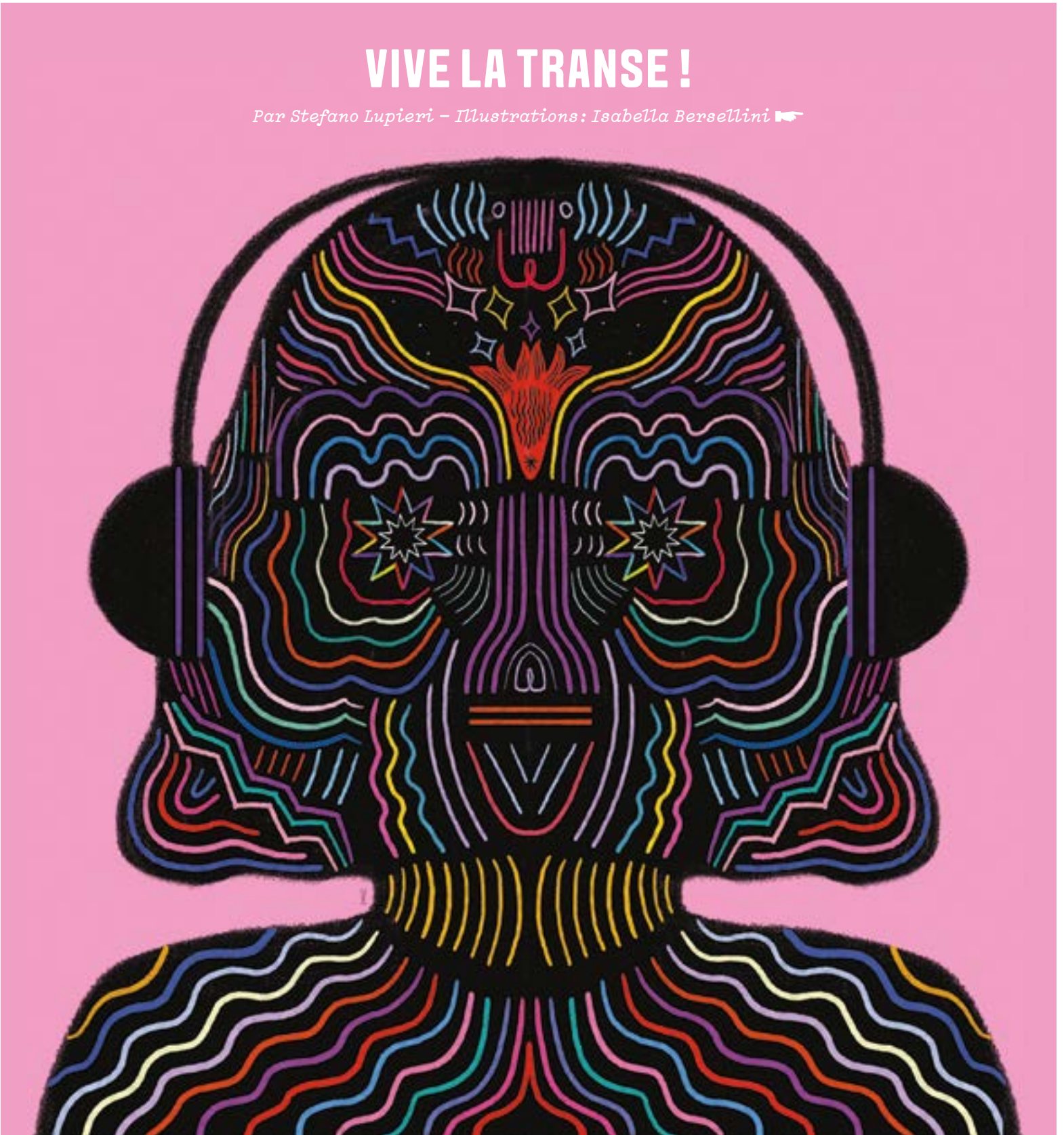

ET MOI...

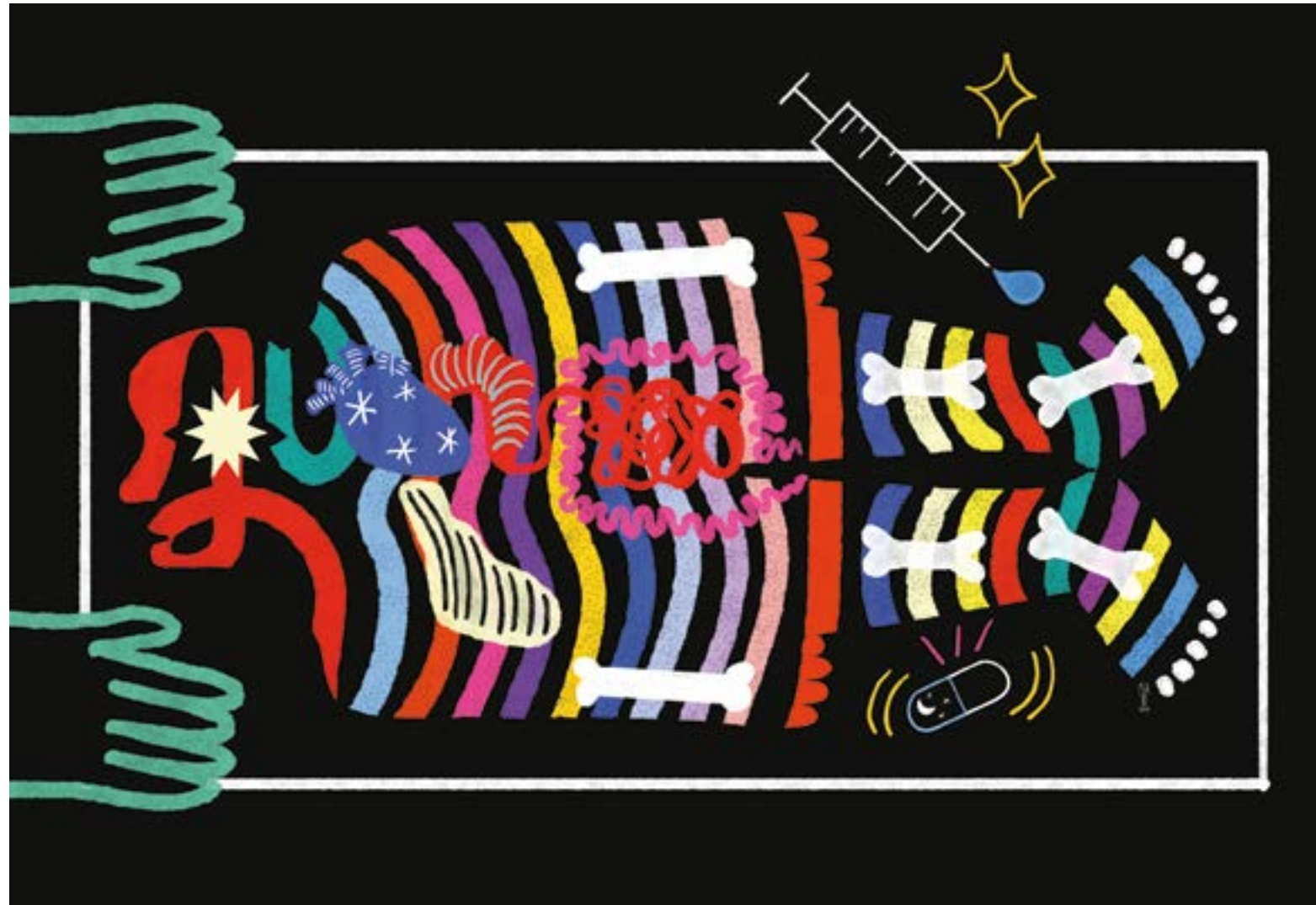
04 FÉVRIER 2022

VIVE LA TRANSE !

Par Stefano Lupieri - Illustrations: Isabella Bersellini ➔



Longtemps considérés comme pathologiques, les états modifiés de conscience provoqués par la transe connaissent un regain d'intérêt dans la communauté scientifique pour leurs vertus thérapeutiques. Qu'ils soient induits par des substances psychédéliques ou de nouvelles techniques issues du chamanisme.



«L'état de transe me plonge dans une sensation de bonheur intense. Je me retrouve souvent parachuté dans des paysages naturels magnifiques. Avec une impression d'apesanteur. Toutes mes perceptions sont amplifiées. Dans une sorte d'extase des sens.» Valérie Picard s'adonne à cette pratique deux à trois fois par semaine. «Elle m'aide à me ressourcer», dit-elle. Médecin psychiatre à la clinique Belmont de Genève, elle n'a pourtant pas, a priori, le profil pour s'intéresser à ce type de techniques, encore controversées, d'exploration d'autres états de conscience que ceux classiquement répertoriés.

Loin d'être une chamane, elle a appris à induire la transe lors d'une formation organisée dans son établissement hospitalier. «En Suisse, on est beaucoup plus ouvert à des approches alternatives de soins», précise-t-elle. Ce qui ne l'a pas empêchée d'être ébranlée lors de son premier essai. «Pour un médecin rationnel formaté aux neurosciences et à la psychopharmacologie, expérimenter ce type d'état hallucinatoire de dépersonnalisation, dont on pourrait penser qu'ils relèvent d'épisodes psychotiques, est pour le moins perturbant, reconnaît-elle. Ce qui m'a rassurée et convaincue de continuer, c'est de constater que je pouvais en sortir à tout moment et que je gardais donc le contrôle.»

HAPPÉE PAR LE SON DU TAMBOUR CHAMANIQUE

L'approche très rigoureuse de Corine Sombrun, l'animatrice de cette formation, a aussi beaucoup joué pour crédibiliser à ses yeux cette technique. Si elle refuse le qualificatif de «chamane», que d'autres Occidentaux s'approprient à la va-vite, cette ex-compositrice et reporter âgée de 61 ans a été bel et bien formée dans la plus pure tradition par une chamane de l'ethnie des Tsaatans, dans le nord de la Mongolie, aux confins de la Sibérie. L'histoire de son initiation a d'ailleurs été racontée par la réalisatrice Fabienne Berthaud dans le film *Un monde plus grand*, sorti en 2019, avec dans son rôle Cécile de France.

Tout a commencé en 2001 lors d'un reportage pour la BBC, où elle doit filmer un rite de transe, au cours duquel elle va être elle-même happée, contre son gré, par le son du tambour battu par le chamane. Le signe pour l'officiant mongol

qu'elle fait partie du sérail – les chamanes ne sont que 30 en Mongolie, pour 3 millions d'habitants. Ce dernier l'incite fortement à revenir sur place pour apprendre à maîtriser son potentiel. Faute de quoi, explique-t-il, elle irait de mal en pis.

MODIFICATION DE L'ACTIVITÉ CÉRÉBRALE

Pendant huit ans, Corine Sombrun va donc s'astreindre à retourner chaque année vivre pendant deux à trois mois en pleine nature, sans aucun confort, auprès de celle qu'on a choisie pour la former et qui, face à ses jérémiades, lui donne le surnom de «petit trou du cul». «À l'inverse de ce que l'on peut penser, les chamanes ne se prennent pas au sérieux, souligne-t-elle. Ce que beaucoup en Occident voient comme un pouvoir, eux, ils le vivent plutôt comme un fardeau.»

Parallèlement, Corine Sombrun va aussi tenter de comprendre et de faire reconnaître, dans le monde dit «civilisé», ce qui lui arrive. Évidemment, au début, son médecin l'envoie chez le psy. Mais à force de persévérance, elle va trouver des oreilles plus attentives. Notamment auprès du neuropsychiatre Pierre Flor-Henry, de l'Alberta Hospital à Edmonton, au Canada, qui, le premier, va lui faire passer en 2006 des électroencéphalogrammes pour étudier l'activité de son cerveau en état de transe. Avec la difficulté que cela implique pour elle de rester alors immobile. Il mettra tout de même dix ans à publier un article dans une revue scientifique attestant notamment que la transe chamannique n'était pas «une condition psychopathologique». Et que l'on constatait une modification très nette de l'activité cérébrale avec un passage de

INITIÉE À LA TRANSE EN MONGOLIE, CORINE SOMBRUN DÉCOUVRE LES CAPACITÉS D'AUTOGUÉRISON DE SON CORPS.

dominance de l'hémisphère gauche, maître de la logique et de l'analyse, à l'hémisphère droit, source de l'imagination, de l'intuition et des rêves. Bref, que ce n'était pas du cinéma.

Entre-temps, Corine Sombrun a continué son combat, dont elle livre l'histoire dans *La Diagonale de la joie* (Albin Michel). «Le scepticisme auquel j'ai été confrontée m'a donné la niaque», assure-t-elle. D'autant que la pratique de la transe lui permet de découvrir les capacités insoupçonnées d'autoguérison de son corps. «J'ai pu constater que, dans cet état, nous sommes à la fois plus résistants à la douleur et éprouvons une plus grande force physique», avance-t-elle. On peut donc potentiellement revisiter certains de nos traumatismes et mieux les intégrer.» Mais montrer que l'état de transe ne relève pas de la théâtralisation, comme beaucoup d'ethnologues l'ont longtemps cru, ou, pire, de la psychiatrie, n'est pas suffisant aux yeux de Corine Sombrun. Elle veut aussi prouver que, loin d'être réservée à quelques chamanes, cette capacité est en chacun de nous. Et qu'on n'a pas nécessairement besoin d'aller en Sibérie ou d'ingérer des plantes hallucinogènes pour y avoir accès.

BOUCLE SONORE ET TRANSE AUTO-INDUITE

Musicologue de formation, elle va enregistrer et retravailler en studio les séquences de tambour les plus efficaces pour induire cet état. Après beaucoup de tâtonnements, elle va arriver, grâce en particulier à l'aide du mathématicien Cédric Villani, à modéliser une boucle sonore de quelques minutes. Testé auprès de certains étudiants de l'École des Beaux-Arts, cet enregistrement va avoir un résultat inespéré: 16 sur 20 entrent en transe. Mieux, dans la foulée, elle arrive à attester qu'après une pratique assidue, les apprentis «transeurs» réussissent à se passer de la boucle sonore. De fait, pour bien dissocier cette technique de toute référence culturelle au chamanisme, elle va l'appeler «transe cognitive auto-induite». Un grand pas en avant qui va lui permettre surtout d'élargir la communauté de «transeurs» experts. Et de soumettre ses postulats à des études scientifiques sur une base plus large. Une étape indispensable pour crédibiliser les résultats.

L'AUTOHYPNOSE DES « SHIFTEURS »

L'aspiration à la transcendance est une constante des traditions religieuses. Beaucoup d'entre elles ont développé des techniques de transe, des danses sacrées des derviches tourneurs aux oraisons

méditatives des jésuites. Une intention qu'on retrouve aujourd'hui chez les adolescents dans des pratiques profanes. Après les adeptes des «raves», voici le temps des «shifteurs». Leur trip: déplacer

leur conscience vers une réalité alternative. Une sorte de rêve lucide dont ils écrivent souvent à l'avance le scénario. Pour plonger, ils utilisent des techniques qui relèvent un peu de l'autohypnose comme celle dite

d'«Alice aux pays des merveilles». Il suffirait de se visualiser en train de courir après une personne que l'on souhaite voir dans une réalité donnée, et de sauter avec elle dans un terrier. Nul besoin de substances!

Pionnier dans l'étude des états altérés de conscience comme le coma, le CHU de Liège va lui emboîter le pas. D'abord en lui refaisant passer des EEG à « haute densité » cette fois. Puis, en élargissant l'échantillon à 27 « transeurs ». « Pour approfondir l'étude, nous avons associé les images IRM et les tracés EEG des "expérimentateurs" avec le récit de leur vécu que nous avons, par ailleurs, traité via un logiciel d'analyse du discours », précise Audrey Vanhauzenhuysse, neuropsychologue au service d'algologie. Les résultats corroborent ceux d'Edmonton et explicitent un changement incontestable d'organisation cérébrale. Reste que montrer qu'il se passe quelque chose ne prouve rien d'un supposé intérêt thérapeutique. Pour tenter de l'objectiver, le CHU de Liège vient de lancer un programme de recherche de quatre ans dans le but d'évaluer l'impact de la transe cognitive pour soulager la détresse émotionnelle et les douleurs des patients en oncologie. L'étude vise aussi à le comparer avec celui de la méditation et de l'hypnose, qui est d'ores et déjà établi et mis en application.

HYPNOSE ET PSYCHÉDELIQUES

Car si elle relance l'intérêt pour la transe issue des traditions chamaniques, la technique de Corinne Sombrun n'est pas la première pratique induisant un état modifié de conscience à avoir été étudiée et utilisée pour son potentiel thérapeutique. L'histoire est même très ancienne. Le terme « transe », en lui-même, a été utilisé pour la première fois en Grande-Bretagne par les adeptes du spiritisme. Il a été repris par le médecin autrichien Franz-Anton Mesmer, père du « magnétisme animal ». Et surtout, par le neurologue français Jean-Martin Charcot, grand théoricien de la transe hypnotique pour soigner l'hystérie. « Les psychothérapies sont en fait nées de l'étude et de l'utilisation de l'hypnose », souligne le psychologue et hypnothérapeute Antoine Bioy, coresponsable de la formation d'un nouveau diplôme universitaire (DU) unique en son genre que vient de lancer l'université Paris-VIII Vincennes-Saint-Denis sur l'étude des transes et des états modifiés de conscience. « Dans le courant du *xx^e* siècle, les psychologues s'en sont progressivement dissociés, sans doute par crainte d'être dépossédés d'une forme de pouvoir sur leur patient. Seule la psychanalyse a continué d'appuyer sa pratique sur les états hypnoïdes. » Il faudra attendre les années 1960 pour que la transe redevienne un objet d'étude. D'un côté, via l'anthropologie, qui va s'intéresser à la description des transes de possession

pratiquées dans les sociétés traditionnelles africaines ou amazoniennes. De l'autre, via la psychologie, qui va reprendre ses investigations sur le sujet mais en lui préférant la référence aux états modifiés de conscience. « Le terme "transe" est en fait un mot-valise qui désigne des états très divers dont le seul point commun est de varier par rapport à l'état de conscience ordinaire qui, par ailleurs, n'a jamais été véritablement défini et peut différer selon les individus et les cultures », explique le psycho-anthropologue David Dupuis. De fait, à partir des années 1990, on va commencer à s'intéresser au potentiel d'une autre technique: la méditation. Bien avant Corine Sombrun, le moine bouddhiste Mathieu Ricard avait exposé son cerveau en méditation aux appareils d'EEG du CHU de Liège.

« Si elles ont en commun de provoquer un vécu et une perception différente de la réalité, toutes ces méthodes ne sont pas interchangeables, affirme Antoine Bioy. En hypnose, on peut orienter le ressenti par la suggestion. La méditation est davantage aut centrée. Quant à la transe cognitive, elle vous plonge dans un ressenti très direct, abrupt, de la réalité. On quitte sa pensée réflexive pour n'être plus que perception. Avec l'impression de ne plus s'appartenir. »

Lors de sa première expérience, ce psychologue qui s'est « initié » auprès de Corine Sombrun, très impliquée dans le DU de Paris-VIII, s'est vu métamorphosé en une sorte d'asticot terré sous les feuilles, percevant avec une grande acuité l'humidité tout autour de lui.

Le développement à partir des années 2000 des neurosciences et des techniques d'imagerie médicale a enfin permis de commencer à objectiver ces états très divers de conscience modifiés. En y incluant ceux induits par des substances hallucinogènes. LSD, ecstasy, mescaline, iboga, psilocybine, ayahuasca, bufo alvarius (extrait des glandes du crapaud du

même nom)... Comme la transe cognitive ou l'hypnose, ces psychédéliques font aussi l'objet d'un regain d'intérêt dans la communauté scientifique et médicale. Leur usage a également connu une histoire mouvementée. « Dans les années 1950-60, les thérapies psychédéliques étaient très répandues aux États-Unis et considérées comme sûres », souligne le psychiatre Christian Sueur, président du Groupe de recherches et d'études cliniques sur les cannabinoïdes. Puis les dérives des pratiques récréatives à base de LSD ont entraîné la promulgation par l'ONU de la Convention de New York de 1961 et 1971 interdisant l'usage, même médical, des substances hallucinogènes. Ça n'a pas empêché des institutions comme l'Impérial Collège de Londres ou l'université John Hopkins de Baltimore de reprendre un peu plus tard leurs recherches sur le sujet. Ni les plus motivés des consommateurs de se rendre auprès des peuplades traditionnelles pour expérimenter un peu « à l'arrache » leurs effets.

L'EFFET AYAHUASCA

Parmi les destinations les plus courues ces trente dernières années, on compte notamment le Pérou, où des milliers d'Occidentaux sont allés consommer de l'ayahuasca sous le contrôle de guérisseurs locaux. Souvent dans une perspective de développement personnel, voire de guérison de traumatismes. Surnommée la « purga » ou la « maestra », cette liane hallucinogène ingérée dans une mixture qui provoque des vomissements aurait le pouvoir de vous faire faire une sorte de psychothérapie express. « Beaucoup évoquent une vraie catharsis émotionnelle », indique David Dupuis, qui a interrogé et suivi entre 2008 et 2013 pour sa thèse de doctorat une centaine de pratiquants. « Il n'y a pas de baguette magique, nuance Coralie, qui a fait de nombreux séjours au Pérou. L'ayahuasca fait remonter des choses enfouies et vous reconnecte avec ce que vous êtes. Mais après, c'est à vous de transformer votre vie. » Pierre, autre adepte, confirme: « Cette plante vous aide à enlever les filtres avec lesquels vous percevez votre réalité, mais c'est à vous d'incarner ce qu'elle vous apprend. » D'où l'intérêt de se faire accompagner par un thérapeute.

« Depuis novembre 2020, l'ONU a infléchi sa doctrine à l'égard des psychédéliques, explique Christian Sueur. Elle les considère toujours comme des dangereux stupéfiants, mais désormais, elle admet qu'ils ont un intérêt thérapeutique. » Plusieurs États américains sont en train de les dépénaliser. En France, on en est encore loin. Pourtant, certains soignants



TOURISME CHAMANIQUE

Paradoxalement, l'attrait des Occidentaux à partir des années 1980-90 pour les pratiques chamaniques des sociétés traditionnelles s'est manifesté à un moment où, sur place,

celles-ci souffraient plutôt de désaffection. Beaucoup ont adapté leur pratique en conséquence. « Habituellement considéré comme un intercesseur avec le monde des esprits pour le bien de la communauté, le chamane a appris à officier dans une

optique de développement personnel », indique psycho-anthropologue David Dupuis. Avec des séjours formatés pour se conformer à l'emploi du temps de cette nouvelle « clientèle » fascinée par l'idée, non dénuée d'un certain romantisme, que

ces communautés auraient gardé un lien essentiel à la nature et à la spiritualité. Mais en dépit de ses dérives, ce tourisme chamanique révèle aussi le besoin, fondamentalement humain, de se reconnecter à quelque chose de plus grand que soi.

de renom n'hésitent plus à mettre en avant leur potentiel. « Alors que les thérapies psychiatriques classiques sont en panne, la renaissance psychédélique pourrait bouleverser tant la psychiatrie que l'addictologie », assure le professeur Amine Benyamina dans un éditorial de la lettre du Réseau de prévention des addictions (Respadd) de novembre 2020. Il reste à poursuivre les recherches. L'occasion de jeter un pont vers les sociétés traditionnelles détentrices d'un vrai savoir sur le sujet. Mais aussi à inventer un cadre juridique et éthique d'usage, sûr. À la fois pour ce type de substances et pour les autres modes d'induction.

« UNE CAPACITÉ QUE NOUS AVONS TOUS »

L'avantage avec la transe cognitive auto-induite promue par Corine Sombrun, qui a fondé avec une équipe de chercheurs internationaux le TranceScience Research Institute, est que, comme son nom l'indique, elle n'a besoin d'aucune substance pour être déclenchée. « C'est une capacité que nous avons tous en nous mais que nous utilisons peu », affirme-t-elle. L'objectif du DU de Paris-VIII, qui accueille pour sa première promotion 35 élèves médecins, psys ou chercheurs, c'est d'en comprendre les ressorts et d'en évaluer les indications thérapeutiques potentielles en les comparant avec les autres méthodes d'induction. « On constate que beaucoup d'individus en psychothérapie restent bloqués dans des ruminations autoaccusatrices, explique Antoine Bioy. L'expérience de la transe pourrait casser cette mécanique en les ouvrant à une autre réalité d'eux-mêmes. »

Pour ses épigones, l'expérimentation de ces états modifiés de conscience revêt aussi une dimension plus écologique, voire humaniste. Et pourrait nous remettre sur la voie d'une relation plus respectueuse à notre environnement. « C'est un moyen de communier avec tout le vivant et de toucher du doigt notre totale interdépendance », assure l'exploratrice-cinéaste Priscilla Telmon, qui a beaucoup pratiqué au cours de ses reportages sur les rites sacrés dans les sociétés traditionnelles. Si, pour certains, tout cela relève surtout d'un retour à la pensée magique, d'autres y voient, au contraire, l'amorce d'une nouvelle cartographie de la conscience. De fait, pour Antoine Bioy, il est temps de considérer que « notre conscience rationnelle est partielle ». Et que nous sommes aussi constitués de toute une variation d'autres états. Une conscience élargie à laquelle la transe peut nous donner accès. Et dont il faudrait cesser d'avoir peur. ●

Plus d'infos sur weekend.lesechos.fr