Assessing the Effectiveness of Shamanisms on a Group of Westerners:

A Brief Research Report

Joanic MASSON
Assistant professor of psychology, Director of research
Center of psychology (EA 7273), University of Picardie Jules Verne, Amiens, France
Email: joanic.masson@u-picardie.fr

Yannick GOUNDEN
Assistant professor of neuropsychology
Center of psychology (EA 7273), University of Picardie Jules Verne, Amiens, France
Email: yannick.gounden@u-picardie.fr

Charlemagne Simplice MOUKOUTA
Assistant professor of psychology
Center of psychology (EA 7273), University of Picardie Jules Verne, Amiens, France
Email: charlemagne.moukouta@u-picardie.fr

Antoine SAURAT
Psychologist, PhD Student in psychology
Center of psychology (EA 7273), University of Picardie Jules Verne, Amiens, France
Email: antoine.saurat.fr@gmail.com

Amal BERNOUSSI
Professor of psychopathology, Director of Research
Center of psychology (EA 7273), University of Picardie Jules Verne, Amiens, France
Email: amal.bernoussi@u-picardie.fr

Corresponding author : Dr Joanic Masson, Center of Psychology, UFR Sciences Humaines et Sociales, Chemin du Thil, 80025 Amiens cedex, France.
Email: joanic.masson@u-picardie.fr

Assessing: the effectiveness of shamanism on a group of Westerners

Abstract
The present study was conducted on 30 Western adults who participated in a group undergoing initiation into therapeutic shamanism. We aimed to investigate how the shamanic work proposed could be a factor triggering changes in persons who have never been immersed in such tradition. Five groups, each composed of six people, met eight times over a period of four months. The content of the initiation is described briefly as well as the reported and observed effects. Finally, by highlighting the structural role of ritual and trance in this type of technique, we present our thoughts considering the changes brought about.

Key words
Core-shamanism, psychotherapy, trance, ritual.

Assessing: the effectiveness of shamanism on a group of Westerners

Introduction

In recent years, we have witnessed a growing interest in shamanic practices by westerners. Many media, articles and books on this subject have encouraged western people to undertake initiation into shamanism or to consult shamans. They seem to be seeking both therapeutic efficacy that they have not experienced with conventional medicine and a spiritual answer to their woes. Feeling uprooted from nature, people see shamanism as a traditional practice that can reduced the gap that modernity has established between man and the natural environment. (Abram, 2011)

It is in this perspective that we sought to evaluate the therapeutic relevance of practicing shamanism with a group of westerners. The present article focuses on this experiment conducted on thirty participants. After a brief presentation of shamanism (and more particularly of Core-Shamanism), its cosmology and its vision of disease, we describe the methodology used and the content of this shamanic therapeutic program. The results are then analyzed by considering the question of therapeutic influence and the place of ritual in triggering change.

Presentation of Core-Shamanism

Harner who is an anthropologist (1990, 2013), set up the Foundation for Shamanic Studies (FSS) and he is also currently considered as the world reference for shamanism. His first experience with the "world of spirits" can be dated back to the 1960s after consuming "ayahuasca" (also translated as "liana of the soul" or "liana of the dead") as part of a ritual with the Jivaros (South America). This plant is a non-neurotoxic hallucinogen frequently used in this southern part of America.

This first experience, particularly described in his book *The Way of the Shaman* (1990), has significantly changed his conception of reality. After studying and experiencing many shamanic initiations on different continents, Harner has found many points of convergence within shamanic practices, regardless of culture or place.

It also appeared to him that shamans on the five continents have a relatively similar perception of reality, the origin of diseases and care. These invariants constitute what Harner calls "Core Shamanism", which in a way constitutes the nucleus of shamanic practices without "cultural packaging". These fifty years of study of this ancestral practice have enabled him to build a solid knowledge and propose a rich reading grid, allowing an understanding of both the traditional healing practices and the spiritual origin of ills.

The term shaman is of Siberian origin. Proposed by Russian anthropologists, it initially described the healers of the Tungus people (the Evenks). In its restricted definition, the shaman is a person who enters into a trance ("shamanic state of consciousness", SSC, Harner, 2013), most often aided by a drum, until exhaustion and loss of consciousness. Classically, the shaman is "the one who sees in the dark and who knows". Indeed, shamanic practices are often performed at night or in darkness in order to make the visions sharper. In a state of altered consciousness, the shaman is able to get into the "invisible worlds" and access knowledge that comes through his travels in the other reality ("non-ordinary reality", Harner, Ibid.; Castaneda, 2003). The practice of trance is important and makes the shaman a true expert of modified states of consciousness. According to cultures and places, the shaman uses the drum, rattles, singing or some hallucinogenic plants in order to attain other realities which the state of ordinary consciousness does not enable him to apprehend (Harner, 1973, Chambon, 2009, Kounen, Narby & Ravalec, 2010). In keeping with an animist vision, shamanic peoples consider that everything that exists within our reality is spirit within the

non-ordinary reality. The invisible worlds are thus populated with spirits having intelligence and a certain power that the shaman knows how to call upon and use.
The shamanic journey thus constitutes a journey of the soul into the “non-ordinary reality”. Indeed, Harner has found through his investigations that shamans describe more or less three “worlds”, each with its own characteristics (“cosmology of the three worlds”, Huguelit, 2010, 2012), regardless of cultures. The “world below or lower world” is a transcendental world not subject to the laws of space and time. The shamans give a description of it as large and beautiful natural spaces. The “spirits” are represented there most often as wild animals and sometimes as deceased shamans. This is classically the world where “power animals” or “animal totems” live. The latter are trustworthy “compassionate minds” who can unconditionally help those who ask for them. The “Middle World” represents the non-ordinary aspect of our physical environment. The “energies” there are numerous and their blockages are thus sources of frequent suffering. In this world we find all sorts of caring, confused, egocentric spirits (“spirits” of trees, plants, places, etc.) It is a “business world” (Huguelit, 2011), in the sense that “spirits” often need to be paid - through offerings for example – in order to benefit from their services or to avoid their anger. Their help is therefore conditional, which makes these “spirits” not always reliable. Witchcraft operates precisely in this intermediate reality. Moreover, in certain cultures, we often find in them the “spirits” of ancestors who play a role in the protection of the family and / or the clan. Harner (2013) calls them “quasi-compassionate ethnocentric spirits” in the sense that they play a conditional protection role. However, they are not transcendental “spirits” capable of traveling in other worlds. They keep their personality as when they were alive, with their morals, kindnesses and imperfections. Failure to follow their expectations can therefore lead to their anger. Finally, the “upper world” is etheric and not subject to the laws of space and time, just like the “lower World”. The “spirits” are generally spiritual guides (or teachers), of human appearance, who can give care to the shaman, give him/her a spiritual teaching and answer his/her existential questions. In this sense, shamanism allows a direct revelation of the sacred, which explains why in many countries shamans have been killed or imprisoned because of the freedom that their practice allows. (Huguelit & Chambon, 2010) According to certain shamanic traditions, the upper world often also contains spirits of the dead awaiting incarnation.
In SCC, the practitioner has the opportunity to visit these different worlds in order to carry out spiritual work with the help of "spirits" that he/she knows and with whom it is possible to work (“spirit allies”). It is through them that the practitioner is able to diagnose the origin of the ills of those who come to consult and to propose the appropriate care that can unblock the situation, restart life, remove a spell and act on the spiritual cause of the problem.

Participants
Over a two-year period, five groups of 6 participants were enrolled, representing a total of 30 participants. 3 participants abandoned before the end of the program. The characteristics of the participants are: 27 non psychotic participants (19 women aged 30 to 57, average: 41 years and 6 months, and 8 men aged 22 to 50, average: 30 years and 6 month). The recruiting of unselected subjects was carried out through advertisements placed on various websites and by word of mouth. The inclusion criteria were: the absence of psychiatric disorders, being over the age of majority and regardless of their original religion or socio-professional category.

Method
Due to the growing interest of more and more Westerners in traditional medicine, the objective of this study is to evaluate the therapeutic relevance of a group shamanic initiation-type framework. The aim is to study how each person can incorporate a Western shamanic practice (Harner, 2013) into his or her life and to observe its possible therapeutic aspect. Our personal observations (Masson & Bernoussi, 2014) lead us to think that shamanic care often contributes to the disappearance of the “ill” giving rise to the demand for care, and above all, also essentially confers on the person a feeling of confidence, strength and energy to help

him/her make decisions and act otherwise. This aspect is often the basis of future changes and a marked improvement with regard to mental suffering. Following these first observations, we sought to estimate the relevance of proposing a shamanic framework to westerners with a therapeutic intention or in an effort to improve their quality of life. Several reasons have prompted us to set up this project:

- to evaluate the usefulness/interest of this type of traditional framework with Westerners.
- to take into account the frequent presence of existential and metaphysical issues in many patients, causing suffering that cannot be addressed by standard psychotherapy.
- to meet patients from different cultures where the question of "invisible worlds" is very sensitive.
- to include patients who have already followed other psychotherapies without real improvement. (Proposing a totally different framework)

Each participant was invited to complete a questionnaire before beginning the cycle entitled "Shamanic Psychotherapy Group" (SPG). This questionnaire was sent by e-mail accompanied by a Word file to complete and return before the beginning of the sessions.

Shamanic Psychotherapy Group (SPG2)

Dear XXX,
Welcome to 2nd Group of Shamanic Psychotherapy (SPG 2). This workshop aims to enable the participant to improve his/her quality of life and to make him/her autonomous in his capacity to develop in life. As announced during the initial presentation, this group is being evaluated in order to better understand the relevance of this type of approach in our culture. This research is part of my academic activities at the Center for Research in Psychology at the University of Picardie Jules Verne.
Therefore, I invite you to complete the questionnaire below before the first meeting of March 13th. A second questionnaire will be completed following the cycle of eight sessions.
Whenever possible, please answer the questions precisely so that interests of this workshop can be analyzed efficiently. The questions are simply listed on this Word document, which leaves you the possibility of modulating the space required according to your needs when answering.
This questionnaire will then be analyzed in full respect of the anonymity of the participants.
Thank you in advance for your contribution,
Sincerely,
Joanic Masson

Shamanic Psychotherapy Group (SPG2)
Date:
First name:
Age:
Profession:
E-mail:
Do you have a psychological follow up outside the SPG 2?
Why do you want to participate in SPG 2?
What difficulties would you like to resolve during this workshop?
What impact does this problem have on your daily life?
On a scale of 0 ("I do not suffer at all") and 10 ("I suffer to an unbearable degree"), How much do you estimate the suffering related to your difficulties?
Have you ever tried to fix the problem before? And if so, how?
What have these attempts to solve your problem brought for you?
What are your expectations from these shamanic experiences?
What changes do you expect to see?
Have you ever experienced shamanic experiences before? If so, of what nature?

Each group met 8 times, generally Thursday night, over a period of 4 months. The sessions were conducted by one of the authors (Joanic Masson), initiated within the Foundation for Shamanic Studies for five years. Each session lasted for about 2 hours, and was constructed in a ritualized way:

- The Group formed a circle with a candle and white sage in the center.
- Opening ritual: lighting the candle and a wisp of sage.
- Drum or rattle.
- Debriefing on what has happened since the last session.
- Shamanic practices with explanations and exchanges. (The exact program of practices is presented in appendix)
- Proposed exercises to do at home.
- Closing ritual.

At the first session, a CD is given to each participant. It contained two drum sessions of about 20 minutes to allow practice at home for those who do not have a drum or a rattle. The SPG program is designed to facilitate in a gradual way: the development of shamanic consciousness (ECC) to the sound of the drum and / or the rattle, the shamanic journey in the “lower world” as well as the “the upper world” to meet his/her “allied spirits” and to learn how to communicate with them. Afterwards, shamanic journeys known as “initiatory” are proposed, for example around symbolic death. The general guideline is to experiment and build one's own beliefs about shamanism. The explanations and practices proposed are part of the work of Harner (“Basic Shamanism”, 2013) and do not draw upon any dogmatic character. Everyone thus constructs his or her representation of the framework, of what they can expect from it, thus creating their own cosmology.
Two months after the last session, a new questionnaire was sent by e-mail. The participants were invited to complete it and return it to us:

Shamanic Psychotherapy Group (SPG2)
Dear xxx,
Thank you once again for your participation in SPG 2. As I mentioned, you will find attached a questionnaire as part of the evaluation of this group. I would like to remind you that this research is part of my academic activities within the Center for Research in Psychology (EA° 7273) at the University of Picardie Jules Verne.
Also, I invite you to complete the questionnaire below in as much detail as possible. The more information I have, the more I will be able to determine the value of this type of approach.
As in the first questionnaire, the questions are simply listed on this Word document, which leaves you the possibility of modulating the space necessary for your answers, according to your needs.
This questionnaire will then be analyzed in full respect of the anonymity of participants.
Thank you in advance for your contribution,
Sincerely,
Joanic Masson

Shamanic Psychotherapy Group
Questionnaire 2
First name:
Date:
How did you experience shamanic meetings? What did you think of it?
How did you feel about the group?
What did you think of the setting, the atmosphere?
Did you trust it?
Did you learn about yourself during this group?
How do you experience shamanic travel?
Have you understood the origin of some of the difficulties you encounter in your life?
What do you think of this awareness?
Do you see changes in your life? Which ones?
Has anyone noticed anything about your changes? Which ones?
Do you have solutions to improve your life?
Do you feel more able to live your life? (better control, etc.)
Which element has had the greatest impact on you in this initiation?
Does this initiation correspond to what you had imagined?
Do you believe in the world of spirits?
Are you satisfied?

Results
The results described below only take into account the feedback from the 27 participants who completed the full SPG cycle.

Experiencing the cycle and the group: The meetings are described as warm and intense with feelings that are sometimes confusing because of the awakening and unexpected experiences encountered during the shamanic journeys. All participants described the experience as reassuring in a secure framework with a group that facilitated exchanges. Among the participants, two expressed a frustration related to difficulties in practicing the shamanic journey. One other participant regretted that the ritual was not that elaborated and sacred for him. Trust in the Shamanic Practitioner: They all confirm the need to trust the practitioner to "let themselves go" while feeling safe. A secure and trustworthy framework appeared to be the

prerequisites for the occurrence of changes.

Raising awareness: Few participants claimed to have learned nothing about themselves during the SPG (N = 2). Participants evoked the need to be no longer afraid of learning to receive, to let go and to accept themselves with their qualities and weaknesses. They also emphasized the importance of prioritizing what is important in life. Self-fulfillment appeared as a necessity, along with the imperative of facing things that hurt one's inner self, most often felt by suffering. Raising awareness of traumatic memories is also frequently evoked.

Experiencing the Shamanic Journeys: Journeys are described as dreams, moments of plenitude, freedom, "exceptional moments", "sacred moments". Frequently, shamanic journeys are surprising in their unexpected content, leading to "striking discoveries" that are understood much later only. Some journeys are painful because of the awareness they induced, but most often led to solutions or resolutions of what was previously a problem.

Understanding the origin of Personal difficulties: Access to often forgotten memories helped in bringing sense and understanding of painful emotions and problematic behaviors. Some participants expressed the capacity to step back and to have better hindsight from these memories. Others talked about the disappearance of the suffering attached to these memories. Participants described the origin of their ills as: painful past memories; the need to control everything; the need to feel that they exist; as well as the presence of various inhibitions. The solutions perceived during these journeys are: the need to revisit their history; to gain self-confidence and personal resources and the need to let go.

Changes observed: A decrease in daily suffering, the disappearance of algies, improved self-confidence, more assertiveness, a desire to live, optimism, the capacity to live in the present moment and to make choices. Acceptance of body image and better synchronization are also described. For 21 participants, positive changes were also observed in their close circle of family and friends.

Solutions to improve one's life: The most important thing reported is confidence in oneself and in one's resources as well as confidence in the unconditional support of the "allied spirits". There is also a feeling of security that encouraged a more spiritual and simple life, with the need to take care of ourselves, our loved ones and put our life events into perspective. The feeling of internal security is also greatly increased

Striking moments of the SPG: The two most striking moments that emerged most frequently were the encounter with the "allied spirits" and certain shamanistic journeys ("encountering his/her greatest fear", "meeting his/her soul"). Thus Maryline, for example, described her shamanic journeys as follows: "I love this moment when I run to the world from below to meet him. He is always there. Our flights together are such fantastic moments!"

Belief in the existence of "spirits": All participants, even those who have had difficulty in practicing, are convinced of the existence of "allied spirits" following this experiment. It is certainly this which contributed to the positive effect of the initiation. As Urban, President of FSS Europe and Shaman explained in a personal communication, "*it is the relationship with the spirits that is sacred in shamanism*".

Discussion

Considering the results observed, the relevance of a group of shamanic psychotherapy seems justified. The proposed framework, consisting of praxis (gestures, movements, attitudes, know-how), aimed at an effective transformation of the individual through specific codified

procedural constraints. The participants implicitly attributed to the shaman an apostolic function (Palazzolo, 2009) in the sense that they believed in the therapeutic scope of the given care / framework and that they adhered to it in order to banish the "impure" and to recover wellness. This ritual practice is also codified as a technology that frames a practice of trance. The latter is indeed a strong traditional act which can trigger a profound change. Some of these altered states of consciousness can be socially defined and recognized while others are spontaneous and independent of socio-cultural norms (Michaux, 1995). The various modes of trance induction as well as socio-cultural contexts, contribute to the multiplicity of subjective experiences and observable behaviors. Indeed, there are many ways of obtaining a state of shamanic consciousness such as through song, drum, rattle, harp, or hallucinogenic plant.

Trance testifies a psycho-biological plasticity in the sense that the usual functioning of the person is liable to be modified in certain circumstances to adopt a new organization. Rouget (1980) identifies four characteristics of trance. The person is in an unusual state; His/her conscience is altered, even abolished. Neurophysiological manifestations such as tremors, catalepsy, lethargy, etc. render the change that is taking place visible. The relationship to the environment is impaired. Finally, there is an exacerbation of certain faculties (insensitivity to pain, access to an unknown language, etc.) This definition of trance therefore necessarily attests to an exacerbation of human faculties. However, some authors such as Harner (2013) refute this by pointing out that there are no norms specific to a trance and that its intensity varies in quality according to individuals. In this regard, drummer shamanic practitioners describe various states of consciousness, more or less profound or light, allowing access to the visions of "other realities" without however presenting the signs described by Rouget. It is also possible to think that the cultural context plays a decisive and structuring role which can reinforce the effectiveness of the practice and more or less organize the trance or its intensity. According to the country where the shaman exercises, typologies specific to a particular culture, as well as practices and symbolic universes that are more or less esoteric, could be part of the ritual. However, wherever it is practiced, we find certain constants. Chambon (2009) differentiates an internal framework that revolves around the preparation of the person who is the requester and an external framework composed of the shaman and the immediate environment surrounding the ceremony. This organization facilitates safe access to the "invisible worlds". The passage into the other world generates a disruption of identity which can go as far as destructuring the person, even leading to psychotic decompensation. In order to prevent or control this risk, the highly codified ritual must be strictly followed in order to promote a therapeutic existential reorganization of the person.

The aim of the shamanic journey is thus to bring the individual to recover a harmony with his/her environment; In this sense, it is a therapeutic approach that aims to restore the integrity of the person by renewing with the natural world from which we are born. To do this, trance provides access to information from other worlds of spirits and energies. The shamanic practitioner aims at a transformation of his/her existence which will go through a better knowledge of what constitutes himself/herself as a human being connected to the natural and supra-natural world. It is not, as we might at first think, a mere psychological transformation or a simple reduction of suffering that the person endures in daily life. The design is much greater and radical: it seeks for a metamorphosis of the individual to the point of being part of this new reality that he/she is discovering. Trust in the existence of spirits and their protection brings the participants to feel more confident in life. The personal coordinates and the frame of reference of the person are radically modified. This metamorphosis resembles a "symbolic death", another constant of any effective ritual, during which the facets of identity disappear in favor of a different shift.

The participant is thus involved in a ritual where s/he is going to imbue the symbolic universe which constitutes the background of the device. The shamanic ceremony ensures, in a way, a communication between man and nature, between the man who is often uprooted, separated from his/her animal part which in fact constitutes his/her essence. The person is therefore invited to give himself/herself up to the experience in order to make this transformative passage. He/she is invited to surrender to the work of the spirits and the shaman acts as a

representative and an intermediary. The participants are invited to let go. Abandoning himself/herself to the experience while hoping for an improvement in his/her ills, implies abandoning the struggle. The participant must abandon any struggle against himself/herself by stopping all the strategies in place to date to get better. In the way, it is posited that these strategies usually only maintain the suffering. This abandonment of the self can be facilitated by ceremonial, by the abolition of speech, as well as a space for the release of self-control in order to let go. Letting go means reducing his/her need for control and allowing himself/herself to plunge into an unknown experience despite anguish, fear and confusion. To enable this, the shaman must be sufficiently present and reassuring in order to guide efficiently and avoid any psychological risk.

Finally, intentionality plays an essential role in triggering change. Participants, including the shamanic practitioner, participate in a common dynamic, that of a transformative change. The question of trust is here posed in watermarks. For any therapy (whatever its form), to claim to be effective, the shaman must trust the proposed framework in order to bring the participants in turn to have faith in him/her as well as in the framework. (Nathan, 2006) There is also a need for consensus around the technique. The device must be recognized. It must exist in specialized and / or scientific journals and be practiced. Here, the present approach is recognized through its ancestral and traditional origins which give it an operative value. Thus, being part of the world of those who have been initiated, even cured, forms an implicit but powerful therapeutic vector.

Thus, the trust in the healing process is based on the need to rely on the power of “spirits”. While in psychotherapy, confidence derives its strength from a region of the inner self that is otherwise inaccessible, shamanic practices invite us to rely on a force external to ourselves, that of the “invisible worlds”, enabling the potentialities of each one to be deployed (Daan van Kampenhout, 2001). The participant then allows himself/herself to be carried by these forces. This dynamic is most often implicit and aims at the construction of a new reality for the participant or even the modification of his/her identity.

Conclusion

In conclusion to this study, participation in a shamanic group appears to be able to trigger constructive therapeutic changes. On the one hand we have observed the importance of a safe group where confidence in the framework and the shamanic practitioner play an essential role in letting go. The shamanic initiation brings awareness of the origin of the problems and thus facilitates a re-engagement in life such as through decision-making. For example, at the time of writing this, one participant contacted us and revealed that he has totally stopped a daily cannabis habit after smoking for many years. On the other hand, we observe that “working with the spirits” has allowed the participants to feel a sense of self-confidence and of a sustainable life. Confidence in the unconditional support of allied spirits fosters this ability to change one's life, to hope for a more positive future and to give a sense of strength to help on a daily basis. Finally, the analysis reveals a feeling of freedom among the participants, a sensation conducive to feeling more coherent with their aspirations and desires. However, it should be noted that the results obtained from this study are not intended to give any “award of excellence” to the exclusivity of the shamanic treatment of psychic ills, but allow us to show other possible fields related to the spectrum of therapeutic frameworks that the patient can use in his/her care path.

The aim here is to outline that the offer of care must be diversified to promote complementary and integrative approaches rather than embracing any dogma that would enclose the patient in an almost unitary vision, often privileging only the so-called conventional medical practices. The field of clinical practice from which this study emanates has repeatedly highlighted the patient as being a subject with his/her own beliefs. Considering his/her subjectivity is essential when seeking to give meaning to a difficulty or discomfort, whether it be explicitly expressed or not.

References

Abram, D. (2011). *Becoming animal: An earthly cosmology*. New York: Vintage. doi:10.1163/156853511X617858

Castaneda, C. (2003). *Teachings of Don Juan: A Yaqui way of knowledge*. New York : Simon & Schuster. doi: 10.3406/jatba.1974.3160

Chambon, O. (2009). *La médecine psychédélique. Le pouvoir thérapeutique des hallucinogènes*. Paris: Les Arènes.

Harner, M. (1973). *Hallucinogens and Shamanism*. New York: Oxford University. doi:10.1525/aa.1974.76.2.02a00320

Harner, M. (2011). *The way of the Shaman*. New York: HarperCollins. doi:10.1525/maq.1982.13.2.02a00170

Harner, M. (2013). *Cave and cosmos: Shamanic encounters with another reality*. Berkeley : North Atlantic Books. doi :10.1111/anhu.12080

Huguelit, L. (2011). La voie du chamane. Séminaire de base en chamanisme de la FSS. Boffres, France.

Huguelit, L. (2012). *Les Huit circuits de conscience. Chamanisme cybernétique & pouvoir créateur*. Paris : Mama Editions.

Huguelit, L., & Chambon, O. (2010). *Le chamane et le psy. Un dialogue entre deux mondes.* Paris : Mama éditions.

Kounen J., Narby J., & Ravalec V. (2010). *Plantes & chamanisme. Conversations autour de l'ayahuasca et de l'iboga*. Paris: MamaEditions.

Masson, J., & Bernoussi, A., (2014). Shamanic Healing and Psychotherapy. In *Rituals* (pp 115-135). Alley Parish Editor. New York: Nova Science Publisher.

Michaux, D. (1995). *La transe et l'hypnose*. Paris : Imago.

Nathan, T. (2006). Pour une psychothérapie enfin démocratique. In T. Nathan (Eds.), *La guerre des psy. Manifeste pour une psychothérapie démocratique* (pp. 11-28). Paris : Les Empêcheurs de Penser en Rond.

Palazzolo, J. (2009). Avant-propos. In J. Baud & N. Midol (Eds). La conscience dans tous ses états. Approches anthropologiques et psychiatriques : cultures et therapies (p. 164). Issy-les-Moulineaux : Masson. doi :10.1016/b978-2-294-70854-1.50017-9

Rouget, G. (1980). *La musique et la transe : esquisse d'une théorie générale des relations de la musique et de la possession*. Paris : Gallimard. doi:10.2307/928145

Van Kampenhout, D. (2001). *Images of the Soul. Heidelberg*: Carl-Auer-Systeme-Verlag.

Annexe : Programm of Shamanic Psychotherapy Group

SPG1

- Opening ritual.
- Presentation of the group, the framework, its confidentiality, presentation of each participant.
- Presentation of what shamanism is.
- Shamanic cosmology.
- Allied Spirits: Power Animal, Guide, etc.
- What is a shamanic journey?
- Exercise 1: Listening to the drum and experiencing the state of shamanic consciousness (SSC)
- Exercise 2: Shamanic journey into the world from below, encounter with the "power animals" or "animal totems"
- Discussion and exercises proposed to be done at home (shamanic journey in the world from below and exploration of it).
- Closing ritual.

SPG2

- Opening ritual, drum.
- Debriefing.
- Unify with his/her power animal to gain strength.
- Exercise 3: Shamanic journey into the world from below and fusion with his/her power animal.
- Exercise 4: Unite with a tree (tree dance).
- Exercise 5: A shamanic journey into the world from below and asks his/her animal to help obtaining what he/she needs in life to flourish.
- Discussion and exercises proposed at home (exploring the world from below with its power animal, determining an existential question).
- Closing ritual.

SPG3

- Opening ritual, tree dance.
- Debriefing.
- Unite with his/her power animal in the middle world to gain strength and protect himself.
- Exercise 6: Unit with his/her power animal in the "middle world".
- Exercise 7: Journey into the world from below and ask your animal to guide you to a "place of strength".
- Exercise 8: Journey into the world from above, meeting with his/her guide. Ask him/her the existential question.
- Discussion and exercises proposed to be done at home (to explore the world from below with his/her animal of power, unite with his/her animal of power in the "middle world").
- Closing ritual.

SPG4

- Opening ritual.
- Debriefing.
- Exercise 9: Unite with his/her power animal in the middle world.

- Exercise 10: Journey into the world from below and ask his/her animal to guide him/her towards his/her obscure part.
- Exercise 11: Journey into the world from below and cleanse the dark part in the place of strength.
- Exercise 12: Meet with an ancestor to learn important elements about his or her family history.
- Discussion and exercises proposed to be done at home (to explore the world from below with his/her animal of power, to unite with his/her animal of power in the middle world, use a rattle).
- Closing ritual.

SPG5

- Opening ritual.
- Debriefing.
- Advices to shamanize: importance of the ritual, of the frame.
- Exercise 13: Journey into the world from above. Ask the guide for a cure of his/her shadow.
- Exercise 14: Journey into the world from above and ask the guide a rhythm of a rattle to call him/her.
- Exercise 15: Call the guide while playing the rattle.
- Discussion and exercises proposed at home (exploring the world from above with the guide, unite with his/her guide in the middle world using the rattle).
- Closing ritual.

SPG6

- Opening ritual.
- Debriefing.
- The spirits of the elements.
- Exercise 16: Unite with his/her guide in the middle world using the rattle.
- Call from the 6 directions: principles and functions.
- Dismemberment, death and rebirth. Symbolic aspects.
- Exercise 17: Journey of dismemberment.
- Discussion and exercises proposed at home (unite with his/her guide in the middle world using the rattle.
- Closinng ritual.

SPG7

- Opening ritual, unite with his/her guide in the middle world using the rattle.
- Debriefing.
- Exercise 18: Meet his/her greatest fear.
- Exercise 19: Restitution of part of soul.
- Dismemberment: personal experience of each.
- Discussion and exercises proposed at home (shamanic journey, learning to communicate with his/her allied spirits.
- Closing ritual.

SPG8

- Opening ritual, unite with his/her guide in the middle world using the rattle.
- Debriefing.

- Exercise 20: Journey to his/her soul. Ask him/her: “What do I need to be happy? ”
- Review of the cycle, various issues.
- Exercise 21: Travel to ask one of his/her allied minds how to work better with them.
- Discussion.
- Closing ritual.

Remarque : cette traduction française constitue une première version de l'article. Celui-ci a été modifié par la suite sur demande des reviewers.

Évaluation d'un dispositif chamanique groupal auprès d'occidentaux

Joanic MASSON, Amal BERNOUSSI, Yannick GOUNDEN, Charlemagne Simplice MOUKOUTA, Antoine SAURAT

Abstract

Nous présentons dans cet article une étude réalisée auprès de 30 adultes occidentaux ayant participé à un groupe d'initiation chamanique à visée thérapeutique. Il s'agit d'évaluer en quoi le dispositif chamanique proposé peut être facteur de changements auprès de sujets n'ayant jamais baigné dans ce type de tradition. Cinq groupes composés de six personnes se sont réunis à huit reprises sur une durée de quatre mois. Le contenu de l'initiation est succinctement décrit ainsi que les effets observés. Enfin, des réflexions sont abordées pour tenter de comprendre les changements induits en pointant le rôle structurant du rituel et de la transe dans ce type de dispositif.

Key words

Core-shamanism, psychotherapy, ritual.

Introduction

Depuis quelques années, nous observons un intérêt croissant pour les pratiques chamaniques en Occident. De nombreux médias, articles, livres traitant de ce sujet incitent des occidentaux à s'initier au chamanisme ou à consulter des chamanes. Ils semblent rechercher à la fois une efficacité thérapeutique qu'ils ne parviennent pas à trouver auprès de la médecine habituelle et une réponse spirituelle à leurs maux. Se sentant déracinés de la nature, le chamanisme apparaît comme une pratique traditionnelle qui répond à cette rupture que la modernité inscrit entre l'homme et l'environnement naturel (Abram, 2011). C'est dans cette perspective que nous avons cherché à évaluer la pertinence thérapeutique d'un dispositif chamanique groupal auprès d'occidentaux. Nous présentons dans cet article une étude portant sur trente participants tout venant. Après une rapide présentation du chamanisme (et plus particulièrement du « Core-Shamanism »), sa cosmologie et sa vision de la maladie, nous décrivons la méthodologie utilisée ainsi que le contenu de ce programme chamanique à visée thérapeutique. Les résultats sont alors analysés en envisageant la question de l'influence thérapeutique et la place du rituel comme moteur de changement.

Présentation du « Core-Shamanism »

Harner (1990, 2013), fondateur de la Fondation for Shamanic Studies (FSS), anthropologue de formation, est actuellement considéré comme la référence mondiale du chamanisme. Sa première expérience avec le « monde des esprits » remonte aux années 60 après avoir consommé dans le cadre d'un rituel avec les Jivaros (Amérique du Sud) l'ayahuasca, la liane des morts, hallucinogène non neurotoxique fréquemment utilisé dans ces contrées sud-américaines. Cette première expérience, particulièrement décrite dans son livre *The Way of the Shaman* (1990), a bouleversé sa conception de la réalité. Après avoir étudié et vécu de nombreuses initiations chamaniques sur différents continents, Harner a constaté de nombreux points de convergence au sein des

pratiques chamaniques et ce, quel que soit les cultures et les lieux. D'une certaine manière, les chamanes aux quatre coins du monde ont une vision relativement similaire de la réalité, de l'origine des maladies et du soin. Ces invariants constituent ce que Harner nomme le « Core Shamanism », qui constitue en quelque sorte le noyau des pratiques chamaniques sans l' « emballage culturel ». Ces cinquante années d'étude de cet art ancestral lui ont permis d'édifier une solide connaissance qui en fait aujourd'hui un expert à la fois auprès du monde académique et des chamanes. Il peut proposer aujourd'hui une grille de lecture riche, permettant à la fois d'appréhender les pratiques de guérison traditionnelles et l'origine spirituelle des maux.

Le terme de chamane est d'origine sibérienne. Proposé par les anthropologues russes, il qualifie initialement les guérisseurs du peuple Toungouse (les Evenks). Dans sa définition restreinte, le chamane est une personne qui entre en transe (« état de conscience chamanique », ECC, Harner, 2013), qui s'agite le plus souvent aidé de son tambour jusqu'à l'épuisement et la perte de conscience. Classiquement, le chamane est « celui qui voit dans le noir et qui sait ». En effet, les pratiques chamaniques se font souvent la nuit ou dans la pénombre afin de rendre les visions plus nettes. En état de conscience altéré, le chamane a la possibilité d'accéder aux « mondes invisibles » et de pénétrer un savoir qui lui vient de ses voyages dans l'autre réalité (« réalité non ordinaire », Harner, Ibid. ; Castaneda, 2003). La pratique de la transe constitue en effet un élément important de cette pratique, ce qui fait du chamane un véritable expert des états de conscience modifiés. Selon les cultures et les lieux, le chamane utilise le tambour, les hochets, le chant ou certaines plantes hallucinogènes (Harner, 1973 ; Chambon, 2009 ; Kounen, Narby & Ravalec, 2010) afin d'effectuer ses voyages chamaniques et de percevoir d'autres réalités que l'état de conscience ordinaire ne permet pas d'appréhender. Inscrit dans une vision animiste, les peuples chamaniques envisagent que chaque chose qui existe au sein de notre réalité est esprit au sein de la réalité non

ordinaire. Les mondes invisibles sont ainsi peuplés d'esprits ayant une intelligence et un certain pouvoir que le chamane sait utiliser et convoquer.

Le voyage chamanique constitue donc un voyage de l'âme dans la « réalité non-ordinaire ». En effet, Harner a constaté au travers de ses investigations que les chamanes décrivent plus ou moins trois « mondes » ayant chacun des caractéristiques propres (« cosmologie des trois mondes », Huguelit, 2010, 2012) et ce, quel que soit les cultures. Le « Monde d'en bas » est un monde transcendantal non soumis aux lois de l'espace et du temps. Les chamanes y décrivent de grands et beaux espaces naturels. Les « esprits » y sont représentés le plus souvent par des animaux sauvages et quelque fois par des chamanes décédés. C'est classiquement le monde où vivent les « animaux de pouvoir » ou « animaux totems ». Ces derniers sont des « esprits compatissants », fiables, qui peuvent aider de manière inconditionnelle celui qui en fait la demande. Le « Monde du milieu » représente quant à lui l'aspect non ordinaire de notre environnement physique. Les « énergies » y sont nombreuses et donc les blocages sources de souffrances fréquentes. Nous retrouvons dans ce monde toutes sortes d'esprits bienveillants, confus, égocentriques (« esprits » des arbres, des plantes, des lieux, etc.). C'est un « monde de business » (Huguelit, 2011), en ce sens que les « esprits » doivent être souvent payés au travers d'offrandes par exemple pour bénéficier de leurs services ou pour éviter leur colère. Leur aide est donc conditionnelle, ce qui en fait des « esprits » pas toujours fiables. La sorcellerie opère précisément dans cette réalité intermédiaire. De plus, nous y retrouvons fréquemment dans certaines cultures les « esprits » des ancêtres qui jouent un rôle dans la protection de la famille et/ou du clan. Harner (2013) les nomme « esprits ethnocentriques quasi-compatissants » en ce sens qu'ils jouent un rôle de protection conditionnelle. Toutefois, ils ne sont pas des « esprits » transcendantaux capables de voyager dans les autres mondes et gardent leur personnalité de leur vivant, avec leur morale, leur bonté et leurs imperfections.

Ne pas suivre leurs attentes peut donc mener à leur colère. Enfin, le « Monde d'en haut » est éthérique et non soumis aux lois de l'espace et du temps, tout comme le « Monde d'en bas ». Les « esprits » sont généralement des guides spirituels (ou enseignants) qui peuvent donner des soins au chamane, lui apporter un enseignement spirituel et répondre à ses questionnements existentiels. En ce sens, le chamanisme permet une révélation directe avec le sacré, ce qui explique que dans de nombreux pays, les chamanes ont été tués ou emprisonnés en raison de la liberté que permet leur pratique. Le Monde d'en haut contient souvent celui des morts en attente d'incarnations selon certaines traditions chamaniques.

En ECC, le praticien a donc la possibilité de se rendre dans ces différents mondes afin d'y effectuer un travail spirituel avec l'aide d' « esprits » qu'il connaît et avec qui il a l'habitude de travailler (« esprits alliés »). C'est grâce à eux qu'il est en mesure de diagnostiquer l'origine des maux de ceux qui viennent le consulter et de proposer le soin adéquat susceptible de débloquer la situation, de remettre en mouvement la vie, de lever un sort et toujours d'agir sur la cause spirituelle du problème.

Méthode

Nos observations personnelles (Masson & Bernoussi, 2014) nous amènent à penser que les soins chamaniques apportent souvent une disparition du « mal » à l'origine de la demande de soin mais surtout et essentiellement il apporte au consultant un sentiment de confiance, de force, d'énergie à même de l'aider à prendre des décisions et à agir autrement. Cet aspect est souvent à l'origine de changements à venir et d'une nette amélioration de la souffrance psychique. Suite à ces premiers constats, nous avons cherché à estimer la pertinence de proposer un dispositif chamanique groupale auprès d'occidentaux inscrits dans

une démarche thérapeutique ou dans un souci d'amélioration de leur qualité de vie. Plusieurs motifs nous ont incité à mettre en place ce projet :

- Évaluer l'intérêt de ce type de dispositif traditionnel auprès d'occidentaux.
- La présence fréquente de questionnements existentiels et métaphysiques chez des nombreux patients à l'origine d'une souffrance que la psychothérapie classique ne permet pas d'appréhender.
- La rencontre avec des patients imprégnés de cultures différentes où la question des « mondes invisibles » est très prégnante.
- La rencontre avec certains patients ayant déjà fait de nombreuses psychothérapies sans réelle amélioration (proposition d'un dispositif totalement différent).

Sur une durée de deux années, cinq groupes composés de 6 participants ont été menés, soit 30 participants au total. 3 sujets ne sont pas allés jusqu'au terme du dispositif. Sont détaillées ci dessous les caractéristiques des participants :

- 27 participants non psychotiques tout venant
- 19 femmes âgées de 30 à 57 ans (moyenne : 41 ans et 6 mois)
- 8 hommes âgés de 22 à 50 ans (moyenne : 30 ans et 6 mois)

Chaque sujet a été invité à compléter un questionnaire avant de débuter le cycle intitulé « Groupe de Psychothérapie Chamanique » (GPC). Ce questionnaire a été envoyé par mail accompagné d'un fichier word à compléter et à retourner avant le début de la participation :

Groupe de Psychothérapie Chamanique (GPC2)

Bonjour,

Bienvenu au 2nd Groupe de Psychothérapie Chamanique (GPC 2). Cet atelier vise à permettre au participant d'améliorer sa qualité de vie et de le rendre autonome dans sa capacité à évoluer dans la vie. Comme annoncé lors de la présentation initiale, ce groupe fait l'objet d'une évaluation afin de mieux saisir l'intérêt de ce type d'approche dans notre culture. Cette recherche s'inscrit dans le cadre de mes activités universitaires au sein du Centre de recherche en Psychologie (Equipe d'accueil EA N°7273) à l'Université de Picardie Jules Verne.

Aussi, je vous invite à compléter le questionnaire ci-dessous avant la première séance du 13 mars prochain. Un second questionnaire sera à compléter suite au cycle des huit séances.

Autant que possible, veuillez répondre précisément aux questions afin de pouvoir analyser au mieux l'intérêt de cet atelier. Ces dernières sont simplement listées sur ce document word, ce qui vous laisse la possibilité de moduler en fonction de vos besoins l'espace nécessaire pour y répondre.

Ce questionnaire fera ensuite l'objet d'une analyse en respectant l'anonymat des participants.

Vous remerciant par avance de votre contribution,
Bien cordialement à vous,

Joanic Masson

Groupe de Psychothérapie Chamanique

Date :
Prénom :
Age :
Profession :
Email :

Etes- vous suivi psychologiquement durant le GPC 2 ?
Pourquoi souhaitez-vous participer au GPC 2 ?
Quelles difficultés souhaiteriez-vous résoudre au cours de cet atelier ?
Quel impact cette problématique a-t-elle sur votre vie quotidienne ?
Sur une échelle de 0 (« je n'en souffre pas du tout ») et 10 (« j'en souffre à ne plus tenir »), à combien estimez-vous la souffrance liée à vos difficultés ?
Avez-vous déjà essayé de résoudre le problème ? Et si oui, de quelle manière ?
Que vous ont apporté ces tentatives de résolution ?
Qu'attendez-vous de ces expériences chamaniques ?
Quels changements vous attendez-vous à percevoir ?
Avez-vous déjà vécu des expériences chamaniques ? Si oui, de quel ordre ?

Chaque groupe s'est réuni à 8 reprises, le jeudi soir généralement, sur une durée de 4 mois. Les séances ont été menées par l'un des auteurs (Joanic Masson), initié au sein de la Foundation for Shamanic Studies depuis cinq années. Chaque séance dure environ 2 heures, et est construite de façon rituelle :

- Groupe installé en cercle avec au centre une bougie et de la sauge blanche.
- Rituel d'ouverture : allumage de la bougie et d'un brin de sauge.
- Tambour ou hochet.
- Débriefing sur ce qui s'est passé depuis la dernière séance.
- Pratiques chamaniques avec explications et échanges (Le programme exact des pratiques est présenté en annexe).
- Proposition d'exercices à faire chez soi.
- Rituel de fermeture.

Dès la première séance, un CD est donné à chaque consultant. Sur celui-ci sont enregistrées deux séances de tambour de 20 minutes environ pour permettre une pratique chez soi pour ceux qui ne disposent pas de tambour ou de hochet.

Le programme du GPC est pensé de manière à faciliter progressivement l'apprentissage de l'état de conscience chamanique (ECC) au son du tambour et/ou du hochet, du voyage chamanique dans le « Monde d'en bas » ainsi que le « Monde d'en haut », à rencontrer ses « esprits alliés », à apprendre à communiquer avec eux afin de parvenir à retirer des informations utiles. Ensuite, des voyages chamaniques dits « initiatiques » sont proposés autour de la mort symbolique par exemple. La consigne générale est d'expérimenter et de construire ses propres croyances à propos du chamanisme. Les explications et pratiques proposées s'inscrivent dans les travaux de Harner (« Core Shamanism », 2013) et ne présentent aucun caractère dogmatique. Chacun se

construit ainsi sa représentation du dispositif, de ce qu'il peut en attendre, créant ainsi sa propre cosmologie.

Deux mois suite à la dernière séance, un nouveau questionnaire a été envoyé par mail, les participants étant invité à le compléter et à nous le retourner :

Groupe de Psychothérapie Chamanique (GPC 2)

Bonjour,

Je vous remercie une nouvelle fois pour votre chaleureuse participation au GPC 2. Comme je vous l'ai signalé, vous trouverez ci joint un questionnaire dans le cadre de l'évaluation de ce groupe. Je vous rappelle en effet que cette recherche s'inscrit dans le cadre de mes activités universitaires au sein du Centre de Recherche en Psychologie (Equipe d'accueil EA N°7273) à l'Université de Picardie Jules Verne.

Aussi, je vous invite à compléter le questionnaire ci-dessous de façon aussi détaillée que possible. Plus j'aurai de renseignements à ma disposition, plus je serai à même de déterminer l'intérêt de ce type de démarche.

Comme lors du premier questionnaire, les questions sont simplement listées sur ce document word, ce qui vous laisse la possibilité de moduler en fonction de vos besoins l'espace nécessaire pour y répondre.

Ce questionnaire fera ensuite l'objet d'une analyse en respectant l'anonymat des participants.

Vous remerciant par avance de votre contribution,
Bien cordialement à vous,

Joanic Masson

Groupe de Psychothérapie Chamanique
Questionnaire 2

Prénom :
Date :

Comment avez vous vécu les rencontres chamaniques ? Qu'en avez-vous pensé ?
Comment vous-êtes vous senti(e) au sein du groupe ?
Qu'avez-vous pensé du cadre, de l'ambiance ?
Aviez-vous confiance ?
Avez vous appris sur vous-même lors de ce groupe ?
Comment vivez-vous les voyages chamaniques ?
Avez-vous compris l'origine de certaines difficultés que vous rencontrez dans votre vie ?
Que pensez-vous de ces prises de conscience ?
Observez vous des changements dans votre vie ? Lesquels ?
Votre entourage constate-t-il des changements chez vous ? Lesquels ?
Avez vous des solutions pour améliorer votre vie ?
Vous sentez-vous plus à même de vivre votre vie (meilleure maitrise, etc.) ?
Quel élément vous a le plus marqué dans cette initiation ?
Cette initiation correspond-elle à ce que vous vous étiez imaginé ?
Croyez-vous au monde des esprits ?
Etes-vous satisfait ?

Résultats

Les résultats décrits ci-après ne prennent en compte que les retours des 27 participants ayant suivi le cycle complet du GPC.

Vécu du cycle et du groupe : Les rencontres sont décrites comme chaleureuses, intenses de par les ressentis, déroutantes parfois en raison des prises de conscience et des vécus inattendus lors des voyages chamaniques. Tous décrivent un vécu rassurant, sécurisant du cadre et du groupe, facilitant les échanges. Parmi les sujets, deux relatent une frustration du fait d'avoir eu des difficultés à pratiquer le voyage chamanique. Une participante regrette un rituel pas suffisamment élaboré et sacralisé à son gout.

Confiance en le praticien chamanique : Tous confirment la nécessité d'une confiance envers le praticien afin de lâcher-prise avec un sentiment de

sécurité. Un cadre sécurisant et une confiance constituent le préalable au changement proposé.

Prises de conscience : Peu de sujets prétendent n'avoir rien appris sur eux-mêmes au cours du GPC (N=2). Les participants décrivent la nécessité de ne plus avoir peur, d'apprendre à recevoir et à lâcher-prise, de s'accepter avec ses qualités et défauts, de prioriser ce qui est important dans la vie. Se réaliser apparaît comme une nécessité avec aussi cette obligation de rencontrer ce qui fait mal en soi, son « Ombre », ce qui est le plus souvent vécu avec souffrance, « de façon secouante ». La prise de conscience de souvenirs traumatiques est fréquemment évoquée.

Vécu des voyages chamaniques : Les voyages sont décrits comme des rêves, des moments de plénitude, de liberté, des « moments exceptionnels », des « moments sacrés ». Fréquemment, les voyages chamaniques sont surprenants par leur contenu inattendu, entrainant des « découvertes saisissantes » dont la compréhension ne s'opère que bien plus tard. Certains voyages sont douloureux de par les prises de conscience mais permettent le plus souvent d'amener vers des solutions ou des résolutions de ce qui posait problème jusque-là.

Compréhension de l'origine des difficultés personnelles : L'accès à des souvenirs souvent amnésiés apporte un sens et une compréhension d'émotions douloureuses, de comportements problématiques. Certains participants évoquent une prise de recul, une distanciation vis-à-vis de ces mémoires, d'autres une disparition de la souffrance rattachée à ces dernières. Les sujets décrivent comme origine à leurs maux des souvenirs passés douloureux, le besoin de tout contrôler, le besoin de se sentir exister, ou des inhibitions. Les solutions perçues lors de ces voyages sont la nécessité de revisiter leur

histoire, l'acquisition d'une confiance en soi, de ressources personnelles et le besoin de lâcher-prise.

Changements observés : Une diminution de la souffrance au quotidien, disparition d'algies, une meilleure confiance en soi, une meilleure assertivité, une envie de vivre, un optimisme, la capacité à vivre dans l'instant présent et à faire des choix, l'acceptation de l'image corporelle et des synchronicités sont décrites. Chez près de 21 participants, des changements positifs ont été observés dans l'entourage proche (conjoint, parents).

Solutions pour améliorer sa vie : Ce qui ressort le plus, c'est la confiance en soi, en ses ressources ainsi que la confiance en l'aide inconditionnelle des « esprits alliés ». Il se dégage un sentiment de sécurité qui invite à une vie plus simple, parfois davantage spirituelle avec cette nécessité de prendre soin de soi, de ses proches et de relativiser les évènements de la vie. Le sentiment de sécurité intérieure est nettement accru.

Moments marquants du GPC : Les deux moments marquants qui ressortent le plus fréquemment sont la rencontre avec les « esprits alliés » et certains voyages chamaniques (« rencontrer sa plus grande peur », « rencontrer son âme »). Ainsi, Maryline par exemple décrit ainsi ses voyages chamaniques : *« J'adore ce moment où je cours vers le monde d'en bas le rencontrer. Il est toujours là. Nos vols ensembles sont des moments tellement fantastiques ! »*

Croyance en l'existence des « esprits » : Tous les participants, même ceux ayant eu des difficultés à pratiquer, sont convaincus de l'existence des « esprits alliés ». C'est d'ailleurs certainement cela qui participe à l'effet positif de cette initiation. Comme nous l'expliquait Urban, Président de la FSS Europe et chamane, lors d'une communication personnelle, *« c'est le rapport aux esprits qui est sacré dans le chamanisme »*.

Le rituel, espace symbolique de changement

Au regard des résultats observés, la pertinence d'un groupe de psychothérapie chamanique paraît justifié. Le cadre proposé, composé de praxies (gestes, mouvements, attitudes, savoir-faire), vise une transformation effective de l'individu au travers de contraintes procédurales spécifiques codifiées. Les participants attribuent implicitement au chamane une fonction « apostolique » (Palazzolo, 2009) en ce sens qu'ils croient en la portée thérapeutique du soin / dispositif donné et qu'ils adhèrent à celui-ci afin de sortir de l'« impur » pour recouvrer le mieux-être. Cette pratique rituelle est également codifiée comme une technologie qui encadre une pratique de la transe. Cette dernière constitue en effet un acte traditionnel fort qui opère un profond changement. Certains de ces états modifiés de la conscience peuvent être socialement définis et reconnus alors que d'autres sont spontanés et indépendants des normes socio-culturelles (Michaux, 1995). Les modes d'induction très variés ainsi que les contextes socio-culturels participent à une multiplicité des expériences subjectives et des comportements observables. Nous retrouvons d'ailleurs ce fait dans l'obtention d'un état de conscience chamanique qui peut s'opérer au travers du chant, du tambour, du hochet, de la guimbarde ou d'une plante hallucinogène.

La transe témoigne d'une plasticité psychobiologique en ce sens que le fonctionnement habituel du sujet est susceptible d'être modifié dans certaines circonstances pour adopter une organisation nouvelle. Rouget (1980) repère quatre caractéristiques témoignant de la transe. Le sujet est dans un état inhabituel ; sa conscience est modifiée, voire abolie. Des manifestations neurophysiologiques telles que des tremblements, une catalepsie, une léthargie, etc. rendent visible le changement qui s'opère. La relation à l'environnement est altérée. Enfin, on observe une exacerbation de certaines facultés (insensibilité à la douleur, accès à une langue inconnue, etc). Cette définition de la transe témoigne donc nécessairement d'une exacerbation des

facultés humaines. Toutefois, certains auteurs comme Harner (2013) réfutent cela en pointant qu'il n'existe pas de normes spécifiques à une transe et que son intensité varie en qualité selon les sujets. À ce propos, les praticiens chamaniques au tambour décrivent des états de conscience divers, plus ou moins profonds ou légers, permettant d'accéder aux visions des « autres réalités » sans pour autant présenter les signes décrits par Rouget. Il est possible aussi de penser que le contexte culturel joue un rôle déterminant et structurant qui peut renforcer l'efficacité de la pratique et plus ou moins organiser la transe ou son intensité. Selon le pays où le chamane exerce, des typologies propres à la niche culturelle, des pratiques, des univers symboliques plus ou moins ésotériques participent au rituel. Toutefois, nous retrouvons quelque soit le lieu où il est pratiqué certaines constantes. Chambon (2009) différencie un cadre interne qui tourne autour de la préparation de l'impétrant et un cadre externe composé du chaman et de l'environnement immédiat qui entoure la cérémonie. Cette organisation facilite un accès sécurisé aux « mondes invisibles ». Ce passage dans l'autre monde engendre un ébranlement identitaire qui peut aller jusqu'à la destructuration du sujet, voire la décompensation psychotique. C'est pour éviter ou contrôler au mieux ce risque que le rituel, codifié comme une technicité, se doit d'être scrupuleusement respecté afin de favoriser une réorganisation existentielle thérapeutique du sujet.

Le but du voyage chamanique est donc d'amener l'individu à recouvrer une harmonie avec son environnement ; en ce sens, c'est une démarche thérapeutique qui vise à rétablir l'intégrité du sujet en renouant avec le monde naturel dont nous sommes issus. Pour ce faire, la transe permet d'accéder à des informations provenant d'autres mondes constitués d' « esprits » et d'« énergies ». Le praticien chamanique vise une transformation de son existence qui va passer par une meilleure connaissance de ce qui le constitue en tant qu'être humain relié au monde naturel et « supra-naturel ». Il ne s'agit

pas, comme nous pourrions le penser de prime abord, d'une simple transformation psychologique ou d'une simple réduction de la souffrance que peut endurer le sujet dans son quotidien. Le dessein est beaucoup plus large et radical : il est recherché une métamorphose de l'individu au point de faire partie de cette nouvelle réalité qu'il découvre. La confiance en l'existence des « esprits » et en leur protection amène les participants à ressentir une confiance plus accrue en la vie. Les coordonnées personnelles et le cadre de référence du sujet s'en trouvent radicalement modifiés. Cette métamorphose s'apparent à une « mort symbolique », autre constante de tout rituel efficace, au cours de laquelle des facettes identitaires disparaissent au profit d'un remaniement autre.

Le participant se trouve donc pris dans un rituel où il va s'imprégner de l'univers symbolique qui constitue la trame de fond du dispositif. La cérémonie chamanique assure en quelque sorte une communication entre l'homme et la nature, entre l'homme qui est souvent déraciné, séparé de sa part animale et ce qui constitue en fait son essence, cette même part d'animalité. Le consultant est donc invité à s'abandonner à l'expérience pour effectuer ce passage transformateur. Il est invité à se laisser porter par le travail des esprits dont le chamane joue le représentant et l'intermédiaire. Il est invité à lâcher-prise. S'abandonner à l'expérience tout en espérant une amélioration de ses maux implique d'abandonner la lutte. Le participant doit abandonner toute lutte contre lui-même. Il doit interrompre toutes les stratégies mises en place jusqu'à aujourd'hui pour aller mieux, stratégies qui le plus souvent ne font qu'entretenir la souffrance. Cet abandon de soi serait facilité par le cérémonial, par un effacement de la parole, ainsi qu'un espace de dégagement de l'obligation de contrôle de soi. Lâcher-prise nécessite de faire taire son besoin naturel de contrôle et s'autoriser à plonger dans un vécu inconnu malgré l'angoisse, la peur et la confusion. Pour cela, le chamane doit être suffisamment présent, sécurisant, pour guider au mieux et éviter tout

risque psychologique. Le rapport à l'autre préserve de la folie grâce à un ancrage commun.

Enfin, l'intentionnalité joue un rôle essentielle au changement opéré. Les participants, tout comme le praticien chamanique, participent de concert à une dynamique commune, celle d'opérer un changement transformateur. La question de la confiance est ici posée en filigrane. Pour qu'une thérapie, quelque soit sa forme, puisse se prétendre efficace, le chamane se doit d'avoir confiance en la portée du dispositif afin d'amener les participants à avoir confiance (Nathan, 2006). Il est en outre nécessaire qu'il y ait un consensus autour de la technique pratiquée. Le dispositif doit être reconnu. Il doit exister dans des revues spécialisées et/ou scientifiques et être pratiqué. Ici, l'approche est reconnue de par son origine ancestrale et traditionnelle qui lui donne une valeur opérante. Ainsi, faire possiblement parti du monde de ceux qui ont été initiés, voire guéris, forme un vecteur thérapeutique implicite mais puissant. Formulé différemment, les discours qui entourent cette pratique se doivent de dire une vérité ou de faire office de vérité.

Ainsi, la confiance en la réalisation d'un processus de guérison s'appuie sur la nécessité de s'en remettre à la force des « esprits ». Alors qu'en psychothérapie, la confiance tire sa force d'une région de soi-même intérieure inaccessible autrement, les pratiques chamaniques invitent à s'appuyer sur une force extérieure à soi, celle des « mondes invisibles », permettant aux potentialités de chacun de se déployer (Daan van Kampenhout, 2001). Le sujet s'autorise alors à se laisser porter par le champ de forces proposé. Cette dynamique est le plus souvent implicite et vise la construction d'une nouvelle réalité chez l'impétrant, voire un remaniement identitaire.

Conclusion

La participation à un groupe chamanique semble être porteur de changements thérapeutiques constructifs. Nous observons d'une part l'intérêt d'un groupe sécurisant où la confiance en le dispositif et le praticien chamanique joue une place essentielle au lâcher-prise. Avoir confiance en ce que le rituel pourrait permettre est un préalable au changement. L'initiation chamanique apporte prises de conscience sur l'origine des maux et facilite du coup un réengagement dans la vie au travers de prises de décisions par exemple. À titre d'exemple, au moment de l'écriture de ces lignes, un participant nous a contacté pour nous informer avoir arrêter totalement une consommation quotidienne de cannabis alors qu'il fumait depuis de nombreuses années. D'autre part, nous observons que le « travail avec les esprits » a permis aux participants de ressentir une confiance en soi et en la vie durable. Une confiance en l'aide inconditionnelle des esprits alliés entretient cette capacité à changer sa vie, à espérer un avenir plus positif et donne un sentiment de force à même d'aider au quotidien. Il ressort enfin de l'analyse un sentiment de liberté chez les participants, sentiment propice à se sentir davantage en cohérence avec ses aspirations et désirs.

References

Abram, D. (2011). *Becoming animal : An earthly cosmology*. New York : Vintage.

Castaneda, C. (2003). *Teachings of Don Juan : A Yaqui way of knowledge*. New York : Simon & Schuster.

Chambon, O. (2009). *La médecine psychédélique. Le pouvoir thérapeutique des hallucinogènes*. Paris : Les Arènes.

Harner, M. (1973). *Hallucinogens and Shamanism*. New York : Oxford University Press.

Harner, M. (2011). *The way of the Shaman*. New York : HarperCollins.

Harner, M. (2013). *Cave and cosmos : Shamanic encounters with another reality*. Berkeley : North Atlantic Books.

Huguelit, L. (2011). La voie du chamane. Séminaire de base en chamanisme de la FSS. Boffres, France.

Huguelit, L. (2012). *Les Huit circuits de conscience. Chamanisme cybernétique & pouvoir créateur*. Paris : Mama Editions.

Huguelit, L., & Chambon, O. (2010). *Le chamane et le psy. Un dialogue entre deux mondes*. Paris : Mama éditions.

Kounen J., Narby J., & Ravalec V. (2010). *Plantes & chamanisme. Conversations autour de l'ayahuasca et de l'iboga*. Paris : MamaEditions.

Masson, J., & Bernoussi, A., (2014). Shamanic Healing and Psychotherapy. In *Rituals* (pp 115-135). Alley Parish Editor. New York : Nova Science Publisher.

Michaux, D. (1995). *La transe et l'hypnose*. Paris : Imago.

Nathan, T. (2006). Pour une psychothérapie enfin démocratique. In T. Nathan (Eds.), *La guerre des psy. Manifeste pour une psychothérapie démocratique* (pp. 11-28). Paris : Les Empêcheurs de Penser en Rond.

Palazzolo, J. (2009). Avant-propos. In J. Baud & N. Midol (Eds). La conscience dans tous ses états. Approches anthropologiques et psychiatriques : cultures et therapies (p. 164). Issy-les-Moulineaux : Masson.

Rouget, G. (1980). *La musique et la transe : esquisse d'une théorie générale des relations de la musique et de la possession*. Paris : Gallimard.

Van Kampenhout, D. (2001). *Images of the Soul. Heidelberg* : Carl-Auer-Systeme-Verlag.

Annexe : Programme du Groupe de Psychothérapie Chamanique

GPC1

Rituel d'ouverture.

Présentation du groupe, du cadre, de sa confidentialité, présentation de chaque participant.

Présentation de ce qu'est le chamanisme.

Cosmologie chamanique.

Esprits alliés : animal de pouvoir, guide, etc.

Qu'est-ce qu'un voyage chamanique ?

Exercice 1 : Écoute du tambour et vécu de l'état de conscience chamanique (ECC)

Exercice 2 : Voyage chamanique dans le monde d'en bas, rencontre avec l'animal de pouvoir.

Discussion et exercices proposés à faire chez soi (voyage chamanique dans le monde d'en bas et exploration de celui-ci).

Rituel de fermeture.

GPC2

- Rituel d'ouverture, tambour.
- Débriefing.
- Fusionner avec son animal de pouvoir pour acquérir de la force.
- Exercice 3 : Voyage chamanique dans le monde d'en bas et fusion avec son animal de pouvoir.
- Exercice 4 : Fusionner avec un arbre (danse de l'arbre).

- Exercice 5 : Voyage chamanique dans le monde d'en bas et demande rà son animal de pouvoir ce dont on a besoin dans la vie pour s'épanouir.
- Discussion et exercices proposés à faire chez soi (explorer le monde d'en bas avec son animal de pouvoir, déterminer une question existentielle).
- Rituel de fermeture.

GPC3

- Rituel d'ouverture, danse de l'arbre.
- Débriefing.
- Fusionner avec son animal de pouvoir dans le monde du milieu pour acquérir de la force et se protéger.
- Exercice 6 : Fusion avec son animal de pouvoir dans le monde du milieu.
- Exercice 7 : Voyage dans le monde d'en bas et demander à son animal de pouvoir de nous guider vers un lieu de force.
- Exercice 8 : Voyage dans le monde d'en haut, rencontre avec son guide. Lui poser la question existentielle.
- Discussion et exercices proposés à faire chez soi (explorer le monde d'en bas avec son animal de pouvoir, fusion avec son animal de pouvoir dans le monde du milieu).
- Rituel de fermeture.

GPC4

- Rituel d'ouverture.
- Débriefing.
- Exercice 9 : Fusion avec son animal de pouvoir dans le monde du milieu.

- Exercice 10 : Voyage dans le monde d'en bas et demander à son animal de pouvoir de nous guider vers notre partie obscure.
- Exercice 11 : Voyage dans le monde d'en bas et se nettoyer la partie obscure dans le lieu de force.
- Exercice 12 : Rencontrer un ancêtre afin d'apprendre des éléments importants sur son histoire familiale.
- Discussion et exercices proposés à faire chez soi (explorer le monde d'en bas avec son animal de pouvoir, fusion avec son animal de pouvoir dans le monde du milieu, se procurer un hochet).
- Rituel de fermeture.

GPC5

- Rituel d'ouverture.
- Débriefing.
- Conseils pour chamaniser : importance du rituel, du cadre.
- Exercice 13 : Voyage dans le monde d'en haut. Demander au guide un soin pour se guérir de son ombre.
- Exercice 14 : Voyage dans le monde d'en haut et demander au guide un rythme de hochet pour l'appeler.
- Exercice 15 : Appeler le guide en jouant du hochet.
- Discussion et exercices proposés à faire chez soi (explorer le monde d'en haut avec le guide, fusion avec son guide dans le monde du milieu à l'aide du hochet).
- Rituel de fermeture.

GPC6

- Rituel d'ouverture.
- Débriefing.
- Les esprits des éléments.
- Exercice 16 : Fusion avec son guide dans le monde du milieu à l'aide du hochet
- Appel des 6 directions : principes et fonctions.
- Le démembrement, la mort et la renaissance. Aspects symboliques
- Exercice 17 : Voyage du démembrement.
- Discussion et exercices proposés à faire chez soi (fusion avec son guide dans le monde du milieu à l'aide du hochet).
- Rituel de fermeture.

GPC7

- Rituel d'ouverture, fusion avec son guide dans le monde du milieu à l'aide du hochet
- Débriefing.
- Exercice 18 : Rencontrer sa plus grande peur.
- Exercice 19 : La restitution du bout d'âme.
- Retour sur le démembrement : vécu personnel de chacun.
- Discussion et exercices proposés à faire chez soi (voyage chamanique, apprendre à communiquer avec ses esprits alliés).
- Rituel de fermeture.

GPC8

- Rituel d'ouverture, fusion avec son guide dans le monde du milieu à l'aide du hochet
- Débriefing.
- Exercice 20 : Voyage auprès de son âme. Lui demander : « De quoi ai-je besoin pour être heureux ? »
- Bilan du cycle, questions diverses
- Exercice 21 : Voyage pour demander à un de ses esprits alliés comment faire pour mieux travailler avec eux.
- Discussion
- Rituel de fermeture.