m'a d'abord euh- ouais, il a= répondu à la- tout d'un coup à beaucoup d'interrogations que j'avais et puis- c'est=- pour moi c'est=- la rencontre avec le chamanisme, parce que tu poses la question de ce que ça a changé. C'est= à un moment charnière de ma vie, tout d'un coup, l'impression que les pièces, le puzzle de ma vie avait- tout à coup j'ai mis dix pièces d'un coup. J'avais des pratiques, je faisais des trucs dans la forêt et des machins, et puis j'avais pas de mots, j'avais rien. Et puis tout d'un coup de voir que ça existait, qu'on pouvait mettre des mots, qu'y avait des pratiques, qu'y avait des gens qui= avaient ce chemin-là, ça m'a= rempli de joie. J'étais là « Waw ! » et puis j'en ai parlé à tout le monde, et puis je- ((rires)) j'ai embrassé tout ça. J'ai adoré. Et puis c'est vraiment venu nourrir ma= pratique créative, ma pratique de photographe, qui maintenant est complètement- enfin ma- quand= je crée des projets, bah c'est complètement euh- d'abord inspiré des états- de ce que je vois dans les mondes invisibles, pour le matérialiser. Alors qu'avant ben j'avais pas ces outils-là. Et puis= après bah c'est allé plus loin, dans le sens où j'ai toujours fait ça de manière totalement euh- ouais, nourrir ma créativité, euh et puis= nourrir l'existence, et puis=- bah là tout à coup, je me retrouve à- y avait un- y a une petite voix qui est venue depuis= une dizaine d'années en disant « La forêt, la forêt, la forêt » et puis là je me retrouve maintenant à= avoir complètement changé de vie et réorienté ma vie, où je suis en train de faire une formation pour accompagner des gens en nature, où tout à coup je deviens- je propose d'emmener des gens, avec des outils chamaniques, enfin- où je deviens praticien chamanique, guide, ou je sais pas comment l'appeler et= ça c'est pas un truc que j'avais imaginé. Mais j'y suis bien, enfin ça paraît logique dans mon envie d'être à l'extérieur, dans mon envie de vivre ces= choses-là. Donc ça a changé beaucoup de choses. Mais ça a aussi, je pense ça m'a apaisé, si je reprends des mots, mais ça a complexifié ma vie. C'est=- ça m'a- ouais, ça m'a complexifié la vie dans= tous ces mondes subtils, dans tous ces= attentions. Je peux plus euh non plus aller en nature sans un autre respect, une autre attention. Donc c'est= pas que c'est négatif, mais ça a pas simplifié les choses. Et puis hum-

A23. Ça a pas simplifié, ou ça a enrichi ?

C20. Oui, plutôt enrichi non ?

F26. Enrichi, mais complexifié. Dans= le sens que, y a des fois où c'est peut-être euh- comment faire la différence entre les strates, les mondes, savoir- bah ça complexifie dans le sens où y a beaucoup plus d'attention à différents niveaux, y a beaucoup plus de= présence dans des strates différentes, de- où c'est pas plus simple quoi. Je sais pas comment le dire autrement. Enfin, bien sûr que c'est enrichi, bien sûr que c'est= quelque chose de- c'est comme si ça= enlève un voile, ou ça enlève une forme de naïveté. Mais c'est pas forcément toujours agréable quoi. Des

fois t'arrives à- enfin, voilà, ça m'a aussi fait perdre ma meilleure amie, le chamanisme. Donc, voilà, c'est pas toujours euh...

EO52. C'est pas toujours facile ?

F27. Ouais, y a des fois y a des densifications, des- dans ces mondes invisibles et non soumis à la matière, des fois c'est dense quoi. ((rit)) Et- mais voilà, je- enfin c'est juste pour répondre à la question quoi. Je suis pas en train de me plaindre, j'ai pas de regrets, euh si c'était à rechoisir, évidemment que je serais avec grand bonheur en train de partir dans= ces explorations, dans ce partage. Mais euh, c'est un peu comme la vie ici quoi. Sauf que= tout à coup t'as- enfin, j'ai différentes strates, différentes= relations. Ça enrichit les relations, mais ça- du coup bah une relation c'est pas toujours simple, donc même si c'est des esprits bienveillants, compatissants, tout ça, euh dans ce monde du milieu y a d'autres esprits, y a d'autres tensions, y a d'autres- et du coup, bah tout ça, c'est comme si d'un coup j'ai une responsabilité supplémentaire où= je dois en prendre- je peux plus ignorer-

A24. Ça= augmente la liberté, mais ça augmente la responsabilité.

C21. Oui voilà, exactement.

B29. Tu deviens plus toi-même en fait.

C22. Bah c'est- t'es plus conscient de= la vie dans sa-

B30. Tu crois pas que tu deviens plus toi-même, de plus en plus toi-même, ce que tu as envie.

F28. Mais= peut-être. Mais y a des fois où c'est beaucoup et puis du coup je vais peut-être aussi fermer les yeux et que ça soit dans ce monde d'ici, on pourrait le faire avec des relations, mais on peut aussi- je peux aussi me surprendre à le faire dans= ces mondes invisibles, puis bah c'est là qu'ils viennent nous rechercher évidemment, mais ((E rit))- c'est pas, ouais c'est= passionnant. Mais c'est pas forcément euh simplifié non. Ça pas je crois. Euh voilà. ((silence))

B31. Bon ça= n'empêche pas de faire le travail pour soi hein, au contraire. Ça- sur soi-même. Ça= demande encore plus de travail sur soi-même que- c'est pas juste les esprits qui vont te soigner hein. Toi tu dois faire le travail sur toi. Ça je pense que c'est= vraiment important de le faire

D31. Mais le= pour traduire ce que tu dis là, c'est que- ça résonne vraiment fort en moi ce que tu as dit. C'est- la com-ple-xi-té, complexification ? Je sais pas si c'est français ce que je dis là mais enfin. C'est que, effectivement, en tout cas pour moi, avec la pratique chamanique, avec euh- y a une notion de pureté quand même, dans le lien avec les esprits, etc. Et puis y a une chose qui est certaine, c'est que je ne peux plus faire l'autruche ! Donc mettre la tête dans le sable euh- « Non, non. Ça existe pas », machin. C'est= un truc- et c'est en ça qu'effectivement ça= complexifie. Dans le sens que je peux essayer de jouer un rôle. Mais là-dedans ça remue, mais à= m'en rendre malade quoi. C'est-

EO53. Jouer un rôle, tu veux dire ?

D32. Bah jouer un rôle euh- faire euh- je veux dire si y a quelqu'un que, je sais pas, avec qui la relation est difficile, pénible, etc., j'entends, le= politiquement correct voudrait qu'on fasse un grand smiley et puis « Oh mais certainement, mais bien sûr » nah nah nah. Bah disons qu'heureusement qu'y a le politiquement correct, sans quoi on aurait pas de clients ((rit)) quelque part. C'est parce que les gens, je veux dire, sont dans ce politiquement correct, qu'ils

sont dans la dualité interne, dans le conflit interne. Bah ça c'est quelque chose que je peux plus faire. Je veux dire faire l'autruche dans le sens de= jouer un rôle, de porter le masque. Ça aussi c'est un grand thème en chamanisme, le masque. Euh de porter le masque, c'est un truc que je peux pas, c'est- ouais, c'est vrai, ces moments-là tout à coup ça me fait « tilt » ((claque des doigts)) ce que tu dis. Ça complexifie les choses, de ce côté-là. Parce que, en face, la personne n'est pas forcément à le comprendre et à l'accepter. Dans= le relationnel, de personne à personne.

C23. Bah c'est ça qui est rigolo, parce que pour moi c'est ça « simplifier ». C'est que ça m'a permis justement d'enlever tous ces masques, tous ces rôles qu'on a d'être- en rôle professionnel, en rôle-ci, en rôle-ça, et puis dans le fond d'être simplement qui je suis. C'est= dans ce sens-là « simplifier ». Alors évidemment, ça complexifie parce que on= a une conscience différente sur le monde, qui n'est plus juste ce qu'on peut voir dans notre petit- très carré et- s'en foutre du reste. Bien sûr qu'on a cette- mais pour moi, c'est= une perception qui est différente, qui m'a= simplifié, qui m'a simplifié au niveau= mental, au niveau intellectuel, au niveau- je vis dans l'expérience, le moment présent, de ce que j'ai à vivre là maintenant en fait. Et après euh... Ouais excuse-moi ((vers E)), c'est à ton tour de-

E28. Mais non. Non, non, vas-y. Je vois pas de problème. Je sais pas si= vous avez-

F29. On a fait le tour et ça arrive chez toi ((rires)).

E29. Euh la question euh- ((prend une voix aiguë)) « Vous pouvez répéter la question ? » ((rires))

EO54. Euh on était partis de= qu'est-ce que ça avait comme utilité dans votre vie, qu'est-ce que ça vous a amené ces pratiques chamaniques ?

E30. ((Rit)) ouais d'accord okay ((rit)).

EO55. C'est pour ça qu'on est partis très loin, mais c'est pas grave à part ça.

E31. Euh comment répondre à la question ? Euh... Alors j'ai= fait les cours FSS, j'en connais- j'ai fait connaissance via la FSS euh après un soin parce que j'ai fait deux ans de dépression nerveuse. Et j'avais toutes les sensations, toutes les perceptions, bah je les avais merci. Donc c'est même des psychiatres de- même dans des cliniques, qui m'ont dit que fallait voir du côté du chamanisme. J'ai jamais voulu être chamane. Y en a plein qui rêvent d'être chamanes, qui veulent devenir chamane. J'en suis une, je dois faire avec. Moi j'avais pas envie de l'être. Okay ? Donc j'avais les perceptions. Et le problème dans mon cas c'est moi je veux pas. Et c'est les esprits qui sont venus et qui m'ont coup de pieds, coup de pieds, coup de pieds, coup de pieds au cul, la tête dedans, etc. Euh j'avais des visions, ils venaient me voir tout le temps, donc moi c'est plutôt l'inverse. J'ai pas eu à faire cette démarche. C'est, ce qu'on appelle « les appelés », bah ils viennent nous emmerder- oui c'est le cas de le dire, ils nous emmerdent et tu dois faire avec. Mon= histoire à moi c'était d'accepter ce que je suis. Donc c'est pas la même chose. C'est complexe au départ parce qu'on n'a pas envie. Les= esprits qui disent « tu dois faire des soins, tu dois aider les gens, tu dois les guider, tu dois les conseillers », moi c'est « Mais allez vous faire foutre, moi je= suis journaliste et je- tranquille ». Non, c'est « Tu dois faire ». Donc à partir de là ça change un petit peu la donne.

EO56. Donc il y a une notion un peu d'être désigné ?

E32. Ouais, c'est « Vas-y maintenant fais ton job » et puis moi je dis « Non, moi je= veux pas ». Alors je sais qu'il y en a plein ça les frustre parce qu'ils y arrivent pas et tout. Moi c'est dans ma nature, c'est ce que je suis.

EO57. Et maintenant ?

E33. Maintenant je suis bien, mais la première fois quand- la première année, les deux premières années, les gens « Ah mais t'as pu changer, c'est génial, c'est= merveilleux, etc. T'as du plaisir ? ». Je disais « Non ». J'avais pas de notion de plaisir, de gratification, de reconnaissance, tout ça, moi j'en avais rien à battre. J'avais rien à prouver, j'avais pas une valeur à prouver par rapport à ça, je voulais pas faire de soins. Donc c'est pas la même chose. Et à partir de là, la notion de plaisir est venue le jour où je me suis rendue compte en fait de ma valeur. Parce que j'avais l'impression que je valais rien. Et quand on a l'impression qu'on vaut rien bah, on se dit que les perceptions qu'on a tout le monde les a. Et puis quand je disais à certain « Ah ouais, demande à tes guides », ils me regardaient avec des gros yeux, ça les vexait même certains parce qu'ils y arrivaient et puis moi j'étais là « Ah c'est facile ((inaudible)) ». Enfin ça peut passer pour de la vantardise. Alors que pour moi c'était euh banal ! Mais pour les autres c'était difficile, donc ça a= fait quelques frictions ((rit)). Mais c'est= dans ma nature, j'y peux rien. Donc c'est= comme ça.

EO58. Mais ça a pu par rapport à ta perception de ce que-

E34. Alors ma= perception de ce que je suis, oui. Mais après avoir pris conscience de ma valeur et que je= méritais ma place. Et à partir de là, là j'ai eu ce sentiment= de gratification et- bah de voir toujours les gens ils entrent au cabinet, ils sont « uuuh » et puis ils sortent ils sont « aaah », bah je veux dire voilà, c'est- la preuve elle est là. Mon mari qui croit pas du tout au chamanisme il est chaque fois- il est là « Mais c'est incroyable, les gens qui arrivent ils sont là et puis ils ressortent ils sont= biens ». Donc ça veut dire que là, j'ai fait mon job. Et maintenant je peux dire c'est- je suis honorée de pouvoir faire ce job. Et de= pouvoir ressentir l'énergie des gens qui sont dans la gratitude, moi je suis aussi dans la gratitude à ce moment-là et on se shoote avec nos hormones, avec l'ocytocine à fond ((rires)). Et là on se fait du bien. Mais dans la bienveillance, dans- je veux dire dans= la confiance. Mais c'est vrai que c'est- au départ, moi je détestais faire ça. Alors ça peut hérisser certains d'entendre ça mais je veux dire moi ça me= faisait chier. J'avais pas envie. ((silence)) Est-ce que ça répond à ta question ?

EO59. Oui, ça= répond à ma question, c'est que c'est- ((rires)) tout à fait. Comme déjà dit y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. C'est vraiment d'être-

E35. Est-ce que j'ai répondu ?

EO60. Tout à fait ((rit)). Donc c'est quand même une pratique qui peut euh faire vivre un certain nombre d'expériences assez fortes, sortir de situations assez difficiles. Hum c'est quoi la place pour vous- quel lien ça a avec les émotions ?

E36. Oui, mais encore ?

EO61. Les émotions. Dans votre vie, par rapport à la pratique, les émotions qui arrivent dans la pratique, quel-

E37. Bah les émotions qui arrivent pendant la pratique, normalement c'est pas nous quoi. On est détachés. On a pas à nous impliquer émotionnellement, sinon on fait pas le travail comme il faut.

EO62. Mhm. Et si c'est pour toi le travail ?

E38. Ah si c'est pour moi, bah là je vis tous= les trucs nécessaires. Je vais passer par tous les stades. Mais les émotions c'est pas- y a pas d'émotion positive ou négative, ce sont des informations. On a le droit de les vivre.

A25. Mais c'est quoi ta question, j'ai pas très bien compris je crois.

EO63. Quel rôle ça a les émotions dans ces pratiques euh néo-chamaniques.

F30. Mais pour moi euh ((silence)). Alors, voilà, si= la personne elle= a une intention et puis que cette intention, mettons, elle est déjà dans- elle visualise cette intention. Plus= elle est- l'intention est nourrie d'émotion, plus ça matérialise l'intention. Euh comme les émotions elles pourraient être le- c'est= ça qui va- c'est le carburant de l'intention enfin dans-

EO64. Tu dis « intention » ?

F31. Ouais dans mon expérience, enfin tu poses une- tu fais un- t'as une demande de soin ou tu vois, tu le fais- la personne elle a une demande, ou bien disons, si je le fais pour moi. On va simplifier. Si moi je veux faire un voyage, je pose mon intention. Plus je suis déjà dans= la concrétisation de cette intention, plus je la visualise, plus je la- et plus elle est nourrie des émotions que ça me procure d'être déjà euh roi du monde, par exemple. Hum et ben plus les émotions elles sont là, plus ça va nourrir l'intention. C'est le carburant de l'intention pour moi. L'intention- alors, si je rentre dans le détail. L'intention- voilà c'est ma= pratique, mais je vais la créer, mais je vais la visualiser, je vais la sentir au-dessus de moi. Un peu comme dans une= BD. Ça va être une bulle, mais tant que je l'ai là, j'ai- le= lien à l'intention il est encore- je suis encore en train de parler dans la BD. Et puis y a un moment, comme dans la BD, je sais pas où je vais couper l'intention. Ça va faire comme quand tu as une pensée. Tu sais dans les BD, y a après y a les petits ronds ? Donc je vais couper ça et puis du coup l'intention elle va partir. Et puis elle va partir et puis je vais la lâcher, je vais plus repenser à mon intention, je vais vraiment lui laisser faire son chemin, dans les mondes= euh invisibles-

EO65. Pendant le voyage tu veux dire, par exemple ?

F32. Voilà. Et puis, si cette intention-là je l'ai nourrie de l'émotion de ma demande, du plaisir que ça peut procurer cette demande, du besoin ou de- et bien ça= donne de l'énergie à l'intention pour moi. Ça lui donne du carburant. Et elle va faire son chemin, elle va- voilà, j'en sais rien. Mais elle va revenir, enfin c'est= le carburant. Voilà. Je sais pas dire autrement quoi.

E39. Bah une émotion va générer- tu= crées. Dès que tu penses à quelque chose, tu dis quelque chose, tu ressens quelque chose, tu vas avoir une émotion. À partir de cette émotion tu vas avoir une vibration particulière dans ton corps. Tu vas encore une fois sécréter certaines hormones et ça va créer une énergie que tu vas alimenter. Mais enfin notre carburant c'est ça. Tu vis ton émotion et tu vas ressentir quelque chose, qui va faire que tu vas vibrer différemment. Et si= t'as des frissons, t'as la chaire de poule, t'as envie de pleurer parce que t'as écouté une belle chanson, bah tu te sentiras bien. Donc si tu crées quelque chose avec ton intention, t'auras une émotion et t'auras une énergie. Donc tu es créatrice.

A26. Bah c'est ce que souvent on peut appeler la force ((inaudible)).

E40. Bah ce que vous voulez, mais ça c'est nous. On génère ça, tout le monde. On génère quelque chose avec notre pensée, nos paroles, nos actes, on va vibrer d'une façon particulière.

Si tu te sens en colère, bah tu vas sécréter du cortisol, tu vas pas te sentir, peut-être du stress, de l'angoisse. Si t'es dans la gratitude, tu vas sécréter de l'ocytocine, de la dopamine, de l'endorphine, et puis sérotonine, et puis tralala. Qu'est-ce que tu vas créer à ce moment-là comme énergie que tu auras en toi et puis autour de toi. Et ça c'est en transe ou pas en transe. Mais en transe ça peut être peut-être plus amplifié. ((silence)) Selon mon expérience. Après-

B32. Plus amplifié et plus fin, peut-être. ((inaudible)) Après je sais pas-

E41. Selon les perceptions de chacun ((inaudible)).

EO66. Tu veux dire, plus fin ?

B33. Plus fin ? Plus- par étape j'ai envie de dire. Qu'on puisse l'exprimer quoi, c'est= pas= tellement exprimable. Enfin c'est quelque chose de-

E42. Tu le sens.

B34. Ouais on le sent, mais c'est plus= subtil qu'une émotion. Enfin, pour moi. C'est- ça peut être ça.

EO67. Mhm. Donc c'est un peu une présence, mais à un niveau plus-

B35. Ouais, mais= ça donne de la force effectivement.

EO68. Ça te donne de la force ? ((acquiesce)) Pour ta vie, pour le voyage, pour ?

B36. Tout.

EO69. Tout. D'accord. ((silence – PC demande à EO jusqu'à quelle heure la salle est libre)) Et les autres ?

D33. Bah moi je fais une différenciation par rapport à l'émotion et puis l'état de transe. Si= je travaille pour moi, si je fais ça pour ça moi ou si je fais ça dans= le cadre même d'un groupe hein, par exemple. Je sais pas, je conduis un cercle de tambour où on va= travailler sur un sujet. Mon principe- du moment que je travaille pour d'autre c'est- je suis vide. Je suis neutre. Je suis indifférent. Je suis invisible. Ça c'est l'état, c'est la posture. Parce qu'autrement ça marche pas- Enfin ça marche pas, c'est-à-dire le problème c'est que si je me laisse envahir par une émotion ou un truc comme ça, bah je vais forcément biaiser le travail. Enfin la pureté du travail. Le travail c'est pas- il est pas pour moi, il est pour les autres. Je fais que de canaliser. Si maintenant je travaille pour moi, alors oui l'émotion elle est importante. Parce que l'émotion c'est- ouais, c'est le carburant, tu- t'utilisais le= terme de carburant- la= chose comme ça c'est ce qui va= donner vie en fait à= la réalisation. Et puis y a une expression hein qui dit « une émotion négative est sept fois plus puissante qu'une émotion positive », enfin « une pensée négative ». « Une pensée négative est sept fois plus puissante qu'une pensée positive ». Alors, au cabinet j'ai des gens, je leur dis « Bah fondamentalement c'est absolument faux, factuellement c'est absolument juste ». Ils comprennent pas hein. Et ça c'est juste un peu des techniques hypnotiques pour mettre de la confusion. Mais= oui, pourquoi ? En fait, l'état d'être de la personne est dicté par son émotion. Alors je leur donne un exemple hein. ((Prends un stylo)) J'ai ça, je vais le poser sur la table, ((pousse le stylo)) il tombe. Bah la personne « Rah ! Encore une fois ! ». Bah il rentrent dans une= émotion. Parce que fondamentalement si on= analyse hein- chamanisme, vision de l'aigle : bon le truc il est tombé. Ok il est tombé. Mais est-ce qu'il y a mort d'homme ? Est-ce que la Terre s'arrête de tourner ? Non. C'est rien, c'est peanuts. Donc si en prend en tant que tel, bah la= journée va se passer super bien pour la personne.

Simplement le fait de l'avoir fait tomber, elle se met dans une émotion de frustration, ou je sais pas trop quoi, qui va allumer toutes les petites ampoules de toutes les maladroites passées. Et puis la personne bah elle va vivre toute sa journée finalement sur cette émotion négative. C'est pour ça qu'on dit que c'est sept fois plus puissant. Enfin, une pensée négative sept fois plus puissant qu'une pensée positive. Alors que c'est absolument faux. La pensée positive qui est en lien direct avec- enfin, l'amour universel y a rien de plus puissant que ça. Mais oui, l'émotion est- à ce moment-là elle est importante. Et de faire connecter les personnes avec l'émotion qu'elles vivent sur l'instant ça c'est important. Parce que ça on peut les aider à corriger. Nous on peut pas corriger pour elles. Mais elles elles peuvent corriger du moment qu'elles ont conscience- finalement, ton stylo est tombé mais c'est pas dramatique. Mets-toi pas dans un tel état. Tu le ramasses, tu continues et puis, point barre. Donc- c'est pour ça que oui, les émotions ont un rôle à jouer dans le= travail. Et puis quand on travaille au tambour ou comme ça, qu'on accompagne quelqu'un, bah qu'il vive les émotions. Comme tu disais, les gens qui osent pas vivre leurs émotions ça c'est- ils ressortent du soin avec une frustration finalement qu'ils se sont administrés eux-mêmes. Donc je leur dis « Mais si t'as besoin de pleurer, pleure ! Et puis machin, fais ! Vis ! » pour essayer d'un peu lâcher. Mais y a une différence entre- enfin en tout cas pour moi, quand je travaille pour moi ou...

EO70. Donc ce serait plus, comme tu disais, lié à la demande, que si c'est en lien avec toi, ça te permettra d'intégrer... De faire vivre ces émotions-là, quelque part ?

D34. Du style, je veux dire- je sais pas, une grosse colère sur quelque chose. Alors moi j'ai de la chance, j'habite- c'est un endroit perdu. Une grosse colère qui doit sortir, alors plutôt que d'être ((souple)), d'être comme ça, ((parle en serrant les dents)) ou je prends mon tambour et je vais taper sur ce tambour comme ça. Alors je sors, j'ai un bûcher- enfin, un bûcher, pas pour= ça ((rires)).

F33. Ça c'est l'étape suivante ((rires)).

D35. J'ai des bûches pour le=- mon= poêle là. Bah je prends quatre, cinq bûches, la hache. Et puis je mets un monstre coup de hache à travers, en sortant vraiment toute l'énergie. Alors, déjà un, j'ai pu sentir mon énergie et puis, deux, bah j'ai fait du petit bois pour allumer le feu le soir et c'est super bien. Et puis après j'ai ma journée qui est tranquille.

B37. Et puis ton feu il est comment le soir ? ((rires))

D36. Il est bien, il est bien ((inaudible)). Mais voilà= comment- et ça c'est purement chamanique. Parce que le chamanisme c'est avant tout de l'expérimentation. Donc voilà, après comment on expérimente.

EO71. Expérimentation ?

D37. Expérimenter, vivre le- la chose, le ressentir. D'autres exemples, de- à l'inverse, je vois un truc que- sur Facebook par exemple, que des gens ont posté. Et puis y a un truc qui est touchant et puis ça me fait monter les larmes, bah je m'autorise à pleurer. Parce que j'aurais les larmes d'aspiration, c'est que c'est bien. C'est beau, c'est= que je suis humain, au moins. J'ai= cette perception et puis oui bah ça fait pleurer, bah ça fait pleurer. Et c'est bien. Mais, quand c'est personnel. Autrement, pour une tierce personne, si je rentre dans l'émotion de la personne ça va pas. Je vais travestir le travail des esprits.

F34. Par contre, le- la personne elle peut- tu= vas favoriser ses émotions.

D38. Oui. Oui, oui, oui, oui. Ah oui, bah elle, elle est là pour ça. Faut qu'elle vive ses émotions. Enfin « il faut ». Enfin elle fait ce qu'elle veut mais-

F35. Sinon c'est le bûcher hein !

D39. ((rit)) Elle fait ce qu'elle veut. Eh mais ceci étant j'ai fait hein, un gars qui était dans des colères pas possibles et puis c'était impossible de=- il avait failli me tourner le cabinet. Donc il était parti dans une transe, il a failli me tourner le cabinet. Bon- ouais, j'ai récupéré le gars, j'ai dit « Bon, vous ça va être un peu particulier, on va aller avec des doses homéopathiques, mais faut sortir d'abord la colère ». Moi je l'ai emmené dans la forêt, je lui ai donné une hache, je me suis mis suffisamment loin ((rires)), des fois que. Non, parce qu'il était en plus habité le gugus. Du coup je lui ai fait fendre du bois, ben... C'était un= truc bénéfique pour lui quoi. À partir du moment qu'il a pu- comment- extérioriser cette colère, il a pu la déposer là. Maintenant, on a pu faire un travail de construction dessus. Mais la première fois qu'il est arrivé, je suis parti la fleur au fusil, pour donner l'expression, hein comme ça « Ah oui, on va y aller ». Bah tu parles ! On y est allés. ((rires)) ((silence))

E43. C'est vrai que c'est important de se dire- pour les émotions, justement c'est- quand c'est pour la personne pendant un soin, on est détachés. Et donc y a pas nos émotions, y a pas notre mental. Mais on peut très bien vivre avec la personne ou pour la personne des émotions, si elle arrive pas à les exprimer. Ça, ça peut aussi arriver. Et ça ce sont nos guides, ce sont les esprits qui vont nous dire ce qu'il faut faire. Et après quand c'est fini c'est=- ça nous appartient pas. On n'a pas à l'intérieur de nous. Ça va pas nous poursuivre, des choses comme ça, ou alors c'est que le travail a pas été fait correctement. D'accord ? Donc ça c'est vraiment important de faire cette nuance-là. Si on après on fait un travail pour nous, c'est clair qu'on a le droit de vivre toutes nos émotions pour nous et qu'on va devoir vivre ce qu'on a à vivre. Mais pendant un soin, là, en étant en transe ou chacun à sa façon, on est là au service de la personne. On est pas là pour nous. Et- mais si il faut cracher, tousser, éternuer, hurler, chanter. Tout ça, bah si il faut le faire, voilà.

EO72. Mais tu disais au début ça peut être une information l'émotion, mais ça serait pas le même type d'information par exemple que euh les informations corporelles-

E44. Ça peut être plein d'informations différentes. Ça= dépend de ce que doit vivre la personne pour se sentir bien. Et nous on est à sa disposition. C'est- pas de se dire « Mon dieu qu'est-ce que je dois faire ? », etc. Pas mentaliser, surtout pas. Puis vivre le truc avec la personne, mais- l'accompagner, la guider, la soutenir. Y avait une fois un stage qu'on avait fait avec la FSS, je me souviens y avait une- on était par binôme, et puis tout d'un coup- moi c'est le souvenir que j'en garde- y avait Ulla qui me regardait comme ça parce que la fille était là, puis elle était couchée puis elle osait pas= faire quoique ce soit. Mais elle aurait bien voulu, mais elle osait pas. Je me suis retrouvée avec elle, j'étais là ok, putain moi j'ai commencé mais à hurler, à taper, à tututuh et, au fur et mesure que le faisais, elle, elle s'est autorisée à le faire. Donc moi j'ai pu arrêter et elle, elle a continué. Je sais pas- voilà, l'exemple que je peux te donner c'est= celui-là. Puis à la fin, moi je me suis assise, j'étais là comme ça et puis Ulla qui m'a regardée « Euh ça va, E ? ». J'ai dit « Bah ouais, ça va ouais ». Bah voilà. Ça m'appartenait pas, c'était à elle. C'est aussi ça.

F36. Par rapport à ta- ce que tu- ouais, si l'information, enfin je sais pas si j'ai bien compris mais- est-ce que l'information est aussi une source- euh, est-ce que l'émotion est aussi une source d'information ? Euh, alors après c'est perso, mais moi je dirais que- en tout cas je prends

les= émotions que je peux ressentir quand= je fais un soin, mais que- dans ce cas de figure-là, où en fait- où ça m'appartient pas, mais où l'information va être une indication, au même titre qu'une vision, au même titre que- qu'autre chose. quoi Si je ressens une émotion, je me dis bon bah qu'est-ce= que ça vient faire là, ou je vais- enfin je c'est effectivement- en tout cas pour moi ça peut être une information tout à fait valable, au même titre que l'écran 3D. Après-

E45. Si tu prends la= colère. Ça veut dire quoi la colère ? ((interruption))

F37. Ouais alors après des fois c'est pas évident à- ((inaudible)). Ouais, a priori quand t'es vraiment au service de- bah c'est pas= ton émotion.

E46. Donc la colère c'est une information oui. C'est je ne me sens pas respecté, ma valeur n'est pas respectée. Donc pourquoi ça me fout en colère ? Et pourquoi de cette personne-là ça me fout en rogne, alors que d'une autre ça me foutrait absolument pas en rogne ? Donc quelle est l'attente par rapport à la personne-

EO73. Par rapport à la personne en soin ou bien-

E47. Ouais en soin. Ou même par rapport à moi, si quelqu'un me fout en rogne pourquoi est-ce que cette personne-là, avec ce qu'elle a dit ou ce qu'elle a fait, arrive à me foutre en rogne ? Alors qu'une autre personne aurait fait exactement la même chose et puis j'en aurais mais rien à cirer. Donc ça veut dire que j'attends quelque chose de cette personne. Et quelle est l'attente. Donc ça c'est un type d'information.

EO74. Ouais d'accord ((silence)). Est-ce que pour vous ça peut être parfois euh inadapté, euh d'aller faire un- d'aller chercher une réponse dans un voyage chamanique, par exemple. Est-ce que suivant les contextes, ça peut être pas la bonne chose à faire, par exemple ?

F38. Tu dis pour quelqu'un, ou pour nous, quel que soit le contexte ?

EO75. Quel que soit le contexte.

A27. Bah si on nous le demande, du moment qu'il y a un accord. C'est un contrat en fait. Du moment que le contrat est respecté, je vois pas de- la problématique. Après, qu'est-ce que tu entends par inadapté ?

EO76. Je sais pas, ça peut ne pas aider, ou empirer le problème, ou des choses comme ça ? Est-ce que des fois c'est inadapté d'utiliser l'état de conscience modifié pour résoudre quelque chose ?

E48. Bah si y a la demande, si on a l'autorisation de la personne. C'est pas inadapté. Si on le fait en imposant, si la personne nous a pas demandé, ça c'est un manque de respect total. C'est une prise de pouvoir. C'est totalement inadapté. Mais si la personne nous demande.

A28. Après, dans l'évaluation qu'on peut faire de la personne, peut-être qu'on peut, selon sa propre perception, ou selon ses connaissances, on peut se dire que- effectivement, peut-être que le soin serait pas adapté et qu'il serait préférable que la personne consulte éventuellement un psychologue d'abord, ou un psychiatre, ou quelque chose comme ça. Dans ce sens-là.

EO77. Ce serait quoi comme contexte ça par exemple ?

A29. Bah je sais pas, je veux dire moi si un schizophrène délirant vient me demander un soin, je suis pas sûr que je vais lui faire un soin d'emblée. Je vais peut-être d'abord lui demander si il a pris son traitement, s'il a éventuellement vu quelqu'un, ou euh- je me sentirais pas forcément

à l'aise je veux dire. Mais voilà. Bon, je suis dans- je suis médecin donc des= personnes des fois avec qui je peux discuter, je me dis tiens cette personne-là je proposerais pas forcément un soin. Mais= si c'est des gens qui demandent un soin, ça m'est eu arrivé de leur proposer, de leur dire « Ecoutez, on peut battre le tambour ensemble, je vous propose peut-être quelque chose, mais dans votre situation je vais- je vous verrais plus dans un travail, je dirais plus psychologique. Y a des choses peut-être à résoudre avant ». Mais voilà après ça c'est= une perception personnelle ou-

PC1. Et dans le travail sur soi-même ? Est-ce que ça peut être inadapté aussi ? aAprès peut-être par exemple si on a ((inaudible)) ?

D40. Moi je partage assez ton avis, dans le sens que- je pense pas que le soin chamanique soit inadapté. Mais plus le praticien. En tout cas là je parle pour moi, maintenant je me suis fait coudé deux fois. Enfin coudé, euh je me suis fait avoir quoi. ((rires)) C'est une expression vaudoise qui veut dire « se faire avoir ». Euh j'ai une dame qui est venue= pour demander un soin- enfin bref c'était- suite à une conférence elle est venue, et puis j'étais encore dans la conférence puis pas suffisamment attentif et j'ai=- je lui ai donné rendez-vous. Et puis cette dame était atteinte d'une= pathologie psychique de- comment ? Ah, tout le monde lui en veut, là, enfin-

A30. Paranoïa ?

D41. Paranoïa, mais=- enfin bref. Et ben alors cette dame elle revenait, elle revenait. Mais plus elle revenait, plus=- pire était le truc. Donc c'est pas que le soin, c'est pas que le chamanisme est inadapté. Mais moi j'ai pas les connaissances suffisamment étendues euh, sur le plan de l'horizontalité s'entend-

EO78. L'horizontalité ? Tu veux dire quoi ?

D42. Ouais, le monde du milieu. La connaissance purement médicale, les choses comme ça- de me dire « Ah ça, attention ! ». Donc quand je vais me connecter avec mes guides, je dois me mettre cette information dans le= truc. Bah j'ai pas suffisamment de choses comme ça et si je- personnellement, si je détecte qu'il y a un problème de= psychopathologie, je vais= vraiment hésiter. Ça c'est une chose. L'autre chose où personnellement j'estime que c'est inadapté, ça m'est arrivé quelques fois, c'est de me rendre compte que tout à coup, le- la personne vient et puis en fait elle vient chercher du pouvoir. Elle vient chercher- alors, c'est inadapté, c'est-à-dire que moi je ne veux pas être complice de ça. Je sais pas qu'est-ce qu'elle va en faire la personne derrière.

EO79. Tu veux dire quoi par pouvoir ?

D43. Bah elle cherche- j'entends c'est des gens qui sont facilement influencés par Hollywood, par des trucs comme ça et puis ils pensent qu'ils vont pouvoir maîtriser, avoir du pouvoir. Ou des gens qui viennent vraiment chercher des techniques pour pouvoir influencer- peut-être, je sais pas des collaborateurs, des gens comme ça. Si je perçois ça, je n'entre pas là-dedans. Je n'accepte pas- enfin c'est dans mes valeurs d'ailleurs, mais je n'accepte pas de donner ça à des gens qui veulent accéder à titre de= manipulation.

EO80. Donc quelque chose un peu de l'ordre « magie noire », quelque chose comme ça un peu ?

D44. Ouais, ce= genre de choses comme ça- ((interruption)) qui détournerait. Et puis sinon, ouais les psychopatho, ça- parce que je n'ai- enfin pour moi je n'ai pas la connaissance suffisante.

EO81. Ce serait quoi le risque pour les psychopathologies ?

A31. Bah de les faire flamber.

EO82. Les faire flamber ?

D45. Mais par exemple- bon, moi je travaille beaucoup avec le tambour et ça c'est une des questions que je pose- c'est si la personne elle a= fait des crises d'épilepsie, ou des choses comme ça. Parce que techniquement le tambour, c'est un excitant qui peut déclencher une crise d'épilepsie. Comme la lumière, également, les choses comme ça. Ça peut déclencher. Donc ça pour une personne qui me dit oui j'ai fait une crise d'épilepsie, ou je suis épileptique, je vais dire « Mh alors on va utiliser autre chose ». On va chanter, je vais peut-être faire une hypnose légère, mais je vais certainement pas utiliser le tambour. Ça peut très très bien se passer, mais ça peut aussi moins bien se passer. Et donc voilà, ça c'est des choses qui seraient inadaptées.

EO83. Mais A, tu disais « flamber » ?

A32. Ouais non, ce que- je voulais revenir sur ce que dit D, parce que je suis= assez d'accord lui. Dans le sens où c'est pas le soin chamanique qui est inadapté, c'est= le praticien qui= doit être aussi conscient, même s'il est canal, malgré tout conscient de ses responsabilités et de ses limites. Et de ce qu'il, ce qu'il doit être capable selon son expérience de maîtriser. Aussi, quand même. On est toujours dans ce- cet équilibre entre ce que- on peut recevoir comme information et puis quand même, malgré tout, on déconstruit quand même pas tout complétement, parce qu'autrement c'est- je veux dire ça peut être aussi- par respect pour l'autre aussi. Et je pense qu'on a chacun son éthique, en fonction de son expérience et= je pense que le premier principe qui reste valable c'est de ne pas nuire. Alors oui, les gens peuvent s'aggraver. Après ça peut être- parce que on peut aggraver des personnes aussi dans un soin psychologique, je veux dire. Parce que y a un passage, etc. Mais c'est pour ça que c'est important d'être disponible s'il y a des questions, des choses comme ça après. Mais je pense que là c'est un principe important. En tout cas pour moi. Alors je suis peut-être teinté aussi de toute ma pratique médicale, mais...

F39. Pour moi en fait, ce qui peut être inadapté ce serait- bah soit le praticien, soit le client. Dans le sens où- bah voilà, quelqu'un qui est=- qui a de la peine à être ancré, qui est déjà croché dans les mondes, si tu lui fais un soin chamanique, alors a priori ça peut- tu prends le risque de l'envoyer encore plus loin. De le- ça va peut-être pas l'aider. Ça peut- tu prends un risque. Alors a priori ça va pas être ça l'intention, mais hum voilà c'est pas forcément nécessairement adapté. Mais ça sera en fonction peut-être de la personne, ou du praticien, mais pas forcément le soin en lui-même.

EO84. Ouais. Quand tu dis « ancrage », tu veux dire quoi ?

F40. Bah d'être= bien dans tes bottes, comme on disait tout à l'heure. Dans ce monde du milieu euh, les pieds sur terre, d'abord dans sa vie du monde du milieu, dans sa vie pratique. D'être= ancré, d'être là, d'être complètement là, d'être présent, d'être- et puis= de sentir ses racines dans les pieds, de sentir d'où tu viens, de sentir que tu es là. Enfin, cet espèce... d'ancrage, ouais. De présence dans le monde ici, dans la matière. Et puis- bah c'est= ce qu'on disait tout à l'heure. Dans ma pratique chamanique, je peux aller- on peut se balader loin, ou très loin, ou

après la mort, ou je sais pas. L'idée c'est de= revenir. C'est de faire ces allers et retours. C'est de pouvoir revenir et d'être- d'avoir des infos, de nourrir la matière. Mais on est dans une- on a fait le choix d'être dans une existence dans cette matière. Donc c'est= le pont. On fait le pont en fait.

A33. On est pas délirants. On est pas délirants.

F41. Ouais c'est cette différence entre le fou et le chamane quoi. Le fou il a pas le trajet pour revenir, il y va, ou le schizophrène=, je sais pas, ses perceptions elles sont peut-être tout à fait euh- dans ces mondes invisibles, elles peuvent exister, elles peuvent être réelles. Sauf qu'il a pas la maîtrise d'aller-retour sur décision quand il veut. Le praticien chamanique il apprend justement à faire ces allers-retours pour vivre bien dans la matière. Ce qu'on disait tout à l'heure. Enfin je sais pas, je considère comme ça ((acquiescements)).

B38. Non on a pas ((inaudible)).

EO85. Tu dis ?

B39. Et puis rester là-bas, semi- une semi-vie ici et puis une semi-vie en haut quoi.

F42. Ouais parce que y a- enfin, y a un côté addictif aussi à ces états modifiés de conscience. Y a un peu un côté-

E48. C'est pour ça que tu dois revenir.

F43. C'est pour ça que tu reviens quoi, mais y a un côté-

E49. Mais tu ramènes surtout.

F44. Où ça ouvre tellement de choses que tout à coup c'est= fou et= voilà. Dans ce trajet d'aller-retour et de revenir dans la matière, je pense que c'est important. Et puis suivant la personne à qui tu=- avec qui tu pratiques un soin, bah ça peut ne pas être adapté. Peut-être.

EO86. PC est-ce qu'on a manqué quelque chose ?

PC2. Euh je vois que dans les points il me semble que c'est ok. Est-ce que vous avez euh- est-ce que vous voulez rajouter quelque chose qui est important ? Un sujet qu'on a pas= abordé ?

E50. Euh un exemple concret. Moi j'ai toujours des gens au téléphone pour prendre un rendez-vous. Je leur demande toujours « Pourquoi ? ». Et des fois ils sont un peu embêtés. « Ah parce que je vous ai vue à la télé, ah parce qu'on m'a dit de venir ». Et je dis « Mais c'est quoi votre raison à vous, vos besoins à vous ? ». Déjà ça c'est le début. Pourquoi faire une démarche chamanique ? Par curiosité, t'as un besoin particulier ? C'est déjà ça, la première question elle est là. Après, ça peut arriver qu'y ait des gens qui viennent, euh moi j'ai l'information tout de suite qui arrive. Là par exemple j'ai envoyé des gens chez d'autres praticiens en chamanisme. Un cas concret par exemple. Y a un monsieur qui voulait venir absolument me voir et j'ai dit « Je ne suis pas la bonne personne pour vous. Par contre, je connais quelqu'un qui pourrait vous aider ». Parce que inconsciemment, ce monsieur il voulait venir chez moi, mais moi j'avais l'information à travers mes guides déjà là qui me disait « Euh, ça va pas le faire avec toi ». Pourquoi ? Parce que je suis une femme. Et inconsciemment lui il avait un sérieux maman, etc. Et il pourrait- il arriverait pas- inconsciemment je dis bien. Consciemment il voulait venir chez moi, mais inconsciemment tout ce qui était autorité féminine pour lui c'était un truc de rejet total. Donc ça aurait pas pu fonctionner pour son bien-être à lui, il aurait toujours mis une

barrière en fait. Tandis que si par exemple il allait chez D, avec= un homme, y avait de fortes probabilités pour qu'il se sente plus à l'aise. Mais au niveau de l'inconscient. Mais là les guides m'ont déjà dit « Le prend pas ». Et éthiquement parlant, déontologiquement parlant, je vais pas lui faire payer 150 francs sachant pertinemment qu'y aura un barrage avec moi et puis que ça va pas le faire. Donc, hop ! « Y a des autres adresses, allez-y, je vous conseille un monsieur que je connais » et voilà. Ça c'est, par exemple, pour un soin qui peut être fait pas par= moi mais par quelqu'un d'autre. Voilà. Mais il faut avoir une certaine éthique aussi pour dire bah moi je peux pas- avoir l'humilité aussi de dire « Non avec moi ça va pas le faire. Je suis pas la personne adéquate. C'est pas- je ne vous en veux pas, vous êtes le bienvenu, mais c'est pas la même méthode. Allez plutôt voir peut-être un psy, ou faites du yoga, faites de la méditation... ». Y a plein de méthodes qui existent et c'est- le but c'est le bien-être de la personne. C'est le bien pour le bien de la personne. C'est pas le praticien qui est important. On dit toujours le chamane- le faux chamane le plus minable fera des miracles si la personne y croit. Mais le plus puissant des chamanes ne pourra rien faire si la personne n'y croit pas.

F45. Ouais ça c'est le point de départ, il faut que la personne elle= ait envie de guérir ((bruits)).

E51. Y a des personnes qui vont venir- qui vont vouloir venir X fois pour des soins. Déjà ça se fait pas comme ça, c'est pas un truc tous les mois, ça y a un problème hein. On fidélise pas la clientèle ((bruits)). Et puis la personne elle doit avancer à son- à sa façon, à son rythme ((interruptions)). Donc ça euh je veux dire si un chamane dit « Venez tous les mois » euh j'ai vu le tiroir-caisse. Celui-là tu pars en courant.

C24. C'est aussi pour ça que je fais pas de soin chamanique. Parce que c'est pas mon= truc. Enfin c'est pas mon rayon. J'ai essayé mais c'est pas= ce qui m'est demandé ou ce que je sens de faire. Donc je fais pas.

EO87. Y a quand même une notion un peu d'appel quelque part ?

C25. Je pense qu'y a une notion d'appel. Y a une notion aussi de= connaître ses limites, ou de conscience de- bah je veux pas faire un soin si je sens que c'est pas ça. Je vais pas faire n'importe quoi je veux dire. Même si je me mets à dispo, même si je= demande, même si je souhaite, parce que c'est toujours tellement formidable de pouvoir aider quelqu'un comme ça en battant du tambour. Et moi je trouve= extraordinaire. Mais c'est= pas mon truc quoi. Donc c'est pour ça que je fais pas.

E52. Non mais c'est chacun ses compétences. Chacun ses capacités. Développer= chacun ses compétences au lieu de vouloir absolument devenir guérisseur comme le font beaucoup, on développe ses propres compétences. Et y a- les gens ont tellement de talent. Y a tellement de choses merveilleuses qu'ils peuvent faire. Mais pas forcément des soins. C'est juste ça que des fois certains doivent comprendre, c'est se dire que bah « je peux avoir accès à autre chose ». Et dans le chamanisme y a ce qu'on appelle aussi notamment chez les amérindiens la voie de la beauté. C'est aussi une forme de guérison. Mais je veux dire y a pleins de gens qui peuvent aller là-dedans. Là ben, on a l'exemple là. C'est= merveilleux, si on va là-dedans bah c'est- enfin, on peut faire aussi du bien aux gens mais chacun à sa façon. Y a pas que les soins.

B40. C'est aussi un soin.

E53. C'est un soin aussi, c'est la voie de la beauté. C'est la voie de la guérison mais à travers la beauté.

D46. Ouais, effectivement euh, vous posiez la question si y a quelque chose qu'on a pas évoqué et tout. C'est déjà définir qu'est-ce que la guérison. Parce que nous on a la guérison médicale, la guérison c'est « J'ai un rhume, au bout d'une semaine j'ai plus de rhume ». C'est ça la guérison. Or le chamanisme, non, la guérison- la= personne peut finalement décéder, mais elle est guérie. Parce que c'est son âme qui doit être guérie. Pas forcément la biologie. Et puis si l'âme va bien, l'esprit va bien et la biologie va aller bien. Donc la=- faut aussi voir qu'est-ce qu'on entend par= effectivement guérison-

EO88. C'est une vision un peu totale ?

D47. Ouais. Euh guérison dans le sens de la vision chamanique. La personne qui a compris tout à coup sa problématique, elle peut faire une guérison. Même si on a l'impression que la personne sort- ça m'est arrivé une fois avec une dame qui est arrivée dans mon cabinet, mais noire. Mais pas d'ethnie, mais noire dans son âme, et puis habillée en noir. Enfin la vilaine sorcière, comme ça. Elle commence à me parler de ses voisins portugais, ces termes-là « le nègre, le youg, machin ». Moi j'ai coupé court en disant « Ecoutez, on a pas là pour faire le provous avez le droit de penser comme vous voulez, mais euh on pas là à faire le procès de vos voisins. On est là pour vous ». Bref. Elle se sentait mal dans tous les sens du terme. Je fais le soin, je la vois sortir du cabinet, je- l'image que j'ai, c'est foutre des coups d'épée dans l'eau quoi. Donc j'ai dit « Ouais toi t'es sortie comme t'es rentrée ». Je la vois cette dame deux ans plus tard. On se croise sur le marché de Noël. Elle me dit « Ah bonjour », « Bonjour ». Enfin les banalités d'usage. Mais comme= je l'ai vue, elle était la même chose, ((grimace)) comme ça. Et puis hum elle me dit au bout d'un moment « Ouais faut quand même que je vous dise quelque chose ». « Ah ouais bien sûr ». « Ouais la dernière fois quand je suis venue chez moi »- donc « dernière fois » elle est venue qu'une seule fois et c'était y a deux ans hein ((rires)). Mais pour dire si ça l'a impactée=. « Dernière fois quand je suis venue chez vous, après j'étais dans le train et j'étais vraiment en colère contre vous », elle me dit. Et puis, le commun mortel allait dire « Oh mais pourquoi, mais non, mais enfin ». Moi je lui ai dit « Bah vous avez le droit. Vous avez le droit. C'est bien, vous avez exprimé quelque chose, vous avez le droit ». Et puis je m'arrête là. Et puis elle elle renchérit en disant « Ouais parce que quand même, j'ai cru comprendre que si je suis dans cet état c'est grandement dû de= moi, quoi. J'en suis responsable ». Puis bah là aussi le commun des mortels « Ah mais non, mais c'est pas ce que voulais dire, on s'est mal compris ». Et puis moi je l'ai regardée et puis je lui fais « Et ? » ((rires)). Et puis cette dame elle fait comme ça « Oh bon, bah. C'est vrai, je dois quand même reconnaître que euh souvent je m'écoute trop parler ». Je lui dis « Bah, vous voyez que le soin a marché ». Mais, j'entends la guérison a opéré puisqu'elle a pris conscience. Mais après c'est son choix. Elle a pas voulu changer. Bah continue de boîter, continue de traîner ta canne et puis d'en vouloir à tes voisins. Mais le soin il a marché. Et ça c'est= la guérison au sens chamanique du terme. Après c'est- nous en chamanisme, on dit bah voilà- aux gens on leur fait découvrir l'eau. C'est comme si on leur apporte de l'eau. Et puis voilà, « ça c'est l'eau ». Et puis après il appartient à l'individu d'en faire du thé, du café, de la soupe, ou de l'eau de chiottes. C'est plus de notre fait. C'est= la personne qui finalement là euh va faire. Et c'est pour ça euh, invisible et neutre euh...

EO89. Dans le soin ?

D48. Dans le soin. Alors bien sûr, on souhaite qu'y ait un peu tout le monde qui fasse de la soupe, on va faire la soupe qui lui va le mieux. Mais voilà, ça c'est le bonhomme qui le souhaite. Après, les gens- autrement, c'est prendre le pouvoir sur la personne. Et ça c'est de la sorcellerie.

La différence c'est que le chamanisme, on va lui amener l'eau ((pose son gobelet sur la table)).
« Voilà. Tu as compris, t'as vu ce que tu peux faire avec, ok ? T'es prêt à le faire ? Alors vas-y ». Mais après, c'est la personne qui décide ce qu'elle va en faire.

E54. Donc pas de prise de pouvoir.

EO90. Pas de prise pouvoir.

E55. Mhm.

EO91. Ok. Je crois qu'on arrive au bout. Sinon on va se faire virer de la salle.

E56. Bah on va voir !

EO92. On va voir. Bon. Je vous remercie beaucoup en tout cas. Hum c'était hyper riche. Voilà.

Annexe 2 – Tableau d’analyse du Focus Group

Thèmes super-ordonnés	Thèmes	Verbatims
Différents niveaux d’intensité	Différentes tranches et moyens mobilisés	<p>B3. [...] Et ça ça peut se faire juste avant de dormir aussi, c’est pas juste battre le tambour. Il y a plein d’expériences que tu peux faire même en méditation, où- t’as pas forcément besoin du tambour. Enfin pour moi c’est pas forcément jouer du tambour qui peut induire. C’est utile le tambour, au début en tout cas c’est très utile, mais c’est pas- pour moi c’est pas indispensable... Maintenant. Avant, si.</p> <p>E1. [...] Mais ça veut dire que le tambour ou pas le tambour- il y en a c’est des clochettes, il y en a c’est juste la méditation, la respiration. Y a= de tout.</p> <p>F8. [...] Donc ça dépend des situations, pour moi en tout cas. Selon euh... Le ressenti quoi.</p> <p>EO23. D’accord. Donc le= ressenti peut dépendre aussi du moyen, si on veut, utilisé ?</p> <p>F9. Ouais bah moi je le vis comme ça, ouais. Après si tu prends des substances c’est encore autre chose...</p> <p>EO24. Oui bien sûr.</p> <p>F10. Donc y a vraiment pleins d’entrées, j’ai l’impression de-voilà, plein d’entrées dans un= état modifié, ou un état différent, ou- ouais.</p>
	Notion de continuum	<p>A1. Oui, alors pour moi tout à fait... Je pense que effectivement les états de conscience modifiés c’est pas euh... Il y a pas une frontière qui fait que on passe de l’état je dirais de veille active dans lequel on est actuellement à un état de conscience modifié où il y a un interrupteur. C’est plus un continu- un continuum qui permet je dirais de glisser sur une sorte de curseur et=, bah il [Laurent dans la vidéo présentée] l’explique très bien je veux dire, en glissant ce curseur on va petit à petit aller dans différentes euh... je dirais euh... tranches d’une réalité qui est beaucoup plus large que la réalité du monde visible.</p> <p>F20. Mais y a aussi un- on= a- dans ces états modifiés de conscience, c’est=- je sais plus si on en a parlé ou pas, mais c’est quand même une gamme énorme entre= le slightly différent, voilà, où t’es légèrement, justement un peu en train de rêvasser, ou t’es en transe complète, enfin y a une gamme. On parle pas de la même chose quoi. Donc c’est vraiment vaste et puis-</p> <p>A14. D’où le curseur, qui peut glisser comme ça. Et c’est pas juste des étapes qui sont posées les uns à côté des autres. C’est plus quelque chose qui glisse.</p> <p>F21. Ouais. Bah moi je le vois pas comme ça par exemple. Mais= après c’est ma vision, après je= pourrais tout à fait me mettre dans ça aussi. Moi je le vois comme= une spirale avec des strates et puis tu passes d’une strate à l’autre. Alors voilà, est-ce que tu fais le tour du cercle pour arriver à l’étage suivant, ou est-ce que tu passes ? Voilà, ça je sais pas, donc il y a peut-être aussi un curseur sur la spirale. Ouais, tu vois, ça se contredit pas mais... Euh... Ouais l’impression de passer dans des- de voyager dans des strates quoi. Après c’est- on parle de la même chose quoi, mais s’il faut le traduire-</p> <p>A15. Ouais.</p>

		<p>C13. Mais toi t'es sur une ligne comme ça et puis toi t'es sur une ligne comme ça, peu importe ((acquiescements)). Il y a pas de dimension-</p> <p>A16. Quand je me couche, elle se redresse ((rires)).</p> <p>C14. Non et puis en plus c'est peut-être vraiment comme ça ou profond là, mais pas forcément là-haut...</p> <p>A17. Le= on/off c'est presque plus avec des substances, par contre. Tu prends quelque chose et puis tout d'un coup ça démarre quoi.</p> <p>F22. Ah dans ce sens-là ouais c'est de plus en plus- ((inaudible))</p> <p>A18. C'est la substance qui va initier le processus. Tandis que quand tu es au tambour ou quand tu fais ton truc dans ton coin, c'est= quelque chose qui se met en place progressivement et c'est toi qui- à un moment donné c'est toi qui allume la mèche si tu veux. Et puis après la mèche elle brûle toute seule. Alors que quand tu prends une substance c'est la substance qui va allumer la mèche et puis là ça- que t'aies envie ou pas, ça y va quoi.</p> <p>C12. Pour moi la différence c'est l'intention. C'est l'intention qu'on a de= faire, ou de se mettre en état modifié et= voilà.</p>
	<p>Différents niveaux de contrôle ou présence ou absence du mental</p>	<p>D1. Bah moi, par rapport à ce que dit Laurent, bah effectivement dans ma pratique, depuis le temps que je pratique, je me suis rendu compte qu'il y a une chose- on, on veut faire une ségrégation entre ce qui est de l'ordre du mental, donc du cognitif, et puis du subconscient, du voyage, quelque chose comme ça. Puis, effectivement, tant que j'étais là également dans ce truc de dire : « Ah ouais, mais est-ce que j'imagine ? Est-ce que ceci, est-ce que cela ? » et puis finalement ce que j'ai appris de tout ça c'est que tout fonctionne en même temps. Y a pas de ségrégation, déjà. Tout fonctionne en même temps. Il s'agit pas de chasser l'ego, comme on a pu l'apprendre au début, mais de l'éduquer, mais de le faire participer. Et moi ce que je me rends compte c'est qu'en fait, quand je fais un soin par exemple, au début je demande une vision euh... au début à mes guides et j'ai une vision, sur laquelle je vais m'appuyer pour= orienter, enfin bref, toute l'anamnèse, etc. Et puis après, bah ce que je me suis rendu compte, c'est que ça fait toujours des aller-retours entre- j'ai une vision, j'ai une réponse de la vision, après j'ai la conscience que c'est mon mental qui pose une question euh, à mes esprits en fait, et ils m'emmènent dans une autre vision. Dans= une autre= réponse. Et puis, vraiment j'arrive vraiment à ressentir ce switch de quand... C'est moi le bonhomme qui pose la question, ou qui est dans un questionnement et puis à quel moment j'ai basculé dans... enfin dans ce qu'on dit le monde des esprits, où= finalement je= reçois l'information. C'est un peu comme une vague, c'est comme euh- bah, je questionne, je reçois. Quand je questionne, c'est vraiment cette sensation mentale. Et quand je reçois c'est- ouais j'aime bien cette idée d'écran et de chose- comme ça mais- où ça se passe et j'ai aucun contrôle sur ce qui se passe, en fait. Alors que quand je questionne bah c'est moi qui contrôle le tout. Enfin moi, c'est comme ça que je le vis.</p> <p>F1. [...] Mais [le mental] c'est un outil. Et c'est vrai que, bah du coup des fois c'est pas très clair, on se demande- mais moi je trouve- je me reconnais bien dans ce que Laurent il dit en disant bah « on s'en fout, en fait ». Que ce soit le mental ou pas, y a un truc qui se passe. Après à force- je sais pas, mais dans= cette pratique on= se reconnaît- on reconnaît quand on est- quand y a</p>

		<p>quelque chose qui se passe, même des fois si c'est un mélange. Y a aussi le mental, et puis y a aussi l'état modifié de conscience, il y a les deux choses qui- l'ego il peut être là aussi parce qu'au= début, moi je me disais toujours, je veux être bon, puis après je veux faire bien, puis après je veux être. Tu vois ? ((rires)) Et puis après, tu te dis juste, bah en fait si je suis là moi le plus honnêtement possible du monde- ((acquiescements)) ça serait quoi ? Et puis c'est vraiment cette distinction et puis du coup bah le mental, l'ego, ils sont là. Mais ils sont pas= à bannir, ils sont plutôt des outils à- enfin à accueillir quoi. Tu vois ?</p> <p>D25. Alors c'est- faut- euh on travaille sur la mort chamanique. Donc le voyage dans l'au-delà, la mort, etc. Et puis y a tout un= process, y a toute une façon de= mourir euh- différentes manières, voilà, de mourir. Et puis là en fait eh bien c'est euh- ils appellent le peloton, parce qu'en fait t'es alignés comme un peloton d'exécution quoi, t'es aligné comme ça et puis- les yeux sont bandés et puis- bref. À un moment donné, ils tapent le tambour mais d'une manière où ça fait vraiment comme si y avait une décharge de=- comme si= ça tirait. Et- mais, moi j'ai- le souvenir que j'ai c'est qu'au début, je me suis mis, j'ai regardé autour de moi pour me dire « Bah je vais tomber là, pour pas tomber sur l'autre », machin, machin, machin, dans le mental, et puis là, rien du tout. Parce qu'en fait on avait toute une semaine de préparation. Toute une semaine de préparation à ce- enfin, exercice, à cette expérience finale. Et euh- en fait bon au moment où ça fait « blam ! », bah je me souviens avoir ressenti un impact, mais gigantesque, et puis tomber mais- je suis tombé, voilà. Sans savoir ni où, ni comment, ni machin. Et puis après bon bah effectivement les strates euh...</p> <p>F23. Parce qu'on est= déjà en état modifié de conscience, avant= le coup ((acquiescements)). Y a de la préparation au truc et on est déjà-</p> <p>B25. Ouais, ça fait une semaine qu'on est là-dedans.</p> <p>D26. Ouais une semaine ouais. Et puis y a=- là, y a un ancrage qui est mis. Donc ça fait vraiment on/off. Et puis là, ouais, les= strates alors vraiment- l'état de conscience, dans cette expérience là- parce qu'après on a encore un ou une assistante qui est à côté pour aider- et puis= mon assistante a paniqué, parce que= il paraît que je ne respirais plus. C'est- pendant 45 minutes je n'ai pas respiré. Elle est allée voir euh le- Paul, qui était là en disant « Oh, mais il respire plus, il respire plus » et puis Paul- mais ça, alors moi j'en sais rien, parce que je vivais ma transe alors complètement, mais c'est ce qui a été raconté en fait. Donc oui, il y a des états de conscience- alors effectivement, là c'est= l'autre= extrême quoi, de transe. Où là y a plus= aucun contrôle, y a juste le-</p> <p>EO41. Le= contrôle du coup il aurait un rôle dans- par rapport à ce continuum, quelque part ? De la présence du contrôle ou pas ?</p> <p>D27. Oui, c'est que si on est dans le contrôle, on est dans le mental. Et puis si le mental est vraiment puissant et puis que le contrôle devient= comment dire présent, omniprésent, bah ça fait sortir de la transe. Ça fait sortir- et ou= l'inverse. Ça ne permet même pas à la personne de rentrer dans la transe, en fait. La personne qui est tout dans le contrôle. ((silence)) Ouais c'est des chouettes expériences. ((rires))</p>
--	--	---

Etat de réceptivité	L'expérience vécue au centre	<p>C1. Ouais moi je me reconnais bien dans tout ce qu'il raconte là, dans ces questionnements sans fin, en tout cas au début de la pratique, alalalala ! Est-ce que c'est vrai, est-ce que c'est pas vrai, est-ce que c'est... Enfin bon voilà, j'ai= navigué là-dedans longtemps. Enfin non, j'ai navigué là-dedans pas mal de temps jusqu'au moment où je me suis dit, bah voilà c'est ce que je vis et puis, et puis ça m'apporte quoi en fait, quand je fais un voyage ou quand je vis cet état ? Bon bah, maintenant, qu'est-ce que j'en suis ? Comment c'était avant le voyage ? Qu'est-ce que j'ai appris de plus ? Comment je me sens surtout après ? Et puis voilà, c'est ça l'essentiel après, c'est l'expérience que j'ai fait sur le moment qui m'amène quelque chose à ce moment-là.</p> <p>D2. C'est= vraiment enfin- je relève là ce que dit Laurent, c'est vraiment un truc typiquement occidental. Parce qu'en Sibérie, enfin le coin de Sibérie que je connais, tu fais un soin, t'as pris les coups de fouet, t'as pris les coups de bâton-</p> <p>F2. Dans= ce monde-là tu dis ?</p> <p>D3. Hein ?</p> <p>F3. Tu dis dans quel monde ?</p> <p>D4. Non, dans la réalité ((rires)). Il va trouver le mal en toi, il va prendre kymchy ((bruitages)) il va te mettre trois-quatre coups, il va taper le tambour, il va faire un halgych ((?)), le chant, et puis après il te regarde et puis il fait « Hein ! ». Ça veut dire c'est fini. Et bien sûr il pose aucune question ((acquiescements)).</p> <p>A5. Au Mexique c'est la même chose, au Népal c'est la même chose ((interruptions))-</p> <p>D5. Bah c'est pour ça que je dis le coin= de Sibérie que je connais, je prétends même pas la Sibérie, mais- et je pense que effectivement le- ce côté de l'ego, du mental, c'est vraiment quelque chose de très occidental. On a été éduqué là-dedans quoi. C'est sûr.</p> <p>E4. Il faut expliquer aux gens, ils ont besoin de comprendre.</p> <p>EO12. Ils ont besoin de comprendre ?</p> <p>E5. Ils [les gens en Occident] sont dans le mental à fond, ils ont besoin de comprendre, ils ont besoin d'explications, d'analyser. Ils peuvent pas avoir accès juste dire « Ok. J'accueille ». « Oui mais pourquoi ? oui mais, oui mais... ».</p> <p>C4. Par rapport au mental et à l'ego, je trouve que, pratiquer le chamanisme ça permet de rééquilibrer ça. De= moins donner de place à l'ego et au mental, mais justement de pouvoir trouver une harmonie et un équilibre. Pour moi c'est ça qui était important. C'est d'être à l'écoute de= ce qui se passe, intérieurement et- ou quand t'es en état modifié de conscience, de... demander, d'avoir des intentions, c'est toujours important d'avoir une intention quand- on= demande quelque chose. [...]</p> <p>D22. [...] Donc tout à coup il y a ((bruitage)) vraiment cette compréhension qui- et ça je crois- enfin, il y a pas de mots humains qui permettent de vraiment expliquer cette compréhension. Faut= la vivre. Il faut la vivre.</p> <p>C15. Moi ça me l'a simplifiée j'ai envie de dire, ça me l'a apaisée, ça me l'a- [...]</p> <p>EO47. Ça te l'a ?</p> <p>C17. Apaisée, la vie.</p>
---------------------	------------------------------	---

		<p>C18. Ça= m'a beaucoup appris à me connaître et à me faire confiance euh beaucoup ça et- parce que j'étais beaucoup dans une recherche spirituelle assez intellectuelle en fait. Et puis le chamanisme ça m'a fait tomber des bibliothèques. Je me dis mais c'est pas très utile beaucoup de- tout ce- pour moi tout ce savoir intellectuel, c'est comme si tout d'un coup ça c'était intégré et puis ça c'était mis en pratique d'une manière beaucoup plus simple. En étant beaucoup plus dans le moment présent, en étant- en ayant confiance dans ce que je ressentais, dans ce que je vivais [...]</p> <p>A21. Pour moi, c'est= la suite en fait d'un chemin spirituel qui= a commencé y a pas mal de= temps, où j'ai jamais été satisfait dans les= spiritualités que j'avais pu croiser, parce que j'ai fait, outre - mes- ma formation professionnelle, j'ai aussi fait des études de théologie hum qui m'ont pas- qui m'ont beaucoup intéressé, parce que ça nourrit énormément la tronche, mais je= trouvais que c'était pas tout à fait ce qui me convenait et j'avais surtout besoin de, d'une sorte de= ré-enchantement du monde. Et le chamanisme m'a vraiment... ((s'arrête et sourit))</p> <p>EO51. Fait sourire ?</p> <p>A22. Intéressant. Non, non, j'ai une émotion, assez forte. Ça m'a vraiment permis de= réenchanter mon monde, ma vision du monde et euh sans= me prendre la tête, justement. Sans passer par des dogmes, des aspects, y a des choses qui sont permises, y a des choses qui sont pas permis y a- c'est= cette liberté de pouvoir se connecter à une certaine magie en quelque sorte et= cette magie a permis de m'ancrer encore davantage dans cette- dans une spiritualité.</p> <p>C23. [...] Bien sûr qu'on a cette- mais pour moi, c'est= une perception qui est différente, qui m'a= simplifié, qui m'a simplifié au niveau= mental, au niveau intellectuel, au niveau- je vis dans l'expérience, le moment présent, de ce que j'ai à vivre là maintenant en fait. Et après euh-</p>
	<p>Devenir plus ouvert et tolérant</p>	<p>D30. [...] Non mais- mais ouais c'est- mais ça m'a permis ouais de redresser la pente et puis surtout de, d'enlever les œillères de= bah que tu peux avoir quand tu es militaire et puis machin quoi. Accepter que le monde peut être autrement que ce que tu veux que ce soit, et puis qu'il y a de la beauté dans toute chose, qu'il y a à prendre dans toute chose de- et puis au lieu de repter tel euh vermicelle sur le sol, apprendre- ce qu'on dit en chamanisme « la vision de l'aigle » et puis de= voir les choses, la beauté dans son ensemble. [...]</p> <p>C18. [...] Et puis tout ça, ça m'a donné confiance et beaucoup plus ouvert, et beaucoup plus hum à accueillir ce qui vient, à essayer- alors y a du boulot encore hein, bon ça hein. Mais voilà, je dirais que c'est ça surtout. Ça= a équilibré aussi- j'aime bien, pour moi, l'idée d'équilibre entre- c'est justement le mental, entre ce que je perçois, entre ce que j'entends, ce que je= perçois des autres et- ouais, j'ai envie de dire ça s'est beaucoup simplifié quoi, de prendre les choses vraiment comme elles viennent et puis= de les vivre avec euh...</p> <p>A22. [...] Mais c'est, ouais c'est un chemin spirituel pour moi. ((EO acquiesce, silence)) Et une fois un prêtre me demandait « Est-ce que le chamanisme te rend meilleur ? ». Et j'ai mis un sacré temps à répondre à cette question, que je trouvais extrêmement pertinente. Alors je suis pas certain que ça m'ait</p>

		<p>rendu meilleur, mais je pense ça me rend- ça m'a rendu peut-être aussi beaucoup plus tolérant avec moi et puis avec les autres. ((silence)) Voilà.</p>
	<p>Notion d'os creux</p>	<p>E3. [...] Mais l'ego euh, je veux dire le mental, comme disait D c'est- tu= es toi et puis après t'as= accès à autre chose, qui vient en plus. Donc moi je me prépare avant le début d'un soin. Je me prépare et puis je demande à mes guides des informations pour la personne. Et avant même qu'elle arrive- quand elle arrive on est prêts, on l'accueille et on sait déjà où elle va mettre les pieds. On a pas besoin de l'interroger pendant une demi-heure pour savoir ce qu'elle veut ou ce qu'elle veut pas.</p> <p>A4. Je pense que ça a à voir, alors en tout cas pour moi, à voir avec une part qui contrôle. Dans le sens où plus tu veux- éventuellement ce que disait aussi D, contrôler quelque chose dans le soin comme on, souvent on essaie de le faire au début, quand on fait nos= cours ou qu'on est en= séminaire. Moi ça va être facile. Et plus on s'ouvre, je dirais à l'information, quelle qu'elle soit, visuelle, auditive, sensorielle, dans les cinq sens, ou même peut-être sixième sens, ça sera beaucoup plus facile de se laisser guider dans le soin. Parce que si on contrôle on- c'est= nous qui faisons le soin, c'est plus les esprits. Et le but c'est pas que ça soit nous qui interprétons quelque chose, il faut juste laisser faire et ça ça a pris du- beaucoup de temps et puis euh je trouve que y a même des fois où= on se dit ah bah tiens là j'ai voulu un peu trop contrôler, ou des choses comme ça. J'ai l'impression qu'il est souvent à l'affût le mental quand même, le contrôle.</p> <p>D6. Le= piège par contre ici c'est que= tout à coup- c'est qu'à travers l'ego, l'individu, moi je perçois une information, qui est potentiellement rude pour la personne, et le piège dans l'utilisation de l'ego c'est de vouloir traduire, mais voir même transformer l'information pour qu'elle ne soit pas trop percutante pour la personne. Et ça c'est le piège. Et puis là on détruit tout le soin, si on fait comme ça. Parce que si l'information qu'on a captée est une information qui est percutante- alors, dans la bienveillance étant- dans l'intention toujours cette bienveillance au moment de délivrer l'information- mais si l'information elle est- jésais pas « t'es un gros naze » ((rires)), pour faire simple, bah si je commence à dire « oui alors t'as de larges euh... marges de progression qui seraient très souhaitables euh... d'expérimenter » et ben j'ai bousillé le soin. Personne ne- rien= du tout. Donc l'information qui est reçue, bah il va falloir que je la traduise par « t'es un gros naze » et vraiment dans les termes, mais simplement c'est la bienveillance qui va= faire- de pas= faire- mais ça c'est le piège. De- ouais, de transformer finalement l'information.</p> <p>B6. Puis dans ce cadre-là des fois c'est peut-être mieux de rien dire. Pour moi.</p> <p>D7. Aussi.</p> <p>B7. Si t'as des informations des fois qui sont peut être un peu difficiles à= digérer pour une personne. Et je pense que c'est peut-être mieux de rien dire. Tant que c'est pas- c'est peut-être pas toujours le moment aussi. Enfin les esprits ils disent, enfin moi ils me disent en général « ça tu= le dis pas ».</p> <p>D8. [...] Après je lui demande comment elle a vécu l'expérience. Puis elle me raconte son truc. Et puis si elle me dit- si elle me demande pas à moi « Et vous ? Qu'est-ce que vous avez ? », je dis</p>

		<p>rien du tout. Mais si la personne vient en disant « Et puis vous, vous avez vu quoi ? »- alors en disant « Qu'est-ce que vous avez vu ? » et tout ça, comme ça. Alors bah je= vais délivrer le truc. Mais si= la personne me demande rien, je dis rien du tout. C'est que ça va se faire tout seul.</p> <p>E20. Dans le ((inaudible)) on parle d'os creux.</p> <p>EO34. Ouais. C'est-à-dire ?</p> <p>E21. Bah ça passe à travers.</p> <p>EO35. Ça passe à travers ?</p> <p>E22. Le terre-ciel. L'univers. Et le corps il est là, il= éprouve des choses si c'est nécessaire et les sensations qu'on a, on les vit mais c'est pas- ça nous appartient pas forcément.</p> <p>EO36. Ça appartiendrait à qui du coup ? Enfin ça vient d'où, si on est os creux ?</p> <p>E23. Si c'est= pendant le soin, là ce serait pour la personne.</p> <p>EO37. Ça sera pour la personne ?</p> <p>E24. Voilà. Si c'est pour nous après on vit aussi pour nous les choses hein. Ouais bon, on va pas vivre que= pour les autres ((rit)). C'est ce dont on a besoin, ça va nous remplir. [...]</p> <p>C18. [...] et puis euh= à percevoir le- parce que probablement que j'avais des perceptions assez= fortes de= mon entourage, donc c'était un peu compliqué donc j'ai beaucoup mis des carapaces pour les fermer. [...]</p> <p>E37. Bah les émotions qui arrivent pendant la pratique, normalement c'est pas nous quoi. On est détachés. On a pas à nous impliquer émotionnellement, sinon on fait pas le travail comme il faut.</p> <p>D33. Bah moi je fais une différenciation par rapport à l'émotion et puis l'état de transe. Si= je travaille pour moi, si je fais ça pour ça moi ou si je fais ça dans= le cadre même d'un groupe hein, par exemple. Je sais pas, je conduis un cercle de tambour où on va= travailler sur un sujet. Mon principe- du moment que je travaille pour d'autre c'est- je suis vide. Je suis neutre. Je suis indifférent. Je suis invisible. Ça c'est l'état, c'est la posture. Parce qu'autrement ça marche pas- Enfin ça marche pas, c'est-à-dire le problème c'est que si je me laisse envahir par une émotion ou un truc comme ça, bah je vais forcément biaiser le travail. Enfin la pureté du travail. Le travail c'est pas- il est pas pour moi, il est pour les autres. Je fais que de canaliser. [...]</p> <p>D37. [...] Mais, quand c'est personnel. Autrement, pour une tierce personne, si je rentre dans l'émotion de la personne ça va pas. Je vais travestir le travail des esprits.</p> <p>E43. C'est vrai que c'est important de se dire- pour les émotions, justement c'est- quand c'est pour la personne pendant un soin, on est détachés. Et donc y a pas nos émotions, y a pas notre mental. [...]</p> <p>F36. Par rapport à ta- ce que tu- ouais, si l'information, enfin je sais pas si j'ai bien compris mais- est-ce que l'information est aussi une source- euh, est-ce que l'émotion est aussi une source d'information ? Euh, alors après c'est perso, mais moi je dirais que- en tout cas je prends les= émotions que je peux ressentir quand= je fais un soin, mais que- dans ce cas de figure-là, où en fait- où ça m'appartient pas, mais où l'information va être une indication, au même titre qu'une vision, au même titre que- qu'autre chose. quoi Si je ressens une émotion, je me dis bon bah</p>
--	--	---

		<p>qu'est-ce= que ça vient faire là, ou je vais- enfin je c'est effectivement- en tout cas pour moi ça peut être une information tout à fait valable, au même titre que l'écran D3. Après- F37. Ouais alors après des fois c'est pas évident à- ((inaudible)). Ouais, a priori quand t'es vraiment au service de- bah c'est pas= ton émotion.</p> <p>A11. Ça peut être la= différence entre « je respire » et « je suis respiré ».</p> <p>F17. Ouais on pourrait... Mais- Ouais.</p> <p>EO33. Comme l'idée d'une présence externe tu veux dire, ou bien ?</p> <p>A12. Bah si je respire, c'est moi qui consciemment fait le truc, mais si je suis respiré, je me laisse traverser par quelque chose. Mais j'ai des sensations.</p>
	<p>Capacités « extra- ordinaires »</p>	<p>D23. Oui après même- l'effet d'interface quelque part, moi je- j'ai deux- pour vraiment exprimer ce que tu dis « ce qui vient de l'intérieur », etc. Dans les- quand on faisait les formations avancées là, à la FSS là, les trois ans, on devait dessiner notre carte chamanique. On devait faire toute une carte, tout un truc. Et puis, moi, le dessin c'est- je sais pas dessiner enfin- je- ouais c'est très enfantin quoi, mais j'ai pas le- la fibre du dessin. Et puis j'étais là, j'essayais, justement avec le mental de= faire mon machin et puis j'étais pas satisfait et puis ça allait pas et puis tout à coup- du style, mais comme si on me causait « Mais t'es con ou quoi ? ((rires)) Qu'est-ce que tu t'emmerdes? Viens avec nous ! ». Et je suis me suis connecté et j'ai dessiné ma carte. Et y a plusieurs personnes qui l'ont vue après et puis- enfin bref, j'ai= ce machin-là. Ils trouvent ça extraordinaire ! Ils disent « Waw ! Et puis c'est toi qui a dessiné ? Mais c'est extraordinaire ! » et tout et tout. Si je devais la redessiner maintenant, je... j'arriverais pas euh comme ça, sur le mental. Mais c'est parce que oui- c'est- il y a cette= chose qui- tout à coup on perçoit et puis c'est comme si ça grandit et puis ça émane de nouveau de l'être. Puis l'autre aspect, le= chant. Tu parlais de chant tout à l'heure. Donc j'ai pas une voix qui est posée, comme ça- sur le mental, de chanter, je suis- c'est une casserole fondue quoi, si=- c'est une cloche fêlée si je chante. Mais quand je suis en soin, je chante. Et c'est juste. Alors à un moment donné je me suis dit attends, mais c'est - parce que bien sûr à l'occidentale on a besoin d'avoir des trucs, alors justement avec la machine à misère comme je l'appelle, je l'ai foutue sur enregistrer, je me suis mis dans le truc et j'ai chanté et puis après j'ai écouté. Bah c'est juste. Le- la voix elle est posée et c'est juste. Bien sûr que c'est... mes cordes vocales qui vibrent, bien évidemment. [...] E26. Y a- quand= t'es en état de conscience modifié, comme disait D par rapport à l'état normal, euh y a des fois où tu peux commencer à chanter, à faire des bruits, des sons, des machins d'animaux, de trucs, complètement oufs, auxquels tu n'aurais même pas pensé que tu pouvais le faire. Donc il y a pas de limite. Si je joue de la flûte, tout d'un coup je peux avoir un souffle qui va durer, mais je sais pas combien de temps. Je sais pas comment je fais pour tenir ((imite l'essoufflement)). Alors que d'habitude je pourrais pas le faire. Donc c'est aussi ça. Ça permet au corps de- y a pas de limites. Le= mental vient pas- là, le mental c'est un outil, on est d'accord on peut bien l'utiliser. Mais là le mental il a pas sa place. C'est pas « Oh mon dieu, je vais réussir à tenir le coup et</p>

		<p>puis à jouer un joli morceau ? » ou bien « Ah je vais chanter juste ? ». On fait ce qu'on a à faire. Et là c'est l'état de conscience modifié qui va, en effet, nous permettre plus que si on était juste euh nous.</p> <p>E27. Ouais. Et puis pas de limite. On réfléchit pas en se disant « Oh mon dieu je vais pas y arriver ». On est en confiance. On a confiance en= nos guides, en nous aussi, en nos capacités. Donc on va pas chercher « Est-ce que je suis bon ou je suis pas bon ? ». Je fais ce que j'ai à faire. ((silence)) [...]</p>
Amplification des perceptions	Se laisser guider par ses perceptions corporelles subtiles	<p>B4. C'est aussi une... Une perception corporelle quand même. C'est pas juste dans le mental, en général après il y a quelque chose qui se passe dans le corps. Enfin pour moi c'est comme ça, c'est quelque chose qui se passe dans le corps et puis c'est des sensations, des vibrations. Il y a quelque chose qui se passe.</p> <p>E3. [...] et puis le corps tu vas ressentir des choses. Il y en a qui auront la vision, il y a le toucher, l'odorat, le goût... Y aura= tout. Y en a qui auront la totale. C'est ((rit))- voilà. Donc c'est des perceptions, c'est des ondes cérébrales et ça va= amplifier simplement.</p> <p>F8. [...] Enfin, très vite, je peux imaginer- enfin, moi ce que je sens c'est que je suis pas dans le même état. Y a un état où tout à coup ça- et ça ça se perçoit= dans le corps, dans= les mains qui peuvent fourmiller, dans= la manière dont je marche, dont je me déplace, dans le ressenti aussi, le- enfin tout d'un coup y a des liens qui se font beaucoup moins là ((désigne sa tête)) mais plus dans l'ensemble du corps et hum- tandis que si c'est au tambour, ce sera peut-être plus visuel, parce que je suis moins en mouvement et puis euh je suis photographe à la base, donc je suis assez visuel et puis du coup c'est= visuel. Tandis qu'en nature ça va être des odeurs, ça va être tactile, beaucoup plus tactile au fait. [...]</p> <p>B17. Et c'est pas toujours la même chose, même si tu es au tambour. Enfin pour moi c'est pas toujours la même chose, c'est pas toujours- bah y a toujours le côté... Visuel aussi, qui est assez fort, et puis y a des ressentis corporels, dans le corps... Enfin voilà, des= perceptions- les mains, les- enfin y a des vibrations. Enfin voilà, après je sais pas comment ça se traduit mais c'est des vibrations. Bon je fais aussi beaucoup de Tai-chi donc on a aussi ces= perceptions-là quand on fait ça. Donc voilà, je- au magnétisme aussi. Enfin voilà, ça fait aussi vingt ans que= je magnétise. Alors il y a un ensemble de choses en fait qui se= manifestent quoi. Peu les sons, peu les sons mais... Il y a des ressentis corporels et visuels quoi. Enfin pour moi c'est comme ça, ça c'est sûr. [...]</p> <p>F13. Ouais parce que indépendamment des= états modifiés de conscience, on est tous plus ou moins tactiles, visuels, auditifs... ((acquiescements)) Et du coup je pense que ça= doit se lier à ton mode de perception aussi dans= des mondes euh non-liés à la matière. Mais d'une manière différente quoi... Dans une autre... Façon de faire voilà. Outil de lecture.</p> <p>C11. Voilà.</p> <p>E16. Alors pour répondre à ta question tout à l'heure euh- juste revenir sur un truc principal. Euh le- quand= tu fais- quand t'es en état de transe, on va dire d'état de conscience modifié, c'est amplifié. Je= reviens là-dessus. C'est amplifié.</p>

		<p>EO29. C'est amplifié quoi ?</p> <p>E17. C'est-à-dire tous les sens sont juste amplifiés. On les a, à la base. On les a vraiment. Donc après c'est qu'est-ce qu'on en fait. C'est est-ce qu'on les vit ? Est-ce qu'on les interprète ? Est-ce qu'on- le mental dit « non non mais de toute façon t'es- j'ai entendu un truc, mais j'y crois pas. Non mais attends, mais je me raconte des bobards » et les gens ils vont partir là-dedans donc il faut vraiment être... Concentré. Dans le corps.</p> <p>A9. Ouais, c'est= le corps qui guide, alors que dans un état entre-guillettes « normal », comme on est ici, on écoute, on a pas- on= peut avoir conscience qu'on a les jambes croisées, ou qu'on- mais je dirais, c'est pas- on se laisse pas forcément guider par nos sensations corporelles. On se laisse plus guider par ce qu'on entend et puis on essaie de réfléchir. Mais= autrement dans un= état modifié on va plus euh laisser le corps, je dirais, nous= prendre par la main en quelques sortes. Avec toutes sa- ses potentialités, que ça soit auditif, visuel, mais aussi pas mal kinesthésique.</p> <p>B32. Plus amplifié et plus fin, peut-être. ((inaudible)) Après je sais pas-</p> <p>E41. Selon les perceptions de chacun ((inaudible)).</p> <p>EO66. Tu veux dire, plus fin ?</p> <p>B33. Plus fin ? Plus- par étape j'ai envie de dire. Qu'on puisse l'exprimer quoi, c'est= pas= tellement exprimable. Enfin c'est quelque chose de-</p> <p>E42. Tu le sens.</p> <p>B34. Ouais on le sent, mais c'est plus= subtil qu'une émotion. Enfin, pour moi. C'est- ça peut être ça.</p>
	Absence de hiérarchie perceptive	<p>A3. Pour moi c'est très visuel. C'est vraiment= un peu euh... l'écran, le grand écran 3D avec, des fois, le siège qui vibre [rires]. Mais pas toujours, y a- c'est plus visuel.</p> <p>C5. Moi= j'étais pas du tout visuelle. Mais alors au début que j'ai commencé le chamanisme, en étant pas du tout visuelle et entendant les expériences des autres, c'était juste absolument incroyable. Surtout avec lui ((désigne son compagnon à côté)) qui voit en 3D sur un écran géant. Je veux dire moi j'y comprenais rien du tout, j'me dis « ça marche pas », ouais. Et= j'ai vraiment dû apprivoiser ça parce qu'en fait c'était tout dans le ressenti. Et pas mal dans le- dans l'écoute, en fait, les- ça me cause pas mal. Alors j'avais plutôt des noms, j'avais plutôt- enfin des choses comme ça plutôt que des visions. Et= c'était tout un apprentissage de= refaire confiance à ce que je ressentais en fait. Et ça m'a beaucoup aidée après justement à équilibrer tout ça. En fait entre le ressenti et puis quand on lâche après avec « vouloir voir » on est- y a d'autres choses qui se passent, etc., etc. Et puis on développe aussi au fur et à mesure qu'on pratique je trouve. Avec les années y a plein de choses qui= se passent, qui se mettent en place et= ça se développe et maintenant, bah parfois je vois très clairement, d'autres fois c'est= plutôt par= un message qu'on me raconte quelque chose, une histoire et puis- [...]</p> <p>B19. Je pense qu'il faut surtout pas vouloir. Vouloir voir, vouloir sentir, vouloir- ((rires))</p> <p>C6. Ah ouais ça !</p> <p>E8. Non mais ça c'est les occidentaux hein, surtout- ((interruptions)) « Je veux voir, je veux voir » ((inaudible)). Et ils oublient tous les autres sens parce que « je veux voir »</p>

		<p>((acquiescements)). « Je veux voir un truc ah ! ». « Euh t'es pas en train de sentir un truc ? ». « Non mais je veux voir ».</p> <p>E9. C'est- Ouais c'est assez typique des occidentaux ça. Quand même, faut dire.</p> <p>D17. C'est le principal capteur ((interruptions)) et puis on est= éduqués là-dedans.</p> <p>E10. C'est exactement ça. C'est une qualité-</p> <p>D18. C'est- en Occident on est éduqués sur le= voir, le paraître, le voir. Euh c'est le principal capteur. Donc les gens veulent voir. Et puis c'est vrai que souvent quand on raconte, ou quand on fait un séminaire et puis que les gens racontent, y a rarement des gens qui disent « J'ai entendu clairement machin machin »-</p> <p>E11. « J'ai rien vu »-</p> <p>D19. C'est soit « J'ai rien vu », soit « J'ai vu ». Mais c'est= vrai que les autres sens- j'ai= pas souvenir en tout cas d'avoir eu quelqu'un qui a dit « Mais moi j'ai perçu une odeur de... machin machin machin ». Euh... Donc c'est= vraiment une- je pense une affaire d'éducation chez nous qui est basée sur la vision.</p> <p>E12. La mentalité aussi.</p> <p>B20. C'est de faire descendre la vision plutôt au niveau du cœur- ((interruptions))</p> <p>C9. Et y en a pas un [des cinq sens] qui est plus important que l'autre en fait. On= capte un peu par= toutes ces portes-là en fait.</p> <p>F12. Mais c'est vrai que c'est comme si on mettait plus de, plus d'importance à la vision ou- en gén- ou= c'est le premier qui vient, ou je sais pas ouais.</p> <p>C10. Bah après on est tous différents aussi, toi t'es= photographe, t'as eu déjà cette= importance-là pour toi, donc c'est bien aussi.</p> <p>E13. Pendant un soin par exemple, je dis toujours à la personne que justement y a pas que la vision, il faut qu'elle fasse attention au- à tous les sens. Mais en disant bien « si vous ne voyez rien, ce n'est pas grave ». Parce que c'est souvent une situation- un constat d'échec pour les gens. « Je vois pas donc je suis nul, j'arrive pas, il se passe rien ». Alors qu'il y a plein d'autres trucs qui sont en train de se passer et la personne est- « Tu sentais pas ? » « P'tête une odeur ou... Ah ouais y a un truc là ». Donc c'est- faut les rendre attentifs à= ça quoi.</p> <p>EO26. Donc les sens ont vraiment une- un-</p> <p>E14. Tous les sens.</p> <p>EO27. Un sens informatif quoi.</p> <p>E15. C'est une information. Mais les gens ont pas forcément- ils s'accordent pas le droit à l'information par d'autres biais que= la vision.</p>
	<p>Perception qui vient de l'intérieur</p>	<p>F15. J'ai cette impression que dans= le monde du milieu, dans= la matière, bon bah j'ai mes cinq sens, je peux aussi avoir une forme de, voilà, de sixième sens, ou de comment on veut l'appeler, mais c'est= vraiment lié à la matière. C'est- je vais appréhender le monde avec mon corps, sur l'extérieur. Et puis quand= je suis en état modifié, quand il y a des sensations, elles- ça pourrait être comme une sensation que ça vient de l'intérieur. Alors forcément que c'est quelque chose qui= a un monde différent, mais ça peut- en fait, plutôt que d'aller « vers », ça peut venir « de ». Je sais pas comment dire. Et c'est pas lié à la matière, il y a pas de...</p> <p>EO32. De stimuli ?</p>

		<p>F16. Pas forcément. Je peux avoir un ressenti euh de toucher, ou de= ouais, de caresse, je peux avoir un truc qui vient mais qui est pas lié à la matière quoi, qui est pas lié à mes= mains, à mon toucher, à mon odorat, à mes organes quoi. Donc c'est- ouais, ça peut avoir cette idée ou ce sentiment que ça vient- alors ça peut venir depuis là ((désigne sa tête)), mais c'est comme si c'est vécu à l'intérieur directement, sans avoir le filtre des cinq sens quoi. Donc je sais pas si vous êtes d'accord avec ça ((acquiescements)). C'est difficile à mettre des mots- ((bruits))</p> <p>F18. Ouais c'est comme si cette sensation- quand tu parles d'os creux du coup et- tu pourrais- enfin je pourrais avoir la perception dans un état normal, si on y est un tant soit peu- un état normal de conscience par la perception qui vient sur la peau et puis qui communique. Et peut-être pour un état modifié de conscience, ça veut pas dire que ça empêche ça, mais peut-être ça pourrait aussi venir de l'intérieur de la moelle. De- je sais pas, ça pourrait- quand je dis « ça vient de l'intérieur », ça pourrait être de l'os creux, ça pourrait être de- ça part de l'in- enfin ou ça passe à travers et puis tu le sens d'abord mmh... à l'intérieur de ta moelle, peut-être ? Je sais pas.</p> <p>B23. Tes cellules en fait.</p> <p>E25. Mais c'est toutes les cellules hein, c'est ça.</p> <p>D23. [...] Mais c'est quelque chose qui est perçu de l'intérieur et puis qui= grandit en dedans et qui ressort. C'est ça en fait aussi cette notion de= sensation, de perception.</p> <p>F19. En fait on parle de= perceptions élargies et puis en fait ça fait ((geste de rétrécissement)) ((rires)).</p> <p>B24. Ouais elles sont à l'intérieur, mais là-</p>
	<p>L'émotion comme carburant</p>	<p>F30. Mais pour moi euh ((silence)). Alors, voilà, si= la personne elle= a une intention et puis que cette intention, mettons, elle est déjà dans- elle visualise cette intention. Plus= elle est- l'intention est nourrie d'émotion, plus ça matérialise l'intention. Euh comme les émotions elles pourraient être le- c'est= ça qui va- c'est le carburant de l'intention enfin dans-</p> <p>F31. Ouais dans mon expérience, enfin tu poses une- tu fais un- t'as une demande de soin ou tu vois, tu le fais- la personne elle a une demande, ou bien disons, si je le fais pour moi. On va simplifier. Si moi je veux faire un voyage, je pose mon intention. Plus je suis déjà dans= la concrétisation de cette intention, plus je la visualise, plus je la- et plus elle est nourrie des émotions que ça me procure d'être déjà euh roi du monde, par exemple. Hum et ben plus les émotions elles sont là, plus ça va nourrir l'intention. C'est le carburant de l'intention pour moi. L'intention- alors, si je rentre dans le détail. L'intention- voilà c'est ma= pratique, mais je vais la créer, mais je vais la visualiser, je vais la sentir au-dessus de moi. Un peu comme dans une= BD. Ça va être une bulle, mais tant que je l'ai là, j'ai le= lien à l'intention il est encore- je suis encore en train de parler dans la BD. Et puis y a un moment, comme dans la BD, je sais pas où je vais couper l'intention. Ça va faire comme quand tu as une pensée. Tu sais dans les BD, y a- après y a les petits ronds ? Donc je vais couper ça et puis du coup l'intention elle va partir. Et puis elle va partir et puis je vais la lâcher, je vais plus repenser à mon intention, je vais vraiment lui laisser faire son chemin, dans les mondes= euh invisibles-</p> <p>EO65. Pendant le voyage tu veux dire, par exemple ?</p>

		<p>F32. Voilà. Et puis, si cette intention-là je l'ai nourrie de l'émotion de ma demande, du plaisir que ça peut procurer cette demande, du besoin ou de- et bien ça= donne de l'énergie à l'intention pour moi. Ça lui donne du carburant. Et elle va faire son chemin, elle va-voilà, j'en sais rien. Mais elle va revenir, enfin c'est= le carburant. Voilà. Je sais pas dire autrement quoi.</p> <p>E40. [...] Et ça c'est en transe ou pas en transe. Mais en transe ça peut être peut-être plus amplifié. ((silence)) Selon mon expérience. Après-</p> <p>B35. Ouais, mais= ça [l'émotion] donne de la force effectivement.</p> <p>EO68. Ça te donne de la force ? ((acquiesce)) Pour ta vie, pour le voyage, pour ?</p> <p>B36. Tout.</p> <p>D33. [...] Si maintenant je travaille pour moi, alors oui l'émotion elle est importante. Parce que l'émotion c'est- ouais, c'est le carburant, tu- t'utilisais le= terme de carburant- la= chose comme ça c'est ce qui va= donner vie en fait à= la réalisation. [...]</p>
	Besoin de compréhension pour intégrer	<p>F1. Ouais moi je= l'imagine [le mental] comme un outil de traduction en fait. Parce que, t'as des- enfin c'est toujours un peu compliqué de mettre des mots sur euh- voilà, des fois il y a besoin. Mais disons, quand t'as- si y a quelqu'un qui est en face et puis qui est là, tu lui dis « Bon, bah c'est fait » et puis ((bruitages)). Et puis des fois bah, pour moi le mental il vient aider à structurer, à mettre des mots ou bien= pour moi-même, à essayer de comprendre euh... D'accrocher quelque chose dans la matière, c'est aussi une forme de- bah voilà, c'est ce pont-là entre ces mondes-là et la matière. Le mental, la parole ça permet de= matérialiser peut-être un bout quoi.</p> <p>B5. Pour moi ça [le mental] permet d'accompagner aussi la personne, parce qu'il y a un échange quand même qui se fait. C'est pas juste nous, avec les esprits, qu'on soigne. La personne elle se soigne aussi elle-même dans cet cadre-là. C'est pas que nous, ou que nous et que les esprits, la personne elle doit prendre en charge aussi sa part de= soin.</p> <p>C5. [...] mais toujours des ressentis alors vraiment au niveau- qu'il faut que j'interprète aussi. Et là c'est le mental qui est important pour essayer de= comprendre ce qui se passe. C'est plutôt comme ça.</p>
Faire le pont entre les mondes physique et immatériel	Compréhension in-corporée	<p>EO17. Ouais. ((Silence)) Et quand on dit ramener ces informations, c'est-</p> <p>E7. Les intégrer dans le corps, les ressentir. Et ça, ça va jouer au niveau hormonal. Ça- on va avoir des sensations sympa. Ça va faire du bien. Et puis après si la personne elle ressent ça en elle, elle peut y avoir accès quand elle veut. Elle est pas obligée de faire chaque fois un voyage chamanique pour voir- pour avoir accès à ça. [...]</p> <p>D22. Moi la différence dans les perceptions entre état euh... élargi ou modifié de conscience, enfin bref, ou perception normale, etc. c'est que, voilà, la perception normale bah elle est= permanente. Mais quand je suis en= état chamanique de conscience, ou modifié de conscience, la perception est toujours, pour moi, accompagnée d'une compréhension. Je= suis sur un travail, que ce soit pour moi ou pour une tierce personne. Je- avec le tambour ou autre... J'utilise la guimbarde par exemple aussi... C'est quelque chose qui me transporte. Bref, je suis dans mon tambour, je suis là, il y a</p>

		<p>quelque chose qui se passe et tout à coup, clac ! ça croche sur une euh image, ou sur un son, ou sur quelque chose et il y a une compréhension, mais ressentie dans tout mon corps. Comme si tout à coup j'étais, je sais pas, baigné dans la fontaine de vérité de- mais c'est= une compréhension. Et souvent chez moi ça se manifeste dans le corps, tout d'un coup c'est ((inspire – expire)). Comme une= - ces grands soupirs, ou ces bâillements qui détendent, parce que y a la compréhension du truc et puis après je m'enfile là-dedans pour= affiner. Ça c'est- Ouais, par rapport à la question de la différence de la perception normale et de la perception chamanique, pour moi c'est ça. C'est que bah déjà, par définition, si je travaille en chamanisme c'est parce que j'ai un travail à faire, c'est pas pour faire du tourisme euh... Et je vais aller chercher une réponse, je vais aller chercher quelque chose. [...]</p>
	<p>Rhétorique des allers-retours et retourner dans ses bottes</p>	<p>B9. Moi j'utilise parfois le magnétisme aussi pour recadrer. Après. EO13. Ce serait quoi cet état ? B10. Ben, alors si on parle de différents corps qu'on a, ce serait de recadrer les corps. En fait c'est ce que je fais. EO14. Recadrer les corps ? B11. Les corps éthériques, astral, tout ça. EO15. Et dans la pratique ça se manifeste comment ? B12. Ça se voit un peu ((rit)). D10. La= personne- C2. Que les gens soient revenus dans leurs bottes quoi. Bien= là. B13. Ouais déjà et= ((interruptions)). Là ça se voit. Ça se voit, ça se perçoit. D11. Ça se voit déjà dans les yeux. B14. Dans les yeux ouais. D12. Parce que les= yeux sont pas- ils naviguent dans tous les sens. Ils sont pas= fixes. C'est- la personne est incapa- ou alors ils sont bloqués sur quelque chose et ça bouge plus. Soit la personne est- il y a un peu d'incohérence dans les propos. Elle arrive pas à aligner une phrase. Hum une forme de cohérence. Donc là c'est qu'elle est encore bien barrée quoi. Si on la laisse partir comme ça- mais c'est potentiellement dangereux quoi, si la personne elle a= plus la conscience de son environnement, bah voilà, l'environnement c'est l'environnement quoi. Hein. Mais oui, faut= bien recadrer. Moi généralement, à la fin du soin, j'ai toujours un verre d'eau- A6. Que tu verses sur la tête ((rires)) ((inaudible)). D13. À la version ((inaudible)) Ouais non. La version africaine ((inaudible)). F4. La gnôle ((inaudible)). D14. Les sibériens c'est avec le lait, ouais. B15. Ou la vodka. F5. Chez les mexicains c'est avec de la gnôle ((inaudible)). D15. Non euh... Non, non mais- voilà c'est- parce que le fait de boire va déjà- un, ça continue le soin parce que ça= nettoie encore à l'intérieur, et puis ça= reconnecte à- ben à la matière quoi ((tape sur la table)). EO16. Ouais. Donc il y a vraiment cette notion de connexion à l'environnement, à la matière... B16. À la respiration- D16. À la fin du soin ouais. À la fin du soin.</p>

		<p>E6. Il y a une chose qui est importante dans le chamanisme, selon mon point de vue. Je dirais, mon expérience. C'est- si on fait un soin à une personne, c'est pour l'aider à revenir. Si elle est paumée quelque part, si elle a perdu, on va dire une énergie, un morceau d'âme, etc. c'est de l'aider à retrouver son pouvoir. Donc notre but à nous c'est de la faire atterrir. C'est pas de la faire se balader. On peut lui faire faire autant de voyages qu'on veut pendant le soin si c'est nécessaire, mais le but à la fin du soin c'est qu'elle soit là. Si elle est pas là y a un problème. Et faut lui faire faire un exercice de= mise à terre, de dire voilà dans son corps- un soin chamanique, quelque soit le voyage, le but c'est d'intégrer ce qu'on a vécu et de le ramener pour le vivre ici. D'accord ? C'est pas « Eh je vais me balader là-bas, c'est trop bien, j'ai vu des animaux moi ». Non, non. C'est « T'as vu ton animal, qu'est-ce qu'il t'apporte comme énergie ? Qu'est-ce que tu en fais ? Et surtout, tu le ramènes avec toi pour le vivre ici et maintenant, parce que c'est ici et maintenant que ça se passe ».</p> <p>A22. [...] Mais c'est vrai que le- les esprits sont là pour, comme tu dis D, te tirer l'oreille aussi. Alors toi ils t'ont tiré l'oreille au bon moment, moi ils me tirent l'oreille quand= des fois j'ai des doutes ou que j'ai des= questionnements, je peux me mettre en- soit en voyage, soit en méditation et ça me= permet de me recentrer.</p> <p>EO84. Ouais. Quand tu dis « ancrage », tu veux dire quoi ?</p> <p>F40. Bah d'être= bien dans tes bottes, comme on disait tout à l'heure. Dans ce monde du milieu euh, les pieds sur terre, d'abord dans sa vie du monde du milieu, dans sa vie pratique. D'être= ancré, d'être là, d'être complètement là, d'être présent, d'être- et puis= de sentir ses racines dans les pieds, de sentir d'où tu viens, de sentir que tu es là. Enfin, cet espèce... d'ancrage, ouais. De présence dans le monde ici, dans la matière. [...]</p> <p>D8. Mais moi dans ma technique hein, quand je débrieφέ à la sortie du soin, je demande à la personne bah comment elle se sent déjà, pour être sûre qu'elle soit tout revenue et puis ((rit)) qu'elle parte pas en- enfin en= vrille. [...]</p> <p>B8. Faut surtout jamais laisser repartir la personne dans un état euh-</p> <p>D9. Ah ouais, non, non, non.</p> <p>F39. Pour moi en fait, ce qui peut être inadapté ce serait- bah soit le praticien, soit le client. Dans le sens où=- bah voilà, quelqu'un qui est=- qui à de la peine à être ancré, qui est déjà croché dans les mondes, si tu lui fais un soin chamanique, alors a priori ça peut- tu prends le risque de l'envoyer encore plus loin. De le- ça va peut-être pas l'aider. Ça peut- tu prends un risque. Alors a priori ça va pas être ça l'intention, mais hum voilà c'est pas forcément nécessairement adapté. Mais ça sera en fonction peut-être de la personne, ou du praticien, mais pas forcément le soin en lui-même.</p> <p>F40. [...] Et puis- bah c'est= ce qu'on disait tout à l'heure. Dans ma pratique chamanique, je peux aller- on peut se balader loin, ou très loin, ou après la mort, ou je sais pas. L'idée c'est de= revenir. C'est de faire ces allers et retours. C'est de pouvoir revenir et d'être- d'avoir des infos, de nourrir la matière. Mais on est dans une- on a fait le choix d'être dans une existence dans cette matière. Donc c'est= le pont. On fait le pont en fait.</p> <p>A33. On est pas délirants. On est pas délirants.</p>
--	--	---

		<p>F41. Ouais c'est cette différence entre le fou et le chamane quoi. Le fou il a pas le trajet pour revenir, il y va, ou le schizophrène=, je sais pas, ses perceptions elles sont peut-être tout à fait euh- dans ces mondes invisibles, elles peuvent exister, elles peuvent être réelles. Sauf qu'il a pas la maîtrise d'aller-retour sur décision quand il veut. Le praticien chamanique il apprend justement à faire ces allers-retours pour vivre bien dans la matière. Ce qu'on disait tout à l'heure. Enfin je sais pas, je considère comme ça ((acquiescements)).</p> <p>B39. Et puis rester là-bas, semi- une semi-vie ici et puis une semi-vie en haut quoi.</p> <p>F42. Ouais parce que y a- enfin, y a un côté addictif aussi à ces états modifiés de conscience. Y a un peu un côté-</p> <p>E48. C'est pour ça que tu dois revenir.</p> <p>F43. C'est pour ça que tu reviens quoi, mais y a un côté-</p> <p>E49. Mais tu ramènes surtout.</p> <p>F44. Où ça ouvre tellement de choses que tout à coup c'est= fou et= voilà. Dans ce trajet d'aller-retour et de revenir dans la matière, je pense que c'est important. Et puis suivant la personne à qui tu= avec qui tu pratiques un soin, bah ça peut ne pas être adapté. Peut-être</p>
	<p>Vivre et matérialiser ses ressentis</p>	<p>E18. Dans un soin par exemple ça peut arriver qu'il y ait des gens qui rotent, qui pètent, qui toussent, qui crachent, pour la personne si c'est nécessaire, parce que la personne peut pas forcément y arriver ou oser le faire. Il y a tous les états où euh- je pense que vous y avez tous passé. Vous commencez à faire des trucs bizarres, vous sautez dans tous les sens, parce que ben la personne ne peut pas forcément le faire.</p> <p>EO31. Donc, « la personne », le- client ? Tu veux dire ?</p> <p>E19. Le client. Voilà. Parce que c'est très occidental aussi, je reste couché et puis je bouge pas, parce que- je vais pas oser chanter, danser, parce que sinon je vais passer pour un con. Il y en a plein qui font ça, même pendant les stages, les séminaires, il y a des gens qui restent couchés et puis qui osent pas bouger parce qu'ils= ont même envie de bouger, etc. mais « oh non, si je chante faux ça va pas le faire, si je bouge on va me prendre pour un taré ». Il y a tellement la- encore une fois, l'apparence, euh la peur du jugement, etc. Il y a pleins d'autres choses qui vont faire que les gens vont être coincés, ils vont pas oser bouger. Alors qu'ils ont des perceptions. Et ils sentent des trucs euh. Y a des gens qui sont là « ouais j'aurais voulu chanter mais j'ai pas osé ». ((silence)) « Chante ! ». Donc c'est ça dans le corps ce qui se passe, que ce soit les praticiens ou les= clients. C'est ce qu'on s'accorde.</p> <p>F26. [...] Et puis c'est vraiment venu nourrir ma= pratique créative, ma pratique de photographe, qui maintenant est complètement- enfin ma- quand= je crée des projets, bah c'est complètement euh- d'abord inspiré des états- de ce que je vois dans les mondes invisibles, pour le matérialiser. Alors qu'avant ben j'avais pas ces outils-là. Et puis= après bah c'est allé plus loin, dans le sens où j'ai toujours fait ça de manière totalement euh- ouais, nourrir ma créativité, euh et puis= nourrir l'existence, [...] EO62. Mhm. Et si c'est pour toi le travail ?</p> <p>E38. Ah si c'est pour moi, bah là je vis tous= les trucs nécessaires. Je vais passer par tous les stades. [...]</p>

		<p>D33. [...] Et puis quand on travaille au tambour ou comme ça, qu'on accompagne quelqu'un, bah qu'il vive les émotions. Comme tu disais, les gens qui osent pas vivre leurs émotions ça c'est- ils ressortent du soin avec une frustration finalement qu'ils se sont administrés eux-mêmes. Donc je leur dis « Mais si t'as besoin de pleurer, pleure ! Et puis machin, fais ! Vis ! » pour essayer d'un peu lâcher. Mais y a une différence entre- enfin en tout cas pour moi, quand je travaille pour moi ou...</p> <p>D34. Du style, je veux dire- je sais pas, une grosse colère sur quelque chose. Alors moi j'ai de la chance, j'habite- c'est un endroit perdu. Une grosse colère qui doit sortir, alors plutôt que d'être ((soupire)), d'être comme ça, ((parle en serrant les dents) ou je prends mon tambour et je vais taper sur ce tambour comme ça. Alors je sors, j'ai un bûcher- enfin, un bûcher, pas pour= ça ((rires)).</p> <p>F33. Ça c'est l'étape suivante ((rires)).</p> <p>D35. J'ai des bûches pour le= mon= poêle là. Bah je prends quatre, cinq bûches, la hache. Et puis je mets un monstre coup de hache à travers, en sortant vraiment toute l'énergie. Alors, déjà un, j'ai pu sentir mon énergie et puis, deux, bah j'ai fait du petit bois pour allumer le feu le soir et c'est super bien. Et puis après j'ai ma journée qui est tranquille.</p> <p>B37. Et puis ton feu il est comment le soir ? ((rires))</p> <p>D36. Il est bien, il est bien ((inaudible)). Mais voilà= comment- et ça c'est purement chamanique. Parce que le chamanisme c'est avant tout de l'expérimentation. Donc voilà, après comment on expérimente.</p> <p>EO71. Expérimentation ?</p> <p>D37. Expérimenter, vivre le- la chose, le ressentir. D'autres exemples, de- à l'inverse, je vois un truc que- sur Facebook par exemple, que des gens ont posté. Et puis y a un truc qui est touchant et puis ça me fait monter les larmes, bah je m'autorise à pleurer. Parce que j'aurais les larmes d'aspiration, c'est que c'est bien. C'est beau, c'est= que je suis humain, au moins. J'ai= cette perception et puis oui bah ça fait pleurer, bah ça fait pleurer. Et c'est bien. [...]</p> <p>F34. Par contre, le- la personne elle peut- tu= vas favoriser ses émotions.</p> <p>D38. Oui. Oui, oui, oui, oui. Ah oui, bah elle, elle est là pour ça. Faut qu'elle vive ses émotions. Enfin « il faut ». Enfin elle fait ce qu'elle veut mais-</p> <p>F35. Sinon c'est le bûcher hein !</p> <p>D39. ((rit)) Elle fait ce qu'elle veut. Eh mais ceci étant j'ai fait hein, un gars qui était dans des colères pas possibles et puis c'était impossible de=- il avait failli me tourner le cabinet. Donc il était parti dans une transe, il a failli me tourner le cabinet. Bon- ouais, j'ai récupéré le gars, j'ai dit « Bon, vous ça va être un peu particulier, on va aller avec des doses homéopathiques, mais faut sortir d'abord la colère ». Moi je l'ai emmené dans la forêt, je lui ai donné une hache, je me suis mis suffisamment loin ((rires)), des fois que. Non, parce qu'il était en plus habité le gugus. Du coup je lui ai fait fendre du bois, ben... C'était un= truc bénéfique pour lui quoi. À partir du moment qu'il a pu- comment- extérioriser cette colère, il a pu la déposer là. Maintenant, on a pu faire un travail de construction dessus. Mais la première fois qu'il est arrivé, je suis</p>
--	--	---

		<p>parti la fleur au fusil, pour donner l'expression, hein comme ça « Ah oui, on va y aller ». Bah tu parles ! On y est allés. ((rires)) ((silence))</p> <p>E43. [...] Mais on peut très bien vivre avec la personne ou pour la personne des émotions, si elle arrive pas à les exprimer. Ça, ça peut aussi arriver. Et ça ce sont nos guides, ce sont les esprits qui vont nous dire ce qu'il faut faire. Et après quand c'est fini c'est= ça nous appartient pas. On n'a pas à l'intérieur de nous. Ça va pas nous poursuivre, des choses comme ça, ou alors c'est que le travail a pas été fait correctement. D'accord ? Donc ça c'est vraiment important de faire cette nuance-là. Si on après on fait un travail pour nous, c'est clair qu'on a le droit de vivre toutes nos émotions pour nous et qu'on va devoir vivre ce qu'on a à vivre. Mais pendant un soin, là, en étant en transe ou chacun à sa façon, on est là au service de la personne. On est pas là pour nous. Et- mais si il faut cracher, tousser, éternuer, hurler, chanter. Tout ça, bah si il faut le faire, voilà.</p> <p>E44. [...] Y avait une fois un stage qu'on avait fait avec la FSS, je me souviens y avait une- on était par binôme, et puis tout d'un coup- moi c'est le souvenir que j'en garde- y avait Ulla qui me regardait comme ça parce que la fille était là, puis elle était couchée puis elle osait pas= faire quoique ce soit. Mais elle aurait bien voulu, mais elle osait pas. Je me suis retrouvée avec elle, j'étais là ok, putain moi j'ai commencé mais à hurler, à taper, à tututuh et, au fur et mesure que le faisais, elle, elle s'est autorisée à le faire. Donc moi j'ai pu arrêter et elle, elle a continué. Je sais pas- voilà, l'exemple que je peux te donner c'est= celui-là. Puis à la fin, moi je me suis assise, j'étais là comme ça et puis Ulla qui m'a regardée « Euh ça va, E ? ». J'ai dit « Bah ouais, ça va ouais ». Bah voilà. Ça m'appartenait pas, c'était à elle. C'est aussi ça.</p>
	<p>Plus de conscience amène à plus de responsabilité</p>	<p>F26. [...] Mais ça a aussi, je pense ça m'a apaisé, si je reprends des mots, mais ça a complexifié ma vie. C'est= ça m'a- ouais, ça m'a complexifié la vie dans= tous ces mondes subtils, dans tous ces= attentions. Je peux plus euh non plus aller en nature sans un autre respect, une autre attention. Donc c'est= pas que c'est négatif, mais ça a pas simplifié les choses. Et puis hum- A23. Ça a pas simplifié, ou ça a enrichi ?</p> <p>C20. Oui, plutôt enrichi non ?</p> <p>F26. Enrichi, mais complexifié. Dans= le sens que, y a des fois où c'est peut-être euh- comment faire la différence entre les strates, les mondes, savoir- bah ça complexifie dans le sens où y a beaucoup plus d'attention à différents niveaux, y a beaucoup plus de= présence dans des strates différentes, de- où c'est pas plus simple quoi. Je sais pas comment le dire autrement. Enfin, bien sûr que c'est enrichi, bien sûr que c'est= quelque chose de- c'est comme si ça= enlève un voile, ou ça enlève une forme de naïveté. Mais c'est pas forcément toujours agréable quoi. Des fois t'arrives à- enfin, voilà, ça m'a aussi fait perdre ma meilleure amie, le chamanisme. Donc, voilà, c'est pas toujours euh...</p> <p>EO52. C'est pas toujours facile ?</p> <p>F27. Ouais, y a des fois y a des densifications, des- dans ces mondes invisibles et non soumis à la matière, des fois c'est dense quoi. ((rit)) Et- mais voilà, je- enfin c'est juste pour répondre à la question quoi. Je suis pas en train de me plaindre, j'ai pas de regrets, euh si c'était à rechoisir, évidemment que je serais avec</p>

		<p>grand bonheur en train de partir dans= ces explorations, dans ce partage. Mais euh, c'est un peu comme la vie ici quoi. Sauf que= tout à coup t'as- enfin, j'ai différentes strates, différentes= relations. Ça enrichit les relations, mais ça- du coup bah une relation c'est pas toujours simple, donc même si c'est des esprits bienveillants, compatissants, tout ça, euh dans ce monde du milieu y a d'autres esprits, y a d'autres tensions, y a d'autres- et du coup, bah tout ça, c'est comme si d'un coup j'ai une responsabilité supplémentaire où= je dois en prendre- je peux plus ignorer-</p> <p>A24. Ça= augmente la liberté, mais ça augmente la responsabilité.</p> <p>C21. Oui voilà, exactement.</p> <p>F28. Mais= peut-être. Mais y a des fois où c'est beaucoup et puis du coup je vais peut-être aussi fermer les yeux et que ça soit dans ce monde d'ici, on pourrait le faire avec des relations, mais on peut aussi- je peux aussi me surprendre à le faire dans= ces mondes invisibles, puis bah c'est là qu'ils viennent nous rechercher évidemment, mais ((E rit))- c'est pas, ouais c'est= passionnant. Mais c'est pas forcément euh simplifié non. Ça pas je crois. Euh voilà. ((silence))</p> <p>B31. Bon ça= n'empêche pas de faire le travail pour soi hein, au contraire. Ça- sur soi-même. Ça= demande encore plus de travail sur soi-même que- c'est pas juste les esprits qui vont te soigner hein. Toi tu dois faire le travail sur toi. Ça je pense que c'est= vraiment important de le faire</p> <p>D31. Mais le=- pour traduire ce que tu dis là, c'est que- ça résonne vraiment fort en moi ce que tu as dit. C'est- la com-ple-xi-té, complexification ? Je sais pas si c'est français ce que je dis là mais enfin. C'est que, effectivement, en tout cas pour moi, avec la pratique chamanique, avec euh- y a une notion de pureté quand même, dans le lien avec les esprits, etc. Et puis y a une chose qui est certaine, c'est que je ne peux plus faire l'autruche ! Donc mettre la tête dans le sable euh- « Non, non. Ça existe pas », machin. [...]</p> <p>C23. [...] Alors évidemment, ça complexifie parce que on= a une conscience différente sur le monde, qui n'est plus juste ce qu'on peut voir dans notre petit- très carré et- s'en foutre du reste. [...]</p>
	<p>Devenir plus soi-même</p>	<p>B29. Tu deviens plus toi-même en fait.</p> <p>C22. Bah c'est- t'es plus conscient de= la vie dans sa-</p> <p>B30. Tu crois pas que tu deviens plus toi-même, de plus en plus toi-même, ce que tu as envie.</p> <p>D31. [...] C'est= un truc- et c'est en ça qu'effectivement ça= complexifie. Dans le sens que je peux essayer de jouer un rôle. Mais là-dedans ça remue, mais à= m'en rendre malade quoi. C'est-EO53. Jouer un rôle, tu veux dire ?</p> <p>D32. Bah jouer un rôle euh- faire euh- je veux dire si y a quelqu'un que, je sais pas, avec qui la relation est difficile, pénible, etc., j'entends, le= politiquement correct voudrait qu'on fasse un grand smiley et puis « Oh mais certainement, mais bien sûr » nah nah nah. Bah disons qu'heureusement qu'y a le politiquement correct, sans quoi on aurait pas de clients ((rit)) quelque part. C'est parce que les gens, je veux dire, sont dans ce politiquement correct, qu'ils sont dans la dualité interne, dans le conflit interne. Bah ça c'est quelque chose que je peux plus faire. Je veux dire faire l'autruche dans le sens de= jouer un rôle, de porter le masque. Ça aussi c'est un grand thème en chamanisme, le masque. Euh de</p>

		<p>porter le masque, c'est un truc que je peux pas, c'est- ouais, c'est vrai, ces moments-là tout à coup ça me fait « tilt » ((claque des doigts)) ce que tu dis. Ça complexifie les choses, de ce côté-là. Parce que, en face, la personne n'est pas forcément à le comprendre et à l'accepter. Dans= le relationnel, de personne à personne.</p> <p>C23. Bah c'est ça qui est rigolo, parce que pour moi c'est ça « simplifier ». C'est que ça m'a permis justement d'enlever tous ces masques, tous ces rôles qu'on a d'être- en rôle professionnel, en rôle-ci, en rôle-ça, et puis dans le fond d'être simplement qui je suis. C'est= dans ce sens-là « simplifier ». [...]</p>
	<p>Ouverture au monde et à la nature</p>	<p>B1. Une réalité augmentée. A2. Voilà. B2. J'aime mieux dire une réalité augmentée que réalité modifiée. EO2. Tu veux dire quoi par augmentée ? B3. Bah t'as= une autre perception, une plus vaste perception du monde que simplement de la vision en 3D qu'on a. C4. [...] Et puis c'est après de= l'intégrer pour= vivre simplement. D'être là et le plus en harmonie possible avec ce qui nous entoure. Tout ce qui nous entoure. F8. Ben... Je posais la question parce que par exemple moi je- mes= états modifiés de conscience je les vis principalement d'abord en nature et puis c'est le simple fait de passer des portails, ou d'entrer dans= la forêt, ou de me coucher par terre, de me mettre en lien. [...] D20. Mais une vision globale quoi, une vision tot- enfin une vision- plus que vision, une perception globale ((acquiescements)). C8. Et quand il y a cette perception globale y a les cinq sens qui sont= là en fait. D21. Qui se réveillent. Exactement. B17. [...] Et puis en nature aussi c'est comme toi. Enfin voilà aussi tôt que je rentre dans la forêt ben... Hop ! ((rires)) F11. Après je suis là ((fait une voix aiguë)) « Mais vous sentez pas ? Mais euh ! » ((rires)) B18. Voilà c'est- moi c'est une partie de moi la forêt. Enfin voilà. Après les arbres, le jardin aussi c'est pareil quoi. Aussi tôt que je peux toucher un peu, alors c'est- on est ailleurs. B27. [...] Ça m'a beaucoup ouvert, ça c'est sûr. À pleins de choses, à plein- voilà, c'est= surtout ça. [...] EO44. Mais ouvert, tu veux dire quoi ? B28. Ouvert au monde, à tout ce qui vit quoi. Enfin euh que ça soit des arbres, que ça soit des- voilà, j'ai toujours été proche de la nature, mais pas de cette façon là quoi. Plutôt productive au début ((rit)) et puis là c'est moins productif, c'est plus une sensation de contact permanent avec ces mondes-là. [...] E24. [...] Mais on dit que l'univers est vaste, mais aussi c'est= à l'intérieur de nous. C'est pour ça que ce que F il dit « C'est dedans ». Et dedans c'est vaste aussi, c'est pas juste un petit corps de- l'âme elle est grande, elle est gigantesque. C'est pas un petit machin juste là. Bah on fait partie du Tout. F26. [...]et puis=- bah là tout à coup, je me retrouve à- y avait un- y a une petite voix qui est venue depuis= une dizaine d'années en disant « La forêt, la forêt, la forêt » et puis là je me retrouve maintenant à= avoir complètement changé de vie et réorienté ma</p>

		<p>vie, où je suis en train de faire une formation pour accompagner des gens en nature, où tout à coup je deviens- je propose d'emmenner des gens, avec des outils chamaniques, enfin- où je deviens praticien chamanique, guide, ou je sais pas comment l'appeler et= ça c'est pas un truc que j'avais imaginé. Mais j'y suis bien, enfin ça paraît logique dans mon envie d'être à l'extérieur, dans mon envie de vivre ces= choses-là. Donc ça a changé beaucoup de choses.</p>
Discours d'explication et/ou de légitimation	Être désigné et rhétorique du wounded healer	<p>D29. Ça [les pratiques chamaniques] a sauvé ma vie. Moi je peux le dire comme ça ouais. Ça sauve ma vie. Parce qu'à un moment donné dans mon existence, j'étais sur la mauvaise pente et puis euh- puis j'aurais pu euh- j'aurais pu faire vraiment de graves bêtises quoi. Bon je, j'ai travaillé pendant très longtemps dans- enfin comme militaire et puis dans= la sécurité privée. J'étais en permanence armé, machin. Ma vie c'était gilet pare-balle et flingue. Et puis euh au contact de=- bah des gens pour qui je travaillais etc. bah mon âme s'est étiolée de plus en plus, pour devenir quasi inexistante. Juste le=, la bribe qui donnait- enfin, qui maintient la personne en vie quoi, c'est tout. Mais j'étais devenu quelqu'un de méchant. De mauvais, de méchant et de dangereux. Parce que si je devais poser un diagnostic euh aujourd'hui, euh je= dirais- vraiment un diagnostic médical, je dirais maniaco-dépressif, mais profond. Avec des crises de colère juste invraisemblables. La seule chose qui y a c'est que- c'est une crise de colère et- vu que j'avais un flingue sur moi, j'avais facilement tendance à mettre la= main sur le flingue quoi. Euh voilà. Et puis bah à un moment donné, j'ai= dit non mais- je savais pas encore que j'avais des guides et des esprits et puis ils m'ont tiré l'oreille là, quelque part, en me disant « Mais t'as- t'es fou là. T'es fou, fais quelque chose avant que ce soit trop tard ». Et puis bah j'ai commencé à chercher. Et finalement, j'ai été au chamanisme. Bah avec la FSS, je suis tombé sur le site de la FSS et sur la photo de Ulla, avec son anorak rouge, avec son- ouais ((inaudible)). Ouais non, elle était pas en training, elle avait son anorak rouge et tout. Et puis je dis « Ah ben là c'est une personne avec qui je vais pouvoir m'entendre ». Parce que bien évidemment, les premières photos que je voyais- que j'avais trouvé sur internet- « chamanisme »- des gugus avec des peintures d'indiens et des cheveux longs jusqu'en bas. Vous imaginez, officier à l'armée et puis machin. Non, ça va jamais être possible. Enfin bref, et puis après dans un cours, bah- c'est= comme ça que je suis rentré dans le chamanisme. Et vraiment ça m'a sauvé la vie. Sinon je- je serais aussi dans la région lausannoise, ici, mais un lieu qui s'appelle Cery, là ((rires)).</p> <p>D30. [...] Moi vraiment je peux dire ça m'a sauvé ma vie. Et potentiellement peut-être la vie de quelqu'un d'autre ((rires)).</p> <p>E31. Euh comment répondre à la question ? Euh... Alors j'ai= fait les cours FSS, j'en connais- j'ai fait connaissance via la FSS euh après un soin parce que j'ai fait deux ans de dépression nerveuse. Et j'avais toutes les sensations, toutes les perceptions, bah je les avais merci. Donc c'est même des psychiatres de- même dans des cliniques, qui m'ont dit que fallait voir du côté du chamanisme. J'ai jamais voulu être chamane. Y en a plein qui rêvent d'être chamanes, qui veulent devenir chamane. J'en suis une, je dois faire avec. Moi j'avais pas envie de l'être. Okay ? Donc j'avais les</p>

		<p>perceptions. Et le problème dans mon cas c'est moi je veux pas. Et c'est les esprits qui sont venus et qui m'ont coup de pieds, coup de pieds, coup de pieds, coup de pieds au cul, la tête dedans, etc. Euh j'avais des visions, ils venaient me voir tout le temps, donc moi c'est plutôt l'inverse. J'ai pas eu à faire cette démarche. C'est, ce qu'on appelle « les appelés », bah ils viennent nous emmerder-oui c'est le cas de le dire, ils nous emmerdent et tu dois faire avec. Mon= histoire à moi c'était d'accepter ce que je suis. Donc c'est pas la même chose. C'est complexe au départ parce qu'on n'a pas envie. Les= esprits qui disent « tu dois faire des soins, tu dois aider les gens, tu dois les guider, tu dois les conseillers », moi c'est « Mais allez vous faire foutre, moi je= suis journaliste et je-tranquille ». Non, c'est « Tu dois faire ». Donc à partir de là ça change un petit peu la donne.</p> <p>EO56. Donc il y a une notion un peu d'être désigné ?</p> <p>E32. Ouais, c'est « Vas-y maintenant fais ton job » et puis moi je dis « Non, moi je= veux pas ». Alors je sais qu'il y en a plein ça les frustre parce qu'ils y arrivent pas et tout. Moi c'est dans ma nature, c'est ce que je suis.</p> <p>EO57. Et maintenant ?</p> <p>E33. Maintenant je suis bien, mais la première fois quand- la première année, les deux premières années, les gens « Ah mais t'as pu changer, c'est génial, c'est= merveilleux, etc. T'as du plaisir ? ». Je disais « Non ». J'avais pas de notion de plaisir, de gratification, de reconnaissance, tout ça, moi j'en avais rien à battre. J'avais rien à prouver, j'avais pas une valeur à prouver par rapport à ça, je voulais pas faire de soins. Donc c'est pas la même chose. Et à partir de là, la notion de plaisir est venue le jour où je me suis rendue compte en fait de ma valeur. Parce que j'avais l'impression que je valais rien. Et quand on a l'impression qu'on vaut rien bah, on se dit que les perceptions qu'on a tout le monde les a. Et puis quand je disais à certain « Ah ouais, demande à tes guides », ils me regardaient avec des gros yeux, ça les vexait même certains parce qu'ils y arrivaient et puis moi j'étais là « Ah c'est facile ((inaudible)) ». Enfin ça peut passer pour de la vantardise. Alors que pour moi c'était euh banal ! Mais pour les autres c'était difficile, donc ça a= fait quelques frictions ((rit)). Mais c'est= dans ma nature, j'y peux rien. Donc c'est= comme ça.</p> <p>EO58. Mais ça a pu par rapport à ta perception de ce que-</p> <p>E34. Alors ma= perception de ce que je suis, oui. Mais après avoir pris conscience de ma valeur et que je= méritais ma place. Et à partir de là, là j'ai eu ce sentiment= de gratification et- bah de voir toujours les gens ils entrent au cabinet, ils sont « uuuh » et puis ils sortent ils sont « aaah », bah je veux dire voilà, c'est- la preuve elle est là. Mon mari qui croit pas du tout au chamanisme il est chaque fois- il est là « Mais c'est incroyable, les gens qui arrivent ils sont là et puis ils ressortent ils sont= biens ». Donc ça veut dire que là, j'ai fait mon job. Et maintenant je peux dire c'est- je suis honorée de pouvoir faire ce job. Et de= pouvoir ressentir l'énergie des gens qui sont dans la gratitude, moi je suis aussi dans la gratitude à ce moment-là et on se shoote avec nos hormones, avec l'ocytocine à fond ((rises)). Et là on se fait du bien. Mais dans la bienveillance, dans- je veux dire dans= la confiance. Mais c'est vrai que c'est- au départ, moi je détestais faire ça. Alors ça peut hérisser certains d'entendre ça mais je veux dire moi ça me= faisait</p>
--	--	--

		<p>chier. J'avais pas envie. ((silence)) Est-ce que ça répond à ta question ?</p> <p>C24. C'est aussi pour ça que je fais pas de soin chamanique. Parce que c'est pas mon= truc. Enfin c'est pas mon rayon. J'ai essayé mais c'est pas= ce qui m'est demandé ou ce que je sens de faire. Donc je fais pas.</p> <p>EO87. Y a quand même une notion un peu d'appel quelque part ?</p> <p>C25. Je pense qu'y a une notion d'appel. Y a une notion aussi de= connaître ses limites, ou de conscience de- bah je veux pas faire un soin si je sens que c'est pas ça. Je vais pas faire n'importe quoi je veux dire. Même si je me mets à dispo, même si je= demande, même si je souhaite, parce que c'est toujours tellement formidable de pouvoir aider quelqu'un comme ça en battant du tambour. Et moi je trouve= extraordinaire. Mais c'est= pas mon truc quoi. Donc c'est pour ça que je fais pas.</p> <p>E52. Non mais c'est chacun ses compétences. Chacun ses capacités. Développer= chacun ses compétences au lieu de vouloir absolument devenir guérisseur comme le font beaucoup, on développe ses propres compétences. Et y a- les gens ont tellement de talent. Y a tellement de choses merveilleuses qu'ils peuvent faire. Mais pas forcément des soins. C'est juste ça que des fois certains doivent comprendre, c'est se dire que bah « je peux avoir accès à autre chose ».</p>
	<p>Capacités universelles et innées, discours biologisant</p>	<p>E1. Euh... Je dirais que les perceptions bah on les a tous, mentales ou pas mentales. L'état de conscience modifié, des ondes alphas aux ondes thêtas on a tout le temps, tout le monde. Sans tambour, on baille, on rêve, on dort, on est tout d'un coup « aaah » comme ça quand on mange, on est tout d'un coup « aaah » comme ça quand on est ailleurs. Donc c'est le cerveau qui se met sur une autre fréquence d'ondes, scientifiquement parlant. Et ça, au niveau chamanisme archaïque, les gens pouvaient pas l'expliquer. Maintenant, bah avec tout ce qui se passe, on peut l'expliquer.</p> <p>E2. Alors dans mon cas, bah je- au début euh... J'ai dû faire un peu de tambour pour m'acclimater. Donc j'ai tapé le tambour, il y a douze ans je- j'ai appris à taper le tambour pour me mettre dans cet état là, mais en fait par la suite j'ai= pas besoin de tambour. Le tambour je l'utilise pour les gens. Pour que les gens puissent se mettre en état de conscience modifié, parce qu'ils arrivent pas à le faire si on leur a pas expliqué comment, etc.- et les= ondes cérébrales ça y va hein. Donc ça veut dire que ça c'est important. Je veux dire- j'ai fait ça pour me remettre dans le bain quelque part. Au début quand j'étais à la FSS avec Ulla Straessle, j'ai tapé le tambour tous les jours pour me remettre. Ça veut dire que c'est le cerveau qui a dû apprendre en fait- mon cerveau a dû apprendre de nouveau à, comment dire, à s'adapter</p> <p>EO8. Donc il y aurait une notion de réapprentissage quelque part ?</p> <p>E3. Dans mon cas, je parlerai de réapprentissage parce que j'ai toujours eu des perceptions, je savais des trucs, je savais pas pourquoi j'avais des visions, pourquoi je ressentais des trucs, etc. et euh c'est- je veux dire c'est- on a tous ça. Les perceptions on les a tous. Après il y a ceux qui vont pratiquer, qui vont attraper le tambour toujours. D'autres au début et puis après le cerveau il a compris donc tu te mets-</p>

		<p>E7. [...] Scientifiquement, c'est la mémoire cellulaire. Ce que nous on sait ou on a accès de notre côté, les scientifiques maintenant ils y arrivent. Donc on peut rejoindre les deux. ((silence))</p> <p>C7. Vraiment réapprendre quoi- ((interruptions))</p> <p>B27. Moi ça [les pratiques chamaniques] a réactivé des perceptions quand- de quand j'étais enfant en fait je crois. Ça a réactivé les choses, parce que ça fait que je me souviens maintenant, j'avais- ça fait plus de vingt ans qu'on avait côtoyé une chamane qui venait de- aussi de Mongolie, d'un coin perdu et puis euh ça, ça m'a vraiment réactivé des perceptions, des sensations.</p> <p>B28. [...] Ça m'a pas sauvé la vie, mais- peut-être si aussi, finalement. C'est pas sauvé, mais enfin ça m'a= ouvert des= mondes que je connaissais enfant et puis que- qu'on perd à force d'éducation, de- voilà. ((silence)) Et puis c'est très bien.</p> <p>F25. Hum moi le chamanisme il m'a d'abord euh- ouais, il a= répondu à la- tout d'un coup à beaucoup d'interrogations que j'avais et puis- c'est=- pour moi c'est=- la rencontre avec le chamanisme, parce que tu poses la question de ce que ça a changé. C'est= à un moment charnière de ma vie, tout d'un coup, l'impression que les pièces, le puzzle de ma vie avait- tout à coup j'ai mis dix pièces d'un coup. J'avais des pratiques, je faisais des trucs dans la forêt et des machins, et puis j'avais pas de mots, j'avais rien. Et puis tout d'un coup de voir que ça existait, qu'on pouvait mettre des mots, qu'y avait des pratiques, qu'y avait des gens qui= avaient ce chemin-là, ça m'a= rempli de joie. J'étais là « Waw ! » et puis j'en ai parlé à tout le monde, et puis je- ((rires)) j'ai embrassé tout ça. J'ai adoré. [...]</p>
	Discours « psycho-chamaniques »	<p>E38. [...] Mais les émotions c'est pas- y a pas d'émotion positive ou négative, ce sont des informations. On a le droit de les vivre.</p> <p>E39. Bah une émotion va générer- tu= créés. Dès que tu penses à quelque chose, tu dis quelque chose, tu ressens quelque chose, tu vas avoir une émotion. À partir de cette émotion tu vas avoir une vibration particulière dans ton corps. Tu vas encore une fois sécréter certaines hormones et ça va créer une énergie que tu vas alimenter. Mais enfin notre carburant c'est ça. Tu vis ton émotion et tu vas ressentir quelque chose, qui va faire que tu vas vibrer différemment. Et si= t'as des frissons, t'as la chaire de poule, t'as envie de pleurer parce que t'as écouté une belle chanson, bah tu te sentiras bien. Donc si tu créés quelque chose avec ton intention, t'auras une émotion et t'auras une énergie. Donc tu es créatrice.</p> <p>A26. Bah c'est ce que souvent on peut appeler la force ((inaudible)).</p> <p>E40. Bah ce que vous voulez, mais ça c'est nous. On génère ça, tout le monde. On génère quelque chose avec notre pensée, nos paroles, nos actes, on va vibrer d'une façon particulière. Si tu te sens en colère, bah tu vas sécréter du cortisol, tu vas pas te sentir, peut-être du stress, de l'angoisse. Si t'es dans la gratitude, tu vas sécréter de l'ocytocine, de la dopamine, de l'endorphine, et puis sérotonine, et puis tralala. Qu'est-ce que tu vas créer à ce moment-là comme énergie que tu auras en toi et puis autour de toi. [...]</p> <p>D33. [...] Et puis y a une expression hein qui dit « une émotion négative est sept fois plus puissante qu'une émotion positive », enfin « une pensée négative ». « Une pensée négative est sept fois</p>

		<p>plus puissante qu'une pensée positive ». Alors, au cabinet j'ai des gens, je leur dis « Bah fondamentalement c'est absolument faux, factuellement c'est absolument juste ». Ils comprennent pas hein. Et ça c'est juste un peu des techniques hypnotiques pour mettre de la confusion. Mais= oui, pourquoi ? En fait, l'état d'être de la personne est dicté par son émotion. Alors je leur donne un exemple hein. ((Prends un stylo)) J'ai ça, je vais le poser sur la table, ((pousse le stylo)) il tombe. Bah la personne « Rah ! Encore une fois ! ». Bah il rentrent dans une= émotion. Parce que fondamentalement si on= analyse hein- chamanisme, vision de l'aigle : bon le truc il est tombé. Ok il est tombé. Mais est-ce qu'il y a mort d'homme ? Est-ce que la Terre s'arrête de tourner ? Non. C'est rien, c'est peanuts. Donc si en prend en tant que tel, bah la= journée va se passer super bien pour la personne. Simplement le fait de l'avoir fait tomber, elle se met dans une émotion de frustration, ou je sais pas trop quoi, qui va allumer toutes les petites ampoules de toutes les maladresses passées. Et puis la personne bah elle va vivre toute sa journée finalement sur cette émotion négative. C'est pour ça qu'on dit que c'est sept fois plus puissant. Enfin, une pensée négative sept fois plus puissant qu'une pensée positive. Alors que c'est absolument faux. La pensée positive qui est en lien direct avec- enfin, l'amour universel y a rien de plus puissant que ça. Mais oui, l'émotion est- à ce moment-là elle est importante. Et de faire connecter les personnes avec l'émotion qu'elles vivent sur l'instant ça c'est important. Parce que ça on peut les aider à corriger. Nous on peut pas corriger pour elles. Mais elles elles peuvent corriger du moment qu'elles ont conscience- finalement, ton stylo est tombé mais c'est pas dramatique. Mets-toi pas dans un tel état. Tu le ramasses, tu continues et puis, point barre. Donc- c'est pour ça que oui, les émotions ont un rôle à jouer dans le= travail. [...]</p> <p>E44. Ça peut être plein d'informations différentes. Ça= dépend de ce que doit vivre la personne pour se sentir bien. Et nous on est à sa disposition. C'est- pas de se dire « Mon dieu qu'est-ce que je dois faire ? », etc. Pas mentaliser, surtout pas. Puis vivre le truc avec la personne, mais- l'accompagner, la guider, la soutenir. [...]</p> <p>E45. Si tu prends la= colère. Ça veut dire quoi la colère ? ((interruption))</p> <p>E46. Donc la colère c'est une information oui. C'est je ne me sens pas respecté, ma valeur n'est pas respectée. Donc pourquoi ça me fout en colère ? Et pourquoi de cette personne-là ça me fout en rogne, alors que d'une autre ça me foutrait absolument pas en rogne ? Donc quelle est l'attente par rapport à la personne- E073. Par rapport à la personne en soin ou bien-</p> <p>E47. Ouais en soin. Ou même par rapport à moi, si quelqu'un me fout en rogne pourquoi est-ce que cette personne-là, avec ce qu'elle a dit ou ce qu'elle a fait, arrive à me foutre en rogne ? Alors qu'une autre personne aurait fait exactement la même chose et puis j'en aurais mais rien à cirer. Donc ça veut dire que j'attends quelque chose de cette personne. Et quelle est l'attente. Donc ça c'est un type d'information.</p> <p>E50. Euh un exemple concret. Moi j'ai toujours des gens au téléphone pour prendre un rendez-vous. Je leur demande toujours « Pourquoi ? ». Et des fois ils sont un peu embêtés. « Ah parce que je vous ai vue à la télé, ah parce qu'on m'a dit de venir ». Et je dis</p>
--	--	---

		<p>« Mais c'est quoi votre raison à vous, vos besoins à vous ? ». Déjà ça c'est le début. Pourquoi faire une démarche chamanique ? Par curiosité, t'as un besoin particulier ? C'est déjà ça, la première question elle est là. Après, ça peut arriver qu'y ait des gens qui viennent, euh moi j'ai l'information tout de suite qui arrive. Là par exemple j'ai envoyé des gens chez d'autres praticiens en chamanisme. Un cas concret par exemple. Y a un monsieur qui voulait venir absolument me voir et j'ai dit « Je ne suis pas la bonne personne pour vous. Par contre, je connais quelqu'un qui pourrait vous aider ». Parce que inconsciemment, ce monsieur il voulait venir chez moi, mais moi j'avais l'information à travers mes guides déjà là qui me disait « Euh, ça va pas le faire avec toi ». Pourquoi ? Parce que je suis une femme. Et inconsciemment lui il avait un sérieux problème avec maman, etc. Et il pourrait- il arriverait pas- inconsciemment je dis bien. Consciemment il voulait venir chez moi, mais inconsciemment tout ce qui était autorité féminine pour lui c'était un truc de rejet total. Donc ça aurait pas pu fonctionner pour son bien-être à lui, il aurait toujours mis une barrière en fait. Tandis que si par exemple il allait chez D, avec= un homme, y avait de fortes probabilités pour qu'il se sente plus l'aise. Mais au niveau de l'inconscient. Mais là les guides m'ont déjà dit « Le prend pas ». Et éthiquement parlant, déontologiquement parlant, je vais pas lui faire payer 150 francs sachant pertinemment qu'y aura un barrage avec moi et puis que ça va pas le faire. Donc, hop ! « Y a des autres adresses, allez-y, je vous conseille un monsieur que je connais » et voilà. Ça c'est, par exemple, pour un soin qui peut être fait pas par= moi mais par quelqu'un d'autre. Voilà. Mais il faut avoir une certaine éthique aussi pour dire bah moi je peux pas- avoir l'humilité aussi de dire « Non avec moi ça va pas le faire. Je suis pas la personne adéquate. C'est pas- je ne vous en veux pas, vous êtes le bienvenu, mais c'est pas la même méthode. Allez plutôt voir peut-être un psy, ou faites du yoga, faites de la méditation... ». Y a plein de méthodes qui existent et c'est- le but c'est le bien-être de la personne. C'est le bien de- pour le bien de la personne. C'est pas le praticien qui est important. On dit toujours le chamane- le faux chamane le plus minable fera des miracles si la personne y croit. Mais le plus puissant des chamanes ne pourra rien faire si la personne n'y croit pas.</p> <p>F45. Ouais ça c'est le point de départ, il faut que la personne elle= ait envie de guérir ((bruits)).</p> <p>E51. Y a des personnes qui vont venir- qui vont vouloir venir X fois pour des soins. Déjà ça se fait pas comme ça, c'est pas un truc tous les mois, ça y a un problème hein. On fidélise pas la clientèle ((bruits)). Et puis la personne elle doit avancer à son- à sa façon, à son rythme ((interruptions)). Donc ça euh je veux dire si un chamane dit « Venez tous les mois » euh j'ai vu le tiroir-caisse. Celui-là tu pars en courant.</p> <p>D47. Ouais. Euh guérison dans le sens de la vision chamanique. La personne qui a compris tout à coup sa problématique, elle peut faire une guérison. Même si on a l'impression que la personne sort- ça m'est arrivé une fois avec une dame qui est arrivée dans mon cabinet, mais noire. Mais pas d'ethnie, mais noire dans son âme, et puis habillée en noir. Enfin la vilaine sorcière, comme ça. Elle commence à me parler de ses voisins portugais, ces termes-là</p>
--	--	---

		<p>« le nègre, le youg, machin ». Moi j'ai coupé court en disant « Ecoutez, on a pas là pour faire le pro- vous avez le droit de penser comme vous voulez, mais euh on pas là à faire le procès de vos voisins. On est là pour vous ». Bref. Elle se sentait mal dans tous les sens du terme. Je fais le soin, je la vois sortir du cabinet, je- l'image que j'ai, c'est foutre des coups d'épée dans l'eau quoi. Donc j'ai dit « Ouais toi t'es sortie comme t'es rentrée ». Je la vois cette dame deux ans plus tard. On se croise sur le marché de Noël. Elle me dit « Ah bonjour », « Bonjour ». Enfin les banalités d'usage. Mais comme= je l'ai vue, elle était la même chose, ((grimace)) comme ça. Et puis hum elle me dit au bout d'un moment « Ouais faut quand même que je vous dise quelque chose ». « Ah ouais bien sûr ». « Ouais la dernière fois quand je suis venue chez moi »- donc « dernière fois » elle est venue qu'une seule fois et c'était y a deux ans hein ((rires)). Mais pour dire si ça l'a impactée=. « Dernière fois quand je suis venue chez vous, après j'étais dans le train et j'étais vraiment en colère contre vous », elle me dit. Et puis, le commun mortel allait dire « Oh mais pourquoi, mais non, mais enfin ». Moi je lui ai dit « Bah vous avez le droit. Vous avez le droit. C'est bien, vous avez exprimé quelque chose, vous avez le droit ». Et puis je m'arrête là. Et puis elle elle renchérit en disant « Ouais parce que quand même, j'ai cru comprendre que si je suis dans cet état c'est grandement dû de= moi, quoi. J'en suis responsable ». Puis bah là aussi le commun des mortels « Ah mais non, mais c'est pas ce que voulais dire, on s'est mal compris ». Et puis moi je l'ai regardée et puis je lui fais « Et ? » ((rires)). Et puis cette dame elle fait comme ça « Oh bon, bah. C'est vrai, je dois quand même reconnaître que euh souvent je m'écoute trop parler ». Je lui dis « Bah, vous voyez que le soin a marché ». Mais, j'entends la guérison a opéré puisqu'elle a pris conscience. Mais après c'est son choix. Elle a pas voulu changer. Bah continue de boîter, continue de traîner ta canne et puis d'en vouloir à tes voisins. Mais le soin il a marché. Et ça c'est= la guérison au sens chamanique du terme. Après c'est- nous en chamanisme, on dit bah voilà- aux gens on leur fait découvrir l'eau. C'est comme si on leur apporte de l'eau. Et puis voilà, « ça c'est l'eau ». Et puis après il appartient à l'individu d'en faire du thé, du café, de la soupe, ou de l'eau de chiottes. C'est plus de notre fait. C'est= la personne qui finalement là euh va faire. Et c'est pour ça euh, invisible et neutre euh...</p> <p>EO89. Dans le soin ?</p> <p>D48. Dans le soin. Alors bien sûr, on souhaite qu'y ait un peu tout le monde qui fasse de la soupe, on va faire la soupe qui lui va le mieux. Mais voilà, ça c'est le bonhomme qui le souhaite. Après, les gens- autrement, c'est prendre le pouvoir sur la personne. Et ça c'est de la sorcellerie. La différence c'est que le chamanisme, on va lui amener l'eau ((pose son gobelet sur la table)). « Voilà. Tu as compris, t'as vu ce que tu peux faire avec, ok ? T'es prêt à le faire ? Alors vas-y ». Mais après, c'est la personne qui décide ce qu'elle va en faire.</p> <p>E54. Donc pas de prise de pouvoir.</p>
	Compromis avec le modèle médical dominant	A28. Après, dans l'évaluation qu'on peut faire de la personne, peut-être qu'on peut, selon sa propre perception, ou selon ses connaissances, on peut se dire que- effectivement, peut-être que le soin serait pas adapté et qu'il serait préférable que la personne

		<p>consulte éventuellement un psychologue d'abord, ou un psychiatre, ou quelque chose comme ça. Dans ce sens-là.</p> <p>EO77. Ce serait quoi comme contexte ça par exemple ?</p> <p>A29. Bah je sais pas, je veux dire moi si un schizophrène délirant vient me demander un soin, je suis pas sûr que je vais lui faire un soin d'emblée. Je vais peut-être d'abord lui demander si il a pris son traitement, s'il a éventuellement vu quelqu'un, ou euh- je me sentirais pas forcément à l'aise je veux dire. Mais voilà. Bon, je suis dans- je suis médecin donc des= personnes des fois avec qui je peux discuter, je me dis tiens cette personne-là je proposerais pas forcément un soin. Mais= si c'est des gens qui demandent un soin, ça m'est eu arrivé de leur proposer, de leur dire « Ecoutez, on peut battre le tambour ensemble, je vous propose peut-être quelque chose, mais dans votre situation je vais- je vous verrais plus dans un travail, je dirais plus psychologique. Y a des choses peut-être à résoudre avant ». Mais voilà après ça c'est= une perception personnelle ou-</p> <p>D40. Moi je partage assez ton avis, dans le sens que- je pense pas que le soin chamanique soit inadapté. Mais plus le praticien. En tout cas là je parle pour moi, maintenant je me suis fait coudé deux fois. Enfin coudé, euh je me suis fait avoir quoi. ((rires)) C'est une expression vaudoise qui veut dire « se faire avoir ». Euh j'ai une dame qui est venue= pour demander un soin- enfin bref c'était- suite à une conférence elle est venue, et puis j'étais encore dans la conférence puis pas suffisamment attentif et j'ai=- je lui ai donné rendez-vous. Et puis cette dame était atteinte d'une= pathologie psychique de- comment ? Ah, tout le monde lui en veut, là, enfin-</p> <p>A30. Paranoïa ?</p> <p>D41. Paranoïa, mais=- enfin bref. Et ben alors cette dame elle revenait, elle revenait. Mais plus elle revenait, plus=- pire était le truc. Donc c'est pas que le soin, c'est pas que le chamanisme est inadapté. Mais moi j'ai pas les connaissances suffisamment étendues euh, sur le plan de l'horizontalité s'entend-</p> <p>EO78. L'horizontalité ? Tu veux dire quoi ?</p> <p>D42. Ouais, le monde du milieu. La connaissance purement médicale, les choses comme ça- de me dire « Ah ça, attention ! ». Donc quand je vais me connecter avec mes guides, je dois me mettre cette information dans le= truc. Bah j'ai pas suffisamment de choses comme ça et si je- personnellement, si je détecte qu'il y a un problème de= psychopathologie, je vais= vraiment hésiter. Ça c'est une chose. [...]</p> <p>D44. [...] Et puis sinon, ouais les psychopatho, ça- parce que je n'ai- enfin pour moi je n'ai pas la connaissance suffisante.</p> <p>EO81. Ce serait quoi le risque pour les psychopathologies ?</p> <p>A31. Bah de les faire flamber.</p> <p>D45. Mais par exemple- bon, moi je travaille beaucoup avec le tambour et ça c'est une des questions que je pose- c'est si la personne elle a= fait des crises d'épilepsie, ou des choses comme ça. Parce que techniquement le tambour, c'est un excitant qui peut déclencher une crise d'épilepsie. Comme la lumière, également, les choses comme ça. Ça peut déclencher. Donc ça pour une personne qui me dit oui j'ai fait une crise d'épilepsie, ou je suis épileptique, je vais dire « Mh alors on va utiliser autre chose ». On va chanter, je vais peut-être faire une hypnose légère, mais je vais certainement pas utiliser le tambour. Ça peut très très bien se</p>
--	--	--

		<p>passer, mais ça peut aussi moins bien se passer. Et donc voilà, ça c'est des choses qui seraient inadaptées.</p> <p>A32. Ouais non, ce que- je voulais revenir sur ce que dit D, parce que je suis= assez d'accord lui. Dans le sens où c'est pas le soin chamanique qui est inadapté, c'est= le praticien qui= doit être aussi conscient, même s'il est canal, malgré tout conscient de ses responsabilités et de ses limites. Et de ce qu'il, ce qu'il doit être capable selon son expérience de maîtriser. Aussi, quand même. On est toujours dans ce- cet équilibre entre ce que- on peut recevoir comme information et puis quand même, malgré tout, on déconstruit quand même pas tout complétement, parce qu'autrement c'est- je veux dire ça peut être aussi- par respect pour l'autre aussi. Et je pense qu'on a chacun son éthique, en fonction de son expérience et= je pense que le premier principe qui reste valable c'est de ne pas nuire. Alors oui, les gens peuvent s'aggraver. Après ça peut être- parce que on peut aggraver des personnes aussi dans un soin psychologique, je veux dire. Parce que y a un passage, etc. Mais c'est pour ça que c'est important d'être disponible s'il y a des questions, des choses comme ça après. Mais je pense que là c'est un principe important. En tout cas pour moi. Alors je suis peut-être teinté aussi de toute ma pratique médicale, mais...</p> <p>D46. Ouais, effectivement euh, vous posiez la question si y a quelque chose qu'on a pas évoqué et tout. C'est déjà définir qu'est-ce que la guérison. Parce que nous on a la guérison médicale, la guérison c'est « J'ai un rhume, au bout d'une semaine j'ai plus de rhume ». C'est ça la guérison. Or le chamanisme, non, la guérison- la= personne peut finalement décéder, mais elle est guérie. Parce que c'est son âme qui doit être guérie. Pas forcément la biologie. Et puis si l'âme va bien, l'esprit va bien et la biologie va aller bien. Donc la=- faut aussi voir qu'est-ce qu'on entend par= effectivement guérison-</p>
--	--	--

Annexe 3 – Canevas du Focus Group

Questions de recherche :

- o Comment différencier état de conscience normal et modifié dans les pratiques néo-chamaniques au tambour ?
- o Quelles sont les caractéristiques subjectives de l'altération de la conscience ?
- o Quelles ressources ou risques pour la santé mentale ces états peuvent-ils amener ?

Introduction : « Il s'agit d'une discussion de groupe sur le thème des états de conscience modifiés dans les pratiques chamaniques au tambour. La discussion est libre, nous permettrons juste parfois d'intervenir pour approfondir ou rediriger la conversation. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, on s'intéresse surtout à votre vécu et votre expérience des pratiques chamaniques. Pour commencer, on va s'appuyer sur une vidéo d'une conférence de LH, juste pour avoir un support sur lequel lancer la discussion. Le but n'est pas de dire s'il a raison ou tort ou d'argumenter pour ou contre lui, mais plus d'utiliser ça comme point de départ pour parler de votre vécu à vous. »

Lien vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=-w-4zPdn11I>

Consigne initiale : **Et pour vous, ça se passe comment ?**

Thèmes	Sous-thèmes	Questions
Description des états de conscience modifiés	<ul style="list-style-type: none"> ● Changements cognitifs ● Changements perceptifs ● Contenus du voyage 	<p>Comment vous sentez pendant un voyage ?</p> <p>Comment vous percevez les choses dans un voyage ?</p> <p>Comment vous sentez-vous dans votre corps durant un voyage ?</p> <p>C'est quoi pour vous l'invisible / la réalité non-ordinaire ?</p> <p>Qu'est-ce qu'on perçoit dans les voyages ?</p>
Notion de contrôle	<ul style="list-style-type: none"> ● Entraînement et moyens utilisés pour modifier la conscience ● Risques de l'altération ● Sens critique sur les contenus ● Adaptation et déviance face aux normes culturelles 	<p>Comment vous faites pour vous mettre en état de conscience modifié ?</p> <p>Comment vous avez commencé/appris à voyager ?</p> <p>Dans votre expérience, est-ce qu'on peut aller « trop loin » dans un état de conscience modifié ?</p> <p>Comment vous évaluez l'importance ou le sens du contenu de vos voyages ?</p> <p>Comment c'est pour vous d'avoir une pratique chamanique dans notre société ici ?</p>
Interactions avec les événements de vie	<ul style="list-style-type: none"> ● Donner du sens et réinterprétation ● Prise de recul ● Intégration identité et sens de soi ● Spiritual bypassing. ● Liens avec la prise de décisions de vie 	<p>Quelle utilité ça a dans votre vie ? Face à quel type de problèmes par exemple ?</p> <p>Quels impacts ça a eu sur votre parcours de vie ?</p> <p>À quoi ça sert les voyages chamaniques ?</p> <p>Comment vous interprétez ce qu'il se passe dans les voyages ?</p> <p>Est-ce que des fois ça peut être inadapté de chercher des réponses dans un voyage chamanique ?</p>
Gestion des émotions	<ul style="list-style-type: none"> ● Cadre pour vivre ses émotions et leur donner du sens ● Sens et interprétation des émotions vécues durant les voyages 	<p>Dans votre expérience, quel rôle ont les émotions dans un voyage chamanique ?</p> <p>Est-ce que cette pratique a un impact sur la façon dont vous gérez vos émotions ?</p> <p>Comment vous interprétez les émotions durant les voyages ?</p>

Annexe 4 – Questionnaires socio-démographiques

Informations démographiques :

Date de naissance	
Nationalité	Suisse
Lieu d'habitation	[REDACTED] (GE)
Profession	Médecin
Depuis quand pratiquez-vous le chamanisme ?	2003
Quel type de chamanisme pratiquez-vous (traditions ou méthodes spécifiques, formation, etc.) ?	FSS

Informations démographiques :

Date de naissance Nationalité	CH
Lieu d'habitation	
Profession	Formateur d'adultes / Hypnothérapeute
Depuis quand pratiquez-vous le chamanisme ?	22 ans
Quel type de chamanisme pratiquez-vous (traditions ou méthodes spécifiques, formation, etc.) ?	Chamanisme Sibérien et germano-scandinave basé sur l'enseignement runique

Informations démographiques :

Date de naissance Nationalité	CH
Lieu d'habitation	() VD
Profession	
Depuis quand pratiquez-vous le chamanisme ?	12 ans
Quel type de chamanisme pratiquez-vous (traditions ou méthodes spécifiques, formation, etc.) ?	Pratique au tambour en majorité, selon le besoin des patients. Type amérindien, sibérien, celte, etc.

Informations démographiques :

Date de naissance Nationalité	Swiss
Lieu d'habitation	
Profession	Infirmière (
Depuis quand pratiquez-vous le chamanisme ?	2003
Quel type de chamanisme pratiquez-vous (traditions ou méthodes spécifiques, formation, etc.) ?	FSS -

Informations démographiques :

Date de naissance Nationalité	Suisse
Lieu d'habitation	
Profession	Retraité !! si l'on veut
Depuis quand pratiquez-vous le chamanisme ?	Plus de 10 ans
Quel type de chamanisme pratiquez-vous (traditions ou méthodes spécifiques, formation, etc.) ?	FSS et divers voyages Travail avec les Esprits

Informations démographiques :

Date de naissance <i>Nationalité</i>	<i>CH</i>
Lieu d'habitation	
Profession	<i>Photographe</i>
Depuis quand pratiquez-vous le chamanisme ?	<i>2007</i>
Quel type de chamanisme pratiquez-vous (traditions ou méthodes spécifiques, formation, etc.) ?	<i>CORE Chamanisme & CORE RITUEL</i>

Annexe 5 – Feuillet d’information à destination des participants

Feuillet d’information et déclaration de consentement (selon la Commission d’éthique Suisse)

Exploration des états de conscience modifiés dans les pratiques néo-chamaniques actuelles

Information détaillée sur le projet

Le « Focus group » ou groupe de discussion ouverte ou groupe centré est un outil qualitatif qui permet la communication en groupe sur une ou des thématiques données (Marková, 2004). De manière spontanée, les participant-e-s développent leurs points de vue, aussi bien personnels que sociaux. Cette méthode permet de construire de nouvelles connaissances et de nouvelles significations au travers d’échanges et de confrontations avec celles d’autres participant-e-s. Les données ont trait à la vie quotidienne des personnes qui deviennent alors des experts de la thématique explorée.

1. Objectifs du projet

L’objectif de la recherche est de mieux comprendre les états modifiés de conscience dans les pratiques néo-chamaniques au tambour. Ainsi, je chercherai à mieux distinguer l’état altéré de l’état de conscience normal, du point de vue des personnes qui les expérimentent. Il sera également exploré en quoi ces états peuvent être des ressources pour la santé psychique des personnes qui les utilisent, mais aussi quels risques ou limites potentiels ils peuvent avoir.

2. Sélection des personnes pouvant participer au projet

Les personnes invitées à participer sont des praticien/ne/s en néo-chamanisme expérimenté/e/s, exerçant ou ayant exercé des services liés au chamanisme (soins individuels, cercles de tambours, formations...) durant au moins 3 ans. Ces personnes ont toutes suivi une formation avancée à la Foundation for Shamanic Studies, afin d’assurer une forme d’expertise dans leur domaine et un vocabulaire commun. Elles vivent en Suisse et parlent français.

3. Informations générales sur le projet

Le projet est mené dans le cadre d’un mémoire de master en psychologie clinique et psychopathologie et vise à explorer les états de conscience modifiés tels qu’expérimentés dans les pratiques néo-chamaniques, ainsi que leurs interactions avec la santé mentale.

4. Bénéfices pour les participant-e-s

Lors de l’enregistrement, l’expérience personnelle vécue par les participant-e-s leur apportera des éléments de compréhension de leurs comportements et de leur expérience vécue. Ils pourront bénéficier des connaissances des membres du groupe.

5. Droits des participant-e-s

Les participants ont le droit, à tout moment et sans avoir à se justifier, de révoquer leur consentement à participer à l’étude, sans que cela n’ait de répercussions défavorables.

6. Risques

Aucun. Si vous ressentez des émotions difficiles, veuillez en informer la chercheuse. Elle vous indiquera un soutien

7. Confidentialité des données

Les contenus enregistrés seront anonymisés et synthétisés lors de la transcription. Seul.e l’investigateur ou l’investigatrice aura accès aux enregistrements qui seront immédiatement détruits après analyse.

Annexe 6 – Feuilles de consentement signés par les participants

Déclaration de consentement

Déclaration de consentement écrite pour la participation à un projet de recherche

- Veuillez lire attentivement ce formulaire.
- N'hésitez pas à poser des questions lorsque vous ne comprenez pas quelque chose ou que vous souhaitez avoir des précisions.

Titre du projet :	Exploration des états de conscience modifiés dans les pratiques néo-chamaniques actuelles
Institution responsable : (Adresse complète) :	Institut de Psychologie Centre de Recherche en psychologie de la santé, du vieillissement et du sport. PHASE Faculté des sciences sociales et politiques Geopolis 4530 Université de Lausanne 1015 Dorigny
Responsables du projet : (Nom et prénom en caractères d'imprimerie) :	Fabienne Fasseur – Enseignante responsable Ella Osman – Etudiante investigatrice
Participant-e : (Nom et prénom en caractères d'imprimerie) : Date de naissance : <input type="text"/> 1960	<input type="checkbox"/> femme <input checked="" type="checkbox"/> homme <input type="checkbox"/> autre
<ul style="list-style-type: none">▪ Je déclare avoir été informé-e, par la responsable du projet soussignée, oralement et par écrit, des objectifs et du déroulement du projet ainsi que des effets présumés, des avantages, des inconvénients possibles et des risques éventuels.▪ Je prends part à cette étude de façon volontaire et j'accepte le contenu de la feuille d'information qui m'a été remise sur le projet précité. J'ai eu suffisamment de temps pour prendre ma décision.▪ J'ai reçu des réponses satisfaisantes aux questions que j'ai posées en relation avec ma participation au projet. Je conserve la feuille d'information et reçois une copie de ma déclaration de consentement écrite.	
Lieu, date EPFL 03.04.2022	Signature du ou de la participante 

Attestation de l'investigateur ou de l'investigatrice : Par la présente, j'atteste avoir expliqué à la participant-e la nature, l'importance et la portée du projet. Je déclare satisfaire à toutes les obligations en relation avec ce projet conformément au droit en vigueur. Si je devais prendre connaissance, à quelque moment que ce soit durant la réalisation du projet, d'éléments susceptibles d'influer sur le consentement du ou de la participant-e à prendre part au projet, je m'engage en l'en informer immédiatement.

Lieu, date Ecublens, 03.04.22	Signature de l'investigateur ou de l'investigatrice 
----------------------------------	--

Déclaration de consentement

Déclaration de consentement écrite pour la participation à un projet de recherche

- Veuillez lire attentivement ce formulaire.
- N'hésitez pas à poser des questions lorsque vous ne comprenez pas quelque chose ou que vous souhaitez avoir des précisions.

Titre du projet :	Exploration des états de conscience modifiés dans les pratiques néo-chamaniques actuelles
Institution responsable : (Adresse complète) :	Institut de Psychologie Centre de Recherche en psychologie de la santé, du vieillissement et du sport. PHASE Faculté des sciences sociales et politiques Geopolis 4530 Université de Lausanne 1015 Dorigny
Responsables du projet : (Nom et prénom en caractères d'imprimerie) :	Fabienne Fasseur – Enseignante responsable Ella Osman – Etudiante investigatrice
Participant-e : (Nom et prénom en caractères d'imprimerie) : Date de naissance :	[REDACTED] [REDACTED] . 1969 <input checked="" type="checkbox"/> femme <input type="checkbox"/> homme <input type="checkbox"/> autre

- Je déclare avoir été informé-e, par la responsable du projet soussignée, oralement et par écrit, des objectifs et du déroulement du projet ainsi que des effets présumés, des avantages, des inconvénients possibles et des risques éventuels.
- Je prends part à cette étude de façon volontaire et j'accepte le contenu de la feuille d'information qui m'a été remise sur le projet précité. J'ai eu suffisamment de temps pour prendre ma décision.
- J'ai reçu des réponses satisfaisantes aux questions que j'ai posées en relation avec ma participation au projet. Je conserve la feuille d'information et reçois une copie de ma déclaration de consentement écrite.

Lieu, date	Signature du ou de la participante
Ecublens, le 3.04.2022	[REDACTED]

Attestation de l'investigateur ou de l'investigatrice : Par la présente, j'atteste avoir expliqué à la participant-e la nature, l'importance et la portée du projet. Je déclare satisfaire à toutes les obligations en relation avec ce projet conformément au droit en vigueur. Si je devais prendre connaissance, à quelque moment que ce soit durant la réalisation du projet, d'éléments susceptibles d'influer sur le consentement du ou de la participant-e à prendre part au projet, je m'engage en l'en informer immédiatement.

Lieu, date	Signature de l'investigateur ou de l'investigatrice
Ecublens, 03.04.22	E.C.

Déclaration de consentement

Déclaration de consentement écrite pour la participation à un projet de recherche

- Veuillez lire attentivement ce formulaire.
- N'hésitez pas à poser des questions lorsque vous ne comprenez pas quelque chose ou que vous souhaitez avoir des précisions.

Titre du projet :	Exploration des états de conscience modifiés dans le pratiques néo-chamaniques actuelles
Institution responsable : (Adresse complète) :	Institut de Psychologie Centre de Recherche en psychologie de la santé, de vieillissement et du sport. PHASE Faculté des sciences sociales et politiques Geopolis 4530 Université de Lausanne 1015 Dorigny
Responsables du projet : (Nom et prénom en caractères d'imprimerie) :	Fabienne Fasseur – Enseignante responsable Ella Osman – Etudiante investigatrice
Participant-e : (Nom et prénom en caractères d'imprimerie) :	[REDACTED]
Date de naissance :	[REDACTED] 1970 <input type="checkbox"/> femme <input checked="" type="checkbox"/> homme <input type="checkbox"/> autre

- Je déclare avoir été informé-e, par la responsable du projet soussignée, oralement et par écrit, des objectifs et du déroulement du projet ainsi que des effets présumés, des avantages, des inconvénients possibles et des risques éventuels.
- Je prends part à cette étude de façon volontaire et j'accepte le contenu de la feuille d'information qui m'a été remise sur le projet précité. J'ai eu suffisamment de temps pour prendre ma décision.
- J'ai reçu des réponses satisfaisantes aux questions que j'ai posées en relation avec ma participation au projet. Je conserve la feuille d'information et reçois une copie de ma déclaration de consentement écrite.

Lieu, date	Signature du ou de la participante
Ecublens, le 30/01/2022	[REDACTED]

Attestation de l'investigateur ou de l'investigatrice : Par la présente, j'atteste avoir expliqué à la participant-e la nature, l'importance et la portée du projet. Je déclare satisfaire à toutes les obligations en relation avec ce projet conformément au droit en vigueur. Si je devais prendre connaissance, à quelque moment que ce soit durant la réalisation du projet, d'éléments susceptibles d'influer sur le consentement du ou de la participant-e à prendre part au projet, je m'engage en l'en informer immédiatement.

Lieu, date	Signature de l'investigateur ou de l'investigatrice
Ecublens, 03.04.22	E.C.

Déclaration de consentement

Déclaration de consentement écrite pour la participation à un projet de recherche

- Veuillez lire attentivement ce formulaire.
- N'hésitez pas à poser des questions lorsque vous ne comprenez pas quelque chose ou que vous souhaitez avoir des précisions.

Titre du projet :	Exploration des états de conscience modifiés dans les pratiques néo-chamaniques actuelles
Institution responsable : (Adresse complète) :	Institut de Psychologie Centre de Recherche en psychologie de la santé, du vieillissement et du sport. PHASE Faculté des sciences sociales et politiques Geopolis 4530 Université de Lausanne 1015 Dorigny
Responsables du projet : (Nom et prénom en caractères d'imprimerie) :	Fabienne Fasseur – Enseignante responsable Ella Osman – Etudiante investigatrice
Participant-e : (Nom et prénom en caractères d'imprimerie) :	[REDACTED]
Date de naissance : [REDACTED] 1952	<input type="checkbox"/> femme <input checked="" type="checkbox"/> homme <input type="checkbox"/> autre

- Je déclare avoir été informé-e, par la responsable du projet soussignée, oralement et par écrit, des objectifs et du déroulement du projet ainsi que des effets présumés, des avantages, des inconvénients possibles et des risques éventuels.
- Je prends part à cette étude de façon volontaire et j'accepte le contenu de la feuille d'information qui m'a été remise sur le projet précité. J'ai eu suffisamment de temps pour prendre ma décision.
- J'ai reçu des réponses satisfaisantes aux questions que j'ai posées en relation avec ma participation au projet. Je conserve la feuille d'information et reçois une copie de ma déclaration de consentement écrite.

Lieu, date Ecublens EPFL 3.04.2022	Signature du ou de la participante [REDACTED]
---------------------------------------	--

Attestation de l'investigateur ou de l'investigatrice : Par la présente, j'atteste avoir expliqué à la participant-e la nature, l'importance et la portée du projet. Je déclare satisfaire à toutes les obligations en relation avec ce projet conformément au droit en vigueur. Si je devais prendre connaissance, à quelque moment que ce soit durant la réalisation du projet, d'éléments susceptibles d'influer sur le consentement du ou de la participant-e à prendre part au projet, je m'engage en l'en informer immédiatement.

Lieu, date Ecublens, 03.04.22	Signature de l'investigateur ou de l'investigatrice E.S.
----------------------------------	---

Déclaration de consentement

Déclaration de consentement écrite pour la participation à un projet de recherche

- Veuillez lire attentivement ce formulaire.
- N'hésitez pas à poser des questions lorsque vous ne comprenez pas quelque chose ou que vous souhaitez avoir des précisions.

Titre du projet :	Exploration des états de conscience modifiés dans les pratiques néo-chamaniques actuelles
Institution responsable : (Adresse complète) :	Institut de Psychologie Centre de Recherche en psychologie de la santé, du vieillissement et du sport. PHASE Faculté des sciences sociales et politiques Geopolis 4530 Université de Lausanne 1015 Dorigny
Responsables du projet : (Nom et prénom en caractères d'imprimerie) :	Fabienne Fasseur – Enseignante responsable Ella Osman – Etudiante investigatrice
Participant-e : (Nom et prénom en caractères d'imprimerie) : Date de naissance :	[Redacted] [Redacted] 1960 <input checked="" type="checkbox"/> femme <input type="checkbox"/> homme <input type="checkbox"/> autre

- Je déclare avoir été informé-e, par la responsable du projet soussignée, oralement et par écrit, des objectifs et du déroulement du projet ainsi que des effets présumés, des avantages, des inconvénients possibles et des risques éventuels.
- Je prends part à cette étude de façon volontaire et j'accepte le contenu de la feuille d'information qui m'a été remise sur le projet précité. J'ai eu suffisamment de temps pour prendre ma décision.
- J'ai reçu des réponses satisfaisantes aux questions que j'ai posées en relation avec ma participation au projet. Je conserve la feuille d'information et reçois une copie de ma déclaration de consentement écrite.

Lieu, date	Signature du ou de la participante
3 avril 2022	[Redacted]

Attestation de l'investigateur ou de l'investigatrice : Par la présente, j'atteste avoir expliqué à la participant-e la nature, l'importance et la portée du projet. Je déclare satisfaire à toutes les obligations en relation avec ce projet conformément au droit en vigueur. Si je devais prendre connaissance, à quelque moment que ce soit durant la réalisation du projet, d'éléments susceptibles d'influer sur le consentement du ou de la participant-e à prendre part au projet, je m'engage en l'en informer immédiatement.

Lieu, date	Signature de l'investigateur ou de l'investigatrice
Ecublens, 03.04.22	E.S.

Déclaration de consentement

Déclaration de consentement écrite pour la participation à un projet de recherche

- Veuillez lire attentivement ce formulaire.
- N'hésitez pas à poser des questions lorsque vous ne comprenez pas quelque chose ou que vous souhaitez avoir des précisions.

Titre du projet :	Exploration des états de conscience modifiés dans les pratiques néo-chamaniques actuelles
Institution responsable : (Adresse complète) :	Institut de Psychologie Centre de Recherche en psychologie de la santé, du vieillissement et du sport. PHASE Faculté des sciences sociales et politiques Geopolis 4530 Université de Lausanne 1015 Dorigny
Responsables du projet : (Nom et prénom en caractères d'imprimerie) :	Fabienne Fasseur – Enseignante responsable Ella Osman – Etudiante investigatrice
Participant-e : (Nom et prénom en caractères d'imprimerie) : Date de naissance : [redacted] .56	[redacted] <input type="checkbox"/> femme <input checked="" type="checkbox"/> homme <input type="checkbox"/> autre

- Je déclare avoir été informé-e, par la responsable du projet soussignée, oralement et par écrit, des objectifs et du déroulement du projet ainsi que des effets présumés, des avantages, des inconvénients possibles et des risques éventuels.
- Je prends part à cette étude de façon volontaire et j'accepte le contenu de la feuille d'information qui m'a été remise sur le projet précité. J'ai eu suffisamment de temps pour prendre ma décision.
- J'ai reçu des réponses satisfaisantes aux questions que j'ai posées en relation avec ma participation au projet. Je conserve la feuille d'information et reçois une copie de ma déclaration de consentement écrite.

Lieu, date Lausanne EPFL, le 03.04.22	Signature du ou de la participant-e [redacted]
--	---

Attestation de l'investigateur ou de l'investigatrice : Par la présente, j'atteste avoir expliqué à la participant-e la nature, l'importance et la portée du projet. Je déclare satisfaire à toutes les obligations en relation avec ce projet conformément au droit en vigueur. Si je devais prendre connaissance, à quelque moment que ce soit durant la réalisation du projet, d'éléments susceptibles d'influer sur le consentement du ou de la participant-e à prendre part au projet, je m'engage en l'en informer immédiatement.

Lieu, date Écublens, 03.04.22	Signature de l'investigateur ou de l'investigatrice E.C.
----------------------------------	---