

## **Intégration de l'initiation chamanique dans la pratique psychothérapeutique**

Mon observation clinique m'a montrée que la prise en charge des angoisses existentielles était souvent un point d'achoppement pour nos modes psychothérapeutiques occidentaux. Comment soigner l'angoisse d'abandon, ou les angoisses profondes telles que la peur de mourir, de devenir fou ou encore du vide ? Comment prendre soin des zones de l'être qui ont été blessées avant que le langage n'apparaisse ? Ou encore des zones de l'être traumatisées ? La prise en charge de ces souffrances est une préoccupation centrale qui m'a conduite à bousculer parfois ma pratique.

Psychologue clinicienne j'ai été formée de manière rigoureuse par la psychanalyse, la thérapie familiale systémique, et ma pratique hospitalière. Après avoir travaillé en hôpital de jour auprès d'enfants atteints de psychose et d'autisme, j'ai accompagné des bébés avec leurs mères dans une unité de soins spécialisée à l'hôpital. J'ai développé une clinique dans un cadre relativement classique de psychothérapie à la fois en institution et en cabinet libéral. Parallèlement à cela, des problèmes de santé sérieux et incurables par la médecine allopathique m'ont amenés à m'intéresser de près aux médecines traditionnelles. Notamment, celle développée par les chamanes d'Amazonie, qui m'ont soignés.

Depuis une dizaine d'années je séjourne régulièrement en Amazonie, pour y vivre des temps d'immersion et d'initiation chamanique. Puis, petit à petit, j'ai commencé également à accompagner des occidentaux, patients ou collègues, pour leur faire découvrir cette médecine.

Mon cheminement m'a permis d'expérimenter personnellement la richesse de ce dialogue entre thérapies occidentales et travail chamanique. De tisser petit à petit une réponse singulière à ces questions cliniques et existentielles.

Je vais vous présenter synthétiquement comment ces initiations chamaniques ont nourri et fait évoluer ma posture de psychothérapeute, mais également comment elles peuvent être, selon moi, complémentaires de nos psychothérapies occidentales, à condition qu'elles soient correctement encadrées.

### **1. Chamanisme et psychothérapie**

#### **En substance, qu'est-ce que le chamanisme ?**

Le chamanisme est la forme la plus ancienne de soin que l'on retrouve dans de nombreuses civilisations sous différentes formes. D'une manière générale, les chamanes utilisent leurs connaissances de la nature pour soigner les membres de leur communauté, notamment en utilisant les vertus curatives des plantes et des arbres. Ceci correspondrait ici à la phytothérapie.

Par ailleurs, ils créent des rituels où ils vivent une expérience de transe qui peut être induite de différentes manières : le jeûne, la danse, le rythme, ou l'ingestion de « plantes sacrées ». Cet état de transe va leur permettre d'aller « chercher des informations » sur la maladie ou le problème de leur patient afin de soigner leurs souffrances physiques et psychiques.

### Deux pratiques a priori incompatibles...

Mais en quoi des pratiques si éloignées, au premier regard, de nos psychothérapies occidentales et de notre culture pourraient intéresser une psychologue-psychothérapeute ? Des différences fondamentales distinguent, voire opposent chamanisme et psychothérapie.

Tout d'abord, a priori, le *cadre* d'une psychothérapie est celui d'une expérience consciente, et non d'une transe.

Ensuite, des différences fondamentales de *posture* distinguent la pratique du chamane de celle du psychothérapeute. Un chamane sait et agit pour l'autre, alors qu'un psychothérapeute accompagne son patient dans l'accouchement de lui-même. Un chamane occupe une posture de pouvoir et de connaissance traditionnelle alors que le psychothérapeute n'impose pas son savoir afin que la personne prenne son propre pouvoir (tout en ne reniant pas son accès aux théorisations occidentales de la psyché). La *temporalité* n'est pas la même, car un chamane agit en peu de temps alors qu'une thérapie s'inscrit dans la durée.

Enfin, un chamane travaille avec des « Esprits » qu'il peut nommer, alors que le cadre de nos psychothérapies occidentales est plutôt laïc et se méfie de toute référence spirituelle qui pourrait entraver le travail d'élaboration psychique du patient ou entrer en opposition avec ses positions personnelles.

Force est donc de constater qu'il existe des différences de cadre et de posture fondamentales. Mais pour autant, même si les *référents théoriques et anthropologiques* distinguent ces pratiques, faut-il renoncer à nous laisser inspirer et enseigner par ces médecines millénaires qui nous ont précédées ?

## 2. Intégration de l'initiation chamanique dans le cadre psychothérapeutique

Pour ma part, ce tissage entre ma pratique de psychologue clinicienne et mes expériences chamaniques s'est imposé à moi, car les initiations vécues en Amazonie ont affinées ma perception, intensifiées mon sens clinique<sup>1</sup>, et ma capacité diagnostique.

### L'utilisation des images et des informations subtiles

*Je suis Jacques en psychothérapie depuis deux ans à raison d'une séance par semaine. Il me parle de sa relation à ses parents et tout à coup une image me vient. Je vois un petit garçon accompagné des mots « la peau comme du cuir » puis je perçois que l'on pouvait cogner sur cet enfant tant qu'on voulait, il avait construit une carapace. Mais sous cette carapace je vois aussi un enfant extrêmement sensible et en souffrance.*

---

<sup>1</sup> Clinique, au sens premier du terme c'est-à-dire être au plus près de la souffrance du patient (du latin *clinice* qui signifie « médecine exercée près du lit du malade »)

*Cette image n'est pas en rapport direct avec ce que Jacques me raconte, néanmoins je la lui livre, en lui demandant si cela fait écho en lui. Il élabore autour de cette image, mais il ne semble pas qu'elle soit en résonance avec son histoire. Je n'insiste pas, et la séance se poursuit.*

*Quelques séances plus tard, il me parle de la terreur qu'il ressent face à son père. Ce dernier ne l'a jamais battu, mais Jacques me raconte comment son père a lui-même été un enfant gravement maltraité physiquement et psychologiquement.*

*Je comprends alors que mon patient est porteur de ce vécu là, transmis par son père. Cette image qui m'était venue quelques séances auparavant parlait de l'histoire de son père et « habitait » le psychisme de son fils. A partir de là, Jacques a pu élaborer autour de son héritage et de la transmission de ces relations violentes de père en fils depuis des générations.*

Dans ce cas précis, ma formulation de cette image d'un enfant maltraité à Jacques, a permis de « déloger » de son inconscient une représentation inter-générationnelle comme encapsulée<sup>2</sup> de la maltraitance dont ce patient n'avait jamais pu parler auparavant.

Ma pratique chamanique a affiné ma capacité à accéder à des sensations, des informations de plus en plus subtiles. En effet, je suis de plus en plus précise dans ma perception de mes patients, des contenus inconscients qui affleurent, et du processus psychique à l'œuvre. Le travail thérapeutique s'en trouve accéléré puisque des contenus encore inconscients vont pouvoir revenir à la conscience. En ce sens on pourrait rapprocher la fonction de ces images de celle des rêves.

Mais sur le plan du cadre deux écueils apparaissent rapidement : en travaillant ainsi, la pensée et le psychisme du psychothérapeute ne risquent-ils pas de se substituer à ceux du patient ?

Par ailleurs, d'aucuns s'accordent à penser que ce qui est thérapeutique est le travail intrapsychique du patient au moment de la reconnexion entre l'émotion et le contenu anxigène. L'intervention du psychothérapeute ne risque-t-elle pas de le court-circuiter ?

Dans « Rêve et occultisme »<sup>3</sup>, Freud cherche à étudier ces phénomènes de transmission de pensée d'une manière rigoureuse et scientifique. Il se demande d'abord s'ils existent vraiment, et après analyse, il convient de l'existence de ce type de phénomènes qu'il nommera « télépathie ». Ces phénomènes sont définis par Freud comme « *des processus psychiques ayant leur siège dans une personne, des représentations, des états d'excitation,*

---

<sup>2</sup> Nous pourrions penser ce mécanisme à partir des notions de « crypte » et de « fantôme » développées par Nicolas Abraham et Maria Torok qui ont été les premiers à penser les mécanismes de transmission inter-générationnels.

N. Abraham et M. Torok, « L'Ecorce et le Noyau », Paris, Flammarion, 1978, 2<sup>e</sup> édition 1987, Edition de poche, Champs/Flammarion, 1996.

Cette pensée de la clinique à partir des contenus inconscients qui traversent les générations a été développée également par Dumas, un psychanalyste contemporain. D. Dumas, « L'Ange et le Fantôme. Introduction à la clinique de l'impensé généalogique », préfacé par Françoise Dolto, Paris, Minuit, 1985. Collection « Arguments », 184 pages.

<sup>3</sup> « Le rêve et l'occultisme », In « Nouvelles conférences d'introduction à la psychanalyse », Folio essais, 1932, p. 45-79., 243 p..

*des volitions (qui) peuvent se transmettre à travers l'espace à une autre personne, sans utiliser les voies connues de la communication, par les paroles et les signes. »<sup>4</sup>*

En tant que psychothérapeute, la question qui nous intéresse n'est pas tellement l'analyse de la nature de ces phénomènes, mais plutôt ce que nous pouvons en faire lorsqu'ils apparaissent. Et là, Freud nous propose de décoder ces informations notamment en les reliant aux désirs inconscients du patient, selon le modèle d'analyse du rêve. *« J'ai rassemblé toute une série de prophéties de ce genre et, de toutes, j'ai retiré l'impression que le diseur de bonne aventure n'avait fait qu'exprimer les pensées des personnes qui l'interrogeaient et tout particulièrement leurs désirs secrets ; qu'on était en droit d'analyser de telles prophéties comme s'il s'agissait des productions subjectives, des fantasmes ou des rêves de la personne concernée. »<sup>5</sup>*

Mais après avoir situé la source de ces « informations occultes » à l'extérieur du cadre de la cure, Freud rapporte une situation analytique où des coïncidences l'amènent à s'interroger sur la possibilité de la télépathie entre le patient et son analyste. *« Il me faut reconnaître qu'à mon sentiment la balance penche, ici aussi, en faveur de la transmission de pensée. D'ailleurs je ne suis certainement pas le seul à m'être trouvé en cet état de rencontrer ce genre d'événements "occultes" dans la situation analytique. Hélène Deutsch a publié en 1926 des observations similaires et a étudié ce qui les conditionne à travers les relations de transfert entre patients et analystes. »<sup>6</sup>*

Il me semble essentiel d'introduire ici une distinction : *chercher volontairement une information*, (comme le ferait une « diseuse de bonne aventure », pour citer Freud, ou un chamane traditionnel que l'on consulterait), n'est pas la même démarche que celle de *recevoir une information* pour quelqu'un que l'on accompagne dans un processus thérapeutique. L'information reçue s'inscrit alors dans le même cadre que celui du psychanalyste qui se laisse aller à sa rêverie pour laisser venir ses associations, et se distingue par là-même des pratiques ésotériques de voyance. L'information reçue n'est pas là pour être imposée comme une vérité dogmatique dans une posture de toute puissance, mais est utilisée comme support pour accompagner l'autre dans son mouvement d'élaboration psychique, comme l'illustre la vignette suivante.

*Martine se sent totalement bloquée face à sa responsable hiérarchique. Cette dernière, qui a un comportement froid et dédaigneux la fascine et l'inhibe à la fois. Au cours des séances en face à face elle réalise que cette situation s'est reproduite de manière régulière au cours de sa carrière. Martine ressasse tout cela et tourne en rond... Aujourd'hui je ressens qu'il faut que je lui permette de faire d'autres liens. Je lui propose de travailler différemment et de s'allonger sur le divan. Je l'aide à se détendre en se relaxant et en se centrant sur sa respiration. Puis je la guide par mes paroles pour imaginer qu'elle est dans le couloir qui la mène au bureau de sa responsable. Elle ressent alors une boule dans son ventre et de la froideur. Puis, lorsqu'elle s'approche du bureau elle ne ressent plus rien et peut faire un entretien avec cette femme et sortir de la pièce tranquillement.*

---

<sup>4</sup> op.cit. p.57.

<sup>5</sup> op.cit., p.60-61.

<sup>6</sup> Op.cit., p.76.

*Dans un second temps je lui propose de se centrer à nouveau sur cette sensation initiale de froideur et cette boule dans son ventre. A ce moment-là, me vient une image où je vois une petite fille mutique soumise à l'interdit de parler. Je m'adresse alors à cette petite fille à haute voix et je lui dis : « Quand tu étais petite tu n'avais pas le droit de parler, mais maintenant nous sommes là pour t'écouter et prendre soin de toi. » Martine se met alors à pleurer et elle me dit qu'au moment où je m'adressais à cette petite fille, elle s'est retrouvée plongée dans une scène de son enfance où elle était à table en famille. Dès qu'elle voulait dire quelque chose son père lui pinçait fortement l'épaule gauche pour la faire taire. La séance suivante, nous allons pouvoir utiliser tout ce matériel pour continuer l'élaboration.*

L'image qui m'est venue au cours de la séance a permis à Martine la réémergence d'une scène passée et de faire des liens qu'elle ne parvenait pas à élaborer dans le travail en face à face. La mise au service de mon psychisme a donné à Martine la possibilité d'être en contact avec la petite fille souffrante en elle, qui l'empêche de prendre sa place en tant que femme aujourd'hui.

Freud nous montre comment à partir de la chaîne associative de son patient il laisse aller ses propres associations, croisant ainsi des signifiants qui appartiennent à son patient et ceux qui lui appartiennent, des associations de son patient et les siennes. Nous pouvons donc penser avec Freud que l'on peut vivre une danse similaire entre le psychisme du psychothérapeute et celui de son patient en utilisant les images, ou ce que l'on nomme dans l'expérience chamanique, « des visions », car elles ont la même fonction que les associations du psychanalyste dans la chaîne associative.

**La pratique de la transe vécue lors des initiations chamaniques permet d'ouvrir et d'intensifier la capacité à accéder aux images internes. Celle-ci peut ensuite être utilisée en séance par le psychothérapeute, notamment pour venir nourrir le travail psychique du patient.**

**Ce n'est pas l'information en soi qui compte mais elle fait partie d'un processus de co-création psychique qui va soutenir le patient dans son travail d'élaboration. L'intensification de l'accès aux visions et aux intuitions cliniques est une première forme possible de tissage entre la pratique psychothérapeutique et chamanique. Cette dernière n'est possible qu'accompagnée d'une réflexion rigoureuse sur le cadre.**

### **L'accompagnement de la transe en séance de psychothérapie**

Je constate qu'au cours des séances, mes patients s'autorisent à vivre spontanément toutes sortes d'états de conscience non ordinaires, comme une attaque de panique, une crise d'épilepsie ou revivre un traumatisme profond en séance, sans que j'aie cherché à les provoquer par une technique particulière.

*Depuis plusieurs séances Sylvain a des mouvements incontrôlés dans son corps qui le secouent. Je fais une place à ces mouvements en les nommant, car visiblement quelque chose que nous ne comprenons pas veut se dire, quelque chose veut "sortir".*

*Lors de cette séance ses impulsions deviennent plus puissantes, et tout à coup son bassin se met à bouger dans un mouvement d'avant vers l'arrière. Je vois qu'il se*

*débat, il se cramponne à son fauteuil. Il se met à hurler dans un cri déchirant "NOOON!!!". Il pleure, il est secoué dans tous les sens. Je prends une couverture pour le contenir physiquement et je reste près de lui dans ce moment extrêmement douloureux.*

*Après cette expérience très violente où son corps a parlé, Sylvain réalise petit à petit ce qu'il vient de revivre, un viol subi enfant dont il n'avait aucune conscience jusqu'alors. A l'instant de cette reviviscence sensorielle il a vu les yeux de son père. Il pleure alors son dégoût pour les hommes qui font ça à des enfants et comprend pourquoi il a toujours eu un mouvement de rejet instinctif dans son corps face à son père.*

*Plusieurs mois seront nécessaires à Sylvain pour intégrer cette séance très intense et la parole lui permettra de prendre conscience des relations incestueuses dans sa famille et sa lignée. Cette élaboration va le soutenir pour prendre petit à petit sa place d'homme et sortir de la névrose d'échec dans laquelle il se trouvait enfermé.*

Certains patients peuvent laisser spontanément émerger la transe dans leur corps. Ma pratique chamanique a augmenté ma capacité à accueillir, contenir et accompagner ces états sans en avoir peur.

Le cadre psychothérapeutique est essentiel pour moi car il crée la confiance autorisant le patient à régresser aux lieux les plus douloureux de son être. L'inscription dans le temps de la psychothérapie permet d'intégrer et d'élaborer l'émergence de ce type de traumatismes non symbolisés. Ces derniers vont être sollicités par le travail, et si l'alliance thérapeutique le permet, les contenus vont être invités à se manifester au cours de la séance pour pouvoir être retraités et revisités ensemble.

Le fait que ce travail n'ait pas été provoqué par une technique mais soit uniquement permis par la « présence »<sup>7</sup> du psychothérapeute, garantit selon moi que le psychisme du patient soit prêt à supporter l'exploration de ces zones traumatiques ou archaïques de la psyché.

Rester à distance dans une écoute respectueuse serait pour moi à ce moment-là faire violence à celui qui est envahi par des émotions et des angoisses que Winnicott appelait les *agonies sans nom*<sup>8</sup>.

Ferenczi, psychanalyste hongrois et proche collaborateur de Freud, reconnu pour prendre en charge des patients difficiles avait enrichi sa pratique de techniques de relaxation et s'autorisait dans ces moments délicats du travail analytique un contact physique avec eux. Ce cadre permettait selon lui de créer « *cette confiance (qui) est ce quelque chose qui établit le contraste entre le présent et un passé insupportable et traumatogène.* »<sup>9</sup>

---

<sup>7</sup> La « présence » du psychothérapeute et de ce qu'elle induit traverse nos générations de soignants, Sacha Nacht qui a été le seul français analysé par Freud a écrit un livre posant cette question.

S. Nacht, « La présence du psychanalyste », Presses Universitaires de France, 1963, 199 p.

<sup>8</sup> D.W.Winnicott, « La crainte de l'effondrement », 1974, in *Figures du vide*, Nouvelle Revue de Psychanalyse, Numéro 11, Printemps 1975, p.35-44.

<sup>9</sup> S. Ferenczi, « Confusion de langue entre les adultes et l'enfant », in *Psychanalyse IV, Œuvres complètes 1927-1933*, Science de l'homme Payot, 1982, 316 p., p. 128.

*Au cours d'une séance Mélanie me raconte qu'elle ne supporte plus les crises de colère de sa fille. Je lui demande de me décrire très précisément une situation où cela se produit et les sensations qu'elle éprouve à ce moment-là. Elle me dit qu'elle ressent comme un poids qui lui tombe sur les épaules. Puis cette sensation s'affine et elle me décrit un bocal dont elle est prisonnière. Je ferme les yeux et je me mets en résonance avec elle. Je commence à ressentir des sensations d'oppression très intenses et je vis cette expérience d'être moi aussi sous ce bocal. C'est insupportable. Je lui décris les sensations terribles que je vis sous ce bocal. Elle acquiesce et les valide. Elle les développe en me disant qu'elle a envie d'hurler car sinon « on ne peut pas l'entendre ». Elle me dit que « la seule façon de se sortir de ce bocal c'est de casser quelque chose ». Lui reviennent alors ses crises clastiques d'enfant dont elle ignorait les raisons. Puis ce bocal se transforme en un vase qu'elle associe au vase de sa grand mère. Nous pouvons alors relier cette expérience avec des expériences d'emprise intergénérationnelles où la violence ou la soumission sont les seules réponses possibles. Lorsque ces sensations surviennent dans sa vie, Mélanie se sent submergée par une très grande violence interne dont elle ne peut se sortir qu'en hurlant ou en cassant des objets, ce qui est très douloureux pour elle. Lors de cette séance, par la verbalisation de ce que je ressens et des questions sur ce qu'elle vit je l'aide petit à petit à se mouvoir dans sa prison de verre. Au bout d'un moment, elle me dit que c'est comme si l'intensité de ce vase de verre diminuait, que les parois s'amointraient et elles finissent par s'évaporer. Le travail est terminé. Mélanie est toute abasourdie. Elle me dit « C'est bizarre c'est comme si j'étais là et ailleurs ».*

Cette expérimentation sera un pilier pour la suite du travail de Mélanie et nous reviendrons souvent sur « ce vase ». L'appropriation de cet état par le langage et un « éprouvé partagé », lui permettra au quotidien d'entrer dans plus de conscience lorsque les crises apparaissent. Evidemment le chemin est long, mais petit à petit ces états de crises violentes diminuent car Mélanie peut identifier leur apparition en repérant les sensations qui leur sont liées. Elle n'est plus dévastée par un tsunami qui lui fait perdre tout contrôle de la situation.

Selon mon expérience, les initiations chamaniques permettent d'intensifier ces capacités de résonance avec l'autre. C'est comme si le contre-transfert devenait plus intense et permettait de ressentir psychiquement et physiquement ce que vit le patient. Ces capacités internalisées peuvent être utilisées spontanément dans la dynamique thérapeutique sans qu'il soit nécessaire de recourir à une technique particulière. Pouvoir « devenir l'autre » permet alors d'être au plus près des éprouvés du patient mais également de créer une expérience où le thérapeute partage une situation vécue antérieurement dans une absolue solitude. Cette co-expérimentation permet de revivre ces situations anciennes tout en s'imprimant comme une expérience nouvelle. C'est ce qu'enseigne Momy Elkaïm lorsqu'il affirme que le patient cherche à « danser » avec son psychothérapeute le même pas de danse, mais que celui-ci doit pouvoir répondre à sa demande tout en l'invitant à un autre pas de danse<sup>10</sup>.

---

<sup>10</sup> M. Elkaïm, « Où es tu quand je te parle ? », Seuil, Domaine psy, 2014, 175 p..

Mon action est comme celle d'un catalyseur qui va permettre au patient d'accéder à l'intensité émotionnelle d'expériences douloureuses non intégrées dans des conditions sécurisantes.

Ce qui me paraît spécifique c'est que cette expérience de transe n'est pas recherchée de façon systématique. C'est l'état du patient et ce qu'il amène que je vais à un moment donner utiliser. Le cadre s'adapte aux besoins du patient et non pas le contraire. Le patient n'entre pas dans un exercice, il ne s'adapte pas, c'est moi qui l'accompagne en utilisant au fur et à mesure différentes ressources pour mettre au travail des couches de plus en plus profondes de sa psyché, et en ce sens là je m'inscris en droite ligne avec la dynamique profonde de la cure. Métaphoriquement je dirai que les séances permettent la maturation du fruit et lorsqu'il est mûr patient et thérapeute le cueillent ensemble.

Dans la préface aux œuvres complètes de Ferenczi, le Dr. Sabourin souligne que « *l'analyse en état de transe permet un travail dans certains moments régressifs, ce qui est indispensable pour les analyses difficiles.* »<sup>11</sup> La capacité du psychothérapeute à vivre, soutenir et contenir l'état de transe qui est le principal apprentissage du chamanisme révèle donc dans le cadre psychothérapeutique toute sa richesse.

**Atteindre et soigner les zones de solitude absolue de l'être où sont engrammées toutes les expériences infantiles où l'adulte n'a pas suffisamment protégé l'enfant ou n'a eu aucune compassion pour sa souffrance est un des moments les plus importants dans le travail thérapeutique. Pour ce faire j'utilise des capacités et des savoir-faire qui se situent au croisement entre travail psychothérapeutique et chamanique.**

### Création à partir des pratiques chamaniques en séance de psychothérapie

Winnicott disait que les psychanalystes qui ont commencé par des prises en charge d'enfants ont appris à être créatifs dans leur pratique, comme le squiggle en est une illustration<sup>12</sup>. Les enfants ne nous permettent pas de rester figés dans une pratique, mais demandent que l'on crée avec eux des espaces de jeux pour que la psyché puisse s'exprimer.

Cette dynamique de travail profondément inscrite en moi est comme un socle qui m'autorise à introduire à des moments clés ce que l'on pourrait nommer d'une manière vague mais neutre un « exercice ». Comme les images dont je parlais précédemment, ces exercices me « viennent » et sont ce que j'appellerais une co-création psychique entre les contenus de la séance apportés par le patient et mon activité psychique.

*Sophie, trente deux ans, ose enfin, après plus d'un an de psychothérapie, aborder le sujet qui reste le plus douloureux de son histoire : les abus sexuels qu'elle a subis entre six et onze ans par son frère aîné. Alors que nous avons ouvert l'espace psychique contenant ces souvenirs, elle se sent parfois, entre les séances, envahie par une tristesse si intense qu'elle a l'impression de devenir folle ou craint qu'elle sera sans fond.*

---

<sup>11</sup> P. Sabourin, in S. Ferenczi, « Psychanalyse IV, Œuvres complètes 1927-1933 », Science de l'homme Payot, 1996, 316 p., p.10.

<sup>12</sup> Le squiggle est un outil qu'a créé Winnicott pour permettre à l'enfant de s'exprimer et donner forme à ses mouvements inconscients à travers le dessin. D.W.Winnicott, « La consultation thérapeutique et l'enfant », tel Gallimard, 1979, 134 p..



*En cas de traumatisme, et en l'occurrence lorsqu'un enfant a subi une relation incestueuse, cette expérience est si paradoxale qu'elle crée la mise en place de défenses permettant de s'éloigner de cette réalité où il se vit des choses si terribles. <sup>13</sup>Lorsque le patient ré-ouvre sur le plan psychique la zone de ces expériences traumatiques, cela s'accompagne de moments de déréalisation que le psychothérapeute doit être capable de contenir.*

*Et c'est dans un moment comme celui-là, lors d'une séance, que j'ai proposé à Sophie un « exercice » car j'ai senti qu'il fallait que Sophie puisse se libérer de ces images et de cette violence.*

*Voici ce qu'elle a pu m'en écrire<sup>14</sup> :*

*« Séance, salle d'attente, une musique "zen" tourne en fond. Je m'assois et respire un coup, c'est la fin de la journée, je vais voir ma psy. Je sais que j'entre dans le cabinet avec un sentiment de lourdeur. J'alterne entre tristesse et colère. Du moins c'est ce que je me dis. Je n'en suis pas si sûre. Je sais qu'on aborde maintenant le sujet de mon frère. Et que ça travaille effectivement. Ce qui me marque de cette séance et ce que j'en retiendrai d'ailleurs c'est cet exercice. Comme une mise en mouvement. Après avoir parlé des moments difficiles que je traverse en ce moment, Myriam me présente ce tapis comme une sorte de déversoir, ce sont ses mots. Et je le vois ce déversoir. Elle me propose d'ancrer mes pieds au sol et d'expulser ce "truc", de le faire sortir sous forme d'un son. Plus je sors ce son, plus j'ai des vertiges. C'est un effet un peu cathartique en fait. Je sais que cet exercice s'accompagne de la présence de Myriam, à côté de moi et une main sur mon bras. Ça me permet de continuer ce mouvement et d'ailleurs je me penche au dessus de ce déversoir pour mieux sortir ce qui me colle. C'est un sentiment que je n'étais pas capable d'identifier et ce sentiment m'intrusait réellement. Une sorte d'ovni des sentiments, quelque chose que je ne reconnais pas et qui n'est pas digeste. Alors je le sors. Ce n'est que à la séance suivante que je suis mieux capable de comprendre et surtout de saisir ce que j'ai ressenti cette fois, et tant d'autres fois. Ce que m'a forcé à vivre mon frère. »*

Après la séance, j'ai compris les correspondances entre cet exercice proposé à Sophie et ces moments de « purge » que l'on peut vivre en Amazonie grâce aux « plantes sacrées » qui ont une fonction vomitive. Comme si j'avais intégré en moi la dynamique de cette médecine, pouvant la ressolliciter sous d'autres formes en séance pour mes patients. Durant les initiations chamaniques que j'ai pu vivre, la fonction principale du chamane était de mettre en place un cadre sécurisant, pour que chacun puisse vivre sa propre expérience. Lorsque je propose « un exercice » dans le cadre de la psychothérapie, je permets aussi à mon patient de vivre une expérience, différente du mode classique de la parole en face à face, dans un espace sécurisé.

### **3. Une psychothérapeute qui soigne en Amazonie ?**

---

<sup>13</sup> M. Nisse P. Sabourin, « Quand la famille marche sur la tête. Inceste, pédophilie, maltraitance. », Seuil, Couleur psy, 2004, 242p.

<sup>14</sup> J'ai demandé à Sophie si elle acceptait de m'écrire le contenu de cette séance à la fin de sa psychothérapie.

De fil en aiguille, au fur et à mesure de mes voyages, j'ai été conduite à accompagner des occidentaux en Amazonie dans un lieu qui m'appartient. Au départ c'étaient plutôt des curieux de cette expérience chamanique, puis au fur et à mesure des collègues et des patients sont venus découvrir cette médecine.

Les collègues qui ont fait cette expérience m'ont fait part de changements dans leur pratique, similaires à ceux que j'ai pu observer. Mais je souhaiterai ici rendre compte plutôt de la complémentarité de ces expériences chamaniques lorsqu'elles s'inscrivent en continuité d'une prise en charge thérapeutique.

Je suis Jean-Marc en psychothérapie depuis plusieurs années. Il a fallu de nombreuses séances pour qu'il se sente suffisamment en sécurité pour oser parler de ses pratiques solitaires. Hétérosexuel, il ressentait néanmoins le besoin de se cacher pour se déguiser en femme et vivre ses fantasmes sexuels. Cette pratique, qui s'accompagnait d'une consommation importante de psychotropes, était à la fois source de plaisir et douloureuse. Nos séances ont permis d'élaborer la question de son identité sexuelle, ainsi que l'origine et la fonction de ce besoin de se transformer en femme à l'aune de son histoire. Ce travail a permis un apaisement certain, mais non total. Puis un jour Jean-Marc a manifesté le désir de participer à l'un des stages que j'organise en Amazonie. J'ai accepté, le sentant suffisamment solide pour vivre cette expérience.

Lors de ces pratiques chamaniques, avant de vivre l'expérience de transe induite par les plantes, chacun est invité à poser une intention exprimant ce qu'il souhaite comprendre, vivre, explorer, soigner...

L'expérience étant essentiellement intrapsychique, je lui ai demandé de retranscrire ce qu'il a vécu :

*« Pour cette nouvelle expérience de prise de plantes, j'ai nommé mon intention d'être femme. Non pas d'explorer mon côté féminin mais d'être femme. Explorer la femme que je suis.*

*Je pose cette intention au début du travail. Après plusieurs phases, je deviens femme dans mon corps, tout en restant homme dans ma tête et dans mes attributs sexuels. Je découvre alors mon côté femme aidé alors par ma compagne non présente physiquement mais bien réelle dans ma vision. J'apprends à ressentir le plaisir sexuel féminin. Je le découvre complexe, beau, subtil, qui peut être pulsionnel. Au delà de le ressentir je le vis. Je comprends le corps féminin, mon corps. Mon sexe de d'homme n'est pas excité.*

*C'est puissant, émouvant, extrêmement fort.*

*A la fin de la cérémonie, quand tout se termine je sens intimement que je « viens de poser ma grosse valise », la réponse à cette question : qui je suis. J'ai accepté, et le terme est important, qui je suis, un homme avec cette partie femme en moi. C'est ce que je cherchais lors de mes travestissements et là tout était enfin harmonieux. J'ai pu en parler au groupe le lendemain avec naturel et sereinement avec ma compagne en rentrant de la jungle, alors que je n'avais jamais osé en parler auparavant. »*

Depuis lors, l'identité « psychiquement et physiquement bisexuelle » de Jean-Marc qui était si douloureuse a pu prendre une forme, sa forme unique et singulière. Il a pu abandonner ces pratiques solitaires et auto-destructrices dans lesquelles la honte et la peur l'avaient enfermé. Il a pu faire une place à « cette femme en lui » dans sa vie d'homme et sa sexualité hétérosexuelle.

Le long chemin d'élaboration psychique de ce désir d'être femme dans la psychothérapie a permis une première libération. Mais l'expérience de la transe profonde, permettant à Jean-Marc de vivre dans son corps ce qu'il ressent comme deux faces fondamentales de son identité, a été libératrice. Elle a été un premier moment d'incarnation « heureuse » de cette « bisexualité », ouvrant la possibilité qu'elle puisse prendre forme encore davantage dans sa vie.

Lors de ces initiations, la présence du groupe est selon moi très importante, car le collectif accueille alors sans jugement ces zones sensibles, honteuses, douloureuses et cachées de la psyché que ces pratiques chamaniques amènent au grand jour et mettent au travail.

Si mon expérience m'a montré la grande richesse de ces alliages entre pratiques chamaniques et psychothérapie, il me faut néanmoins énoncer deux mises en garde vis-à-vis de ces initiations chamaniques.

Ce type de travail mal ou non accompagné, peut être extrêmement violent et néfaste. Le sujet peut vivre des expériences douloureuses sans en saisir le sens. Ainsi ce qui devait soulager sa psyché agit alors comme un nouveau traumatisme ou une expérience destructurante.

La seconde, c'est qu'il est essentiel de ne pas glisser de la place de psychothérapeute à celle de gourou<sup>15</sup>. L'éthique de la psychothérapie demande qu'on laisse à l'autre son entière liberté. Or, proposer un travail d'une autre nature depuis sa place de psychothérapeute tout en souhaitant préserver la liberté de son patient est paradoxal. Seule une très grande rigueur déontologique permet de le dépasser.

Si nous pouvons enrichir nos pratiques psychothérapeutiques occidentales de ces initiations chamaniques, réciproquement, mon expérience me montre également que nous pouvons nourrir les pratiques chamaniques de ce que notre culture a de meilleure dans son éthique la plus rigoureuse.

Faire se rencontrer différents champs ne signifie pas créer un syncrétisme ésotérique mais plutôt tenter de faire se féconder des traditions différentes. Toutes ces questions, à partir de mon expérience psychothérapeutique et chamanique seront développées dans un ouvrage à venir, cette année je l'espère.

---

<sup>15</sup> J'entends par *gourou* non pas le guide spirituel et l'enseignant (issu du sens initial en sanskrit et tel qu'on l'utilise en Inde encore aujourd'hui), mais plutôt dans le sens où nous l'entendons couramment, c'est-à-dire de celui qui manipule les autres et tend à les mettre sous son emprise en utilisant leurs fragilités psychiques.