





JULIEN FAURE/LEEXTRA POUR « LE POINT »

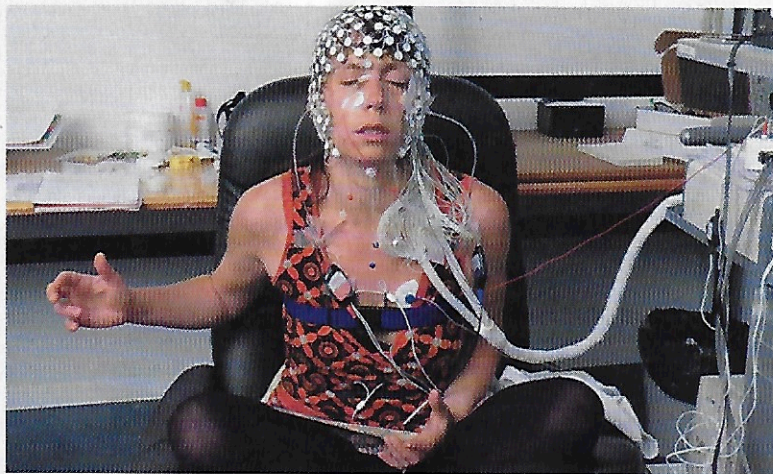
**Initiée.** La compositrice Corine Sombun à son domicile parisien, le 24 octobre. Son histoire, déjà racontée dans plusieurs livres, a inspiré « Un monde plus grand », film réalisé par Fabienne Berthaud avec Cécile de France dans le rôle de la chamane.

■■■ hallucinogènes, comme l'ayahuasca, l'iboga ou le *Bufo alvarius* (crapaud mexicain).

Corine Sombrun a pleuré quand elle a revu, à l'occasion du tournage d'« Un monde plus grand », l'endroit où elle avait été initiée, le lac Khövsgöl, en Mongolie. « C'est devenu le Disneyland du tourisme et du chamanisme ! » se lamente-t-elle. Aujourd'hui, elle regarde d'un œil sceptique cette vague chamane qu'elle a pourtant indirectement provoquée. Prudente, elle ne veut plus qu'on l'appelle « chamane » (bien que les titres de ses livres la démentent) : « Ce n'est pas parce que je fais des prières que je suis curé ! » Et la musicienne refuse par-dessus tout qu'on la définisse comme guérisseuse. « C'est un business et c'est très grave, ces gens-là pensent qu'ils peuvent soigner les autres, mais ce n'est pas vrai ! » Ce qui lui importe aujourd'hui, c'est de prouver, via les neurosciences, que la transe n'est pas une invention culturelle mais bien un état modifié de conscience au même titre que la méditation ou l'hypnose. En cela, elle marche dans les pas de Matthieu Ricard, qui, avant elle, a prouvé que la méditation était bonne pour le cerveau. « On a les mêmes effets que dans d'autres états modifiés de conscience : force décuplée, sensation de douleur amoindrie, perte de la notion du temps... » La transe pourrait-elle jouer un rôle thérapeutique dans les syndromes de stress post-traumatique ? Pourrait-elle permettre de soigner des pathologies comme la dépression grave ou la schizophrénie ? La recherche ne fait que commencer : seulement quatre études existent, entre 30 et 50 personnes travaillent sur le sujet dans le monde.

**Cobaye.** Corine Sombrun a été la première cobaye du monde à avoir testé la transe. Pour l'imposer dans les milieux scientifiques – « quinze ans de galère » –, il a fallu la déconnecter de son aspect culturel (le rituel chamanique, donc) et parler de transe cognitive. Le premier chercheur qu'elle rencontre lui conseille gentiment de consulter un psychiatre. Le deuxième, qui la prend au sérieux, juge son cerveau en état de transe semblable à celui d'un « lapin sous LSD ». Au Canada, à Edmonton, dans un hôpital psychiatrique (!), la voilà qui subit une batterie d'exams, électrodes sur la tête. Le neuropsychiatre Pierre Flor-Henry (qui a publié la première étude en 2017) lui confirme que son cerveau est normal à l'état de repos, mais qu'en état de transe le tracé a des similitudes avec trois pathologies : la dépression grave, les troubles maniaques et la schizophrénie.

« Jamais on n'avait étudié un chamane en transe. C'est impossible à cause du tambour et parce que ça bouge trop ! » explique Corine Sombrun, qui a dû apprendre à « auto-induire » la transe pour ne pas bouger lors d'un électroencéphalogramme. Sans musique, par



**Caution.** Le neurologue belge Steven Laureys mène une étude sur 27 « transeurs » – en haut, Virginie Pfeiffer, professeure d'arts plastiques – au CHU de Liège. Steven Laureys est convaincu que « la transe est un état dont on va entendre parler dans le futur ».

des petits tremblements, elle y parvient, puis, à force d'entraînement, par la seule volonté. « Aujourd'hui, on peut entrer en transe comme on entre en méditation », affirme celle qui a déjà initié plus de 500 personnes à la transe cognitive.

En Belgique, une étude de plus grande ampleur a débuté en juin sur une cohorte de 27 « transeurs » (des créatifs, des scientifiques et des psychiatres) au CHU de Liège, sous la direction du célèbre neurologue Steven Laureys (qui a notamment étudié le cerveau de Matthieu Ricard). Certains cobayes se sont transformés en mouche, en tortue, en pierre, et d'autres en... rien. Certains ont pleuré, d'autres ont parlé en protolangage (le langage des bébés), des artistes ont pu dessiner pendant l'expérience... Francis Taulelle, directeur de recherche émérite au CNRS et spécialiste en résonance magnétique, participe à cette étude. Il avait déjà tenté l'expérience en 2004 : allongé, casque sur les oreilles diffusant une boucle de son créée par la musicologue pour remplacer le tambour, le professeur de l'Université de Louvain, « très sciences dures » (sic), était parti en transe en moins de trente secondes. « Tout à coup, j'ai vu dans mon champ de vision mes mains alors qu'elles étaient le long de mon corps, témoigne-t-il. Ensuite, ce sont les pieds, les jambes et le bassin qui se sont mis à bouger. » Le chercheur parle de « dissociation faible et non pathologique ». La même chose se produit lorsque l'on conduit, par exemple, et que l'on fait ou pense à autre chose en même temps.

« Deux états de conscience coexistent : un état de conscience ordinaire, avec une conscience intuitive qui correspond à un transfert de prédominance de l'hémisphère gauche [approche rationnelle, NDLR] vers un état de conscience amplifié avec prédominance de l'hémisphère droit (intuition, création) », précise Francis Taulelle, à la tête de l'institut de recherche TranceScience, qui collabore avec le CHU de Liège, où des études se préparent, notamment sur la perception de la douleur en état de transe. « On a des intuitions sur de possibles effets thérapeutiques, comme la rééducation fonctionnelle, motrice, et le traitement de certains traumatismes », explique le Pr Taulelle, qui préfère rester prudent.

« Il y a encore du chemin à faire, mais je suis convaincu

**« Là-bas, en Mongolie, ils disent chamane, ici c'est HP ! » Corine Sombrun**

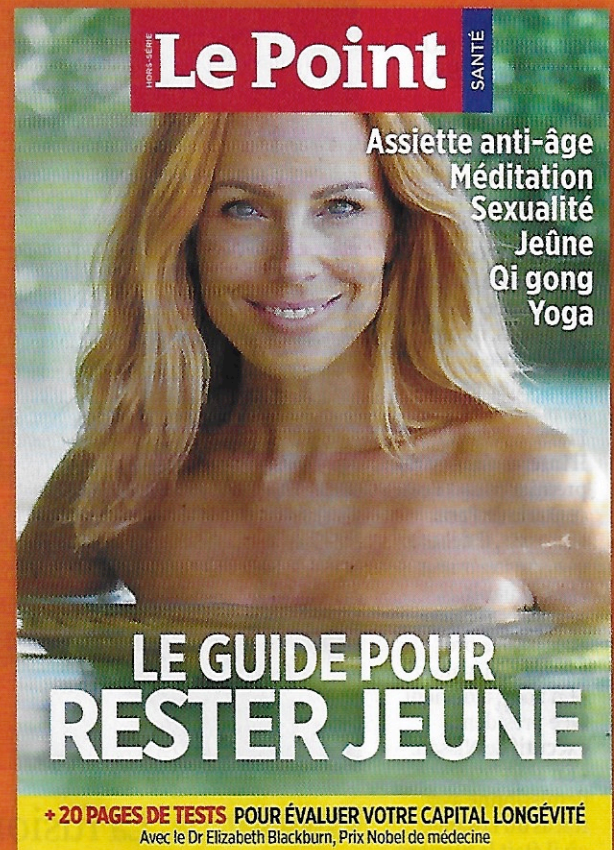
que la transe est un état dont on va entendre parler dans le futur, confie Steven Laureys, pour qui les sujets tabous n'existent pas. Au début, on pensait aussi que la méditation et l'hypnose, c'était un peu fou...» Si des résistances persistent dans le monde scientifique, le public, lui, commence à être conquis. «Ily a vingt ans, dans les conférences, on vous disait: "Pourquoi vous faites ça? Ça n'a aucun sens!", aujourd'hui, on vous dit: "Waouh!"» raconte Francis Taulelle, qui est devenu un inconditionnel de la transe, qu'il pratique chaque jour. «Des microtrances de quelques secondes» lui permettent de développer son intuition et, notamment, de «trouver la solution à des problèmes de maths»...

**«Reset».** La transe pourrait aussi avoir un intérêt dans le monde de l'entreprise: dans la prise de décision, le management dit intuitif, la négociation... C'est en tout cas ce que constate Maya Farhat, coach consultante qui a déjà formé, avec Corine Sombrun, une soixantaine d'anciens élèves d'HEC. Dans une salle bien insonorisée de la célèbre école de commerce de Jouy-en-Josas, une vingtaine de dirigeants d'entreprise, de managers et de coachs en reconversion se mettent à trembler, crier, rire, pleurer ou juste baragouiner des mots incompréhensibles au son d'une musique synthétique digne d'une rave et difficilement supportable pour un spectateur. Ils sont en train d'apprendre à «auto-induire» la transe. «80 % des gens ont ce potentiel», affirme Corine Sombrun. Leurs motivations sont avant tout personnelles: mieux se connaître, aller vers l'autre, accéder à «l'invisible»... «C'est une tendance du futur! s'enthousiasme une participante, consultante en entreprise, qui a déjà essayé l'hypnose, la méditation, l'EMDR (désensibilisation et retraitement de l'information par les mouvements oculaires)... Cela réharmonise le corps et l'esprit, et fait parler le cerveau créatif. Ce n'est pas du tout un truc ésotérique et on peut "revenir" quand on veut.»

Pendant cette session de quatre jours, on apprend notamment comment pratiquer la microtranse en réunion ou avant une présentation. A force d'entraînement, les «effets secondaires» (le bruit et le mouvement) disparaîtraient, permettant de pratiquer incognito, dans le métro, au bureau, dans la rue... «Quand la pression était trop forte et les pensées récursives envahissantes, je sortais faire une pause-transe sur les Champs-Élysées!» raconte Jérôme Durand, conscient de l'étrangeté de l'expression. A l'heure où d'autres allaient fumer ou boire un café, cet ingénieur mathématicien, en poste dans la salle des marchés de la banque HSBC avant de devenir coach de dirigeants, pratiquait des microtrances les yeux ouverts et en marchant au milieu des Klaxon. Une méthode, selon lui, beaucoup plus efficace que la méditation. «Sur le chemin du retour, les solutions venaient et je les testais tout de suite sur mon ordinateur. C'est comme si je faisais un "reset" du cerveau.» ■

1. «Journal d'une apprentie chamane», «Tribulations d'une chamane à Paris», «Mon initiation chez les chamanes» (Albin Michel)...

## Etes-vous prêt à rajeunir ?



108 pages - 8,90 €

Hors-série en vente  
chez votre marchand de journaux  
et sur [boutique.lepoint.fr](http://boutique.lepoint.fr)

**Le Point**