

SINBAD

Textes « Bilan » : Parcours chamanique, mars 2003

« Les Nouvelles du Jardin d'idées », seconde formule 2003-2004, épuisé

C'est le moment pour moi de faire le point après trois ans de pratique de chamanisme, le temps des premières récoltes avant d'amorcer un autre cycle. J'ai fait ce parcours avec pour principaux guides Ivana et Didier, et d'autres selon le stage ou l'année, en même temps que j'entreprenais une analyse avec Didier.

J'ai besoin pour moi-même de faire le point sur ce que le chamanisme m'a apporté, et aussi de réfléchir, à partir de mon expérience, sur les interactions entre les parcours chamanique et analytique que j'ai suivis. J'aimerai aussi partager cette réflexion avec mes compagnons dans cette aventure.

Le premier stage de la saison 2002/2003 s'ouvre sur un exercice emblématique. Nous allons parcourir la "roue de médecine" en partant du Nord. Il s'agit d'y poser une question qui nous préoccupe et de recueillir des réponses aux quatre orientes.

Lorsque nous sommes tous au Nord, une prière me vient toute seule : "je veux apprendre à mourir", atténuée elle devient "je veux apprendre à quitter", je détaille alors tout ce que je veux apprendre à quitter. Je me déplace ensuite vers l'Est. Depuis le premier stage, il y a trois ans, je suis content d'aller vers cet orient, l'Est m'apporte la clarté du lever du jour et l'aigle qui plane au-dessus des montagnes, je suis dans la légèreté des choses à leur début. Mais cette fois-ci, à l'Est, je suis dans un grand terrain désertique, sous la terre. Je revois l'échographie de mon premier fils dans le ventre de sa mère et tout de suite je suis dans le ventre de la mienne, enveloppé de toute part, en sécurité, installé en paix tels ces bébés assis comme des rois tranquilles dans leurs poussettes. Je suis bien et je ressens mon besoin actuel d'occuper mon propre espace.

En allant vers le Sud, je grandis tout en restant dans le ventre de ma mère. Mon critique intérieur me murmure "avant d'apprendre à mourir, il te faut apprendre à naître, connard !" Nous ricanons ensemble. Au Sud je suis grand et fort, mes bras sont les branches étendues d'un arbre qui a besoin d'espace pour vivre. Une partie de mon esprit convoque les images familières : mes enfants envahissent l'espace de mon bureau avec leurs livres, leurs jeux vidéos... Je me vois en train de nettoyer le bureau et de réaménager le tout.

À l'Ouest je me sens plein de force, la vie est autour de moi comme un vaste champ de blé : je veux prendre, choisir de cueillir et aussi de laisser derrière moi. Je ressens ma difficulté à ne plus regarder vers l'arrière, à rester moi-même au centre de ce que j'ai récolté et sui fructifie avec moi.

Le parcours qui va du Sud vers l'Ouest puis vers le Nord est le plus difficile, le plus inhabituel pour moi, comparé à celui de l'autre moitié de la roue. Il faut y avancer sans regarder en arrière, prendre et laisser sans retour, je ressens les liens qui me tirent vers l'arrière. Ivana nous parle d'une petite graine que l'on dépose au nord pour réamorcer le cycle et cela me rappelle la fabrication de la pâte à pain de mon enfance. La pâte faite, on en prélevait une petite part qui devenait le levain pour celle de la semaine suivante. J'avance vers le Nord pour y déposer le levain afin que la roue puisse repartir : c'est cela devenir grand. Pendant la suite du stage, Alain Ibagnez me dira deux fois qu'il me sentait grandir !

Trois jours après le stage, je réexamine ce parcours en séance d'analyse. Et je vois que le retour à l'état de fœtus souriant et béat était la réponse immédiate à mon interrogation sur ma mort. Apprendre à mourir, c'est d'abord naître et grandir !

Ainsi, le chamanisme m'aide à grandir. J'entre maintenant très facilement et avec plaisir dans la pratique. Elle est totalement imbriquée avec mon analyse et la complète. Je vais essayer de dire ce que le chamanisme m'a apporté, en commençant par mes difficultés de départ.

Pendant les deux premières années, mes craintes et réticences m'empêchaient d'entrer vraiment dans la pratique du chamanisme et d'en profiter. Ma principale crainte était de tomber dans une religion qui me séduirait pour ensuite me contraindre et me manipuler de manière sournoise. La religion de mon enfance m'a amené à m'enfermer pendant des années au séminaire. En sortir fut difficile et j'ai entamé une psychanalyse et diverses thérapies pour m'en libérer. Je ne voulais donc pas entrer dans une autre expérience de séduction, manipulation et croyance. Après les premiers stages, j'écrivais : la pratique du chamanisme m'offre de renouer avec une expérience spirituelle perdue et qui m'effraie encore. L'expérience religieuse que j'ai vécue était une construction prodigieuse de rites, normes, règles, tabous etc. qui a étouffé toute expérience spirituelle. Le chamanisme m'offre d'expérimenter à nouveau la relation à l'Esprit de façon personnelle et très peu religieuse, c'est l'objectif et le centre de la pratique du chamanisme.

Je me suis donc longtemps méfié des rituels par peur de ceux que j'effectuais autrefois de manière mécanique. Souvent pendant les stages je demande des explications claires et complètes sur ce que l'on va entreprendre. Finalement, j'aime les rituels dont les étapes sont bien détaillées et qui permettent à une expérience

Le Jardin d'idées

7 rue Dedouvre 94250 Gentilly - Site : <http://www.jardindidees.org>

E-Mail : secretaire@jardindidees.org

intérieure d'émerger librement. Je préfère les consignes émotionnellement neutres et je me hérissais lorsque les mots utilisés sont connotés et induisent un état émotionnel précis.

Malgré mes craintes d'être manipulé, dès les premiers stages j'étais séduit par la richesse des matériaux avec lesquels on travaillait : les quatre directions avec les émotions, images et pensées associées ; les animaux de pouvoir, quatre d'abord auxquels un cinquième s'est ajouté depuis peu. Ils sont là quand on les appelle et cristallisent chacun une énergie différente ; les ancêtres, les grand-mères, les grand-pères etc. Les arbres en général et certains arbres auprès desquels je suis resté, avec lesquels j'ai parlé...

Voilà tout un monde intérieur habité, coloré, riche, à ma disposition qui ré-enchantait la vie et ce qui s'y passe. Il me permet de ressentir mes différentes énergies en leur donnant forme, ce qui les rend utilisables. C'est en concevant le chamanisme comme une "boîte à outils" que j'ai apprivoisé mes craintes de départ.

Longtemps, j'ai défendu l'idée que le psy est un animal de pouvoir faisant partie de cette boîte à outils : je l'appelle mentalement à l'aide, il me guide réellement dans l'interprétation des rêves, il me parle de moi-même et j'utilise son énergie, comme je le fais avec l'aigle, l'ours ou le renard. C'est en amorçant la dernière étape de mon analyse, celle où il faut le quitter que la différence est apparue : il a sa propre existence en tant que personne, je suis différent de lui et il faut aussi que j'intègre cette différence pour grandir. Didier a théorisé cela lors du dernier stage : "les animaux de pouvoir sont une partie de nous et c'est pourquoi on peut s'identifier à eux, tandis que si l'on s'identifie à des personnes (père, mère, analyste...), ils finissent par nous hanter et nous coloniser intérieurement".

Toute analyse doit donc en quelque sorte finir par une période de lutte anti-coloniale !

En plus de mes craintes d'être manipulé, j'étais gêné de demander une aide précise aux Esprits, d'exprimer une question claire, de faire une prière pour quelque chose de concret : un logement ou du boulot (Didier prenait un malin plaisir à me raconter que cela aidait à trouver une place de parking!)... Ce n'était pas ce que j'avais appris : c'est galvauder la religion que de demander aux Esprits le boulot ou le pain quotidien (pourtant le "Notre Père" le fait !).

Moi je ne demandais rien, sauf de fusionner avec Dieu et de m'y perdre ! C'est pourtant ça que j'ai fui en courant ! Alors il m'a fallu apprendre à respecter les soucis quotidiens et demander de l'aide. C'est le meilleur moyen de savoir ce que je veux et de m'y ancrer. Dans le chamanisme, c'est sortir d'une spiritualité fusionnelle et irréaliste pour aller vers une démarche réelle et active qui intègre tous mes besoins. Dans l'analyse c'est le moyen de clarifier ma demande et d'affirmer ce que je veux. En allant aux séances, j'ai pris peu à peu l'habitude de me demander ce que je venais y chercher. Parfois c'est l'analyste lui-même qui me met au pied du mur en me demandant : "mais qu'est-ce que tu viens chercher exactement ici ?"

C'est l'une des grandes transformations que m'a apportées le chamanisme : il n'y a personne pour nous prendre en charge et savoir à notre place ce que nous voulons. Ou alors c'est renoncer à soi-même et à sa liberté. Je travaille pour savoir ce que je veux et demander de l'aide pour le réaliser : les esprits, animaux, orientés, ancêtres, arbres et analystes sont là pour aider si on sait où l'on veut aller et si on demande de l'aide. Vouloir fusionner avec une entité "vaste", "divine", "spirituelle" qui "saurait à notre place" mène à une perte d'identité et à la déroute que j'ai subie naguère.

Le chamanisme m'a aussi permis de traverser des endroits périlleux. Il y a autour de ma maison natale de hautes montagnes désertes et mystérieuses, traversées de contrebandiers et de rares bergers avec leurs troupeaux. Elles sont très froides l'hiver et souvent des hommes s'y sont fait prendre, on ramenait ensuite leur cadavre. Je n'y suis jamais allé. Elles représentent l'inconnu sauvage. Elles sont revenues dans mes rêves, il y a un an et demi : je me voyais sur une montagne haute et noire, apleuré par la solitude...

Ces mêmes montagnes sont apparues lors d'un exercice qui s'est déroulé pendant le stage de l'été dernier. Nous allons dans la terre, profondément pour essayer d'y apporter la lumière, centrés sur « l'océan des émotions » et je me retrouve instantanément au sommet de ces montagnes, debout dans le noir. J'ai peur. Je suis enraciné dans la montagne, mes jambes me soutiennent, mais je sens la peur dans mon ventre, ma poitrine et mon dos. J'ai besoin de tous mes animaux de pouvoir pour m'aider à tenir, l'ours en particulier, pour m'envelopper le dos et me protéger. Les souvenirs des peurs accumulées depuis mon enfance défilent en accéléré. La peur circule dans mon corps, mais je reste debout, je fais face. Une femme froide et habillée en guerrière s'installe devant moi. J'ai peur du noir, du vide, de me défaire et mourir. J'ai cependant tenu jusqu'au bout et je me suis senti un héros à la sortie du rituel. Nous poursuivons immédiatement par un travail d'intégration en petits groupes. J'ai froid au dos et dans la poitrine et Gérard et Ivana m'entourent de leurs mains. Ivana me réchauffe le dos en y posant ses mains et dit "je crois en toi", (comme par un déclic) j'éclate en sanglots. Je suis submergé par un sentiment de solitude et d'abandon. Je connais ce sentiment "d'être de trop" et je le redoute, tant il s'attaque à mon "sentiment d'être". Je l'ai travaillé en analyse, abordé de manière plus distanciée lors d'un travail sur mon arbre généalogique et il est revenu ici avec force au sommet de la montagne.

Ces phénomènes d'accélération qui font défiler des images, des souvenirs et des sensations surviennent aussi bien en chamanisme qu'en analyse. C'est une sorte de mise en perspective qui montre une structure, des liens entre des événements, entre des sensations là où je ne les voyais pas. Comme si on tirait une ficelle et qu'on

Le Jardin d'idées

7 rue Dedouvre 94250 Gentilly - Site : <http://www.jardindidees.org>

E-Mail : secretaire@jardindidees.org

les ramenait tous reliés ensemble. C'est une source d'information majeure ! En analyse, le même phénomène se produit au détour d'une phrase ou grâce à un ressenti. J'ai alors l'impression jouissive que divers éléments disparates forment un ensemble qui a du sens. En chamanisme, c'est court et intense comme un court-circuit : comme si plusieurs souvenirs se précipitaient tous ensemble dans ma mémoire. Il doit y avoir aussi une sorte de nettoyage, de transformation interne car j'ai l'impression que ces souvenirs deviennent ensuite moins pesants.

Avec le chamanisme, on n'arrête pas de voyager. Il arrive souvent que nous allions au centre de la terre chercher l'énergie, le feu ou contacter les grand-mères. J'avais du mal à entrer dans ces exercices, je me retrouvais dans une boue gênante, embourbé comme un idiot de bonne volonté. Vint le stage d'été 2002 où lors d'un exercice il nous fallut appeler l'aide des grand-mères au fond de la terre. Je n'y parvenais pas, j'étais au-dessus d'un trou noir, paniqué à l'idée d'y tomber, en colère de m'être fourré dans cette situation insupportable. Une tête de serpent énorme, la gueule ouverte et placée au centre de ce trou, me glaçait de peur : elle pouvait m'engloutir. Je suis resté longtemps avec la peur et l'insécurité mais - et c'était nouveau - je savais que je devais rester là et tenir pour affronter la peur. Lorsqu'il fallut aller ensuite vers le ciel pour appeler l'énergie inverse, un bel homme, jeune, habillé en costume blanc d'été vint à mon aide, ouf sauvé !

Avant cet exercice, je n'avais jamais vu la relation entre mes peurs et la terre. Dans la foulée de cet exercice, nous sortons dans la nature avec la consigne d'aller chercher un endroit à soi, pour s'y installer. Je le trouve dans un champ situé au milieu des bois, avec des arbres de tous les côtés. Les paniques m'assaillent, surtout celles de mon enfance : j'ai l'impression d'être en danger, avec des animaux bizarres terrés derrière les arbres, des serpents ou des scorpions qui pourraient circuler partout... Je suis submergé d'images et tendu. Je suis atterré de ressentir autant de peur face à une nature si belle. Je reste et je m'oblige à marcher pieds nus dans l'herbe, puis à me déshabiller et à m'étendre par terre. Je ne parviens pas à m'apaiser totalement.

L'homme qui était venu à mon secours était peut-être celui après lequel je cours depuis longtemps. Lors d'un exercice, nous traversons successivement nos quatre corps pour arriver au plus profond de nous-même, dans notre temple intérieur où brûle un petit feu divin. Je ressens le feu et l'énergie dans mon corps. Je fais un mouvement d'extension et ma danse aboutit à ces mots "papa, viens !" C'est une danse de séduction. Je le veux à moi tout seul, je veux l'attirer, qu'il me prenne dans ses bras. Je ne suis pas le petit garçon qui court derrière mon père (c'est la seule image que je me suis construite) mais je suis face à mon père et je veux qu'il me touche.

La plupart de mes rêves importants se passaient dans la maison de mon père - j'y étais enfermé - ou dans des villes arabes achevées qui ressemblaient à une multiplication de cette maison. Progressivement j'en suis sorti et mes rêves se passaient dans le village, dans les rues, avec notamment des morts et des enterrements : on préparait un enterrement par-ci, un cercueil par-là... Puis vint un rêve où je circule dans les rues en volant à un mètre du sol, et je rencontre un cheval marchant sur deux pattes. Je le poursuis du regard tant il m'attire par sa force et son calme. Deux stages de chamanisme plus tard, alors que je cherchais un animal pour le sud, orient de la réalisation et de l'action, le même cheval vint naturellement. Depuis il est là quand j'ai besoin de cette énergie.

Ce qui me guérit dans les rituels du chamanisme c'est le mouvement : on quitte le caveau de la famille pour passer dans un tunnel et aller vers un autre espace ; on descend sous-terre chercher de l'énergie puis on monte dans l'espace pour chercher l'énergie du ciel ; on descend sous la mer pour aller chercher un trésor ; on traverse les quatre corps pour arriver à notre espace intérieur, on suit le cheminement d'une roue de médecine entre les quatre directions. Tous ces déplacements rituels sont des déplacements intérieurs, des transformations. Il ne s'agit donc pas de rites où l'on entre dans un état qui nous submerge mais de parcours avec des actes et des engagements, symboliques et puissants ! Dans les liturgies byzantines dont j'ai abusé naguère, l'encens me faisait entrer dans le ciel et sentir la présence divine. Dans la fumée de sauge dont j'abuse maintenant au début des rituels, je ressens au contraire que je me concentre et que je me prépare pour un périple aventureux.

À travers ce périple, le chamanisme m'a apporté une transformation majeure en levant mes doutes et soupçons vis-à-vis de mes images, intuitions, désirs, envies et paroles. Ce doute est certainement lié au manque de "sentiment d'être" (ce sont les mots d'Ivana), que je ressens parfois, mais il s'est aussi développé lors d'une première analyse entreprise à 23 ans. Effectuée dans le silence définitif de mon analyste, elle m'avait permis de survivre, mais avait renforcé le manque de repères dans lequel je vivais. J'en étais sorti avec l'impression que tout pouvait co-exister à l'intérieur de moi, tout et son contraire pouvaient donc en sortir. J'adoptais alors une sorte d'attitude passive d'observation de moi-même : du genre "que va-t-on pouvoir encore voir là-dedans?" Le chamanisme a transformé cette attitude : il a fallu d'abord faire attention aux images, intuitions, sensations pour voir "l'information" qu'elles véhiculaient. Grâce à l'attention que je leur portais, la confiance est revenue progressivement. Puis il a fallu "cultiver le vouloir" (ce sont les mots de Zaza) dans les flux d'énergie de l'Est ou du Sud. On commence par demander une place de parking pour finir par demander ce que l'on désire. Je me ré-identifie avec mes envies et mes désirs.

Cette réconciliation avec moi-même initiée par le chamanisme s'est cristallisée en séance par un argument imparable de mon analyste : "si tu ne fais pas cela, tu vas contre ta créativité". Cet argument me revient parfois comme un petit mantra pour agir.

Le Jardin d'idées

7 rue Dedouvre 94250 Gentilly - Site : <http://www.jardindidees.org>

E-Mail : secretaire@jardindidees.org

Chaque stage constitue ainsi une étape dans cette réconciliation. Pendant le stage de mars 2003, nous reconstruisons patiemment nos centres d'énergie (les « chakras ») en commençant par le plus bas : chambre rouge ou chakra du sentiment d'exister, puis chambre jaune, celle du pouvoir, des émotions et de la sexualité. Arrivés à la chambre jaune, celle de la personnalité, Ivana nous dit de laisser monter le serpent féminin de la terre et descendre le serpent masculin du ciel pour les faire se rencontrer dans cette chambre jaune. Tout de suite, le serpent noir de la terre qui me faisait tant peur précédemment monte gracieusement à la rencontre d'un serpent doré – ocre que je voyais pour la première fois descendre via ma tête et mes poumons. Au son du tambour, ils ont dansé et roulé ensemble jusqu'à me remplir complètement. Et j'ai compris que ma peur du serpent noir n'existait que par l'absence de ce serpent doré venu du ciel pour assurer la danse et l'équilibre !

Et c'est sur cette voie de réconciliation que je veux continuer.