



ENTREZ DANS LA TRANSE ?

MUSICIENNE, ECRIVAINNE MAIS SURTOUT
 SPECIALISTE MONDIALE DE LA TRANSE,
 CORINE SOMBRUN REVOLUTIONNE LES
 CERTITUDES DES NEUROSCIENCES ET OUVRE
 DES PISTES THÉRAPEUTIQUES INÉDITES.
 PLONGÉE AU CŒUR DE L'ÉTAT MODIFIÉ
 DE CONSCIENCE. PAR **DOROTHEE WERNER**

Perchée, foldingue, mystique, Corine Sombrun ? Depuis que sa vie a basculé après une initiation à la transe par un chamane en Mongolie, elle sait parfaitement les malentendus qu'elle suscite. Rencontrée chez son éditeur parisien, la spécialiste de la transe cognitive ne s'en formalise pas. Drôle et directe, brillante et lumineuse, pas zinzin pour deux sous, on comprend qu'elle ait réussi à convaincre les meilleurs spécialistes du cerveau, au départ récalcitrants, de lancer des travaux de recherche sur le mécanisme de la transe. Depuis, on commence enfin à saisir ce qu'il se passe lors de

ce cet état de conscience modifiée qu'utilisent les guérisseurs de toutes les cultures ou presque depuis la nuit des temps. Son incroyable histoire, Corine Sombrun l'écrit avec une plume remarquable, un sens du récit et une délicatesse magnifique, au fur et à mesure qu'elle la vit. D'abord avec « Le Journal d'une apprentie chamane » (2002), puis avec « Les Esprits de la steppe » (2012), devenus d'inattendus best-sellers, jusqu'à la publication aujourd'hui de son huitième livre, « La Diagonale de la joie » (tous aux éditions Albin Michel). Extraordinaire au sens premier du mot, sa vie a fait l'objet d'un film sublime de Fabienne Berthaud, « Un monde plus grand » (2019), dans lequel Cécile de France interprétait son rôle. Le film raconte le tournant fondateur de son existence, il y a vingt ans. L'histoire d'une jeune Parisienne, musicologue et compositrice de piano, endeuillée par la perte d'un grand amour. Presque par hasard, elle part faire un reportage pour la BBC auprès des peuples nomades en Mongolie. Mais lors d'une cérémonie chamannique sous un tipi, stupeur ! Le son du tambour la fait immédiatement partir en transe.



Lucide mais dissociée, elle se voit émettre des cris, faire des gestes incontrôlables. Quelques minutes durant, elle se vit et se transforme en loup. Balgir, le chamane, lui explique qu'elle a reçu l'étincelle chamonique, qu'elle est porteuse d'un don, qu'elle doit être initiée et s'en servir pour guérir les autres. « Il évoquait le monde des esprits, c'était hors de ma culture et de ma vision du monde, je m'en fichais, c'était juste flippant !, se souvient-elle en riant. Je considérais les chamanes comme des charlatans, des simulateurs ou bien des fous furieux. » L'expérience n'a pas été simple à encaisser pour cette hyper rationnelle, super cartésienne, plus que sceptique. Que s'est-il passé ? Était-elle devenue folle ? De retour à Paris, c'est évidemment ce que lui disent ses proches et le psychiatre qu'elle file consulter.

« J'étais déstabilisée, mais sûre au moins d'une chose : mon cerveau n'était pas différent de celui des autres, seul le son du tambour en avait modifié le fonctionnement. » D'abord, elle a eu honte de s'être métamorphosée en loup. Et puis, expérimentant la transe pendant des années, notamment lors d'allers-retours en Mongolie, elle a eu honte d'avoir eu honte. Mais elle devait comprendre. « Je n'ai jamais voulu devenir guérisseuse, chamane ou charlatan, dit-elle en blaguant. Mais sans doute fallait-il que je justifie cette folie avec le seul langage que les Occidentaux sont capables d'entendre, et qui était aussi irrefutable à mes propres yeux, celui de la science dure ! » Partout en Europe, aux États-Unis et au Canada, elle a cherché à convaincre des chercheurs en neurosciences et en imagerie cérébrale. C'est l'aventure dingue qu'elle raconte dans son dernier livre. Celle d'une rencontre entre deux mondes qui s'ignoraient jusqu'alors : celui de la transe ancestrale auréolée de rituels et de magie, et celui de la science occidentale la plus froide et rationnelle, qui jamais ne s'était aventurée sur le sujet.

Pour devenir un sujet de laboratoire, relié à des dizaines d'électrodes mesurant l'activité de son cerveau hors transe et en transe, il n'a pas seulement fallu convaincre les chercheurs, établir des protocoles, débloquer des crédits, lancer les recherches. Mais aussi relever deux défis majeurs, inédits dans l'histoire de la transe : entrer dans cet état en silence et sans un geste pour ne pas perturber les résultats des capteurs. À force d'entraînement, Corine Sombrun a réussi à « auto-induire » la transe par la seule volonté, se passant du son du tambour. Elle a aussi appris à maîtriser les gestes, mouvements et sons impressionnants qui jaillissent spontanément. Après dix ans de recherches, les premières publications scientifiques, reconnues par l'ensemble de la communauté internationale, apportaient en 2017 leurs conclusions et couronnaient sa folle intuition : l'état de transe n'est pas un état psychopathologique, mais bel et bien une modification de l'activité cérébrale, notamment dans des régions frontales, pariétales et occipitales. C'est un phénomène d'amplification cognitive qui pourrait avoir des applications extrêmement précieuses dans le domaine de la psychologie, du mieux-être, de la psychiatrie (notamment pour les syndromes de stress post-traumatique) et même dans le cadre de rééducation motrice et fonctionnelle.

« Nous avons tous en nous cette capacité, c'est une intelligence naturelle du cerveau qui est généralement peu sollicitée, mais à laquelle chacun peut accéder », explique Corine Sombrun, qui n'a jamais cru que la transe était « un don » réservé à quelques happy few. La musicienne a mis des années à élaborer avec des chercheurs une boucle sonore permettant à 95 % des personnes de vivre un état de transe, qu'elle leur apprend ensuite à induire par la seule volonté. Elle a d'abord testé sa méthode avec des étudiants des Beaux-Arts, puis avec un nombre incalculable de personnes d'horizons divers, du scientifique au pompier en passant par l'artiste ou le plus cartésien des professeurs de médecine. En 2019, le spécialiste du cerveau Steven Laureys, de l'unité Giga-Consciousness du CHU de Liège, en Belgique, a lui aussi étudié les effets de la transe sur le cerveau de Corine Sombrun, comme il l'avait fait pour la méditation sur celui de Matthieu Ricard. Et des personnalités aussi différentes que Cédric Villani, Fabrice Midal ou le spécialiste du sommeil Patrick Lemoine l'ont accompagnée. Tout comme la plasticienne Dominique Gonzales-Foerster, qu'elle a formée et avec laquelle elle a collaboré pour « Endodrome », une œuvre explorant les états modifiés de conscience, présentée lors de la Biennale de Venise en 2019.

Avec une équipe internationale de chercheurs, Corine Sombrun et le Pr Francis Taulelle ont fondé le TranceScience Research Institute pour poursuivre les investigations tous azimuts. « De manière très schématique, on sait que la transe se manifeste par une prédominance de l'activité de l'hémisphère droit, celui de l'intuition, et diminue celle de la gauche qui rationalise, détaille-t-elle. Mais il y a encore beaucoup de phénomènes inexpliqués, comme les visions ou la perception de l'autre que l'on capte dans ces moments. » Cet institut va permettre de creuser les applications possibles, thérapeutiques (notamment via une étude clinique en oncologie lancée à Liège, avec les D^{rs} Audrey Vanhoudenhuyse et Olivia Gosseries) mais aussi artistiques, puisque l'on sait désormais que cet état booste les capacités créatrices. Première mondiale : deux diplômes universitaires sur la transe vont être ouverts en France par les Pr Marie-Carmen

Castillo et Antoine Bioy (université Paris-8 Vincennes – Saint-Denis). Dans quatre ans, des professionnels formés à la transe auto-induite auront ainsi la possibilité de proposer cet outil naturel dans un cadre thérapeutique. Mais alors comment la transe a-t-elle ou non modifié cette femme à cheval entre les mondes, musicienne et écrivaine, conférencière et chercheuse ? « J'ai développé une immense confiance dans une intelligence plus grande que la mienne, hors du mental, confie-t-elle. Je suis moins dans le contrôle, beaucoup plus sereine. Je sais que je ne suis pas seule à décider de ma destinée. La transe développe non pas l'intelligence qui nous rend plus savants, mais celle qui nous rend plus conscients. On expérimente un lien vivant, joyeux et complètement vaste avec tout l'univers, une reconnexion à l'invisible vraiment précieuse pour remettre les pendules à l'heure en ces temps de crise écologique et de perte de sens généralisé. » ■

« LA DIAGONALE DE LA JOIE », de Corine Sombrun (éd. Albin Michel).



“
SANS DOUTE
FALLAIT-IL QUE
JE JUSTIFIE CETTE
FOLIE AVEC LE
SEUL LANGAGE
QUE LES
OCCIDENTAUX
SONT CAPABLES
D'ENTENDRE,
CELUI DE LA
SCIENCE DURE !
”

CORINE SOMBRUN