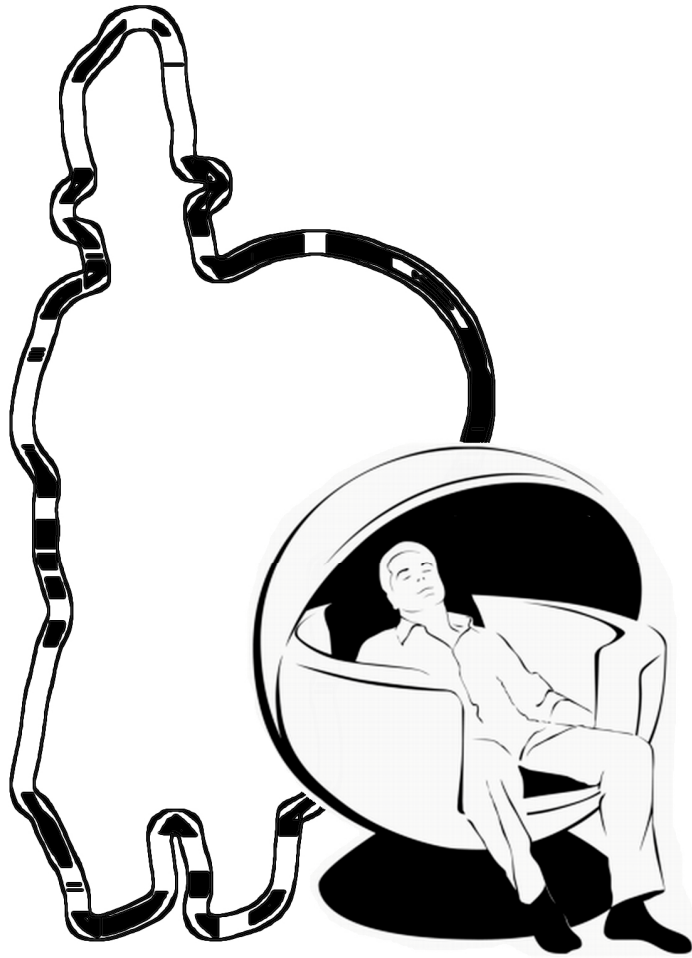


# UN CHAMANISME SANS CHAMANE

Explorer les états de conscience modifiés à bord d'un appareil  
psychotechnologique



**Hugo B. J. Soder**

Février 2009

[hugo@medirelax.com](mailto:hugo@medirelax.com)

## Remerciements

Sans la participation de tous ceux qui spontanément m'ont accordé leur confiance et leur temps, je n'aurais tout simplement pas pu réaliser cette expérience.

Merci donc à Ana N.  
Anna D. - L.  
Arnold B.  
Catherine S.  
Cédric T.  
Claude-Charles F.  
Corinne L.  
Denis E.  
Dominique G.  
Fabienne L.  
Françoise B.  
Irma C.  
Pierre K.  
Ljubomir S.  
Manny R.  
Maria M.  
Michel A.  
Mustapha B.  
Nashat S.  
Pierre-Alain A.  
Pierre-Alain B.  
René W.  
Ruth B.  
Sylvie D.  
Urs W.  
Vincent W.

## Introduction:

Il est banal de parler à un homme ordinaire de réalité ordinaire dans un état de conscience ordinaire. Les difficultés surgissent dès que l'on veut décrire une réalité non ordinaire, telle que le « monde chamanique », perçue dans un état de conscience modifié.

Cependant, en apprenant à maîtriser le processus de modification de son état de conscience l'homme ordinaire pourrait découvrir l'existence de ce monde chamanique, il pourrait l'explorer, en prendre conscience et l'intégrer en tant qu'extension de son propre monde, sa réalité ordinaire serait désormais une réalité augmentée.

## La problématique:

L'homme ordinaire a malheureusement tendance à considérer comme totalement impossible donc hallucinatoire tout ce qui n'est pas en accord avec sa réalité quotidienne. Son erreur consiste à rejeter l'existence d'une autre réalité à partir des seules données de sa conscience ordinaire.

Il reste fermé à l'idée d'explorer quelque chose qui suivant ses critères limités, n'existe pas. Le scepticisme envers la réalité non ordinaire considéré comme normal par la plupart des gens.

Il n'y a pourtant pas de véritable opposition entre réalité ordinaire et non ordinaire. Leurs différences apparentes sont issues essentiellement de nos a priori culturels et intellectuels et de notre expérience limitée à notre état de conscience ordinaire.

Comme l'explique l'anthropologue Michael Harner, notre point de vue dépend directement de notre point de référence : « ... la pratique chamanique permet de passer d'un état de conscience ordinaire (ECO) à un état de conscience chamanique (ECC). La différence entre ces états de conscience peut être illustrée au moyen d'une comparaison avec les animaux. Les dragons, les griffons et d'autres animaux que nous considérerions comme « mythiques » en ECO sont « réels » en ECC. L'idée selon laquelle ces animaux sont « mythiques » est un postulat valable et utile dans la vie ordinaire en ECO, mais superflu et sans objet dans les expériences chamaniques en ECC. Une personne en ECO peut parler d'imagination, de vision à propos des expériences en ECC. Inversement une personne en ECC peut percevoir les expériences en ECO comme illusoire en terme de ECC. Les deux positions sont justes, considérées du point de vue de leurs états de conscience respectifs .» (Harner : 1968)

La solution serait donc qu'un nombre important de personnes deviennent chamanes ou tout au moins aient la possibilité d'accéder facilement au monde chamanique.

### **La solution:**

Des ressources techniques et une méthodologie en adéquation avec les contraintes de la réalité ordinaire permettent de créer la modification de conscience nécessaire à l'accès au monde chamanique. Son exploration est rendue désormais possible à tous, rapidement et facilement. Ce système psychotechnologique offre des opportunités d'expériences très pratiques qui mènent à une prise de conscience définitive de l'existence de réalités non ordinaires. Ceci implique également l'augmentation de la réalité ordinaire par l'acquisition d'informations issues du monde chamanique.

Sans avoir la prétention de rivaliser avec les pratiques traditionnelles et les rituels éprouvés depuis des millénaires, cette démarche s'inscrit dans une perspective d'élargissement des capacités humaines ouverte à tous. Ce concept d'utilisation de moyens techniques, pour effectuer une expérience pratique en une séance de courte durée et sans effort, rassure les sceptiques. Il permet à tous, sans contrainte particulière, une approche personnelle du monde chamanique, susceptible également d'éveiller de l'intérêt pour les enseignements traditionnels.

### **L'expérience:**

Pour tester la pertinence de ce concept, nous présentons ici une expérience de communication avec le monde chamanique, effectuée du 1<sup>er</sup> au 20 février 2009 par 30 participants, totalisant 96 séances. L'analyse des résultats présente une parfaite cohérence avec les descriptions obtenues lors de séances de chamanisme traditionnel et les statistiques mettent en évidence un pourcentage très élevé de réussite.

Le but de cette expérience consiste à induire un état de transe chamanique en utilisant uniquement des moyens techniques de psychotechnologie. Au cours de cette transe la communication devient possible avec les entités définies comme « esprits » selon la tradition chamanique. Au terme de l'expérience, les informations ainsi obtenues sont mises en comparaison avec les éléments reconnus et décrits par la tradition. Pour en faciliter la perception, ces entités sont attendues sous leur forme animale, communément appelée animal de pouvoir.

### **La technique:**

Les moyens techniques utilisés sont essentiellement une cabine de protection sensorielle et un dispositif de stimulation acoustique permettant l'écoute d'un enregistrement sonore (Soder : 2003). La cabine de protection sensorielle est une bulle de relaxation MEDIRELAX relaxOne,

modèle 2008 avec son équipement audio DENON RCD-M37, 2x 30 W et ses haut-parleurs FOCAL polyglass 165 CVX, 60-20'000 Hz, 93 dB.

Assis à bord de la bulle de relaxation, le sujet écoute en état de relaxation profonde un CD audio spécialement réalisé pour cette expérience. Cet enregistrement mixe le battement d'un tambour chamanique avec un chant traditionnel typique. Le tambour induit et entretient la transe, le chant joue le rôle de référence culturelle à la tradition sibérienne des Nenètses.

La durée totale de l'enregistrement est de 15 minutes. Le rythme du tambour est régulier, en moyenne 260 BPM, soit environ 4.3 Hz. Il s'accélère pour donner un signal de rappel 90 secondes avant la fin de la séance. Le réglage du volume général est fixe, il correspond à un niveau d'écoute de 74 +/-1 dB à la hauteur de l'oreille. Le chant débute après 45 secondes puis il se répète une fois en décroissant de volume jusqu'à un niveau imperceptible de - 70 dB. Dès la 4<sup>e</sup> minute il tourne en boucle à ce niveau jusqu'au signal de rappel du tambour.

#### **Les séances:**

Pour chaque participant, l'expérience se déroule en trois séances d'une durée de 15 minutes chacune. A la fin de chaque séance les informations sont décrites sur un questionnaire et/ou accompagnée d'un croquis. Après réinitialisation du CD, la deuxième séance a lieu, de même pour la troisième.

Le participant cherchera la position d'assise la plus confortable dans la bulle de relaxation. Le coussin doit soutenir la nuque. Les jambes ne sont pas croisées. Les avant-bras et les mains sont posés à plat sur les accoudoirs de façon à percevoir tactilement les vibrations sonores. Les coudes sont légèrement tirés en arrière pour dégager le thorax et relâcher les muscles abdominaux. Les yeux sont fermés et les muscles du visage détendus.

Au début de chaque séance et déjà assis dans la bulle, le participant doit exprimer brièvement mais très fermement à mi-voix ou mentalement son intention de rencontrer un animal de pouvoir. Puis il se laisse emporter par le son tout en laissant vagabonder son imagination et en attendant la manifestation de l'entité.

Il lui est recommandé de garder une attitude contemplative, sans faire d'effort particulier de concentration et de rester simplement ouvert et attentif aux informations qui apparaissent spontanément dans le champ de sa conscience. Ces informations se manifestent sous diverses formes qui peuvent être perçues visuellement, auditivement ou mentalement. Elles peuvent être très complexes et structurées comme dans une scène de rêve. Il est possible que plusieurs entités diverses apparaissent lors de la

même séance ou que les manifestations obtenues lors d'une séance évoluent lors de la suivante.

### **Les participants:**

Trente personnes volontaires ont participé à cette expérience. Ce sont onze femmes et dix-neuf hommes, âgés de vingt-deux à cinquante-sept ans, de classe moyenne, la plupart ayant un niveau d'étude moyen à supérieur. Dix-huit sont d'origine européenne, une d'origine africaine et une originaire du Proche-Orient.

Aucune sauf trois d'entre-elles n'avaient eu de contacts avec la tradition chamanique avant l'expérience. Toutes ces personnes ont accepté de participer spontanément, leur motivation principale étant la curiosité de « voir si ça marche ».

### **Les résultats:**

Huit catégories de manifestations ont été retenues, en voici les résultats énoncés en fonction d'un total de 96 séances pour 30 participants, certains ayant effectué plus ou moins de 3 séances :

#### **1. Absences totales de manifestations: 25**

*Parmi celles-ci, 3 personnes n'ont rien vu durant leurs 3 séances.*

#### **2. Manifestations d'animaux: 114**

*16 aigles = 14 % ; 10 chevaux = 8.7 % ; 7 ours = 6.1 % ; 6 loups = 5.3 % ; 5 tigres = 4.4 % ; 5 serpents = 4.4 % ; 5 cervidés = 4.4 % ; 4 lions = 3.5 % ; 4 chiens = 3.5 % ; 4 chats = 3.5 % ; 3 dauphins = 2.6 % ; 3 lapins = 2.6 % ; 3 chauves-souris = 2.6 % ; 3 animaux mythiques = 2.6 % ; 18 oiseaux de diverses espèces = 15.8 % ; 18 autres animaux = 15.8 % Au total, une majorité de 37 animaux volants = 32.5 %*

#### **3. Transformations en animaux: 8**

*6 transformations en aigles, 1 en loup, 1 en dauphin.*

#### **4. Sensations de voler: 17**

*Après transformation en oiseau, à cheval sur un oiseau, soulevé par un oiseau.*

#### **5. Perceptions de tunnels, tubes, galeries: 8**

*S'élevant vers le ciel ou s'enfonçant sous terre.*

#### **6. Perceptions de passages, ouvertures, déchirures: 6**

*Tous ouverts sur une perspective lumineuse.*

## 7. Perceptions de tourbillons et mouvements circulaires: 9

*Donnant une impression d'aspiration.*

## 8. Visions d'assemblées en cercle: 9

*Personnages assis autour d'un feu, ronde de danseurs, animaux autour de l'observateur.*

### Commentaires:

Mis à part 10 % des 30 participants, tous ont obtenu d'excellents résultats. Ces 27 personnes ont expérimenté en 87 séances réussies non seulement 114 (131 %) manifestations d'animaux de diverses espèces dont la plupart possèdent une forte signification symbolique ou mythologique, mais aussi 57 (65.5 %) perceptions typiquement en rapport avec le monde chamanique et particulièrement les transformations en animaux (9.2 %) et les sensations de vol (19.5 %).

### Extraits:

# N 3.2 « Je vois un feu sous une tente. Des indiens forment un cercle autour de lui. Dans le feu, en surimpression, je vois un pélican ... une patte d'ours déchire le tissu de la tente, par l'ouverture apparaît une grande surface de glace avec un ours et des eskimos.»

# N 3.3 « Je vois un feu. Dans les volutes de sa fumée apparaît un pélican. Il est aussi grand que moi. Je m'accroche à ses pattes. Nous nous envolons pour atterrir bientôt au milieu d'une grande forêt. Nous repartons en volant en direction du Nord et atterrissons à nouveau mais cette fois dans un paysage arctique.»

# 4.2 « ... je vois aussi un feu qui brûle à l'intérieur d'une tente, au centre d'un cercle de musiciens ».

# 6.3 « ... je commence à me transformer en oiseau, des plumes couvrent mon corps, je prends peur mais des ailes me poussent, elles s'ouvrent et je m'élève dans le ciel. Je suis devenu un aigle. Je vole en dominant le paysage, je vois comme l'aigle.»

# 7.1 « Un oiseau brun apparaît sur ma droite, il est très proche je vois sa tête et son corps, c'est un rapace. Soudain je me retrouve en vol, au-dessus d'une grande vallée où coule une rivière, au loin je vois des montagnes basses, plutôt des collines couvertes d'une herbe rase. Cette région est inhabitée. J'ai acquis la vision de l'oiseau, je vois à travers ses yeux.»

# 8.3 « Un aigle apparaîtrait, c'est un aigle à tête blanche. Il me regarde et je me sens devoir être dans ses yeux. Je me retrouve en train de planer au-dessus d'une forêt de sapins.»

# 11.1 « Je suis allongé sur le sol, de nuit, au milieu d'une clairière. Autour de moi, à distance, des personnages sont assis en cercle, immobiles.»

# 11.1 « Un aigle à tête blanche me survole en venant de ma droite. Il s'approche et je vois ses yeux qui me regardent. Il m'invite à l'accompagner. Je vois à travers ses yeux, je vole, j'entends le sifflement du vent et je plane sans efforts dans la lumière du jour.»

# 14.3 « ... un deuxième aigle se pose sur mon épaule droite, les deux oiseaux s'envolent et je m'élève dans le ciel avec eux, tenu par leurs serres. Ils m'emportent vers une montagne au sommet très rocheux, sa base est couverte de végétation, entrecoupée de chutes d'eau.»

# 16.2 « Je me trouve au milieu d'une vaste plaine recouverte de neige. Un énorme aigle arrive à ma droite. Il est si grand que je peux le chevaucher. Je m'envole assis sur son dos et nous survolons des plaines immenses.»

# 20.1 « Je sens l'air vibrer, il fait très chaud. Je voudrais être une panthère, mais un aigle prend sa place et je me transforme en lui, je suis à sa place et je vole au-dessus de hautes falaises.»

# 24.3 « Je sors d'un tube semblable à un grand rouleau de vagues. Je vois le sommet d'un sapin. Je suis dans une grande forêt au bord d'une rivière. Je suis transformé en loup. Je sens la pointe de mes oreilles. Je commence à gratter le sol et je vois mes pattes devant moi. Je me promène dans la forêt. Je vois un rocher élevé et je veux y grimper, mais à ce moment le loup se sépare de moi et je le vois grimper sur le rocher. Il redescend et je me transforme en lui à nouveau. Je retourne vers la rivière et m'en approche, elle est très bleue.

#### **Comparaisons:**

Les citations qui vont suivre permettent d'apprécier la similitude entre les résultats de cette expérience et les témoignages recueillis lors de pratiques chamaniques traditionnelles.

L'initiation du sioux *Lame Deer* : « J'étais seul au sommet de la colline. La nuit venait ... je percevais une voix qui voulait entrer en communication avec moi. C'était le cri d'un oiseau ... Je fus d'un coup



transporté dans les airs parmi les oiseaux. Je pouvais baisser les yeux vers les étoiles et voir la lune à ma gauche.» *Lame Deer & Erdoes* : 1972)

Un indien winnebago lors d'une réunion d'adeptes du peyotl : « ... je commençais par ne rien ressentir. Je regardais le peyotl quand m'apparut un aigle aux ailes déployées. L'oiseau me dévisageait...» (*Radin* : 1920)

Un participant aux études de Felicitas D. Goodman sur la transe religieuse : « Il faisait noir et j'éprouvais une sorte de succion sur mon front. Soudain mon front devint une tête d'oiseau noir. Je pris mon élan et volai longtemps au-dessus de la campagne environnante. Je me posai finalement sur un arbre. Des indiens dansaient en cercle tout autour. Je les observai...» (*Goodman* : 1977)

Première expérience chamanique d'un étudiant : « ... Je fut accueilli par un loup gris ... je l'ai empoigné solidement par la queue et nous sommes entrés dans la grotte puis nous avons suivi une longue galerie tortueuse. Nous avons émergé sur le flanc d'une colline dominant une étroite vallée. Il était tard et il faisait presque nuit. Au-dessous de nous brillait un grand feu autour duquel des danseurs faisaient la ronde.» *Stevens & Sedletzky* : 1988)

#### **Conclusion:**

Cette expérience a mis en évidence l'efficacité d'un système psychotechnologique relativement simple pour accéder au monde chamanique. Dès les premières séances, il permet d'entrer en contact et d'interagir avec les esprits pour obtenir ainsi de nouvelles sources d'expériences et d'informations.

« Beaucoup d'esprits auxiliaires sont des animaux qui possède non seulement une âme mais aussi d'utiles qualités manquant à l'homme. L'esprit auxiliaire provoque la première expérience et demeure par la suite un concentré et un rappel de cette expérience. Il n'est pas rare que l'identité du chamane se mêle bizarrement à celle de l'esprit auxiliaire. Recevoir l'aide d'un animal ou s'en servir de monture sont des moyens de s'approprier ses qualités en instaurant une façon de penser et de sentir analogue à la sienne. Ces différentes propriétés sont encore extérieures au chamane, mais celui-ci n'a qu'un pas à franchir pour devenir l'animal en s'appropriant ses qualités.» (*Vitebsky* : 1995)

Il est désormais devenu possible à l'homme ordinaire de franchir ce pas en utilisant un simple outil technique, ceci en parfaite harmonie avec la tradition chamanique.

## Références:

*Goodman*, 1977 - Felicitas D. Goodman in Gary Doore « Shaman's path » 1988, Shambhala, Boston

*Harner*, 1968 - Michael J. Harner « Shamanism » Oxford University Press, New York

*Lame Deer & Erdoes*, 1972 - John Fire Lame Deer & Richard Erdoes « Lame Deer seeker of vision » Simon & Shuster, New York

*Radin*, 1920 - Paul Radin « The autobiography of a winnebago indian » 1963 reprint, Dover Publications, New York

*Soder*, 2003 - Hugo B. J. Soder « RelaxOne » in [www.mediterelax.com](http://www.mediterelax.com)

*Stevens & Sedletzky*, 1988 - Jose Stevens & Lena Sedletzky « Secrets of shamanism » Harper Collins, New York

*Vitebsky*, 1995 - Piers Vitebsky « The shaman, voyages of the soul from the Arctic to the Amazon » Duncan Baird, London