

printemps, avec concentration et bonne humeur, face à un micro tendu par Guillaume Blivet, invité à les interviewer.

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

Ces dialogues sont présentés ici dans leur intégralité. Ils symbolisent la rencontre de deux mondes voués à se croiser.

DIALOGUE I

Présentation du psy

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

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

1. Chambon, O., *Les Bases de la psychothérapie*, Dunod, 2010 (3^e édition).

que chef de clinique et enfin, comme praticien hospitalier. Le tout sur une période de seize ans et au sein du service hospitalo-universitaire du Pr Marie-Cardine, à Lyon. J'ai plus particulièrement poussé mes explorations dans le développement de la psychothérapie cognitive pour les patients psychotiques chroniques.

À partir de 2003, quand je me suis installé en libéral, j'ai appris d'autres techniques faisant appel aux états modifiés de conscience, comme l'hypnose et l'EMDR¹. Lors de l'emploi de ces techniques sur moi-même, j'ai vécu une expérience qui a remis en cause ma vision du processus psychothérapeutique, mais aussi de la réalité. C'est une expérience que je qualifie d'extraordinaire dans le sens où j'ai ressenti la présence d'une forme d'intelligence ne semblant pas émaner de moi-même...

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

Olivier : Précisément. C'est ce qui m'a ensuite amené à m'intéresser aux « expériences extraordinaires » et au domaine du transpersonnel. La psychologie transpersonnelle est une approche prenant en compte les phénomènes de conscience qui dépassent l'ego, le temps, l'espace et la causalité linéaire. C'est là que j'ai découvert les travaux du Dr Stanislav Grof² en commençant par l'un de ses livres : *Quand l'impossible arrive*. Ce psychiatre a étudié l'usage de substances psychédéliques³ – telles que le LSD⁴ ou la kétamine⁵ – dans un cadre psychothérapeutique

1. L'EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*) est une technique permettant de désensibiliser les souvenirs traumatiques par des mouvements oculaires.

2. Stanislav Grof (*1931) est une figure de proue de la psychologie transpersonnelle et de l'utilisation du LSD en contexte psychiatrique.

3. « Psychédélique » signifie étymologiquement « qui révèle l'esprit ». Les psychédéliques permettent l'accès à des informations inaccessibles dans un état de conscience normal.

4. Le LSD (diéthylamide de l'acide lysergique), synthétisé en 1938 en Suisse par le Dr Albert Hofmann, fut utilisé en contexte médical, militaire et académique dans les années 1950. Au début des *sixties*, il s'est répandu dans toutes les couches de la population, jusqu'à devenir l'un des moteurs du développement social et artistique de cette décennie. Sa mauvaise presse lui valut d'être interdit, et cela malgré son potentiel thérapeutique. Aujourd'hui, la recherche sur le LSD reprend en Suisse et aux États-Unis.

5. La kétamine est une molécule utilisée depuis 1962 en anesthésiologie, et dont la prise à des doses infra-anesthésiques induit des visions.

tout en démontrant leur efficacité thérapeutique et l'accès à des dimensions de la conscience complètement inédites. Je pensais à l'époque que ces produits étaient des drogues dangereuses et inutiles. Pourtant, je sentais qu'il y avait quelque chose à approfondir. En étudiant assidûment le sujet, je me suis aperçu que c'étaient des médicaments très efficaces en psychiatrie, ce qui m'a poussé à écrire un livre à ce sujet¹.

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

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

J'ai alors dû m'intéresser au chamanisme. J'ai décidé d'expérimenter ces pratiques comme un novice avec la Foundation for Shamanic Studies (FSS)² dont j'ai suivi les principaux séminaires. D'autres opportunités m'ont également permis de découvrir ces pratiques, comme au cours de certains voyages que j'ai faits, notamment au Pérou ou en travaillant avec des n'gansas³ africains, et même avec un chamane sibérien. J'ai alors pris conscience de l'utilité du cadre et des rituels pour un effet optimal des états modifiés de conscience – ce qui est peut-être d'ailleurs valable pour tous les médicaments psychotropes.

Parallèlement, la découverte de ces pratiques et de leurs effets sur la conscience ont stimulé mon intérêt pour le modèle scientifique actuel qui me semble le plus intéressant : celui de la physique quantique. Les théories de la physique quantique sont aujourd'hui utiles dans les techniques de soin et de recherche,

1. Chambon, O., *La Médecine psychédélique : le pouvoir thérapeutique des hallucinogènes*, Les Arènes, 2009.

2. La FSS est une organisation éducative à but non lucratif fondée par l'anthropologue américain Michael Harner. Son but est de préserver les cultures chamaniques traditionnelles et d'enseigner les techniques fondamentales du chamanisme. [www.chamanisme-fss.org]

3. Les n'gansas peuvent être considérés comme l'équivalent des chamanes dans le culte du Bwiti au Gabon.

c'est évident. Par exemple, ce sont les prévisions de la physique quantique qui ont permis de concevoir les nouveaux matériaux utilisés pour les greffes, ou les moyens pour décoder l'ADN. Donc la physique quantique permet au domaine biomédical de disposer de meilleurs outils quant à l'observation du corps et à sa réparation. C'est aussi, je pense, grâce aux prévisions de la physique quantique que nous pourrions disposer d'outils permettant d'analyser plus finement le comportement du cerveau. L'apport théorique de la physique quantique dans la modélisation de l'être humain est certainement une piste pour l'avenir, même si les théories actuelles sont encore loin d'être assez fines.

Historiquement, les premières personnes à s'intéresser à la psychologie et à la philosophie furent des physiciens, et je crois que les physiciens quantiques sont en général intéressés par la conscience humaine. Par exemple, le Prix Nobel Wolfgang Pauli¹ était ami du célèbre psychiatre Carl G. Jung et avait des échanges fructueux avec lui sur le phénomène des synchronicités².

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

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

Donc, maintenant, j'en suis à un stade où je n'ai plus envie de séparer arbitrairement la médecine psychiatrique et les psychothérapies d'un côté et le chamanisme ou les thérapies transpersonnelles de l'autre. Je pense que c'est en partie dû à mon

1. Prix Nobel en 1945.

2. Une synchronicité est une « coïncidence » qui a un sens profond pour la personne qui la perçoit.

expérience des états modifiés de conscience et aux résultats que je constate sur mes patients avec ces thérapies.

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

Olivier : Oui. Lorsqu'un patient vient me voir, c'est un être humain qui vient vers moi, avec son esprit, ses liens avec l'univers et son champ énergétique. Ce que j'entends par « champ énergétique », ce serait ce qui sous-tend l'information visible et perceptible et qui est capté par une sorte d'intuition, voire de perception extrasensorielle. Parler d'un corps énergétique par exemple, peut être considéré comme une métaphore valable et acceptable. Mais c'est bel et bien une réalité pour un praticien énergétique. Il y a plein de méthodes thérapeutiques qui peuvent travailler là-dessus. Donc, maintenant, je me définirais plutôt comme un psychiatre « holiste ». J'utilise le terme « holiste » dans le sens où avant je me positionnais seulement comme intégratif dans le domaine des psychothérapies classiques. Maintenant je serais intégratif dans tous les domaines (physique, émotionnel, mental et spirituel). C'est-à-dire que je ne n'exclus plus aucun domaine.

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

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

Si certaines pratiques psychothérapeutiques semblent proches de certaines pratiques dites « spirituelles », voire de certains rituels, c'est justement parce que ces pratiques agissent sur l'esprit et libèrent l'esprit. Je dirais même plus : que détachées d'un contexte dogmatique et religieux, mais rattachées aux probléma-

tiques personnelles du patient et dans un cadre thérapeutique, ces pratiques peuvent clairement être efficaces. Il s'agit de libérer le patient de ses souffrances et de lui faire regagner sa liberté et son autonomie. Mon but en tant que psychothérapeute est de voir mon patient terminer sa psychothérapie afin qu'il puisse repartir libre.

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

Laurent : Oui, et j'aimerais aussi que l'on comprenne que le chamanisme est un ensemble de techniques, de connaissances et de conceptions millénaires qui méritent un grand respect, parce qu'elles font partie de l'histoire humaine et qu'elles sont à la source de nos cultures. Toutes les cultures du monde ont été à un moment ou à un autre de leur développement des cultures chamaniques.

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

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

Beaucoup de thérapies – ce sont celles qui m'intéressent – consistent simplement à utiliser les capacités de la conscience par des techniques qui l'élargissent et l'approfondissent. Pourquoi le psy n'aurait-il pas le droit – pour ne pas dire le devoir professionnel – d'être aussi un thérapeute transpersonnel compétent, c'est-à-dire qui n'hésite pas à utiliser quand il le faut – et seulement quand il le faut – l'information et les ressources thérapeutiques qui se trouvent au-delà du champ de la conscience ordinaire

individuelle ? C'est ce que faisait déjà le Pr Charcot à l'hôpital de la Salpêtrière à Paris au XIX^e siècle en pratiquant l'hypnose sur les patients hystériques. Aujourd'hui les techniques d'hypnose se sont perfectionnées et sont même utilisées pour anesthésier des patients avant une opération.

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

Je sais qu'il y a énormément de livres et de gens qui explorent ces nouvelles contrées de la conscience en ce moment dans le monde. C'est comme si l'on retirait toutes les barrières qui existaient jusqu'à maintenant. Je pense aux gens qui font de l'hypnose jusqu'à régresser dans des souvenirs lointains, prétendant parfois revivre des vies antérieures, ou en tout cas des séquences de vie autres que celles de leur vie actuelle. Il y a même des spécialistes qui font de l'hypnose pour aider certains patients à se libérer des « esprits » de personnes décédées qui n'ont pas voulu « partir »¹. De même, en EMDR, certains spécialistes ont décrit des protocoles pour communiquer avec les morts², soit un travail qui s'apparente à celui de psychopompe³ chamanique. Moi qui pratique l'EMDR, je pense à des patients qui font des régressions jusqu'à une période de vie intra-utérine.

Toujours dans la panoplie des nouvelles techniques psychothérapeutiques, certaines, comme l'EFT⁴, utilisent les points d'acupuncture chinoise, et d'autres, comme le « toucher thérapeutique » de Dolores Krieger, remettent au goût du jour le magnétisme avec

1. Fiore, E., *Les Esprits possessifs : une psychothérapeute traite de la possession*, Exergue, 2009.

2. Notamment l'étonnant travail d'Allan Botkin et de Craig Hogan, publié dans leur livre *Induced After Death Communication*, Hampton Roads, 2005.

3. Le psychopompe fait passer les âmes dans l'au-delà. C'est un terme issu de la mythologie grecque.

4. L'EFT (*Emotional Freedom Technique*) est une technique de libération émotionnelle dans laquelle des tapotements sur certaines parties du corps sont associés à des paroles : elle est appelée « l'acupuncture émotionnelle ».

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

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

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

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

Donc, en quelque sorte, je crois qu'aujourd'hui il y a de plus

en plus de thérapeutes qui intègrent plusieurs pratiques dans une approche plus complète. Parce que la connaissance est en train d'évoluer. Je le vois avec Internet, par exemple. C'est-à-dire qu'avec le Web, tout le monde peut avoir accès à des domaines très différents de connaissance et tout le monde peut faire des croisements, peut avoir des idées, peut télécharger des documents, des ouvrages, des informations, etc. Tout le monde peut se rencontrer. Cela fonctionne un peu comme notre cerveau, qui accède à des connaissances, les intègre, les échange, puis évolue. Les deux sont des structures évolutives, ce sont des réseaux d'information. Il n'y a plus cette crispation d'autrefois avec des écoles traditionnelles cherchant à garder leur «pureté», leurs secrets, et qui formaient leurs thérapeutes avec leurs propres méthodologies et manuels. C'est révolu, tout cela. Maintenant, c'est : tout est à tout le monde et tout le monde est face à tout le monde. C'est tout le monde qui forme tout le monde et qui peut parler de ces expériences – chamanisme, spiritualité, psychédéliques, yoga, tantrisme, médecine alternative : tout est accessible. Les thérapies conventionnelles ne pourront plus garder leur monopole, ce n'est plus possible. C'est pour cela que les barrières entre toutes ces approches, conventionnelles ou non, doivent disparaître, pour qu'il y ait un enrichissement mutuel.

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

Olivier : Absolument. De nouveaux métiers sont probablement en train d'émerger, ou en tout cas de nouvelles façons de pratiquer la médecine et la psychothérapie, et cela même en Occident. Aux États-Unis, il y a aujourd'hui tout un foisonnement de centres de ce qu'ils appellent là-bas la «médecine holistique». Le magnétisme y a aussi sa place par l'utilisation thérapeutique des mains du soignant¹, et fait partie des techniques officiellement reconnues de l'arsenal thérapeutique des infirmières. Le toucher thérapeutique est même enseigné dans de nombreuses écoles de médecine.

1. Plusieurs méthodes utilisées existent actuellement : *Therapeutic Touch*, *Quantum Touch*, *Healing Touch*.

Alors bien sûr le risque, c'est que cela soit un grand bazar, où le meilleur côtoie le pire, où des thérapeutes autoproclamés se positionnent en gourous prônant une méthode « universelle » – la leur, bien sûr –, bricolée à la va-vite à partir d'un mélange personnel de techniques déjà connues, prétendant guérir tous les malheurs du monde, mais ne créant, en fait, qu'un réseau commercial ou, pire, sectaire.

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

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

Concernant les thérapies transpersonnelles, je sais qu'il existe déjà une organisation professionnelle de psychothérapeutes qui a édifié une charte définissant, encadrant et enseignant les techniques transpersonnelles : c'est l'IRETT¹. Cet institut de recherche et de formation en psychothérapie a été créé pour répondre à un besoin grandissant de formation pour des psychothérapeutes reconnaissant la dimension spirituelle de l'être humain et l'intégration dans une démarche de psychothérapie des états d'ouverture de conscience, ainsi que des méthodes transpersonnelles.

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

1. Institut de recherche et d'étude en thérapie transpersonnelle. [www.irett.net]

Mythes et métaphores

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

Donc un chamane voyage dans l'autre réalité et revient ensuite « chez lui », dans son corps. D'où cette métaphore informatique que j'utilise assez souvent, et cela même si c'est, comment dire ? ... moderne. D'ailleurs, je pense que le développement d'Internet a commencé au même moment que le (re)développement du chamanisme en Occident. La révolution informatique, les substances psychédéliques, l'écologie et les diverses approches spirituelles

qui ont pris de l'ampleur dans nos pays, tout cela nous vient directement de la deuxième moitié du XX^e siècle.

Olivier : Entièrement d'accord avec toi. Les médecins holistiques dont je parle fonctionnent un peu de cette manière aussi. En effet, nous sommes comme interconnectés entre nous, les autres et notre environnement, ce qui forme un réseau d'informations similaire à Internet.

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

Olivier : Moi, j'aime bien.

Laurent : Donc les chamanes voyagent dans une toile, dans un réseau, et accèdent à de l'information, comme dans le Web¹. Mais ce n'est pas quelque chose de virtuel : c'est une facette invisible de la réalité dans laquelle nous vivons et dans laquelle tout est relié. Nous pouvons l'appeler le « psychocosmos », l'« inconscient collectif », l'« au-delà », la « réalité non ordinaire » ou tout simplement l'« autre monde ». Peu importent les mots. Les chamanes sont des spécialistes du « surf » dans cette facette invisible de la réalité : ils partent en quête d'informations, d'énergies de guérison, etc. Et, dans cette quête, les esprits qui habitent l'autre monde guident les chamanes, ils leur montrent le chemin. Un peu comme Google. Les chamanes posent une question, et cette question va déterminer l'issue de leur quête dans l'autre monde.

Lorsque le chamane « surfe » dans l'autre monde, il n'y a pas de temps ni d'espace, il a accès au passé, il a accès aux futurs potentiels – et je dis bien « potentiels » –, et tout cela est regroupé sous un terme technique : le voyage chamanique. Le voyage chamanique, c'est le surf des chamanes dans l'autre monde.

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

Laurent : Exactement ! Cette découverte-là, les chamanes l'ont

faite il y a bien longtemps. Dans le fond, ce n'est pas quelque chose de nouveau.

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

Laurent : Effectivement, les chamanes agissent dans l'autre monde, mais ils essayent – et je dis bien « essayent » – d'agir constructivement. C'est une problématique fondamentale. Étant donné que nous avons accès à ce réseau universel, jusqu'à quel point interférons-nous avec le flux naturel des choses ? Quand sommes-nous en harmonie avec ce flux ? Sommes-nous plutôt des « antivirus » avec une approche constructive, ou des hackers, des personnes en quête de pouvoir, des sorciers ? C'est la question éthique qui est centrale dans la pratique.

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

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

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

Olivier : ... il a un bon *firewall*¹.

1. *Web* signifie « réseau, toile » en anglais.

1. Un *firewall*, ou « pare-feu », est un programme informatique protégeant l'intégrité du

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

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

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

En Amazonie, ce ne sera pas la même carte qu'au Mexique ou en Sibérie : pour chaque peuple c'est différent, et pour chaque chamane c'est différent. On pourrait presque dire qu'il y a sept milliards de chamanes sur Terre, parce qu'il y a sept milliards d'individus avec des conceptions différentes. Mais, ce qu'il y a derrière la carte, c'est-à-dire l'autre monde, dans son essence, c'est la même chose pour tous.

Donc les chamanes voyagent dans l'autre monde, mais leur perception en est différente, et c'est pour cela qu'il est important de ne pas entrer dans des comparaisons superficielles et de dire que telle culture est meilleure « chamaniquement parlant » qu'une autre. C'est simplement une question de cartographie de l'autre

monde. Dans certaines cultures, les cartes sont clairement définies par les anciens chamanes qui les transmettent aux novices, alors que dans d'autres cultures, comme dans nos cultures modernes, il est important de laisser chacun créer sa propre carte. Mais les techniques chamaniques et l'autre monde sont les mêmes pour tout le monde. Sauf que j'ai mes croyances, j'ai mes esprits et j'ai ma manière de travailler qui ne sont pas forcément ceux d'un autre chamane.

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

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

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

Gérer sa propre carte, c'est aussi une manière de récupérer

contenu et des programmes d'un ordinateur face à d'éventuelles « attaques » de pirates informatiques.

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

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

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

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

Plus je pratique, moins j'ai besoin de compliquer mon approche. Je pratique le voyage chamanique pur et dur, sans chercher à me référer à d'autres traditions, à d'autres écoles. Ensuite,

dans les faits, le thérapeute ou le chamane attire les gens selon sa manière de travailler. Moi, par exemple, je vais plutôt attirer des gens qui vont être à la recherche de quelque chose d'assez brut, où il n'y a pas trop de mélanges, pas trop de discours, pas trop de bla-bla. En même temps, je respecte tout à fait que cela ne plaise pas à tout le monde. Je sais qu'il y a des personnes qui ont besoin de plus d'explications ou de plus de comparaisons avec d'autres systèmes et traditions.

Pour en revenir à la question de la cartographie : quand on crée sa propre carte, on est face à la liberté. Cette liberté est un élément très important dans le chamanisme. D'ailleurs, je me souviens avoir entendu l'anthropologue Jeremy Narby dire, dans le film *Chacun cherche son chaman*¹, que le chamanisme, c'est quelque chose pour les gens qui aiment la liberté. Je suis à cent pour cent d'accord avec lui. Mais la liberté n'est pas toujours quelque chose de facile à gérer. Nous vivons dans un monde où la liberté est idéalisée. Beaucoup de personnes se disent que c'est quelque chose de génial et que tout le monde veut être ou croit être libre, mais dès le moment où un individu commence à créer sa propre pensée, ses propres croyances ou sa propre manière de fonctionner, il entre dans un état de liberté et de responsabilité. Et le côté « responsable », nous avons tendance à vite l'oublier.

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

Olivier : Souvent, les psychothérapeutes qui suivent religieusement une seule école pensent avoir raison et demandent aux patients d'agir selon les modèles de cette école et pas autrement. C'est beaucoup plus facile d'agir comme cela, parce que créer son propre modèle demande une certaine forme de responsabilité. De la vigilance et une bonne connaissance de soi sont également de rigueur. Cela veut dire créer à partir de soi et non pas laisser

1. Pellarin, R., *Chacun cherche son chaman*, Stratis, 2006 (DVD).

un modèle créé à l'avance venir envahir son esprit. C'est un point très important et c'est exactement la même chose dans un contexte chamanique ou transpersonnel.

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

Il y a des chamanismes très psychologiques également, axés sur des questions de comportement, sur une déconstruction des schémas de pensée, etc. Mais on oublie l'essentiel dans tout cela : c'est-à-dire que le chamane est une personne qui travaille en état modifié de conscience avec des esprits. La voilà, la définition de base, et elle est souvent oubliée, parce qu'elle est plus dérangement que lorsque la question des esprits est occultée et reléguée au folklore. Ensuite, ce qu'on rajoute en fioritures, tout l'enrobage, le paquet cadeau, les définitions élastiques, c'est à chacun de voir ce qu'il en fait.

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

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

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

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

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

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

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

Laurent : Et, à mon avis, il est important, dans ce contexte d'ouverture et de discussion, d'écouter ce qu'ont à dire les chamanes traditionnels ou modernes et autres praticiens chamaniques, parce que ce sont eux qui sont sur le terrain et qui mettent en

pratique ce savoir millénaire – et qui le font évoluer également. Et pour moi, la question de la cartographie, de la cosmologie, est l'une des questions les plus importantes, parce que si nous voulons nous comprendre, nous devons clarifier le langage que nous utilisons.

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

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

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

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

En toute franchise, je suis un peu timide par rapport au fait d'être étiqueté « chamane ». Je dis parfois « praticien chamani-

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

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

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

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

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

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

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

Je suis à la fois d'accord et pas d'accord avec ce que tu dis, Olivier. Oui, toute personne peut travailler énergétiquement, toute personne peut développer sa spiritualité, j'en suis convaincu. D'ailleurs, dans les cultures traditionnelles, comme par exemple chez les Huichols, toute la communauté participe aux rituels chamaniques : les enfants, les femmes, les anciens, tout le monde participe. Tout le monde fait du chamanisme. Mais, dans un groupe, il y a quand même une ou deux personnes qui sont garantes de l'équilibre spirituel de la communauté, et ce sont eux les chamanes au sens propre du terme.

Olivier : Mais bien sûr ! Quand tu fais du sport, tu vas dans un club, tu as un entraîneur, un coach, un directeur du club. Tout le monde fait du sport, mais tu as des gens qui en savent plus et d'autres qui s'entraînent. Nous sommes bien d'accord. C'est pareil pour les guérisseurs. Tout le monde peut se former. À mon avis, tout médecin généraliste pourrait aller se former auprès de guérisseurs ou de magnétiseurs reconnus, qui ont des résultats, qui ne sont pas des charlatans, et qui ont même parfois écrit des livres. J'en connais sur Lyon qui sont très bien¹. Mais pour autant, en s'entraînant auprès de personnes comme elles, nous ne serons peut-être pas aussi intensément «énergétisants».

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

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

1. Par exemple Guy Biadatti et son ouvrage *Magnétisme et hypnomagnétisme*, Trajectoires, 2009.

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

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

Olivier : Les meilleurs psychothérapeutes sont ceux qui ont été «blessés» aussi, c'est bien connu. Mais ils ont surmonté leurs souffrances. Milton Erickson, le père de l'hypnose moderne, en est le parfait exemple. Ce psychiatre fut foudroyé à l'âge de dix-sept ans par la poliomyélite et, durant sa rééducation, il expérimenta sur lui-même des approches thérapeutiques inédites. Cette expérience d'«autoguérisseur» l'a ensuite aidé à mettre en application une hypnose thérapeutique¹ particulièrement efficace et aujourd'hui enseignée partout dans le monde.

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

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

1. L'hypnose ericksonienne.

Présentation du chamane

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

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

suis rendu compte après avoir passé de longues années à essayer d'avoir une vie normale.

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

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

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

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

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

pratiqué la méditation Vipassana¹ du bouddhisme Théravada. D'ailleurs, j'ai écrit mon premier livre sur ce sujet². L'Himalaya, les monastères et l'ascèse étaient un moyen de me préparer.

J'ai finalement eu mon « coup de foudre chamanique » lors de mon deuxième voyage en Inde, durant lequel j'ai eu un accident. Je me suis fait mordre par un singe ! Lorsque j'en parle maintenant, ça peut faire sourire, mais c'était vraiment pour moi « l'appel des esprits » : cet événement a bouleversé ma vie. À mon retour en Suisse, personne n'a pu savoir si j'avais la rage ou non – c'est une maladie non dépistable et incurable – et j'ai dû attendre trois ans sans savoir si j'allais mourir de cette maladie ou pas. C'était mon initiation chamanique, car j'ai vécu trois ans avec la mort aux trousses tout en devant vivre en même temps une vie normale. Je ne savais pas si j'allais mourir, mais je devais quand même aller travailler, avoir une vie sociale, etc. Je vivais sur deux plans en même temps : la vie et la mort. C'est ça, je pense, qui fait la spécificité des chamanes : cette capacité à vivre plusieurs réalités simultanément. Je travaillais, je sortais, je vivais, et en même temps j'étais potentiellement en train de mourir. Hormis quelques personnes proches de moi, personne ne remarquait rien, tellement je vivais cette situation étrange avec un certain naturel.

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

1. La méditation Vipassana est la technique de méditation au centre de l'enseignement historique du Bouddha. *Vipassana* signifie « voir les choses telles qu'elles sont » en pâli, une langue de l'Inde antique.

2. Huguélit-Weber, L., *Libérer l'esprit : la science du monde intérieur*, Vivez Soleil, 2003.

également par rapport à ma propre pratique chamanique. Alors je me suis dit : « C'est ça que je veux faire ! »

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

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

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

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

Olivier : Et tu voyages beaucoup également, non ?

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

le monde dans lequel je vis et m'émerveiller devant la diversité humaine.

Je fais également de temps en temps des voyages en collaboration avec l'association Arutam¹ de l'ethnopharmacologue Jean-Patrick Costa, plus particulièrement au Mexique et dans des cultures chamaniques traditionnelles. Ces activités associatives sont extrêmement bien coordonnées et sont d'une importance capitale à l'heure actuelle pour les peuples traditionnels.

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

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

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

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

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

1. Arutam collabore avec des peuplades traditionnelles en vue de lever des fonds pour divers projets, comme par exemple l'action « zéro-déforestation ». [www.arutam.fr]

Laurent : Je vois bien, oui. Maintenant, que je me qualifie de chamane ou de praticien chamanique, je me rends compte que cela m'importe peu, dans le fond. Même si je pratique depuis de longues années, cela m'a pris du temps d'accepter que l'on m'appelle chamane.

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

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

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

Nous pourrions très bien, de la même manière, évaluer scientifiquement les thérapies chamaniques. Je suis certain qu'il y aurait de très bons résultats. Il suffirait de faire des pourcentages, des statistiques sur les gens qui sont venus, qui ont été satisfaits, etc.

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