



## L'AVENTURE INTÉRIEURE

PROPOS RECUEILLIS  
PAR VALÉRIE PÉRONNET

“J’ai accepté d’être  
chamane”

En 2001, **Corine Sombrun** part à la rencontre d’un chamane, au fin fond de la Mongolie. C’est le début d’une aventure étrange et puissante, racontée au cinéma dans un très beau film, *Un monde plus grand*.

Photo Ed Alcock

“J’avais 39 ans, et le cancer venait de m’arracher l’amour de ma vie. J’étais seule, sans attaches, sans enfants, engloutie dans le chagrin. Désespérée, pour tout dire. Et obsédée par une seule idée : trouver un moyen de lui parler encore. Je suis musicologue et compositrice. La BBC m’a commandé des reportages sur les pratiques chamaniques. J’y ai vu une occasion de partir le plus loin possible et de tenter, peut-être, d’entrer en contact par des voies surnaturelles avec mon amour disparu. Je suis d’abord allée en Amazonie, où j’ai rencontré un homme qui m’a expliqué que, dans leurs traditions, chacun “possède” un son qui, si on arrive à le chanter, fait beaucoup de bien. Cela a fait écho dans mon âme de musicienne. Au cours d’un rêve, il m’a été donné de comprendre que ce son était d’origine mongole. Comme je n’avais rien de mieux à faire, j’ai proposé un nouveau reportage à la BBC. Et c’est comme ça que, accompagnée de Naara, une amie mongole, je suis parvenue à la frontière de la Sibérie, dans la communauté des Tsaatans. >>





## “J’AI ACCEPTÉ D’ÊTRE CHAMANE”



### **Francis Taulelle, chercheur au CNRS et à l’université de Louvain, en Belgique** **“Nous sommes au début d’une nouvelle ère”**

« C’est très précieux pour nous que Corine ait trouvé comment induire la transe sans rituel, sans musique et sans mouvement, et qu’elle nous donne accès à son cerveau. Nous avons pu observer ce qui s’y passe, scientifiquement et calmement, avec des outils performants comme l’imagerie par résonance magnétique. Ainsi, nous avons pu passer outre toutes les croyances, et voir de façon certaine de quelle manière son activité cérébrale se modifie. En phase de conscience ordinaire, comme pour tout le monde, c’est son cerveau gauche (logique et rationnel) qui est le plus actif, pendant que son lobe préfrontal inhibe les niveaux inconscients. En phase de conscience modifiée par la transe, son cerveau droit (intuitif, créatif et émotionnel) devient dominant, et la focalisation due au lobe préfrontal diminue. Ces observations ont été validées par de nouvelles expériences sur dix-neuf “transeurs”, et sont en cours de validation sur vingt-neuf autres. Il n’est donc plus question des rituels et des inductions culturelles décrits pendant longtemps par les anthropologues... C’est de la neuroscience, basée sur des faits avérés et mesurés ! Cela signifie que nous sommes au début d’une nouvelle ère, où les scientifiques peuvent cesser de considérer que tout ce qui ne relève pas de la conscience ordinaire n’existe pas. Nous savons désormais que la transe est un état dissociatif non pathologique qui permet, tout en restant en état de conscience ordinaire, d’accéder aussi à un état de conscience modifiée et à des circuits inconscients. C’est une ouverture passionnante et réjouissante vers un monde plus grand, qui reste à explorer. »

>> C’est là que c’est arrivé. Après quelques jours passés avec eux, j’ai obtenu l’autorisation d’enregistrer une cérémonie chamanique. J’ai été accueillie dans la maison en rondins de Balgir, un chaman dont on m’a dit que le tambour était “très puissant”. Nous avons passé la journée ensemble et, le soir, j’ai installé mon matériel pour tout enregistrer. Une vingtaine de Mongols étaient là pour assister à la cérémonie, dans une atmosphère étrange, à la fois joyeuse, folklorique et sacrée. Dès que Balgir a commencé à battre son tambour, j’ai senti le son entrer dans mon corps – en fait, faire corps avec mon corps, comme jamais aucun son dans toute ma vie de musicienne. Je me suis mise à trembler, et tout m’a échappé. Je n’avais pas peur, mais il fallait absolument que j’entre dans ce tambour. Que je devienne ce tambour, et le son qu’il produisait. Je me suis mise à feuler, puis à hurler. J’étais un loup, qui voulait ce tambour...

### **Je suis sortie de cette transe à la fois sonnée et meurtrie : j’avais vraiment échangé des coups avec Balgir,**

en essayant de lui piquer son tambour [lire l’extrait p. 34] ! Je n’y comprenais rien. En écoutant mon enregistrement, je me suis entendue hurler comme un loup. Une fois le calme revenu, Naara m’a expliqué que seuls les chamans entrent en transe avec les chamans. Il était donc clair, à leurs yeux à tous, que “les esprits” m’avaient désignée comme chamane. Balgir a décrété que, maintenant que je savais, je n’avais pas le choix : je devais rester et trouver un maître pour me former. Pendant trois ans.

Il n’en était pas question. Ma vie n’était pas au milieu des rennes, des yourtes et des Mongols, dans la steppe de Sibérie ! Et, même si j’étais troublée par ce que je venais d’expérimenter, j’allais rentrer et passer à autre chose. Mais, je sentais quand même au fond de moi que ça n’était pas si clair. D’abord, parce que j’avais eu l’impression, pendant la transe, de m’approcher de la personne que j’étais venue chercher : comme si je l’avais frôlée, aux portes d’un autre monde. Et puis je me suis souvenue que, dans mon enfance, lorsque j’habitais en Afrique, il m’était arrivé quelque chose de presque aussi étrange : je me promenais en brousse avec mes parents et notre chien, et nous étions tombés par hasard sur une cérémonie funéraire. À un moment, je me suis mise à trembler. Le chien aussi. Mes parents, affolés, nous ont poussés dans la voiture pour filer au plus vite.



Ci-contre : Corine Sombrun, lors de la préparation du thé en compagnie d'Enkhetuya, sa guide sur la voie du chamanisme. Ci-dessus : Corine porte des électrodes pour vérifier les effets de la transe sur le cerveau.

Cette fois-ci, je ne pouvais pas "filer au plus vite". J'étais au fin fond de la Mongolie, et il m'aurait fallu au minimum une semaine pour décamper... Balgir a insisté : si je refusais d'accepter d'être chamane, je mourrais. Moi, mourir, je m'en fichais. Mais pouvoir retrouver mon amour, dont la transe m'avait rapprochée, ça, c'était irrésistible... Peu à peu, je me suis faite à l'idée. Quelques jours plus tard, j'ai rencontré Enkhetuya, une chamane joyeuse et drôle qui vit dans une yourte avec sa famille éleveuse de rennes. Le lendemain, au cours d'une nouvelle cérémonie, "les esprits" l'ont désignée comme mon guide. Et j'ai accepté de plonger.

## J'ai négocié avec elle de suivre une formation alternée : durant huit ans, j'y suis retournée deux mois par an,

avec des exercices à faire entre deux séjours, dans ma vie de Parisienne, au milieu d'Occidentaux qui ont commencé par me prendre pour une illuminée. Mes proches se sont beaucoup inquiétés. Il leur a fallu un peu de temps pour se rendre compte que je n'allais pas plus mal qu'avant et que, même, je commençais tout doucement à aller mieux. Bien entendu, le psychiatre que j'ai consulté à leur demande m'a diagnostiqué une bonne vieille psychose. Il ne m'a jamais revue.

J'ai repris le cours de ma vie. Recommencé à composer de la musique, à écrire. Je suis même retombée amoureuse. Chaque année, je retrouvais Enkhetuya un mois ou deux dans sa yourte du bout du monde pour poursuivre mon apprentissage, avec une question récurrente : comment le tambour pouvait-il me mettre dans un état pareil ? Je voulais comprendre. Et comprendre aussi ce qui se passait

dans mon cerveau pendant les trances. Je voyais bien qu'elles développaient mon intelligence intuitive ; que je percevais de plus en plus finement mon environnement et ses dissonances. Comme si j'avais accès à des informations qui me permettaient de vivre plus en harmonie avec ce et ceux qui m'entourent. Mais pourquoi ? Et comment ?

## Je suis partie à la recherche de scientifiques qui voudraient bien essayer de m'aider à y voir plus clair

une fois que je me suis sentie assez forte pour essayer des refus sans vaciller. Sur ces questions, les Français sont plus que frileux. Finalement, le premier médecin à avoir été intéressé par un protocole de recherche était canadien : je suis allée le voir à Edmonton, en 2007, pour qu'il pose des électrodes sur mon crâne et mesure l'activité de mon cerveau pendant les trances. Ça a été le début d'une longue série, et d'une aventure scientifique absolument passionnante. Pour rendre les expériences possibles, j'ai dû apprendre à induire la transe sans tambour, par la seule volonté, puis initier un programme de recherche démontrant que chacun de nous pouvait y arriver. Testé sur plus de cinq cents volontaires, ce programme a permis à 85 % d'entre eux de vivre une transe ! Nous avons alors pu mener à bien une foule d'expériences pour étudier les mécanismes cérébraux liés à cet état, et comment il peut développer certaines de nos capacités : intuition, créativité, processus d'autoguérison, diminution de la perception de la douleur, augmentation de la force, accès amplifié à des informations, etc. En 2017, une première publication<sup>1</sup> a enfin établi scientifiquement que la transe modifie de façon temporaire le fonctionnement >>



## “J’AI ACCEPTÉ D’ÊTRE CHAMANE”

>> cérébral. Ses effets ne relèvent donc ni d’une pathologie ni de croyances, mais d’une réalité mesurable. Il s’agit d’une amplification cognitive, un savoir accessible à tout un chacun qui, bien utilisé, ne demande qu’à être développé et ouvre des perspectives immenses, notamment dans le champ d’application thérapeutique.

En 2019, j’ai fondé avec l’universitaire Francis Taulelle [lire encadré p. 32] le TranceScience Research Institute<sup>2</sup>. Pour continuer à chercher, mettre en place les premières études cliniques, fédérer les chercheurs en neurosciences et former des “transeurs” – artistes, médecins, psys, responsables d’entreprise – qui pourront développer ce potentiel que nous avons chacun en nous pour mieux créer, soigner, vivre, dans le respect et l’harmonie. Une vraie “transe-formation”!

### Mon histoire, c’est d’abord celle d’un amour fou, qui m’a menée au-delà de ce que mon esprit pouvait imaginer.

De transe en transe, j’ai pu le retrouver. Et découvrir que je suis un loup, mais aussi un samouraï, une fourmi, un iguane, un brin d’herbe, un saumon ou un vieux sage ; une chamane peut-être, une “transeuse” très certainement. Mais surtout une femme, qui, en acceptant de vivre ce “plus grand que moi”, a regagné le chemin de la joie. »

1. Dans *Cogent Psychology*, 2017.

2. [trancescience.org](http://trancescience.org).

### LE FILM “UN MONDE PLUS GRAND”



Tourné dans les sublimes paysages de la steppe mongole, ce film, très simple, pur et profond, raconte les premiers séjours de Corine (formidable Cécile de France) chez les Tsaatans, et sa découverte de la transe. Naara joue son propre rôle. Un beau voyage, fort et troublant, pour un destin hors du commun.

De Fabienne Berthaud. En salles le 30 octobre.

## L’EXTRAIT

### PREMIÈRE TRANSE

« Je renifle comme un loup l’odeur d’une présence invisible. Premier coup de tambour. Profond. Immense. J’inspire de surprise, avec l’impression d’une déchirure dans mon cœur, suivie d’une vibration qui se propage comme des frissons. Bizarre. Mes oreilles boivent le son du tambour, qui se met à battre comme le cœur de la terre. Mes bras, mes mains commencent à bouger. À vibrer. Ils ont retrouvé quelque chose. [...] Mes doigts deviennent des griffes. Ils reçoivent l’énergie de la terre. Je glisse. Dans les mouvements que réclame mon corps. Je glisse. Mes yeux se ferment. Sur la dimension du son. Mes babines se retroussent. Je renifle comme un loup l’odeur d’une présence invisible, à côté de moi. Qui me renifle. Je souffle. Je crache. Je caresse une énergie. Toute ronde. Mes mains la reconnaissent. Ouvertes dans la douceur de ton âme. Tant de choses à te dire. Je plonge, la tête dans le tambour. Je frappe. Je frappe sur ce tambour. Pour répondre à la force qui me submerge. Je te parle. Je te dis que j’ai compris que tu es là. Derrière la porte. La porte d’une autre dimension. Je chante. La chanson du chaman. Je la connais. Je sais la chanter. Elle me transporte. Dans le son. Vers la porte. J’avance. Je vais la passer. [...] Je retrouve les babines. Je renifle l’entrée. Elle est juste là, dans le son du tambour. Il faut que je passe de l’autre côté. Besoin de plonger dans le chant, dans le rythme. Comme une vague qui m’emporte. Comme un vide qui m’appelle. Je dois frapper le tambour, transmettre l’énergie qui circule en moi. Si puissante. Impossible à garder. Plus fort que ma volonté. »

Extrait de *Mon initiation chez les chamanes* de Corine Sombrun (Pocket, “Spiritualité”). Elle a aussi publié *Les Esprits de la steppe* (Pocket, “Spiritualité”) et, avec Almir Narayamoga Surui, *Sauver la planète, le message d’un chef indien d’Amazonie* (Albin Michel). Son prochain ouvrage, à paraître au printemps 2020, fera le point sur les recherches scientifiques qu’elle a initiées. Pour en savoir plus : [corinesombrun.com](http://corinesombrun.com).