

**Michel NACHEZ**

Illustrations de Erica Guilane-Nachez

**LES ÉTATS NON  
ORDINAIRES  
DE CONSCIENCE**

**LE LIVRE DES ENOCs**

*extraits*

Le Livre des ENOCs - Les États Non Ordinaires de Conscience

© Copyright Michel Nachez, Strasbourg, 1996

## LA TRANSE

Il n'y a pas si longtemps (jusque dans les années 1960), la science occidentale était convaincue du côté pathologique de la transe. Pour les cultures qui la pratiquent, elle est au contraire considérée comme un moyen d'épanouissement, d'acquérir des connaissances sur la Nature et sur le devenir, et de communiquer avec d'autres réalités. La science occidentale discourait sur la transe *vue de l'extérieur* et se gardait bien d'y aller voir de l'intérieur! Les cultures traditionnelles, elles, pratiquent la transe — et peuvent donc en *vivre* les aspects et en *rapporter* des choses utiles.

Et puis, dans les sciences humaines (ethnologie, anthropologie, psychologie, médecine, pharmacologie), on s'est rendu compte que les autres cultures, précédemment considérées comme « inférieures », détenaient des savoirs et des techniques tout à fait étonnants. Ces savoirs touchaient tout particulièrement aux domaines de la guérison physique et psychique, à la connaissance des états de conscience et au contact *efficace* avec d'autres « réalités » (je souligne ici le mot *efficace*, pour bien mettre en évidence la différence entre le délire ou le « cinéma mental » et *le fait de rapporter des informations utilisables* du contact avec ces autres réalités).

Comment! Les « sauvages », les « primitifs », auraient donc accès à des savoirs pratiques extrêmement pointus? Cela vaut la peine d'y aller voir de plus près! Et voici, sur le terrain, différents enquêteurs — pharmaciens, ethnobotanistes, ethnologues, anthropologues — chargés de ramener le maximum d'informations sur les moyens thérapeutiques des chamans et médecine-men. Au cas où on pourrait en tirer quelque profit...

L'évolution des idées pour en arriver là fut intéressante et mérite d'être rappelée. Au XIX<sup>ème</sup> siècle, Edward Tylor, un des premiers anthropologues écrivait : « Les sauvages sont extrêmement ignorants en ce qui concerne la connaissance tant physique que morale. »

Les chamans et autres « sorciers » familiers de la transe étaient, jusque dans les années 1950, considérés unanimement comme « névrosés, épileptiques, psychotiques, hystériques, schizophrènes ». Georges Devereux, ethnopsychanalyste, affirmait même encore en 1956 : « Ces constatations nous obligent à considérer le chaman comme un être gravement névrosé

ou même un psychotique en état de rémission temporaire (...). Avec Kroeber, Linton et La Barre, j'affirme donc que le chaman est psychologiquement malade. »<sup>1</sup>

Et puis, de 1960 à 1980, les « pontes » de l'anthropologie se mirent à considérer le chaman avant tout comme un « éviteur de désordre », mieux encore, comme un créateur d'ordre : comme un vrai « maître du chaos ». Et même comme un spécialiste de différents arts : à la fois « médecin, pharmacologiste, psychothérapeute, sociologue, philosophe, avocat, astrologue et prêtre »<sup>2</sup>.

## LE CHAMAN : UN MAÎTRE EN BOTANIQUE

Au cours du *Sommet de la Terre* à Rio de Janeiro, en 1992, parvient aux oreilles du grand public une chose que bien des anthropologues – et des compagnies pharmaceutiques – savaient depuis longtemps : l'importance de l'érudition des peuples indigènes pour ce qui concernait leur environnement écologique et les caractéristiques thérapeutiques des plantes. Des chiffres impressionnants sont divulgués alors : 74% (!) des remèdes, substances et drogues d'origine végétale utilisés dans la pharmacopée occidentale avaient été découverts en premier lieu par les sociétés traditionnelles. Oui, c'est grâce au « piratage » de ce savoir par les chercheurs sur le terrain, que des entreprises de pharmacie et de biotechnologie ont pu utiliser, et plus récemment synthétiser, des produits pour nous soigner. J'emploie ici le mot « piratage », car ce n'est qu'à cette même conférence de Rio de 1992 que, pour la première fois, apparaît l'idée de rémunérer de façon « équitable » les connaissances et pratiques soutirées aux peuples indigènes. Comme le souligne l'anthropologue Jeremy Narby : « Sans le savoir botanique des peuples indigènes, les biotechniciens en seraient réduits à tester au hasard les propriétés médicinales des quelque 250 mille espèces de plantes de la planète. »<sup>3</sup>

Par exemple, la *quinine* nous vient des Indiens du Pérou : elle était extraite de l'« arbre aux fièvres » des chamans Inca, le quinquina. Lorsque l'épouse du vice-roi du Pérou, qu'aucun médecin n'était parvenu à soigner, fut guérie par un indigène grâce à l'écorce de cet arbre, les jésuites, alléchés par l'évident pouvoir thérapeutique de ce produit sur les fièvres, s'en octroyèrent aussitôt le monopole tant à la production qu'à l'exportation. On appela alors la substance guérissante : poudre des Jésuites. Cela se passait au XVII<sup>ème</sup> siècle.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> - Georges Devereux cité par Jeremy Narby - *Le Serpent Cosmique* - Ed. Georg - Genève - 1995 - page 21.

<sup>2</sup> - Claude Lévi-Strauss, déjà en 1949.

<sup>3</sup> - Op. Cit. - page 45.

<sup>4</sup> - Jacques Brosse - *La Magie des Plantes* - Ed. Albin Michel - 1990 - page 275.

En 1818, les chimistes français Pelletier et Caventou isolèrent la quinine — qui sera synthétisée par la suite. Ce qu'il est important de noter ici : pendant pas moins de 3 siècles, le quinquina fut *le seul remède efficace en Occident contre le mortel paludisme*.

Il y a bien d'autres exemples. Nous nous sommes aperçus que certaines de nos « découvertes » les plus brillantes étaient connues depuis des temps immémoriaux dans des sociétés traditionnelles : la *pénicilline*, par exemple, tirée d'un champignon, était utilisée depuis toujours, pour éviter l'infection des plaies par certaines ethnies amérindiennes.

Les populations préhistoriques connaissaient les fruits de *l'aigremoine*<sup>5</sup> puisqu'on en a retrouvés dans les dépôts de plusieurs lieux de fouilles néolithiques. L'Antiquité grecque et romaine mentionne les propriétés de cette plante : anti-dysentérique, cicatrisante, antihépatologique. Puis, on l'oublie à la Renaissance et ce n'est qu'en 1906, puis en 1929 et 1937 que les scientifiques K. Kahnt, H. Schultz et W. Ripperberger lui redécouvrent ces mêmes vertus.

Le *rauwolfia serpentina*, petit arbuste à fleurs roses ou blanches et à la racine tortueuse, était connu depuis des siècles en Inde comme un médicament actif contre l'anxiété. Il fallut attendre 1931 pour que des médecins indiens attirent l'attention du monde scientifique occidental sur les propriétés hypotensives et sédatives de la drogue. Le principal alcaloïde extrait de *rauwolfia serpentina*, la *réserpine*, devait bouleverser, à partir de 1953, le pronostic et le traitement des maladies mentales. La réserpine est maintenant connue pour réduire l'angoisse et supprimer l'anxiété — elle est à l'origine d'une nouvelle série pharmacologique : les *neuroleptiques*. Du *rauwolfia* ont encore été extraites d'autres substances que nous utilisons dans notre médecine occidentale : l'ajmaline, médicament du rythme cardiaque; la raubasine, pour la circulation sanguine; la rescinnamine à fort pouvoir hypotenseur, etc.<sup>6</sup>.

La médecine traditionnelle du Nigeria, elle, — bien loin de l'Inde — met depuis longtemps à profit la racine de *rauwolfia vomitaria* pour ses propriétés sédatives. Cette plante est largement utilisée par les guérisseurs dont la réputation affirme qu'ils sont susceptibles de guérir la folie.

L'Afrique nous a également donné *la cola*, prescrite chez nous contre les états de surmenage, de convalescence, de fatigue physique et intellectuelle. Et *le café*, venu d'Éthiopie. Le café a des propriétés tonocardiaques et excitantes du système nerveux et du mental. Il accroît la vigilance et permet de résister à la fatigue. Nous savons bien tout cela, surtout parce que les biochimistes modernes ont découvert que cette action était due au fait que la caféine présente une structure voisine des constituants de certaines molécules de l'ADN. Ce qui est

---

<sup>5</sup> - Jean Servier - *L'Homme et l'Invisible* - Ed. Robert Laffont - 1964 - page 121.

<sup>6</sup> - Jean Marie Pelt - *Drogues et Plantes Magiques* - Ed. Fayard - Paris - 1983 - page 65.

également surprenant, c'est que le café n'acquiert son pouvoir *que par la torréfaction* qui l'oxyde au contact du feu et qui exalte les essences aromatiques contenues dans la plante. Comment les Éthiopiens du passé ont-ils su qu'il fallait torréfier ainsi ces grains-là – et pas ceux d'autres plantes – pour en obtenir tous les bénéfices?

Le *pilocarpus jaborandi*<sup>7</sup>, connu des Indiens Kayapo et Guerjajara, devient chez nous un remède contre le glaucome; et un nouvel anticoagulant est élaboré à partir de la plante *tikiuba* des Indiens Uru-eu-Wav-Wav.

Dans les années 1940, les scientifiques se sont aperçus que le *curare* interrompait la transmission des impulsions nerveuses, provoquant une détente complète de tous les muscles. Voilà donc ce qu'il fallait pour anesthésier les malades soumis à une chirurgie de l'abdomen et des organes vitaux! Or, ce sont les chasseurs amazoniens qui, il y a plusieurs millénaires, avaient développé le curare pour répondre à un besoin précis : disposer d'une substance qui paralyse sans empoisonner la viande, et qui amène la proie vivant dans les arbres à lâcher prise. Or, la fabrication du curare indigène est quelque chose d'extrêmement complexe. Si complexe qu'il est impossible de penser que le hasard l'a créé. En effet, la production de cette substance nécessite la synergie de plusieurs plantes, et de les cuire pendant 72 heures en sachant éviter de respirer les vapeurs toxiques produites pendant la cuisson. Les Indiens savaient aussi que le poison n'était actif qu'à travers le sang, l'ingestion en étant inoffensive. De plus, on a recensé une quarantaine de sortes de curares dans le bassin amazonien, élaborés à partir de 70 espèces végétales différentes. Ce n'est donc pas le même curare, découvert un jour par quelque moyen inconnu, qui s'est transmis à toute cette partie de l'Amérique du Sud, mais bien 40 « recettes » et modes de préparation différents qui ont été mis au point par ces ethnies amérindiennes. Et comment ont-elles fait pour les mettre au point, ces recettes? Ou bien à qui les ont-elles « piquées »?

J'arrête l'énumération là, mais elle pourrait prendre des pages et des pages. Une question se pose vraiment : comment les « sauvages », les « primitifs », les « tribus restées à l'âge de pierre » (comme il advient encore que certains média nomment les cultures traditionnelles) ont-ils eu accès à ces connaissances sur les pouvoirs thérapeutiques des végétaux de leur écosystème? A cette question, l'Occident a longtemps répondu : par hasard, par essais et erreurs. Mais cette version ne tient pas *face aux faits*. Il advient, comme pour le curare déjà cité, que des opérations à la fois compliquées et précises dans leur déroulement, doivent s'enchaîner pour obtenir le produit fini, que cela soit un remède ou un aliment. Par exemple, les Aborigènes de la région d'Arnhem, en Australie, mangent sans dommage certaines ignames très vénéneuses. Pour la variété qu'ils appellent *bareela*, extrêmement toxique, ils la

---

<sup>7</sup> - Jeremy Narby - Op. Cit. - page 46.

font chauffer sur des pierres chaudes. Après une heure de cette cuisson à l'étouffée, les racines et seulement certaines des feuilles sont mises à cuire dans une tranchée recouverte de plaques d'écorce et de sable et sur laquelle doit être entretenu un feu pendant 18 heures. Puis, les ignames sont écrasées et réduites en une pâte : elles ont alors perdu toute leur toxicité et sont devenues parfaitement comestibles grâce à cette préparation très élaborée.

## L'ASTRONOMIE AUSSI

Il y a plus fort encore! Car les savoirs des peuples traditionnels ne se limitent pas à la médecine.

Les *Shilluk* d'Afrique du Sud ont un nom pour Uranus : ils l'avaient appelé « 3 étoiles ». Or Uranus est invisible à l'oeil nu et n'a été découvert qu'en 1781 par l'astronome Herschel – qui ne parvint à voir ses deux premiers satellites qu'en 1787. Sans télescope, les Shilluk<sup>8</sup> ont devancé Herschel dans sa découverte d'Uranus.

Les *Dogon* du Mali décrivaient dans leurs mythes des particularités astronomiques de l'étoile Sirius, qui n'ont été découvertes par nos savants qu'à l'aide de calculs et de gros télescopes.

Voici comment les Dogon décrivaient le système de Sirius. Il est composé d'une étoile blanche, bien distincte de Sirius lui-même qui est rouge. Cette étoile blanche est plus petite et plus « pleine » : une graine de sa matière est aussi pesante que 480 charges d'âne de mil. En plus de l'étoile blanche, il y a encore une autre étoile plus grosse et 4 fois plus légère, et qui a une trajectoire plus large allant dans le même sens et sur la même durée de temps que la blanche. Les positions respectives de ces deux satellites de Sirius ont leur rayon à angle droit. Cela, c'est la connaissance ancestrale des Dogon.

Et voici les épisodes de la découverte par la science occidentale du système de Sirius : en 1862, un satellite, appelé « Compagnon » est repéré par l'astronome Clark<sup>9</sup> avec un gros télescope de 6 pouces. C'est une naine blanche de 8<sup>ème</sup> grandeur, 10 000 fois moins brillante que Sirius, mais d'une masse plus grande. Sa densité est 36 000 fois celle du Soleil et pourtant, elle renferme autant de matière que celui-ci : une boîte d'allumette de sa substance pèserait une tonne – ou une graine = 480 charges d'âne de mil, comme l'affirmaient les Dogon. Aujourd'hui, les astronomes pensent qu'en plus de Sirius et du Compagnon, il y aurait un autre satellite dans le système : Sirius C – non découvert à ce jour par les télescopes mais connu des Dogon.

---

<sup>8</sup> - Jean Servier - Op. Cit. - page 225.

<sup>9</sup> - Ibidem page 226.

Les *Hottentots* appellent Sirius « l'Étoile à côté »; le Compagnon *rigoureusement invisible à l'oeil nu*, est également connu des *Bozo* du Niger et des *Bambara* du Mali. Or, aucune de ces ethnies ne possède de télescope ni de spectroscope pour déterminer la substance dont sont faites les étoiles.

Ces savoirs traditionnels-là ont été corroborés par la science occidentale. Et on peut se demander s'il n'y a pas, dans le bagage des sociétés traditionnelles, beaucoup de données très précieuses qui, elles, n'ont pas encore trouvé cette vérification – mais qui la trouveront peut-être un jour?

#### LA CONNAISSANCE PROVIENT DE L'AUTRE RÉALITÉ

Le fruit du hasard, ces connaissances? Le fruit de délires prélogiques? Ou le fruit de tâtonnements aléatoires? Il est difficile de le croire, eu égard à la complexité des enchaînements et à la précision des détails. Alors, il est peut-être temps de reposer la question et, plutôt que de se contenter d'interprétations toutes faites et de préjugés évolutionnistes, *d'écouter* la réponse des intéressés eux-mêmes.

« Alors, d'où vous vient donc ce savoir médical, pharmaceutique, astronomique? »

Voici le type de réponse que l'on obtient alors :

« C'est «l'autre réalité» qui nous l'a appris. »

L'autre réalité : l'Invisible, les Esprits, les Loa, la divinité. L'autre réalité : celle perçue dans les ENOCs, dans la transe... Ce serait donc ce contact avec cette autre réalité qui permettrait de connaître le passé et l'avenir, les propriétés médicinales des végétaux et leurs modes de préparation et d'administration? De ces autres plans du réel serait donc enseigné ou puisé ce savoir dont disposent les peuples traditionnels?

Mais ils disent aussi que ces plans de la réalité ne sont accessibles qu'en ENOC, à travers le rêve, la vision ou la transe. Ces états de conscience-là, voilà les clés ouvrant les portes d'accès à des connaissances – mais aussi à des modes d'action efficaces, puissants.

Par rapport au résultat final – la guérison – y a-t-il vraiment une différence entre ces deux approches :

① tu as guéri parce que l'écorce de quinquina, a pour propriété de..., grâce à son principe actif, la quinine, ses alcaloïdes et ses molécules;

ou bien

② c'est l'Esprit du quinquina qui a chassé de toi la maladie...

En d'autres termes, le quinquina guérissait ces fièvres bien avant l'invention du microscope – et le malade du Pérou lui devait sa survie, quelle que soit celle des deux formulations que l'on préférera.

Donc, bien avant l'invention de la biologie moléculaire, les « Esprits », les « entités » de l'Invisible, montraient une connaissance profonde et ils « insufflaient », lors de transes, ces informations dans le savoir humain conscient...

## LA TRANSE, PARTOUT

« L'oubli occidental de la transe en tant qu'activité collective, qui est un fait historique, constitue un appauvrissement (...). Et surtout, dans la mesure où nous n'acceptons pas de donner libre cours à cette potentialité, nous sommes comme atrophiés par rapport à d'autres cultures. Nous refusons de voir que cette possibilité est toujours à notre disposition et qu'elle pourrait, si nous décidions un jour de l'inscrire parmi les pratiques collectives reconnues chez nous, à la fois améliorer notre connaissance de ces états et modifier la vie de notre société. »

*Georges Lapassade - anthropologue*

Lorsqu'on regarde l'aire géographique occupée aujourd'hui par les cultures connaissant la transe, on est frappé par son étendue. Elle est partout :

- en **Asie** : Indonésie, Chine et Japon traditionnels, Inde, Indochine, Corée, Vietnam, Ceylan, dans les pays de l'Himalaya, en Iran, Pakistan, Afghanistan, Turquie;
- en **Afrique** : toute l'Afrique Noire; et aussi l'Afrique du Nord : Tunisie, Algérie, Maroc, Égypte;
- en **Amérique** : toutes les populations autochtones encore traditionnelles du Canada à la Terre de Feu; également là où sont arrivées les cultures africaines : au Brésil, dans le sud des États-Unis, dans les Antilles et les autres îles de la Mer des Caraïbes;
- en **Océanie** : l'Australie Aborigène et les îles du Pacifique;
- en **Europe** : aujourd'hui encore, il existe des confréries qui pratiquent la transe, en Italie, Sardaigne, dans des processions en Espagne, Grèce, dans les groupes charismatiques chrétiens en France. Et chez les Lapons, culture aujourd'hui encore chamanique.

On le voit bien là : la transe est un phénomène si répandu dans le monde que l'on en vient à penser que c'est là une capacité fondamentale de tout être humain. Et lorsque l'on étudie le

sujet, cette opinion se trouve confortée. Car des Occidentaux, « bon teint » pourrait-on dire – et l'on ne peut pas tous les suspecter de troubles psychiques – actualisent parfois spontanément ce type d'ENOCs.

#### ECRIVAINS ET POÈTES

*Jean-Jacques Rousseau*, dans *Rêveries d'un Promeneur Solitaire*, non seulement décrit l'état de transe qu'il vit, mais donne même des indications pour l'induire en soi. Voici sa description de cet ENOC : « un état où l'âme trouve une assiette assez solide pour s'y reposer tout entière, et rassembler là tout son être, sans avoir besoin de rappeler le passé ni d'enjamber sur l'avenir, où le temps ne soit rien pour elle, où le présent dure toujours, sans néanmoins marquer sa durée et sans aucune trace de succession, sans aucun autre sentiment de privation ni de jouissance, de plaisir ni de peine, de désir ni de crainte que celui seul de notre existence...»<sup>10</sup>

*Antonin Artaud*, penseur, écrivain, acteur, a écrit en 1945, au retour d'un voyage au Mexique où il fit l'expérience du peyotl<sup>11</sup> : « Les forces primordiales font entendre leurs échos dans la vibration spasmodique des mots. Et les noms qui désignent des secrets et des forces les désignent dans le *trajet* de ces forces... ». En 1948, il parle d'un « théâtre qui produit des trances, comme les danses des derviches et des Aïssaoua produisent des trances. »

*Paul Valéry* écrit en transe son célèbre poème *Le Cimetière Marin*. Immobile, seul, dans le silence seulement brisé par le bruit rythmé de « la mer toujours recommencée », il entre spontanément dans une sorte d'envoûtement provoqué par la répétition monotone du mouvement des vagues. Une torpeur s'installe en lui au soleil de midi et devient une transe de type extatique qui abolit les frontières rigides entre le Moi et ce qui l'environne. Valéry parvient alors à une sorte d'unité mystique du Moi et de l'univers.

Ô pour moi seul, à moi seul, en moi-même,  
Auprès d'un cœur, aux sources du poème  
Entre le vide et l'événement pur,  
J'attends l'écho de ma grandeur interne  
*Paul Valéry - poète*

Ce n'est que lorsque « le vent se lève » que le poète sort de la transe et revient dans son état de veille habituel, en ECO : « une fraîcheur de la mer exhalée me rend mon âme... ».

---

<sup>10</sup> - Cité par Georges Lapassade - *La Transe* - Puf - Paris - 1990.

<sup>11</sup> - Cactus hallucinogène utilisé en Amérique Centrale dans les rituels chamaniques.

## MYSTIQUES, ARTISTES ET SAVANTS

*Bernadette Soubirous*, aussi bien que les « voyants » de *Medjugorje* ou ceux de *Fatima*, *Padre Pio* et nombre d'autres saints et extatiques chrétiens, sont manifestement des familiers de la transe. En Espagne, à l'époque de *Thérèse d'Avila*, il y avait de nombreux « alumbrados » : des personnes vivant un mysticisme avec transes extatiques (et qui furent abondamment exterminés par la Sainte Inquisition!).

« Dans de nombreuses transes (...), il est fait état d'une sorte d'absence de réaction tout à fait étonnante du corps aux agressions qui causent généralement blessures, brûlures ou traumatismes durables, comme si les lois physiologiques étaient contournées ou, d'une certaine façon modifiées. »

*Christine Hardy - ethnologue*

*Gérard Philipe*, lors d'une répétition du *Cid* au Festival d'Avignon, atteignit ce soir-là à ce « quelque chose de « divin » qui faisait dire aux Grecs : « Les dieux sont l'essence même du théâtre. » » Il « changea de visage, sembla s'étoffer, grandir. Sa voix elle-même devint méconnaissable. Elle résonnait comme un écho de bronze dans la cour d'honneur du Palais des Papes ». Après la répétition, « il sembla s'envoler et disparut dans le noir. Nous entendîmes un bruit horrible. Gérard, manquant la rampe qui montait en pente douce des coulisses au plateau, était tombé d'une hauteur de plusieurs mètres sur le sol. Nous le retrouvâmes derrière la scène, évanoui apparemment, sa tête reposant sur un rocher où il eut dû se fracasser le crâne. Il ne se souvenait de rien et avait joué, disait-il, « comme dans un rêve ». Le lendemain, malgré les médecins qui voulaient le garder en observation, il obtint le triomphe que l'on sait, ressentant à peine quelques courbatures. Il me dit quelque temps plus tard : « Ne reparle jamais de cette histoire, on me brûlerait comme sorcier! » » C'est Claude Planson, à l'époque attaché au Festival d'Avignon, qui rapporte cette anecdote.

Une des preuves de l'état de transe vécu par Gérard Philipe ce jour-là, est l'absence de suites liées à la chute : cette impunité à la brûlure, à la blessure, est une caractéristique fréquente de la transe.

*Julian Beck*, le fondateur du *Living Theater*, lui, apprend carrément à ses acteurs à entrer en transe, afin qu'ils soient littéralement *possédés* par leur rôle (il est probable que les acteurs de théâtre, dans l'Antiquité grecque, jouaient en état de transe).

Rappelons-nous aussi le physicien Fritjof Capra qui, comme déjà évoqué plus haut, entre spontanément en transe devant ce spectacle de l'océan (comme Paul Valéry) et qui vit la Danse de Shiva — et comprend alors intuitivement, synthétiquement, ce qu'est *vraiment* la matière, ce qu'est *vraiment* l'énergie...

## ET DES GENS COMME VOUS ET MOI

En 1966, Claude Planson, pour la première fois à Paris et sous les auspices de *l'Association pour la Rencontre des Cultures*, (dont les dirigeants étaient, entre autres, Jean Vilar, Edgar Morin et Maurice Béjart) présentait au public d'authentiques cérémonies vaudou dirigées par la mambo Mathilda Beauvoir. Il s'agissait simplement de présenter des « documents vivants » dont la beauté et l'intensité devaient se suffire à eux-mêmes, sans aucune intention de convaincre — et encore moins de convertir. Pas un seul instant, ils n'ont songé à une participation du public. Et pourtant, à leur grande surprise, chaque soir, pendant les deux semaines que dura la manifestation, il y eut des trances spontanées chez les spectateurs blancs, si évidentes que les vaudouisants pouvaient nommer — et honorer — les Loa qui se présentaient ainsi. Il est à noter que ces trances se sont produites à chaque fois devant environ 500 personnes. Des observateurs tout à fait qualifiés ont assisté à ces phénomènes, tels le professeur Roger Bastide ou l'anthropologue Jean Duvignaud.

Parmi ces personnes ayant alors expérimenté la transe se trouvaient : comptable, psychologue, mécanographe, étudiant, commerçant... Ces personnes, interrogées ensuite, ont parlé avec enthousiasme de l'impression extraordinaire que leur laissait cette expérience. Plusieurs d'entre eux avaient montré une force physique surhumaine, d'autres avaient ressenti un immense bonheur. Voici des extraits du témoignage de certains d'entre eux.

*Jean Claude Deloet*, étudiant en architecture : « Je garde une impression de rêve éveillé (...). Je me sentais bien et je savais que j'allais pouvoir faire un acte qui, dans la vie habituelle, m'aurait été défendu. On m'a dit que j'avais marché sur le feu. En fait, au début, je me souviens avoir désiré toucher les flammes pour éprouver la puissance du vaudou (...). La musique et la fumée doivent jouer un rôle certain. Je suis très heureux, car toute expérience dans ce domaine me paraît importante et doit être approfondie. La transe vaudou est sans doute un moyen d'exploration extrêmement intéressant... »

*Marcelle Duport*, mécanographe : « Une jeune fille dansait, j'étais debout; brusquement, elle s'est arrêtée et je me suis mise à trembler sans raison. J'ai changé de place, mais des tremblements de plus en plus forts m'ont envahie; je voulais me retenir, faire l'impossible pour garder le contrôle de mon corps, quant, tout à coup, j'ai ressenti une détente... et je me suis retrouvée dans les bras de la mambo (...). Ressentir cette force une fois dans sa vie est une expérience inoubliable, passionnante, que je ne peux expliquer. »

*Régis Berkelaers*, géomètre : « Quelque chose s'est passé en moi que j'ai cru maîtriser; pourtant, lorsque je me suis dirigé un quart d'heure plus tard vers les tambours, je n'étais déjà plus dans mon état habituel. J'étais poussé par une force, je ne pouvais pas refuser. J'avais l'impression d'être dédoublé, d'évoluer dans un état d'apesanteur (...). Ceci n'a rien d'un simple défoulement comme on pourrait le croire, car c'est au-delà du défoulement. J'ai l'impression d'avoir approché un état merveilleux... »

*Jean Bernard Rignault*, psychologue et professeur de yoga dans les Maisons de Jeunes et de la Culture : « J'étais arrivé épuisé par deux nuits de travail et un manque de sommeil important, je suis reparti à minuit avec une sensation de vitalité étonnante sans éprouver aucune fatigue (...). Deux phases se sont succédées : la première pendant laquelle, après avoir été crispé intérieurement, je me suis senti subitement libéré dans un état de bonheur que je ne connaissais pas. La seconde, avec en surimpression quelques images conscientes mais très ténues et intermittentes. Je n'ai aucun souvenir précis de mes actes, mais je me sentais en mouvement, animé par une force fantastique... »

*Thérèse Duport*, comptable : « Je suis catholique pratiquante et il m'est difficile d'admettre l'existence des Loa... mais c'est une grande joie pour moi d'avoir vraiment participé à la cérémonie, à un événement qui ne se reproduira sans doute plus dans ma vie. Outre une impression extraordinaire, je garde une reconnaissance étonnée vis à vis du groupe vaudou, car je me sens pour la première fois depuis 3 ans équilibrée et calme. Après une dépression nerveuse, j'avais subi deux cures de sommeil et de nombreux électrochocs, sans résultat. Depuis cet événement vaudou, il y a 3 semaines, tous mes troubles ont disparu... »

*Michèle Alberny*, gérante d'entreprise : « ... tout s'est déroulé sur un plan de semi-conscience pendant lequel j'étais dépersonnalisée, dédoublée (...). Cette expérience s'inscrit dans le cadre de la montée spirituelle dans ma vie, au cours de laquelle il m'a été donné d'aller d'ouverture en ouverture sur le chemin de la connaissance. Si bien que ceci n'est pas une révélation, mais une expérience qui m'a permis de revivre en une fois avec un maximum d'intensité les différentes étapes physiques que j'ai traversées pour pouvoir les dépasser à jamais. Outre sa valeur symbolique, ce baptême du feu revêt donc pour moi une importance extrême. »<sup>12</sup>

Ces personnes comme vous et moi, ont expérimenté spontanément des états qui étaient bien connus dans l'Antiquité : Sophocle, Aristophane, Plutarque, Platon, Cicéron, l'Empereur Julien l'Apostat et bien d'autres, ont voulu laisser des témoignages du bonheur qu'ils éprouvèrent à participer aux transes des *Mystères d'Eleusis*.

Ces personnes de notre XX<sup>ème</sup> siècle, tiennent un pan de l'entrelacs qui relie le lointain passé de l'homme à aujourd'hui, à travers le temps, l'espace, les couleurs de la peau et les différentes cultures du monde. Elles sont la preuve que l'aptitude à la transe, aux ENOCs, est inhérente à l'espèce humaine; *et là est aussi la preuve des aspects salutaires, bienfaisants, « grandissants » et thérapeutiques, de ces ENOCs.*

---

<sup>12</sup> - Tous ces témoignages sont issus du numéro 29 de la revue *Planète* - Paris - 1966 - page 158 et suivantes.

## LA TRANSE... MAIS QU'EST-CE DONC QUE LA TRANSE?

On peut en dire, là encore, comme pour tous les ENOCs, que son vécu est personnel et de l'ordre de l'indicible – et qu'il ne se communique guère à l'aide des mots, si limités. Car comment décrire à un aveugle ce qu'est la couleur rouge? Ou à quelqu'un qui ne l'a jamais approchée, ce qu'est l'odeur de la papaye verte?<sup>13</sup>

Aussi, pour tenter de vous décrire la transe, j'ai donc préféré laisser parler ces Occidentaux qui en ont fait l'expérience, plutôt que d'user d'un langage plus technique et classificatoire.

Dans le chapitre suivant, je vous dirai comment, vous-même, vous pouvez parvenir à entrer en transe pour votre plus grand bénéfice. Auparavant, disons encore schématiquement qu'il y a deux sortes d'états de transe :

- ① la transe *immobile* : hypnotique et auto-hypnotique, « channeling », exploratoire, extatique, OBE, certaines transes de guérison;
- ② la transe *mobile* : transe de possession, de guérison, ou de rituel active.

Encore qu'il est difficile d'opérer là un distinguo rigide : des transes hypnotiques peuvent déboucher sur des sortes de tressautements musculaires libérateurs de tensions ou sur l'aspect ambulatoire du somnambulisme; et des rituels chamaniques mobiles peuvent déboucher sur des transes de type cataleptique. Ou bien des transes de possession peuvent se transformer en transe exploratoire ou extatique – et vice-versa.

Passons rapidement en revue les différents types de transe.

### LA TRANSE DE POSSESSION

Au point où vous en êtes de cet exposé, il paraît important de vous donner des points de compréhension de ce qu'est la transe de possession. Des films, comme *l'Exorciste* par exemple, en ont montré une vision totalement irréaliste et fanstasmée qui fait, certes, du bon cinéma de sensation, mais ne rend en aucun cas compte de ce qu'est réellement la transe de possession. Il y a là tout l'héritage de l'Inquisition médiévale et de son interprétation malsaine de ces états de conscience particuliers et *naturels*.

Ce n'est pas ici le lieu de faire le procès de la « Sainte » Inquisition. Elle est coupable d'innombrables tortures et a tué de malemort, entre 1223 et la fin du XVIII<sup>ème</sup> siècle, *des millions* de personnes accusées de sorcellerie. Son procès a été amplement fait déjà. Ceci dit, les prêtres de l'Inquisition avaient tout à fait défini les différentes caractéristiques que l'on peut rencontrer dans les transes de possession du monde entier. Elles impliquent :

---

<sup>13</sup> - Peut-être faut-il nuancer cela et dire que le langage symbolique ou poétique pourrait être le seul susceptible d'approcher la communication de ces états si particuliers? Mais *d'approcher*, seulement, en faisant appel à la compréhension intuitive et, en aucun cas, à la logique rationnelle.

- la participation du corps : par le mouvement, parfois très puissant; et (ou) la parole (contrairement à d'autres types de transes qui n'ont besoin ni du geste ni de la voix);
- on y trouve insensibilité à la douleur et à la brûlure;
- force décuplée;
- prédictions de l'avenir;
- capacité à parler une langue inconnue (glossolalie);
- connaissance de choses éloignées et cachées.

Il n'est pas nécessaire que tous ces aspects soient présents pour qu'il y ait possession.

### **Démon ou Esprit Saint?**

Le christianisme, à partir du moment où les conditions socio-historiques eurent changé (à partir de l'époque de Voltaire) en vint même à considérer des cas de possession, parfaitement identifiés comme tels du fait de ces symptômes, non plus comme des manifestations diaboliques, mais *comme des possessions par l'Esprit-Saint!* Les convulsionnaires de Saint Médard à Paris au XVIII<sup>ème</sup> siècle, les Jumpers (sauteurs) aux États-Unis et les Shakers (trembleurs) en Angleterre au XIX<sup>ème</sup> siècle, les Pentecôtistes et les Charismatiques au XX<sup>ème</sup> siècle, en sont des exemples. Quant aux prêtres ayant le titre d'exorciste, ils sont de moins en moins nombreux et envoient aujourd'hui les prétendus possédés chez le psychiatre...

On le voit bien : tout est affaire d'interprétation. Ce qui est certain, c'est que la transe de possession relie l'homme à quelque chose qui le transcende, le magnifie, lui donne d'autres capacités que celles qu'il a dans son état ordinaire : contact avec la divinité, avec le cosmique, avec le Sacré. Du reste, dans les racines du judéo-christianisme, les prophètes juifs décrits dans la Bible étaient possédés par Dieu s'exprimant par leur bouche – et ce phénomène était tout à fait courant aussi dans les cultures « païennes » voisines.

### **Le channeling**

Il faut ici ajouter un aspect important – et qui est relativement récent dans notre Occident : le *channeling*.

C'est un état de conscience au cours duquel des « entités » supérieures en savoir « possèdent » des humains pour délivrer des messages, un enseignement (ou des conseils de vie, ou des méthodes pour soigner) à travers leur bouche. Certains de ces enseignements, tels l'enseignement de Seth « channelisé » par Jane Roberts, sont d'un immense apport tant sur les plans philosophique, que psychologique et thérapeutique, et même scientifique. Dans le channeling, il s'agit bien de transes de possession. Le channel est « canal », son propre Ego s'efface de façon à ce que la « place » ainsi laissée libre puisse être occupée par une autre conscience ou source de savoir (personne décédée ou entité non terrestre, par exemple). Le

channel est ce que l'on appelait médium autrefois : intermédiaire en ENOC entre nous, ici, et... un « autre », ailleurs.

### **Vivre cette transe**

Ce qui paraît sûr, c'est que la transe de possession a un pouvoir psychothérapeutique considérable : élimination de l'angoisse et de différents blocages; et thérapeutique aussi : levée de nombre de difficultés psychosomatiques et physiques.

La transe de possession ne peut guère se manifester que dans certains contextes : chez des gens qui y ont été initiés, et dans la logique de leur propre culture; ou dans des situations qui permettent ou recherchent cet état : rituels, cérémonies. Ou, chez nous en Occident, dans la médiumnité ou dans des groupes de travail, comme dans les stages que nous organisons pour l'expérimentation des ENOCs.

Du fait de ces restrictions, le seul type de transe auquel la lecture de ce livre à elle seule ne pourra vous conduire est, précisément, la transe de possession. Ce ne sera pas le cas pour d'autres types de transe que nous allons aborder et qui vous sont plus accessibles.

### **LA TRANSE EXTATIQUE**

C'est un ressenti qui a la puissance émotionnelle de la *vision* que vous avez rencontrée au chapitre précédent, tout en n'impliquant pas nécessairement le sens de la vue. Elle est généralement immobile, vécue entièrement dans l'esprit, sans guère de participation apparente du corps. Ceci doit être nuancé toutefois : le corps peut être investi dans une activité automatique et qui ne nécessite pas l'attention consciente, comme dans la danse des derviches tourneurs ou, comme dans le cas de *Jean Jacques Rousseau* qui marchait pendant son expérience.

La transe extatique, c'est celle de *Thérèse d'Avila* (qui « jouissait de Dieu » selon ses propres termes) ou celle de *François d'Assise*, communiant avec Dieu et la création entière. Mais c'est aussi une expérience qui peut advenir en dehors de toute foi religieuse : dans un élan de « mysticisme sans dieux » et « d'extase laïque », selon les mots de Roger Bastide. Les expériences de Fritjof Capra ou de Paul Valéry, que je vous ai décrites plus haut, sont de telles transes extatiques.

*Mircéa Eliade*, le grand historien des religions à présent disparu, nous raconte ce qu'a vécu un commerçant américain de 32 ans. Pour cet homme, tout démarre par un rêve-vision qui commence de façon banale et s'achève en apothéose : il voit dans le ciel une lumière éclatante qui grandit, emplit les ténèbres, plus lumineuse qu'on ne peut l'imaginer. Puis il entend : « C'est mon Sauveur! ». C'est alors qu'il se réveille, gardant une impression profonde, à tel point que son comportement change dans sa vie. Trois ans plus tard, alors

qu'il se promène avec sa femme dans la Seconde Avenue à New-York, il a une transe extatique qui le fait s'exclamer : « Oh! J'ai la vie éternelle! ». Il sent alors, intensément, que la divinité vient de ressusciter en lui et il sait qu'il gardera éternellement conscience de cette vérité. Encore trois ans se passent et voici que lui advient une nouvelle expérience extatique : il est sur un bateau entouré d'une foule et il ressent son âme et son corps entièrement inondés de lumière.

Mircéa Eliade souligne que cet homme n'était pas spécialement religieux, qu'il était « content de son métier et que rien ne (le) préparait, apparemment, à une illumination quasi mystique »<sup>14</sup>. Un homme comme vous et moi, en somme...

*Christine Hardy*, anthropologue française, nous raconte elle aussi une de ces expériences quasi mystique : elle se promenait sur une plage déserte puis elle entreprit de nager jusqu'à un radeau se trouvant à quelques centaines de mètres.

« Il y avait une sorte de lumière gris pâle, vespérale, vaguement bleutée. Solitaire, je me sentis entrer dans une fusion intime avec l'infini de la mer, du ciel, de la longue plage, et je me mis à danser sur le radeau cette ivresse de beauté, d'âme, d'infini. »

*Christine Hardy - ethnologue*

Il est donc important de bien saisir que la transe extatique n'est pas une expérience réservée à ceux qui baignent dans des conceptions mystiques – même si l'histoire religieuse mondiale fourmille de saints, thaumaturges, yogi, qui ont présenté ce type d'ENOC. Dans tous les cas, la transe extatique porte en elle les sensations du ravissement, du contact avec quelque chose de transcendant, de totalement supérieur au vécu ordinaire. L'arrivée spontanée d'un tel vécu extatique est un don offert à celui qui en bénéficie, comme une grâce qui le marque et même souvent modifie profondément des aspects de sa personnalité et de son comportement. Il est parfois comme « re-né ».

Mais cela n'arrive pas à tout un chacun. Alors, plutôt que d'attendre que cela se manifeste de soi-même, il est utile de s'interroger sur les moyens pouvant favoriser l'émergence de tels états de conscience supérieurs.

Il existe en effet des techniques pouvant tendre à éveiller ce « sentiment océanique », sensation d'élévation, d'unité avec la Création, de paix lumineuse, de bonheur sans mots, hors du temps des horloges, moments d'éternité... La concentration aiguë, la méditation, les exercices spirituels, en sont. L'apprentissage du vide mental, des techniques respiratoires précises, la déprivation sensorielle, le soutien de certaines sonorités et rythmes, les méthodes du techno-chamanisme l'induction du contact avec de très grands symboles et archétypes, la

---

<sup>14</sup> - Mircéa Eliade - *Méphisphélès et l'Androgyne* - Ed. Gallimard - Paris - 1962 - page 19.

plongée en soi, l'immersion dans les beautés de l'art, de la poésie ou de la nature... voilà d'autres moyens qui peuvent faciliter la survenue de ces états de conscience transcendants...

## LA TRANSE HYPNOTIQUE

Elle est plus facile d'accès que les transes de possession et extatique.

Mon épouse, qui est psychothérapeute, soutient qu'il y a une composante d'hypnose dans chaque type de transe. Selon elle, l'hypnose est un des éléments nécessaires : une sorte de « clé pour ouvrir la serrure » et permettre l'installation de l'ENOC; l'hypnose est ensuite le « matériau de fixation » pour maintenir l'ENOC sur une certaine durée. Je mets les termes « clé pour ouvrir la serrure » et « matériau de fixation » entre guillemets, parce que ce sont les termes même qu'Erica emploie, et je lui laisse la responsabilité de cette opinion.<sup>15</sup> Toutefois, cela me semble très juste car il y a deux aspects à la transe hypnotique :

- ① une forme de sidération du mental conscient qui assiste en spectateur passif à la transe (mais qui peut intervenir aussitôt que cela devient nécessaire). Là, une certaine plasticité se fait jour qui permet l'émergence des contenus de la transe : possession, vision, channeling, extase, contact avec l'ange, avec le guide, des Esprits...
- ② une intensification de la concentration qui peut être orientée sur un but précis : voyage chamanique, visualisation de guérison, exploration d'autres réalités, conduite d'un rituel...

Dans la transe hypnotique et dans ces deux aspects, le « bla-bla » mental est réduit voire inexistant, l'attention est focalisée – ce qui diminue les perceptions et les sensations parasites venant du vécu ordinaire. La pensée, lorsqu'elle se présente, se fait en images et non plus en mots – elle est donc synthétique et globalisante, *holiste*, et non plus analytique et réductrice. Cette visualisation spontanée peut être extrêmement vivide et le resserrement de l'attention lui donne alors une importance, une présence particulièrement intense. La disponibilité est ample, par élimination de nombre de stimuli du monde ordinaire, et cela donne un pouvoir d'action incisif lorsque le but de la transe est, par exemple, de rapporter des informations ou d'avoir des contacts avec l'« ailleurs ».

Il y a des différences essentielles entre la transe hypnotique seule et l'extase ou la transe de possession (même si l'état hypnotique est impliqué dans chacun). La possession et l'extase marquent un contact intime avec quelque chose de l'ordre du transcendant. Dans l'extase, on prend ce qui vient – on en jouit et s'en souvient. Dans la possession également, même si,

---

<sup>15</sup> - Vous trouverez de nombreux compléments d'information sur le développement personnel et l'hypnose dans son livre : *Bien piloter sa vie* - Erica Guilane-Nachez - InterEditions.

souvent, la pleine mémoire fait défaut. Dans ces deux cas d'ENOC, on ne peut généralement pas décider par soi-même du type de transcendance qui se manifestera.

Au contraire, dans la transe hypnotique, il y a une intention et une finalité précises et elle se met en place à l'aide d'une procédure établie. Par ailleurs, là où la transe de possession met le plus souvent le Conscient de côté, dans la transe hypnotique, le Conscient est toujours là, attentif, présent, concentré. Le mot « endormi », qui fait partie de la terminologie hypnotique du siècle dernier, est absolument inapproprié : le sujet est conscient, mais son état de conscience est modifié, il est dans un ENOC.

Dans la mythologie de l'hypnose, bien relayée par le cinéma d'épouvante et la littérature du genre « polar », on a vu des personnes faisant des choses abominables en étant sous la coupe d'un hypnotiseur. Dans la réalité, il est *rigoureusement impossible* de faire faire à un sujet des choses auxquelles il se refuserait absolument dans son ECO.

Alors, à quoi peut bien servir la transe hypnotique? Eh bien, à part les démonstrations de music-hall – qui ne nous concernent pas ici –, la transe hypnotique (ou auto-hypnotique) est un ENOC visant à la guérison, au contrôle de la douleur, ou à l'acquisition de capacités, aptitudes, talents et comportements désirables. Ou encore à faciliter une visualisation efficace pour certains buts précis.

Presque tout le monde est hypnotisable et auto-hypnotisable. N'ayons donc pas peur de l'hypnose, ni de l'auto-hypnose induite par soi-même. Elles sont utilisées pour des buts positifs : aller de l'avant et se sentir mieux. Vous trouverez du reste, en annexe à cet ouvrage, une procédure d'auto-hypnose dont vous pourrez vous servir pour un objectif que vous choisirez vous-même. Par ailleurs, on peut toujours faire appel à un bon hypnotiseur pour expérimenter la transe hypnotique et ses bienfaits.

## LA TRANSE EXPLORATOIRE

J'appelle transe exploratoire, les trances de type « *voyage chamanique* », ou de recherche délibérée d'informations dans ces autres réalités qui ne sont accessibles qu'à travers toutes sortes d'ENOCs. Dans les chamanismes, ces informations peuvent être de différentes natures : comment faire pour guérir un malade, ou pour résoudre un problème (relationnel, social, artistique, rituel, de survie matérielle, etc.), ou pour recevoir un enseignement, des pouvoirs, des Esprits-Alliés, ou simplement pour découvrir ces autres réalités et les expérimenter...

La profondeur de cet état de conscience est très variable suivant les cultures et le type de transe exploratoire utilisé pour une situation donnée : suivant les besoins, cela peut aller d'un état très proche de l'ECO à état cataleptique.

*Michael Harner*, anthropologue spécialiste du chamanisme sud-amérindien, est un des premiers à avoir introduit l'idée qu'il est possible, pour un Occidental, d'apprendre à entrer

dans ces ENOCs exploratoires et d'y enrichir son être. Il a ouvert la voie à ce qu'il appelle le *néo-chamanisme* : l'accessibilité, pour nous, à ces états de conscience dont nous avons perdu jusqu'au souvenir, bridé que nous étions dans les rigidités et l'étroitesse de vues de l'ECO. Je reviendrai plus loin sur les développements de ce néo-chamanisme dans le plus actuel techno-chamanisme.

La transe exploratoire présuppose qu'il existe d'autres plans de réalité que celui de la réalité ordinaire, plans que l'on peut explorer. Ces autres niveaux sont, en quelques sorte, parallèles ou coexistants au monde habituellement expérimenté en ECO. Si ces autres réalités existent bien, il doit donc être possible d'avoir accès à ce qu'elles contiennent : êtres et entités, lieux, connaissances particulières...

On peut discuter longtemps pour savoir si ces autres plans de réalité existent « réellement » sur un autre niveau ou s'ils sont des contenus, des aspects, de la psyché de l'homme et de l'Inconscient Collectif. Il n'est là nulle réponse sûre et ferme, tout ici relève de l'interprétation, de l'acte de foi, de l'expérience directe ou indirecte. Mais qui peut, *en toute certitude*, affirmer que n'existe que la « réalité » perçue par nos sens humains ordinaires et notre consensus de réalité?..

Seule l'expérience, donc, permet de dire *quelque chose* quant à ces réalités co-existantes — et seul l'ENOC permet d'y aller voir, écouter, sentir, vivre... Toutefois, une autre approche peut être celle de chercher quelles sont les répercussions *concrètes*, sur notre plan d'existence habituel, de ces incursions dans les « ailleurs ». Et c'est là que nous allons retrouver rauwolfia serpentina, quinquina, curare, et bien d'autres substances, idées, savoirs, issus de ces « voyages ». Car les peuples traditionnels à qui nous devons la réserpine, la quinine, le lapacho et bien d'autres plantes curatives, nous disent que c'est bien des *autres réalités*, peuplées d'entités et d'Esprits et accessibles seulement à travers la transe, que leur sont advenues ces ressources thérapeutiques. Le chaman, en voyage chamanique, est ainsi allé à la recherche de moyens de guérir qui font, chez nous aussi, la preuve de leur efficacité.

### **La structure de l'ADN?**

Certains vont très loin en considérant que ce sont d'ahurissantes révélations qui nous sont parvenues ainsi.

L'anthropologue américano-suisse Jeremy Narby<sup>16</sup> voit, dans les visions qu'ont les chaman sud-amérindiens, la communication de la structure même de l'ADN, la molécule fondamentale de tout ce qui vit, porteuse du code génétique. Cette structure est en double hélice et, lors d'une transe (obtenue par ingestion d'une substance hallucinogène pendant un

---

16 - Op. Cit.

rite auquel il fut convié), Jeremy voit deux serpents entrelacés. Son enquête lui révèle ensuite que les Indiens qui prenaient de cette substance avaient également ce même type de vision.

Puis il tombe sur une note de *Michael Harner* qui avait lui aussi, lors de ses travaux ethnologiques en Amazonie péruvienne en 1960, pris le même genre de drogue. Voilà l'aventure en transe de Michael Harner<sup>17</sup> : après diverses péripéties, il se met à percevoir des « créatures reptiliennes géantes » qui lui montrent visuellement comment elles avaient, au commencement des temps, créé la vie sur terre. « Devant moi, la magnificence de la création des plantes et des animaux et de la différenciation des espèces – des centaines de millions d'années d'activité – se déroula à une échelle et une vigueur impossibles à décrire. J'appris que les créatures ressemblant à des dragons résidaient ainsi à l'intérieur de tous les êtres vivants, y compris l'homme. » Harner ajoute alors : « Rétrospectivement (en 1980), on pourrait dire qu'elles étaient presque comme l'ADN, excepté qu'à l'époque, en 1961, je ne savais rien au sujet de l'ADN. »

Jeremy continue ses recherches et finit par rassembler un matériel important : dessins et peintures de visions faits par des Indiens après des transes. Un jour, il montre ces productions à un ami possédant de bonnes connaissances en biologie moléculaire. Et celui-ci voit dans ces peintures les structures : là du collagène; là du réseau embryonnaire de l'axone avec ses névrites; là encore des chromosomes à un stade spécifique. Et là, « la forme étalée de l'ADN, et juste à côté, des bobines d'ADN avec leur structure en nucléosome, etc. »<sup>18</sup>

Ainsi, pour Jeremy, la connaissance du savoir fondamental sur la matière – que notre science découvre à peine aujourd'hui – est implicitement livrée par « l'autre réalité » pendant les transes : « Je me retrouvais, pauvre anthropologue sachant à peine nager, dans un océan cosmique rempli de serpents microscopiques et bilingues. Je voyais clairement maintenant qu'il existait un lien entre la science et toutes sortes de traditions chamaniques, spirituelles et mythologiques, et que ce lien semblait être passé inaperçu – sans doute à cause de la fragmentation du savoir occidental. »<sup>19</sup>

Puis, il part sur la piste du « serpent cosmique », image de l'ADN, et la trouve dans l'iconographie égyptienne ancienne, chez les Aztèques, en Australie, en Afrique, en Chine, en Inde... Bien sûr, l'ADN n'est pas visible à l'oeil nu – et pourtant de si anciennes cultures semblaient en avoir une connaissance par d'autres voies que la voie scientifique. Jeremy conclut que, à travers la transe, les Indiens « ne disposent pas seulement de connaissances botaniques précises, concernant des plantes et des remèdes spécifiques, mais d'une véritable source insoupçonnée de savoir bio-moléculaire, d'une valeur financière inestimable, et qui

---

17 - Cité par Jeremy Narby - Op. Cit. - page 61.

18 - Op. Cit. - page 75.

19 - Op. Cit. - pages 81-82.

concerne surtout les connaissances du futur. »<sup>20</sup> Il ajoute encore : « A y regarder de près (...) : bon nombre d'idées absolument centrales pour la science prennent racine au-delà des limites du rationnel. »<sup>21</sup>

Si la transe exploratoire peut ramener dans notre monde des informations de valeur générale, elle peut aussi rapporter des renseignements à l'individu : voyance, indication de remèdes<sup>22</sup>, vision d'autres lieux, contact avec des morts aimés...

Elle peut aussi asseoir des alliances entre l'homme en transe et des « êtres » de l'autre réalité, ou le familiariser avec la géographie de l'outre-monde qu'il abordera à sa mort, ou opérer la rencontre avec un guide, ou la jonction « avec son ange », etc...

### QUELQUES OPINIONS OCCIDENTALES SUR LA TRANSE

« En effet, on aurait tort de croire que cette Autre Réalité (expérimentée dans les trances) n'a d'existence que psychique. En fait, la transe nous prouve justement que le corps même peut être affecté et modifié au point que l'on puisse parler d'un «corps de transe» dont les lois physiologiques sont radicalement différentes de celles auxquelles notre corps répond habituellement. »  
*Christine Hardy - ethnologue*

Le Docteur *Jacques Donnars* est un spécialiste français de la transe : il travaille sur le sujet depuis les années 1960. Voici ce qu'il dit de ce vécu de la transe, ici, en Occident, en France, aujourd'hui : « La transe, c'est une décharge de la conscience, mais à l'envers; c'est la descente ou la montée (à vous de choisir!) vertigineuse vers l'être, par delà la parole oubliée, par delà les images, en-dessous des marées affectives (...); les minutes valent des années, les années des secondes; il n'y a plus ni espace ni temps... »<sup>23</sup>

Ou encore, il évoque ceux qui, dans la transe, ont rencontré « ce vide silencieux plus plein de vie que tout ce qui peut s'imaginer au monde de plus vivant, ce vide si intense, si vaste, si puissant, que rien au monde n'en peut donner le goût, sauf peut-être de dire qu'il est à la fois si intime et si absolu que plus rien, après cela, n'a le même goût. »<sup>24</sup>

---

<sup>20</sup> - Op. Cit. - page 143.

<sup>21</sup> - Op. Cit. - page 152.

<sup>22</sup> - Les "lectures" d'Edgar Cayce, par exemple.

<sup>23</sup> - Jacques Donnars - *La Transe : Technique d'Épanouissement* - Ed. Sand - Paris- 1985 - page 11.

<sup>24</sup> - Op. Cit. - page142.

Jacques Donnars peut parler ainsi en toute connaissance de cause – et pas par ouï-dire! Il est lui-même tout à fait familier de la transe et nombreux sont ceux qui, grâce à lui, ont pu expérimenter, vivre, ce si désirable ENOC.

*France Schott-Bittmann*, anthropologue et psychothérapeute française, fait aussi des recherches et des travaux sur la transe – et cela depuis les années 1970. Elle fait expérimenter la transe à ses étudiants de l'Université de Paris VIII, à l'aide d'une technique physique de danse qu'elle a appelé « l'expression primitive » et de musiques rythmées. Voici ce qu'elle est amenée à regretter :

« L'Occident a cessé d'inscrire la thérapie (...) en refusant droit de cité à la transe, à la possession, à la théâtralisation de l'Inconscient pour privilégier sa verbalisation. »

Il existe donc aujourd'hui des techniques facilitant l'accès, pour l'Occidental, des différentes transes. Ce sont aussi celles du néo-chamanisme de Harner, qui utilise le tambour et des inductions de visualisations. Ce sont surtout celles du plus moderne techno-chamanisme utilisant les derniers développements technologiques : sonorités particulières synthétisées, rythmes à des fréquences rigoureusement précises, différenciation des stimuli appliqués aux deux hémisphères cérébraux, inductions vocales et visualisations, postures du corps, signaux optiques. Ces méthodes du techno-chamanisme sont, à ce jour, de mon point de vue, ce qui existe de plus efficace, en tous cas pour nous Occidentaux qui avons à réapprendre, pour notre plus grand équilibre, à entrer dans ces autres états de conscience.

Car l'être humain reste l'être humain, quels que soient la couleur de la peau ou le consensus de réalité dans lequel il a été élevé : il garde les capacités inhérentes à sa nature humaine, à son esprit humain, à son cerveau humain. Il peut, pendant des époques, oublier qu'il est réellement enfant de la Création, pouvant puiser sa santé, son bien-être, son savoir, son pouvoir, à nombre de sources, par son intellect et sa raison *tout autant* que par son intuition et son accès à d'autres réalités que l'apparente. Tous les ésotérismes, tous les occultismes nous le rappellent...

## LA TRANSE, C'EST RENCONTRER SA LIBERTÉ

Voici donc, pour résumer, quelques éléments de réponse quant à ce que vous pourriez attendre, atteindre, trouver, à travers l'expérience de la transe :

- à vous sentir mieux, mentalement et physiquement – et même à vous guérir;
- à entrer en contact avec *d'autres réalités*;
- à « voyager » et explorer d'autres plans;
- à trouver des informations, de l'inspiration, des alliances, des guides, des aides;

- à sortir de situations bloquées;
- à développer en vous des aptitudes dans l'ordre du parapsychologique...
- à ressentir des états proches de l'extatique.

Je vous le répète : n'ayez pas peur de la transe. Ne vous laissez pas envahir par les idées négatives véhiculées par certains média ou par la fantasmagorie hollywoodienne. La transe est *bonne* pour l'être humain; *elle est bonne pour vous*, qui aspirez à sortir des limites du petit Moi étriqué, qui visez l'expansion, une croissance, votre grandissement. Nous portons tous en nous l'envie – et le potentiel – de sortir de la contrainte du corps et de l'esprit qui nous est imposée par l'emprise socioculturelle.

Nous avons tous le désir fondamental de faire éclater l'étreinte des conventions et des règles normatives. Nous avons tous le désir essentiel que la poussée vitale qui s'étouffe en nous en vienne à s'écouler librement. Nous sommes tous victimes d'une sorte de parasite qui nous force à nous comporter comme la société le veut, pas trop peu certes, mais surtout pas trop! Notre corps est contraint, vissé, engoncé dans des bandelettes faites de rigidités musculaires, maintien de civilisés, politesse convenue, bonnes manières et respect du qu'en dira-t-on...

Mais la transe, elle, est ouvrante, libératrice. Elle est :

- rencontre de l'homme avec sa liberté
- rencontre de l'homme avec sa quête
- rencontre de l'homme avec la connaissance
- rencontre de l'homme avec ses capacités endormies
- rencontre de l'homme avec son secret
- rencontre de l'homme avec son médicament
- rencontre de l'homme avec le lâcher prise
- rencontre de l'homme avec la découverte
- rencontre de l'homme avec l'exploration
- rencontre de l'homme avec la jouissance
- rencontre de l'homme avec la croissance
- rencontre de l'homme avec la vie
- rencontre de l'homme avec l'amour...

Dans le chapitre suivant, vous découvrirez des postures du corps capables d'induire en vous des ENOCs de transe et, je l'espère, vous les expérimenterez...

## LES POSTURES DE TRANSE

Plus haut, dans ce livre, je vous ai parlé de la possibilité pour *vous* d'expérimenter des ENOCs, pour votre plus grand bénéfice physique, mental et peut être aussi spirituel, selon vos centres d'intérêt. Car la transe peut ne pas être réservée aux *spécialistes*. Tout être humain de bonne volonté possède en lui cette aptitude, naturelle à l'homme et universelle, de s'ouvrir aux ENOCs. Vous pouvez - vous devez - devenir votre propre chaman : pour vous sentir mieux, ou pour découvrir cette richesse du monde transcendant le simple plan matériel que nous expérimentons tous les jours en ECO.

### LES MESSAGES DE NOS ANCÊTRES

Je vais vous parler de *Felicitas Goodman*. C'est une femme étonnante, capable de perceptions particulières, une femme de science et aussi respectueuse de la vie, de la nature et du savoir ancestral (ce patrimoine que nous ont légué les Ancêtres). Cette *chamane spontanée*, nous a ouvert la voie, nous a tracé le chemin. Elle est une de celles et de ceux qui, aujourd'hui, « bouclent la boucle » : relie l'homme d'Occident à son être d'homme vrai, ouvert aux autres plans de la réalité, retrouvant son unicité, son lien avec la création, avec la nature et avec tous ceux qui l'ont précédé sur cette Terre-Mère.

*En fait, les Ancêtres nous ont laissé tout ce qu'il fallait pour que nous puissions reprendre contact avec nos vraies capacités de découverte et de communion avec l'Invisible...*

Felicitas Goodman, a retrouvé ces traces, ces messages laissés, parfois depuis des temps immémoriaux, dans la pierre, dans le bois, dans la terre cuite ou dans le métal : les postures permettant à chacun de nous, avec un peu d'entraînement, d'expérimenter les ENOCs dans notre Être.

Voici la démarche de Felicitas, son évolution, qui l'ont amenée à cette (re)découverte.

Elle est née en 1914 en Roumanie et, après la deuxième guerre mondiale, elle émigre aux États-Unis avec sa famille. Comme nombre de nouveaux arrivants en Amérique, elle connaît

alors la détresse d'avoir quitté la terre natale, la pauvreté et la peur du devenir. Bien des nuits, elle se réveille, étouffant l'anxiété qui monte de ses rêves-souvenirs de la guerre.

Felicitas trouve assez rapidement un travail de traductrice de textes scientifiques, mais ce n'est que 7 ans après son arrivée que les perspectives matérielles deviennent plus souriantes.

## LES ESPRITS DES INDIENS

Elle part un jour en excursion au National Park du Kentucky et là, couchée dans l'herbe, elle redécouvre pour la première fois depuis des années, la splendeur du ciel. Des nuages floconneux émaillent le bleu du firmament et pendant qu'elle regarde cela, lui apparaît une *vision*. Elle voit une scène dans laquelle des guerriers indiens, portant de somptueux ornements de plumes, préparent l'enterrement d'un des leurs. Plus tard, sur le chemin du retour, elle lit une pancarte mentionnant l'histoire de ce lieu : ce sol, « sombre et sanglant », avait été un des « terrains de chasse » des blancs - et leur gibier : les Indiens, tués ici en très grand nombre.

Felicitas se demande alors si sa vision lui a montré les esprits des Indiens exterminés et elle se pose alors cette question : « Mais sont-ils *vraiment morts*? »

Quelques années plus tard, en 1961, des amis l'invitent à assister à la Fête du Maïs à Santo Domingo, un village indien près du Rio Grande, au Mexique. C'est un rituel de fertilité ancestral et des milliers de femmes, d'hommes et d'enfants y dansent du matin jusqu'au coucher du soleil, menés par des chœurs d'hommes et un grand tambour dont la sonorité profonde résonne à travers le pays désertique, comme les battements du coeur de la Terre-Mère.

Cette nuit-là, Felicitas a un rêve, ou plutôt une vision : elle voit trois vieux Indiens devant sa fenêtre, habillés de vêtements d'apparat, et l'un d'entre eux porte le grand tambour. Avec la baguette du tambour, il frappe sur la vitre et puis, il fait signe à Felicitas de les suivre. La vision disparaît alors en lui laissant un intense sentiment de bonheur.

A cette époque, la résidence habituelle de Felicitas est dans l'Ohio et elle ne connaît pas encore la littérature ethnographique touchant aux Indiens Pueblo. Mais elle a vraiment l'impression que les Esprits des anciens Indiens lui sont apparus pour l'inviter dans leur pays. Presque en état de somnambulisme, Felicitas décide alors d'accepter cette invitation et d'acheter un morceau de cette terre magique. Cela va lui prendre des années et ce n'est qu'en 1963 qu'elle parvient à cette fin : elle acquiert une centaine d'hectares de terre aride dont son avocat lui dit : « N'achetez pas cela! Nous appelons cet endroit le désert de Pojoaque. »<sup>25</sup>

---

<sup>25</sup> - Felicitas Goodman - *Wo die Geister auf den Winden reiten* - Hermann Bauer Verlag - Freiburg in Breisgau - 1993 - page 20.

Felicitas ne devait jamais regretter son achat : de toutes part, sa propriété est entourée de villages Pueblo encore traditionnels. Elle aime l'ambiance et ce qu'elle ressent se dégager de cette terre encore préservée de la « civilisation » : les collines sont vierges de constructions, pas de goudron mais du sable doré; il s'y trouve des « arroyo », de profondes tombes, et des traces d'éruptions volcaniques vieilles d'un million d'années.

La nuit, les coyotes s'esclaffent et les Esprits murmurent dans les rêves...

En 1965, Felicitas finit par pouvoir construire une petite maison sur son terrain<sup>26</sup> et, en retournant dans l'Ohio après cet été-là, elle s'interroge : « Les Esprits anciens de cette terre ont-ils remarqué notre présence? Habitaient-ils sur cette colline ou *aurais-je dû les inviter d'abord?* ». Felicitas n'a pas de réponse à cette question et ne saurait même pas comment opérer une telle invitation aux Esprits. Mais elle garde le sentiment troublant de ne pas avoir accompli un devoir des plus importants. « L'année prochaine, sans doute. »

Elle est sur la bonne voie, mais la route sera encore longue...

## LES BLANCS ET LA TRANSE

Felicitas avait entrepris, quelques semestres auparavant, des études d'anthropologie et de linguistique à l'université. Elle y bénéficie de l'enseignement de la grande Erika Bourguignon, une des premières anthropologues à avoir établi que la transe, loin d'être un état pathologique, était un état modifié de conscience, un ENOC, naturel et salutaire. Felicitas obtient ainsi son doctorat et aussi, en 1968, un poste d'enseignante à la Denison University.

Ses travaux de recherche l'avaient amenée, à partir de 1965, à s'intéresser aux états de transe religieuse chez les Pentecôtistes, ces groupes religieux chrétiens qui pratiquent la *glossolalie*<sup>27</sup> en état de transe pendant les services religieux. Dans le droit fil de son travail scientifique, Felicitas est ensuite amenée à étudier d'autres congrégations chrétiennes au Mexique, lesquelles, comme les Pentecôtistes, aspirent à la manifestation de l'Esprit Saint sous la forme de l'ENOC de la transe glossolalique. Elle fait de nombreux enregistrements audio de ces séances de transe et tourne un film au Yucatán.

Dans les cours qu'elle donne à ses étudiants, elle parle de ses recherches, fait écouter les cassettes audio, visionner le film, décrit le bien-être ressenti par ceux qui avaient participé aux

---

<sup>26</sup> - Cette maison deviendra après sa retraite le Cuyamungue Institute, l'endroit où Felicitas a continué à aider les Blancs à expérimenter la transe.

<sup>27</sup> - La glossolalie est ce qu'on appelle communément « parler en langues ». Dans cet état particulier de transe, les sujets émettent une série de sons, d'onomatopées, de « mots », totalement inconnus mais parfaitement chargés de sens. Mais ce qui est particulier, c'est qu'ils se comprennent entre eux, alors que les personnes extérieures à la transe n'y entendent qu'une série de phonèmes sans signification. Et voici le plus étonnant : chaque personne en transe parle une « langue » dont les caractéristiques sont tout à fait différentes de celles des autres personnes en transe glossolalique.

cérémonies impliquant des ENOCs. Les étudiants sont passionnés et lui demandent : « Ne pourrions-nous pas apprendre par nous-mêmes à entrer dans ces états de transe? ». C'est alors que commencent les expériences de transe d'Occidentaux avec des résultats de plus en plus surprenants.

Au fil du temps, Felicitas se rend compte que certaines *postures du corps*, répandues dans les ethnies des 5 continents, *sont des moyens d'induire des états de transe*. Et non seulement cela, mais elle découvre que chacune de ces postures est *spécialisée*, c'est-à-dire donne accès à un *vécu* tout à fait spécifique, à une *aire de l'Invisible* tout à fait particulière ou à un *effet* précis. Les recherches de Felicitas Goodman lui permettent ainsi de dégager un vingtaine de ces postures et de comprendre la « spécialité » de chacune : il y a là des postures ouvrant à des trances de guérison, de voyance, de voyage chamanique, de métamorphose, de quête d'informations pour les rituels....

Avec Felicitas, depuis quelques décades, des groupes d'Américains et d'Européens de toutes les couches socioprofessionnelles ont expérimenté les postures de transe. C'est de leur vécu qu'a pu être dégagée la particularité de chacune de ces différentes postures.

Voici comment Felicitas, en bonne scientifique, procède : elle ne dit pas à ses sujets à quoi est destinée la posture qu'elle leur fait prendre. Après la transe, les sujets écrivent leur ressenti, leurs rencontres, leurs visions. C'est en collationnant ces informations que s'est progressivement dégagé la finalité de chacune de ces postures. Vous trouverez un peu plus loin, quelques récits d'expériences de transe vécues avec ces postures.

J'ai écrit plus haut que ces postures nous ont été léguées par les ancêtres. Oui, ces postures sont là, à notre disposition, visibles dans les musées ethnographiques du monde entier. Elles sont représentées sur des statuettes, des bas-reliefs, des poteries, des peintures - dont l'une remonte à 14 000 ans dans le passé.

Il suffisait donc de regarder ces trésors et de les imiter pour se « brancher » sur les ENOCs - mais encore fallait-il avoir sur eux ce regard spécifique, et non pas le regard de l'entomologiste observant dans son microscope des créatures qui lui sont étrangères. Car cette iconographie traditionnelle *nous transmet, en héritage, le savoir de nos aïeux* : les clés pour ouvrir ces portes des ENOCs que nous avons condamnées, que nous nous sommes interdit de franchir, depuis quelque 350 ans.

Et c'est là une image juste. Ces postures, c'est bien cela : chacune d'elle est une *clé* ouvrant une *porte* tout à fait précise.

## RIEN NE SE PERD, DE CE QUI EST IMPORTANT

J'aimerais ouvrir ici une parenthèse et vous rapporter une conversation entre ma femme et un de nos professeurs d'ethnologie que nous aimons beaucoup, un Africain exilé de son pays par la dictature en place. Cela remonte à bien des années maintenant. Erica, avec tristesse :

« Les cultures traditionnelles sont aujourd'hui presque partout acculturées. Elles ont perdu leurs connaissances, leurs rites, au profit de notre société de consommation. Lorsque tout ce qui reste, par exemple de la culture Aranda, en Australie, est un tas de bobines de films dans les sous-sols d'une université australienne, je trouve cela tragique.

Dans les années 1950, les Aranda ont décidé de pratiquer *pour la dernière fois* leur rite le plus important : celui de la régénérescence du monde - et de laisser ensuite leur culture et leurs secrets disparaître. Et puis, ils se sont fondus dans la misère que leur offraient les Blancs, en n'ayant même plus le contact avec leurs traditions, leur philosophie, leurs moyens de communication avec le Sacré. C'est effrayant quant on pense à la perte irrémédiable de tout cela. On dit en Afrique « quand aujourd'hui un vieillard meurt, c'est toute une bibliothèque qui disparaît ».<sup>28</sup> Le peuple Aranda qui se meurt en tant que culture, c'est tout un patrimoine humain qui rentre dans le néant et est perdu pour toujours. »

Et voici la réponse que le professeur a faite alors, avec un sourire ambigu :

« Tant qu'il y a les Ancêtres, rien ne peut être perdu. Car, lorsqu'ils en décident ainsi, ils soufflent aux hommes tout ce qu'ils doivent savoir pour retrouver les traditions et les secrets oubliés. Et les Ancêtres seront là pour inspirer leurs fils et leurs filles lorsque ce sera nécessaire. Aussi, je n'éprouve ni peur, ni tristesse, ni amertume, lorsque je constate, comme toi, l'acculturation dans les sociétés traditionnelles. La Connaissance reviendra quand l'heure en sera venue : les Ancêtres en sont les garants, les dépositaires et les dispensateurs. »

Pour Erica, ces phrases furent comme une révélation : elle a réalisé alors que rien ne peut être perdu de ce qui est important, cela peut être seulement occulté par le rideau de brume de l'ECO. Les Ancêtres, ou les Esprits, ou les archétypes, ou la connaissance fondamentale dormant dans l'Inconscient Collectif - quel que soit le nom que l'on donne à ce plan - sont accessibles. Pour cela, il suffit donc de franchir le mur de brume et d'ouvrir ensuite les yeux, les oreilles, le cœur et l'âme...

C'est cela qu'a fait Felicitas Goodman et elle a ainsi redécouvert des secrets oubliés.

---

<sup>28</sup> - En Afrique traditionnelle (comme dans la plupart des cultures traditionnelles), c'est par la tradition orale que se transmettait tout le savoir : les contes, les mythes, la philosophie, les connaissances, l'histoire. Tout cela était confié à la mémoire de l'homme vivant, et non aux livres.

## LA GUÉRISON

Revenons à présent aux postures de transe identifiées par Felicitas. Certaines d'entre elles sont vraiment connues sur les 5 continents, telle la posture de l'Ours. L'Esprit de l'Ours, dans beaucoup de traditions, est lié aux pouvoirs de guérison. La figure A vous montre cette position, telle que différentes cultures nous l'ont transmise dans leur statuaire : elle est aussi universelle que l'est le besoin de guérir de la maladie pour chaque peuple, chaque humain.

Voici certains récits vécus faits par des personnes ayant expérimenté cette posture de transe dans des stages organisés par Felicitas ou par nous-mêmes.

*Kristina* : « Je me suis sentie intégrée dans l'Être de l'Ours, mais je ne le voyais pas. L'Ours m'a poussée deci-delà et j'ai senti dans tout mon corps des mouvements extrêmement subtils. J'ai eu l'impression de pénétrer de plus en plus profondément dans mon propre corps. Puis, j'ai repris conscience de moi avec une intense impression d'immense bien-être. »

*Christian* : « L'Ours est venu derrière moi. Il m'a entouré de ses bras et je me suis senti protégé par une sollicitude quasi maternelle. Puis, il m'a lacéré de ses griffes, m'a arraché la tête, m'a vidé les entrailles. C'est ensuite que j'ai pu ressentir son pouvoir guérisseur lorsqu'il m'a ouvert la poitrine et y a mis 3 masques. (...) Après cela, j'ai pénétré dans une mer sombre, puis je suis revenu ici (...). J'ai voulu danser et je voyais encore l'Ours parmi nous tous... »

Ce qui est étonnant ici, c'est que Christian, étudiant en histoire et guère familier des rituels initiatiques traditionnels, a vécu là spontanément une expérience d'initiation des chamans sibériens. Deux ans après cette expérience avec la posture de l'Ours, Christian a commencé à se former à différentes approches thérapeutiques : il semblerait bien que l'Esprit de l'Ours ait ainsi modifié ses projets de carrière. Christian devient progressivement le chaman que sa vision l'a incliné à être...

*Marie-Thérèse* : « Je me suis subitement retrouvée allongée sur le dos devant un feu. Et un chaman dont je ne voyais pas le visage, préhistorique ou indien, muni d'une lance, vêtu d'une peau d'ours dont la tête ouvrait sa gueule au sommet du crâne de l'homme, dansait tout autour de moi. J'entendais des tambours au lointain. Il faisait nuit et seuls les reflets du feu me permettaient de voir les mouvements du chaman autour de moi. Subitement, il a levé sa lance et me l'a plongée dans l'estomac, me clouant littéralement au sol. Je n'avais ni peur ni douleur. Une vague de gratitude m'a submergée en même temps que je ressentais une bienfaisante chaleur là où la lance était plantée : dans mon plexus. Puis, tout s'est fondu dans le noir et je suis revenue ici, avec vous. A ce moment-là, je me suis sentie envahie d'un sentiment de reconnaissance. »

Marie-Thérèse, à l'époque, était contaminée par un parasite digestif lui provoquant une gastrite: l'Esprit de l'Ours a encore touché juste.

Mais il arrive que la posture de l'Ours ne soigne pas que celui qui la prend. Lors d'un stage, *Dean*, souffrait de sciatique et de douleurs intenses, irradiant jusque dans la jambe droite. Tout le groupe, sauf Dean, prit la posture de l'Ours et voici les récits de certains participants :

*Une jeune fille* : « Je n'ai rien vu, mais subitement, j'ai senti une lumière jaune clair jaillir de mes mains et pénétrer directement dans le corps de Dean. »

*Une autre* : « J'ai vu une grande main apparaître. Au bout des doigts, il y avait une perle bleue qui devint blanche ensuite. C'est alors qu'elle s'est intégrée à Dean. »

*Un participant* : « J'ai vu des aiguilles sortir de mes mains, elles se sont littéralement éjectées et j'ai vraiment cru que ça allait donner à Dean une espèce de choc électrique. »

Quelques temps après ce stage, Dean a signalé une amélioration de son état.

*Marianne* : « J'étais dans le noir le plus complet quand, subitement, j'ai vu une grande ourse et son petit. Elle était immense, peut-être haute de trois mètres et toute rousse. Son petit était aussi grand que moi. La mère ourse l'a poussé assez violemment vers moi et il s'est littéralement fondu en moi. Je ressentais des tremblements dans tout le corps en même temps que je sentais l'ourson me grignoter le cervelet et le haut de la moelle épinière. Ça me picotait à cet endroit et j'avais envie de rire. Puis, le son rythmé a diminué et j'étais à nouveau ici avec, toujours, cette impression amusée. »

Marianne souffrait d'arthrose cervicale et de douloureuses raideurs dans la nuque, les épaules et jusque dans le haut des bras (de ce fait, elle avait beaucoup hésité avant d'accepter de prendre la posture. Elle s'y est enfin résolue, comme pour se jeter à l'eau). Elle était aussi dépressive depuis qu'elle avait perdu son fils dans un accident de voiture 3 ans auparavant, et très négative dans ses jugements sur elle-même et sur sa vie. A la suite de cette rencontre avec l'ourse et son petit, ses problèmes de nuque se sont améliorés - ses rapports humains sont devenus plus faciles. Elle put faire le deuil de son enfant et aborder la suite de sa vie avec de meilleures attitudes. Là, l'Esprit de l'Ours a opéré une guérison aussi bien sur le plan physique que sur le plan émotionnel.

J'arrête ici ces témoignages sur le pouvoir de la transe avec la posture de l'Ours, mais je pourrai en mentionner bien d'autres.



Figure A  
LA POSTURE DE L'OURS

Voici la description exacte de la posture de l'Ours (figure A):

- mettez-vous debout, les pieds écartés d'environ 15 cm et parallèles, les jambes légèrement fléchies;
- vos mains sont à demi fermées et tenues au-dessus du nombril, les jointures des phalanges des 2 index pouvant se toucher, les pouces se posant librement;
- votre tête est légèrement fléchie en arrière;
- les yeux sont fermés.

Il faut noter que c'est là une posture qui peut être difficile à tenir, pendant les 15 minutes nécessaires, par des personnes ayant des problèmes de dos. Toutefois, l'Ours est guérisseur : cela vaut donc la peine d'essayer la posture, même pour ceux qui ont des douleurs dorsales.

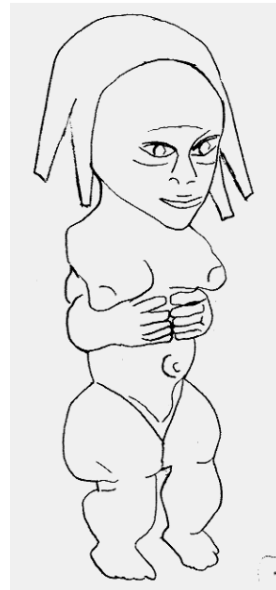
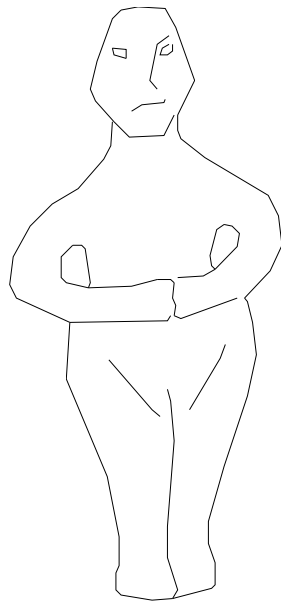


Figure B  
**FIGURATIONS PREHISTORIQUE ET AFRICAINE  
DE LA POSTURE DE L'OURS**

## LA VOYANCE

La posture que Felicitas appelle « la voyante de Cholula »<sup>29</sup> (figure C) ouvre à une transe permettant la voyance.

Lorsqu'elle se manifeste pendant la transe, la voyance peut être liée à une demande formulée explicitement comme dans le cas de Belinda ci-dessous. Mais elle peut aussi bien se manifester sans qu'aucune question ne soit posée, comme pour Claude.

Voici donc ce que raconte *Belinda*. Elle est thérapeute et se donnait beaucoup trop à son travail, à son propre détriment : « J'ai posé une question quant à ma santé et j'ai alors vu un tuyau rouillé dans ma gorge. Puis j'ai entendu quelqu'un répéter sans cesse : «Tu en fais trop, tu en fais trop.» J'ai ensuite vu des taureaux apparaître, des milliers de taureaux dans une course éperdue. Je les ai priés d'arrêter de courir et ils se sont alors arrêtés et couchés dans l'herbe. Tout est devenu calme et silencieux alors et j'ai entendu une voix disant : «Tu dois modifier ton histoire.» »

*Claude*, lui, a des problèmes d'argent et ne sait plus comment faire face aux charges écrasantes que doit payer son entreprise. Il prend la posture de Cholula en ne sachant pas que c'est une posture de voyance. Voici son récit : « Je n'ai rien vu, rien senti et juste été conscient du battement rythmé dans mes oreilles. J'étais passif, sans pensée, sans émotions. Subitement est arrivée une phrase : «C'est très facile de gagner de l'argent!», dite par une voix de femme venant d'au-dessus de ma tête. C'est tout. »

Fait intéressant, trois mois après son stage, Claude avait trouvé deux idées nouvelles, aisées à mettre en oeuvre, et qui ont renfloué sa situation matérielle.

*Nancy* ne supporte plus son travail en milieu médical : elle est environnée d'hommes et se plaint de s'y sentir seule et sans soutien. Voici son expérience avec la posture de Cholula : « J'ai vu un filet avec plein de mailles déchirées que j'ai entrepris de réparer et alors des étincelles en ont jailli. Puis est apparue une vache blanche gigantesque et j'ai grimpé dans sa fourrure douce et chaude. Nous sommes ainsi allées de montagne en montagne. Je lui ai demandé ce que je devais faire. Elle m'a répondu : «Tu trouveras bien quoi faire». Ensuite, elle m'a ramené au point de départ et j'ai alors commencé à me plaindre de cela. «Arrête de grogner et de geindre!» m'a-t-elle soufflé. »

Arrête de grogner et de geindre, c'était bien ce qu'il fallait dire à Nancy pour que son attitude à son travail s'améliore - et ses contacts avec ses collègues dans la foulée.

---

<sup>29</sup> - Le nom de cette posture - « voyante de Cholula » - est liée au fait que des statuettes montrant cette position ont été trouvées à Cholula, un des anciens centres religieux d'Amérique Centrale. Ces statuettes datent d'environ 1350 après J.C.

Les perceptions reçues dans la transe de Cholula ne sont pas toujours claires, pas plus que ne l'étaient les révélations de la Pythie ou d'autres augures. Ce sont là les aléas de la voyance. Mais ce qui est ainsi reçu est souvent plein d'enseignement métaphoriques à décrypter...

Voici comment prendre la posture de la voyante de Cholula (figure C) :

- asseyez-vous sur un tabouret bas, les jambes légèrement écartées et les pieds posés bien à plat sur la sol. Gardez le dos droit et la tête dans le prolongement du dos;
- fermez les yeux;
- la langue doit sortir d'entre les lèvres;
- la main gauche est posée sur le genou gauche;
- la main droite est placée à droite et à l'extérieur du genou droit, la paume à plat enserrant le côté du genou.



Figure C  
**LA POSTURE DE VOYANCE**

## LA MÉTAMORPHOSE

La posture dite du Prince Olmèque (figure D) s'est révélée être une posture de métamorphose en animal ou en végétal. Voici quelques récits d'expériences de ce vécu :

*Une femme* : « J'étais un chat, peut-être un lion, et puis je me suis dit que j'aimerais mieux devenir une grenouille. Je devins donc grenouille. J'avais une mare pour moi toute seule! »

*Une autre femme* : « Il y avait de la lumière qui venait d'en face. J'attendais quelqu'un qui vint et me jeta de la viande crue. J'ai commencé à la dévorer. Je ressemblais à un chat avec une longue queue. »



Figure D

### LA POSTURE DE LA METAMORPHOSE

*Martine* : « Tout était immobile, puis j'ai pris conscience de l'omniprésence du vert autour de moi : de très grandes feuilles d'une végétation tropicale parsemée de gouttelettes d'eau luisante. Je sentais sur mon dos des gouttes fraîches tomber de temps en temps et j'ai alors réalisé que j'étais un serpent, vert également, paresseusement couché dans la verdure moite.

J'ai baillé en fermant les yeux, mais je continuai à voir la végétation à travers des sortes d'opercules translucides. J'étais bien, là, me fondant mimétiquement, vert dans le vert, en toute sécurité. »

*Un professeur suisse* s'est ainsi trouvé guéri d'une intense phobie des serpents. Il raconte : « Je me suis transformé en serpent... Je n'imaginai pas, auparavant, à quel point les serpents pouvaient être fragiles, vulnérables et délicats. Pendant ma métamorphose, j'avais tout le temps peur que quelqu'un ne vienne mettre le pied sur moi et me brise la colonne vertébrale. »

Voici comment vous devez prendre cette posture :

- asseyez-vous en tailleur et penchez-vous légèrement vers l'avant;
- vos doigts sont repliés dans les paumes;
- les mains prennent appui sur le sol au niveau des phalanges;
- chaque main est posée devant chaque mollet à peu de distance l'une de l'autre - le poids du corps est ainsi projeté vers l'avant sur cet appui;
- les bras sont tendus;
- les yeux sont fermés;
- la langue sort un peu d'entre les lèvres.

Voyez sur la figure D la posture exacte, telle qu'elle nous a été transmise par les anciens Olmèques.

#### VOYAGE DANS LE MONDE D'EN HAUT

C'est là une des postures de voyage chamannique (figure E). Elle peut induire des vols et des expéditions dans les airs, ou des OBE, ou des contacts avec des êtres ailés ou des dieux.

Voici ce que raconte *Eva* : « Il y avait un grand oiseau au-dessus de moi qui me tenait entre ses serres et nous volions ainsi. C'était tout à fait extraordinaire et très beau à vivre. Puis j'ai eu envie de voler par moi-même et l'oiseau m'a lâchée. J'ai alors ressenti des réactions physiques extrêmement intenses pendant que je volais en cercles de plus en plus étroits. »

*Dominique* : « D'abord, j'ai eu peur. Puis, je me suis retrouvé dans une atmosphère toute bleue et blanche et je flottais sans aucun support. J'ai alors pensé à ouvrir les bras et ils se sont rapidement couverts de plumes blanches et orangées en même temps que je sentais une espèce de casque de plume pousser sur ma tête et ma nuque. Je suis monté très haut, très haut : la terre était toute petite sous moi et je me suis posé sur une lune bleuâtre, d'où je pouvais observer tout ce qui se passait en bas. »

*Marietta* : « J'ai vu un homme-oiseau, comme un ange. Il m'a dit que je ne devais pas regarder son visage et m'a invitée à monter sur son dos pour qu'il m'emmène voler dans les airs. J'étais très émue, parce que je savais que je serai, moi, en toute sécurité sur son dos, mais que lui, après le vol, pourrait mourir à cause de l'effort de m'avoir portée. J'ai tout de même accepté et nous avons rencontré d'autres hommes-oiseau et pas une seule femme-oiseau. C'est alors que j'ai compris que, d'emmener des femmes humaines ainsi dans les airs sur leur dos, était le seul moyen de créer des femmes-oiseau et j'en devins une instantanément. J'étais très heureuse. Je venais de gagner ma liberté... J'en retire encore maintenant, des semaines après cette expérience, un sentiment de bonheur et de plénitude. »

Voici, décrite, la posture pour ce voyage dans le monde d'en haut. Elle nécessite comme support l'utilisation d'un plan incliné à *exactement*  $37^\circ$  :



Figure E

**LA POSTURE DE VOYAGE  
DANS LE MONDE D'EN HAUT**

- couchez-vous sur ce support, la tête vers le haut et les pieds en bas (votre corps doit impérativement être disposé selon cette inclinaison de  $37^\circ$  par rapport au sol);
- fermez les yeux;
- votre bras gauche est tendu en position droite, le pouce gauche est dirigé vers le bas, vers le sol;
- votre bras droit repose plus souplement près du corps;

- le pouce droit doit pointer vers le ciel;
- les autres doigts des deux mains sont tendus : ils ne doivent pas être pliés dans les paumes;

La figure E vous montre l'angle que prennent les 2 bras par rapport au corps.

Vous voyez là la plus ancienne figuration connue de posture de voyage chamanique dans le monde d'en haut. Elle date de 14 000 ans et c'est le chaman peint dans la célèbre grotte de Lascaux. Il est à noter qu'il porte un masque d'oiseau, symbole même du vol et un sexe érigé, symbole de la forte énergie vitale activée par la posture.

## VOYAGE DANS LE MONDE D'EN BAS

Tout d'abord, il faut préciser ici qu'il n'y a pas de connotation négative dans ce « monde d'en bas » par rapport au « monde d'en haut ». Monde d'en haut et monde d'en bas sont des lieux avec des caractéristiques différentes et complémentaires. Il y a là plutôt une différenciation de localisation et d'éléments : le monde d'en haut correspond aux éléments air et éther, le monde d'en bas correspond aux éléments terre, eau et feu. Dans le monde d'en bas, il y a des paysages, des végétaux, des animaux, des symboles et aussi le monde des morts - non pas enfer ou purgatoire, mais demeure des Esprits des Ancêtres. Monde d'en haut et monde d'en bas sont, dans les cultures chamaniques, des lieux où sont donnés les différents aspects des initiations et des enseignements (souvenons-nous de Nungari, la partie du monde d'en bas où le chaman aborigène apprend les secrets de l'art de guérir).

En Australie, en Sibérie, en Amérique et en Océanie, c'est dans le monde d'en bas que l'on apprend à guérir. C'est aussi là que va le chaman pour rechercher le *mana*, l'énergie vitale, ou l'âme de celui qui est malade afin d'opérer la guérison. Ainsi, les voyages dans les mondes d'en haut (permettant le contact avec des entités de type angélique ou divins), et ceux dans le monde d'en bas (permettant le contact avec les êtres et énergies chthoniens, la puissance de la Terre-Mère, le souffle vivifiant du Dragon), peuvent être tous deux en rapport avec la guérison.

Les postures de voyage dans les mondes d'en haut et d'en bas peuvent enclencher de véritables voyages chamaniques.

Voici ce que nous raconte *Myriam* : « Je me suis sentie plonger, chuter de plus en plus profondément, jusque dans un monde souterrain, enfoui sous des kilomètres de croûte terrestre. Là, il y avait tout de même quelque chose que je pouvais appeler ciel, mais ce n'est pas cela qui était important. J'ai flotté à quelque distance d'un sol, vraiment à toute allure, et j'ai vu une cascade, puis un lac, puis une mer. Je me suis enfoncée sous la mer, je sentais l'eau sur ma peau comme si son contact était palpable et j'ai alors voyagé en fendant l'eau. Je

voyais le fond de la mer, boursoufflé de rochers par endroits, avec du sable ou des algues à d'autres endroits... C'était beau, je me sentais presque poisson ou sirène. »

*Claudia* : « Ma tête est devenue très lourde et il m'a semblé que ma respiration devenait de plus en plus oppressée. C'est alors que je suis devenue un genre de baleine, et je nageais dans l'océan. »

*Joseph* : « Je me suis enfoncé dans la terre tout droit, et me suis retrouvé face à un ver géant qui m'a entraîné encore plus loin dans les profondeurs. Je suis parvenu ainsi jusqu'à une grotte. Là, j'ai réellement pu sentir avec mon odorat, l'odeur de fer et de charbon qui flottait ici. »

*Monique*, médecin : « J'ai très vite basculé dans une grotte où il y avait des émanations de soufre. Le sol s'est mis à frémir, comme sous l'effet d'un tremblement de terre mélangé à une éruption volcanique. La chaleur a très vite augmenté et des fissures s'ouvraient, laissant échapper des flots de magma rouge luisant et incandescent. C'était somptueux et je me sentais bien, parce que je participais intimement aussi bien de la nature du feu que de celle de la terre. Et j'avais même l'impression que mon ventre, ma poitrine et mon crâne se remplissaient de métal noble et de pierres précieuses, littéralement créées en ce moment même par la conjonction des effets du feu et de la terre : c'est alors que j'ai entendu le son. C'était un son très profond, très grave, émis par la roche et en aucune façon par une gorge humaine, qui m'a dit : «Avec chacune de ces pierres, tu guériras une personne». »



Figure F  
LA POSTURE DU VOYAGE  
DANS LE MONDE D'EN BAS

Voici la description d'une des postures permettant le voyage dans le monde d'en bas (figure F). Elle a été donnée à l'anthropologue américain Michael Harner par un chaman d'Amérique du Sud qui lui a enseigné certaines de ses méthodes :

- couchez-vous sur le dos;
- laissez votre bras droit reposer librement près du corps;
- repliez le bras gauche et posez le *poignet* sur le front (pas sur les yeux!) de manière à ce que ni la main ni le coude ne touchent le sol; la paume doit être ouverte vers le ciel;
- les yeux sont fermés.

### LA TECHNIQUE DES POSTURES DE TRANSE

Elle est très simple : il suffit de prendre *avec exactitude* la posture *en même temps qu'est diffusé un son particulier, rythmé à la fréquence précise de 3 hertz*, c'est-à-dire 3 battements par seconde. Et cela, après une simple préparation préalable consistant à respirer quelques dizaines de fois calmement, paisiblement, en portant toute l'attention sur cette respiration. La posture en elle-même est gardée pendant 15 minutes.

Comme il n'est pas simple de se fabriquer soi-même ce genre de sonorité rythmée, vous pouvez vous procurer une cassette, faite spécialement pour cela et qui, de surcroît, vous guide avec précision dans la prise de la posture<sup>30</sup>. La transe induite par la posture et le son rythmé durent une quinzaine de minutes en temps d'horloge. Mais elle peut durer bien plus longtemps en temps subjectif et vous permettre des découvertes, des rencontres, des initiations, des enseignements, des alliances et des vécus inoubliables. Ces transes peuvent aussi être expérimentées de manière individuelle ou en groupe dans nos stages et là, la synergie du groupe décuple souvent la puissance du ressenti.

Comme pour toute chose du domaine du mental et de l'esprit, le néophyte aura en général moins vite des résultats que la personne plus expérimentée. Toutefois, la transe induite par ces moyens est facile et rapide d'accès, toujours positive et le plus souvent euphorisante, salvatrice et chargée d'un potentiel d'évolution pour chacun. Même les aventures qui, vues de l'extérieur, pourraient être terrifiantes (comme le fait d'être déchiqueté par l'Ours ou celui d'être pris dans un tremblement de terre), sont ici ressenties comme chargées de sens, transformatrices et créatrices d'un plus : plus de santé, plus de force, plus de pouvoir, une plus intense vocation...

---

<sup>30</sup> - Vous pouvez vous la procurer en écrivant à NEO CORTEX, 7 place d'Austerlitz, F-67064 Strasbourg cedex, France.

Ainsi, l'utilisation des postures que nous ont léguées nos Ancêtres, alliées au battement sonore rythmé, est une des voies d'accès pratique à ces ENOCs oubliés par notre culture. Nous avons là un moyen facile pour entrer à nouveau en contact avec ces plans de l'Être, ces plans de la réalité pour :

- devenir soi-même son propre chaman;
- avoir par soi-même un accès à des forces de guérison physique et psychique;
- éliminer ses peurs, ses phobies;
- découvrir les richesses insoupçonnées en ECO;
- grandir spirituellement...

### UNE PUISSANTE THÉRAPIE

Dans mon activité de relaxologue et de psychothérapeute, j'ai souvent recours à la thérapie par la transe. J'ai constaté que chaque posture de transe avait, en dehors de sa spécificité (voyance, métamorphose ou autre), un énorme pouvoir. Pratiquement *chaque personne* à qui je fais expérimenter une posture ressent un très rapide et très évident bien-être. Le stress s'évapore, l'énergie saine revient, l'équilibre général de la personnalité s'améliore. Le plus souvent, une sensation d'euphorie s'installe, chassant déprime, angoisses et activant l'envie d'agir et l'élan.

Tout le monde n'a pas tout de suite des images flamboyantes, mais les sensations de plénitude physique, de prise de force et d'optimisme sont tout à fait courantes.

Aujourd'hui, grâce aux nouvelles découvertes scientifiques, on comprend mieux pourquoi la transe a de tels effets : elle amène l'organisme à fabriquer des substances appelées endorphines et qui sont des remèdes naturels de première catégorie contre la souffrance et le malaise physique et psychique. Vous découvrirez ces endorphines dans le chapitre sur la neurophysiologie. Donc, ne vous privez pas d'utiliser ces postures que je vous livre : vous n'avez rien à y perdre et tout à y gagner...

Mais avant d'aborder les récentes avancées de la science sur ces médicaments que notre corps synthétise, voyons encore un autre ENOC que j'ai déjà évoqué plusieurs fois : l'OBE, Out of Body Experience, le voyage hors du corps...

Le prix du téléchargement de cet ouvrage en son entier (cf. sommaire ci-dessous), au format PDF, est de 10 €. Dès réception de votre règlement par notre boutique en ligne ([www.nachez.fr](http://www.nachez.fr)) ou par chèque à notre adresse (CEH 7 place d'Austerlitz F-67064 STRASBOURG cedex France), vous recevrez par e-mail un mot de passe pour accéder à la zone de téléchargement.

**SOMMAIRE COMPLET DU LIVRE DE  
MICHEL NACHEZ**

***LES ÉTATS NON ORDINAIRES  
DE CONSCIENCE***

INTRODUCTION .....	5
<b>PREMIERE PARTIE : LES ENOCs ET LEURS POUVOIRS .....</b>	<b>8</b>
LES ETATS NON ORDINAIRES DE CONSCIENCE .....	9
LE RÊVE .....	27
LE RÊVE LUCIDE .....	43
LA VISION .....	60
LA TRANSE .....	87
LES POSTURES DE TRANSE .....	118
LE VOYAGE HORS DU CORPS .....	142
LES ENOCs ET LEURS POUVOIRS .....	156
<b>DEUXIEME PARTIE : L'AVENIR DES ENOCs .....</b>	<b>176</b>
NEURO-PHYSIOLOGIE ET ENOCs .....	177
TECHNO-CHAMANISME .....	204
LA REALITE ? .....	243
CONCLUSION .....	260
ANNEXE : UNE TRANSE AUTO-HYPNOTIQUE .....	263
BIBLIOGRAPHIE .....	268