



LE CHAMANISME au goût du jour

Plus light et plus rationnel, le chamanisme à la sauce occidentale tente de se faire une place dans le monde du développement personnel et des thérapies alternatives.

PAR MAUREEN DIAMENT

Exit plumes, tambours et rituels obscurs... Pour nous séduire, le chamanisme est sorti de sa yourte sibérienne ou de sa grotte mexicaine. Désormais, il s'exhibe dans les rayons des librairies avec des titres comme *Réveillez le chaman qui est en vous*¹, *La Spirale initiatique*² ou *Sagesse et magie des 4 accords toltèques*³. Des ouvrages qui tentent de décrypter cette pratique millénaire avec pragmatisme, en s'appuyant sur les dernières découvertes en neurosciences et en physique quantique. Leur but ? Démystifier le chamanisme afin de permettre son essor dans notre société hyper rationnelle. « Il y a quinze ans, la méditation faisait peur. Aujourd'hui, plus personne ne conteste ses bienfaits physiques et psychologiques. Idem pour le chamanisme : en parler de façon concrète permet au plus grand

nombre de profiter de ses enseignements », explique Arnaud Riou⁴, auteur de *Réveillez le chaman qui est en vous*.

Intuition vs hallucinations

Qui dit chaman, dit transe. Qu'il s'agisse de prendre la parole en public, de dépasser un traumatisme ou d'explorer ses rêves, les états de conscience modifiée sont déjà largement utilisés par les thérapeutes et les coachs. Hypnose ou EMDR⁵ permettent de se brancher directement sur l'inconscient afin de nous aider à nous épanouir. Pas forcément besoin de gourou, on peut déjà faire une grande partie du travail tout seul. « Les chamans utilisent la transe afin de communiquer avec le monde des esprits et de comprendre comment rétablir l'harmonie de l'univers. De notre côté, on peut

apprendre à développer notre intuition pour trouver ce qui nous fait du bien », suggère Arnaud Riou. Pour cela, on peut soit jeûner trois semaines dans la pénombre d'une caverne, soit passer 15 minutes les yeux bandés en forêt et apprendre à s'ancrer dans l'instant présent.

Phytothérapie vs magie

Le chaman est énergétiquement relié à toutes les choses vivantes (animaux, arbres, fleurs) et celles-ci sont indispensables à son équilibre. Une idée que l'on retrouve dans de nombreuses pratiques orientales (yoga, méditation, tai chi), qui nous aident à préserver notre bien-être. Si le contact avec la nature est indispensable à notre bonne santé, le chaman tire également des plantes ses plus puissants remèdes en cas de maladie. Une phytothérapie complexe, généralement associée à des dons de guérisseur. Mais le chamanisme moderne reste discret sur les étranges pouvoirs des hommes médecine pour ne pas risquer de nous effrayer. ●

1. D'Arnaud Riou (éd. Solar). 2. De Maud Séjournant (éd. Albin Michel). 3. De Don Miguel Ruiz (éd. Jouvence). 4. Fondateur de la Voie de l'ACTE (Approche Consciente de la Totalité de l'Être), arnaud-riou.com. 5. Eye Movement Desensitization and Reprocessing, emdr-france.org