

golero/Stockphoto/Getty Images, Shutterstock, RPBMedia



Science Pourquoi l'indiscret ouistiti écoute aux portes 44



Voyage En Islande avec la série «Meurtre au pied du volcan» 46



Nutrition L'excès d'œufs peut nuire à la santé 41

Bien vivre



La Française Corine Sombrun initie les personnes intéressées à la transe pour qu'elles puissent s'entraîner chez elles. Julien Faure/leemage/Leemage via AFP

«La plupart des gens peuvent entrer en transe»

Sa vie est un roman, déjà porté à l'écran. Corine Sombrun revient dans un livre sur deux décennies passées à vouloir comprendre et partager son expérience, de la Mongolie au monde des neurosciences.

GENEVIÈVE COMBY
geneviève.comby@lematindimanche.ch

C'était en novembre 2001, en Mongolie. Elle assistait à une cérémonie rituelle pour la BBC en tant que preneuse de son, lorsque le tambour de la chamman a fait tout basculer, l'emportant dans un état de transe aussi puissant qu'inattendu. Depuis lors, Corine Sombrun n'a cessé d'explorer ce mystérieux potentiel.

Son étonnante trajectoire a inspiré le film «Un monde plus grand», avec Cécile de France. Electroencéphalogrammes, IRM, la Française s'est prêtée à de nombreuses expériences sous l'œil de scientifiques curieux. Elle raconte dans un livre cette quête pour comprendre une expérience qui a chamboulé ses certitudes.

Que se passe-t-il quand on entre en transe? Que voit-on, que ressent-on? Ça dépend de chacun, en fait. Il s'agit →



→ d’un phénomène dissociatif, on se met à faire des choses qu’on n’a pas décidé de faire, un peu comme quand on parle avec les mains. Quelque chose en nous se met à travailler tout seul. Pendant la transe, on peut, par exemple, produire des sons, des sons parfois d’une longueur exceptionnelle qu’on ne pensait pas être capable de produire. On peut prendre une voix qu’on ne connaît pas, faire des gestes qu’on n’a pas décidé de faire, mais qu’on a envie de faire. C’est un besoin irrépressible. Le résultat est parfois étonnant, souvent d’ailleurs quand on n’a pas été prévenu, mais ça se passe bien la plupart du temps.

Vous arrive-t-il de vous transformer en animaux?

Oui, en animaux ou en personnages. On ne sait jamais ce qui va sortir du chapeau. Il y a des gens qui se transforment en rocher, en brin d’herbe, en arbre, c’est tout le vivant qui peut être sollicité.

Vous évoquez aussi une sensation de force, une altération des sens?

Il y a plusieurs éléments caractéristiques de ces états, notamment la perte de la notion du temps qui peut être raccourci ou rallongé. On a aussi plus de force, on ressent moins la douleur, on a accès à des informations auxquelles on n’a pas accès dans un état de conscience ordinaire, ou très peu, voire sous la forme d’intuitions. Mais les trances s’expriment ensuite de manière singulière pour chacun.

Vous avez appris le chamanisme en Mongolie, mais vous avez emmené l’expérience de la transe hors de son «biotope», vers la science. Pourquoi?

Plus j’ai été entraînée à la transe, plus j’ai trouvé que c’était un état intéressant qu’il fallait prendre au sérieux. Et la seule façon de le faire en Occident, c’est de passer par la religion de l’Occident: la science. Il me paraissait indispensable de mettre la transe en évidence par des mesures objectives. Donc à l’aide d’IRM, d’électroencéphalogrammes, etc., qui montreraient qu’il se passe quelque chose, que ça n’a rien de magique et surtout qu’il ne s’agit pas d’une mise en scène, d’une théâtralisation comme la majorité des anthropologues le pensaient il y a vingt ans.

Vous ouvrez votre livre sur un dialogue avec votre médecin à qui vous racontez votre expérience en Mongolie et qui vous recommande de consulter... un psy. C’était il y a vingt ans. Comment le regard de la communauté scientifique a-t-il évolué depuis?

Il a beaucoup évolué. Des études ont été faites sur la méditation, l’hypnose, les états modifiés de conscience en général. Elles ont contribué à changer le regard de la communauté scientifique sur ces phénomènes. J’ai profité de cette évolution. J’ai participé à des travaux dont les résultats sont indéniables. Quand on regarde un électroencéphalogramme ou un IRM et qu’on voit que le fonctionnement du cerveau a changé, on ne peut plus dire que c’est magique. Il se passe vraiment quelque chose, même si on ne comprend toujours pas pourquoi et comment ça marche.

Qu’ont révélé les travaux scientifiques auxquels vous avez participé de ce qui se passe dans un cerveau en transe?

Pour le dire de manière un peu schématique, il y a un changement de prédominance hémisphérique. Normalement, l’état de conscience ordinaire montre une prédominance de l’hémisphère gauche du cerveau. Pendant l’état de transe, il y a une sorte de glissement et c’est l’hémisphère droit qui devient prédominant, avec l’expression de l’intelligence qu’on appelle perceptive, intuitive.

Pour collaborer avec des scientifiques vous avez dû induire une transe par vous-même, sans tambour, sur commande en quelque sorte, et sans bouger!

Oui, il ne faut pas bouger pour éviter, lors d’un IRM ou d’un électroencéphalogramme, d’avoir des artefacts musculaires, autrement dit d’obtenir le tracé de l’activité des muscles plutôt que de celle du cerveau dû à la transe. J’ai découvert qu’on pouvait induire une transe par la seule volonté, ce qui était inédit. Aucune tradition dans le monde ne le fait. La transe est toujours ritualisée, avec une induction, qu’il s’agisse de percussions, de danse, de plantes psychoactives. J’ai imaginé les mouvements que provoquait sur moi le son du tambour: le nez, les mains qui com-



mençant à trembler. Petit à petit, j’ai même éliminé ces mouvements, car j’arrivais à induire la transe juste en le décidant comme on peut induire une méditation.

Pourtant, à un moment donné, un chercheur en psychiatrie vous met en garde: vous pouvez rester bloquée. On vous l’avait dit aussi en Mongolie, n’est-ce pas?

En Mongolie, on m’avait dit que ce risque existait lors de la première ou de la deuxième transe, si le chaman n’était pas assez compétent pour vous faire revenir, ce qu’il a très bien fait dans mon cas la première fois. Pour les Mongols, l’âme peut s’envoler à ce moment-là. Ils l’interprètent comme ça. Le professeur Flor-Henry, qui est neuropsychiatre, voyant que les tracés de l’électroencéphalogramme enregistré pendant ma transe ressemblaient à ceux de ses patients qui souffraient de schizophrénie ou de maniaque-dépression, a eu peur et m’a demandé d’arrêter. Pour lui, qui voyait l’état de transe pour la première fois, cela ressemblait plutôt à un état de psychose généralisée. Il m’a bien fichu la trouille. Mais on a pu démontrer, par la suite, qu’il ne s’agit pas d’un état pathologique. Moi, je suis retournée en Mongolie, j’étais très réticente à recommencer. Là-bas, les Mongols m’ont objecté le fait qu’ils pratiquent la transe chamanique depuis 8000 ans et que les chamans ne restent pas perchés, qu’ils sont d’ailleurs plutôt équilibrés.

Concrètement, ça dure combien de temps, une transe? Et comment l’arrête-t-on?

Ça peut durer de trois minutes à cinq ou six heures. Les chamans de Mongolie considèrent que ça dépend du travail qu’il y a à effectuer à ce moment-là. Pour moi, chaque transe est un travail de transformation, sur des problèmes d’ordre personnels ou sur un environnement, afin de rétablir une harmonie quand il y a une dissonance. Elle prend donc plus ou moins de temps en fonction du travail qu’il y a à faire. La durée est propre à chacun. D’ailleurs, quand on arrive au bout du processus, on n’a plus envie et ça s’arrête. C’est toujours très doux, très apaisé.



Vous avez élaboré une séquence sonore censée induire une transe, pour permettre à d’autres de vivre cette expérience. Et ça a plutôt bien marché!

Avec des chercheurs nous avons élaboré des séquences sonores qui ont, petit à petit, été améliorées. On arrive aujourd’hui à près de 95% des gens qui vivent une transe de cette façon. On sait d’ailleurs que si les gens ne déclenchent pas une transe, il y a en général de bonnes raisons. On n’insiste pas.

Comment se passe une initiation?

On travaille actuellement essentiellement avec des psychiatres, des psychologues, des thérapeutes et des chercheurs, afin qu’eux puissent construire une connaissance clinique de ces phénomènes. On commence à leur faire écouter ces séquences de sons et ils accèdent à la transe. Une fois qu’ils connaissent cet état et qu’ils prennent confiance dans le processus, qu’ils le trouvent intéressant, on leur apprend à l’auto-induire. On les observe et on repère l’induction de chacun, en général des mouvements spécifiques, des sons ou des sensations qu’ils vivent dans la

Initiée en Mongolie auprès de chamans, Corine Sombrun est capable de déclencher une transe sans bouger, ce qui a permis d’observer son activité cérébrale grâce à l’encéphalogramme. Kevin Prayer/Getty Images, C.Manil



«Il y a des gens qui se transforment en rocher, en brin d’herbe, en arbre, c’est tout le vivant qui peut être sollicité.»

Corine Sombrun

transe. Ils les testent ensuite, pour voir si cela agit comme induction ou non. Et quand ils ont trouvé, ils n’ont plus qu’à s’entraîner régulièrement chez eux à déclencher une transe. Au début, ça demande un effort. On compte en moyenne deux mois d’entraînement régulier pour arriver à déclencher la transe de manière assez facile. Mais il faut bosser!

Cela contredit la croyance des Mongols, pour qui l’accès à l’état de transe suppose un apprentissage, mais est surtout un don. Un don assez rare.

C’est à cause du tambour, le son du tambour mongol va déclencher une transe sur 0,001% des gens. On ne sait pas pourquoi ceux-ci ont un potentiel suffisamment fort pour accéder à la transe de cette manière, comme cela m’est arrivé. Ce potentiel pourrait être lié à des épreuves, des maladies, des expériences de mort imminente. Le cerveau étant obligé de trouver des stratégies de survie dans ce genre de situations, il se remodèle et facilite l’accès à la transe. Cela ne veut pas dire que les autres personnes n’ont pas ce potentiel, mais chez eux il est resté en sommeil, il est plus difficile à réveiller. Avec nos séquences sonores nous avons trouvé des outils qui permettent de révéler ce potentiel chez la plupart de gens.

Ces dernières années, on a vu apparaître une mode des soirées où l’on prend de l’ayahuasca, une racine amazonienne à l’effet psychoactif, pour vivre une transe. Qu’en pensez-vous?

Je pense que les gens ont besoin de vivre ces états modifiés de conscience. En Occident, on a surdéveloppé l’intelligence analytique, grossièrement la prédominance de l’hémisphère gauche, celle qui nous rend plus savants, au détriment de l’autre intelligence, intuitive, celle qui nous rend plus conscients, celle qui nous connecte à l’ensemble. Cette mode reflète ce besoin de vivre autre chose. Je ne suis pas favorable du tout à ces séances d’ayahuasca ou d’autres psychotropes, parce qu’elles sont souvent chaotiques et mal encadrées, et que cela représente un risque pour des gens avec des fragilités psychiques.

Mettez-vous sur le même plan un état de conscience modifié induit par une drogue et une transe?

C’est la même chose, c’est le moyen d’induire la transe qui change. Mais le grand avantage de l’induire par soi-même, c’est qu’il n’y a pas d’effets secondaires, et qu’on y va à sa propre vitesse. On a le choix, on s’arrête quand on veut, il n’y a pas de bad trip, pas de risque de se retrouver dans une situation que l’on ne maîtrise plus et qui fait très peur.



À LIRE
«La diagonale de la joie», Corine Sombrun. Éd. Albin Michel, 336 p.

