

S'OUVRIR AU MONDE

UNE DIÈTE CHAMANIQUE EN FORÊT AMAZONIENNE

PAR **MYRIAM BEAUGENDRE**
PSYCHOLOGUE CLINICIENNE
ET PSYCHOTHÉRAPEUTE

Sur la terre dont elle a hérité au Pérou,
la chamane Myriam Beaugendre accompagne
des Occidentaux dans une transe destinée
à se reconnecter à son intuition
et à renouer avec sa place dans l'univers.
Une expérience spirituelle intense, initiatique,
au cœur de la jungle.

**MYRIAM BEAUGENDRE**

EST PSYCHOLOGUE CLINICIENNE ET PSYCHOTHÉRAPEUTE. ELLE A TRAVAILLÉ PENDANT QUINZE ANS EN INSTITUTION ET EN CABINET TOUT EN EXPÉRIMENTANT POUR ELLE LES BIENFAITS DU CHAMANISME AMAZONIEN. INITIÉE À CETTE MÉDECINE TRADITIONNELLE, ELLE EST DEVENUE CHAMANE. ELLE TÉMOIGNE DE SON PARCOURS DANS SON LIVRE *PRENDRE SOIN DE L'ÂME*, SEUIL, 2017.

C

Ce qu'enseigne le chamanisme, c'est que lorsqu'une personne souffre, cela signifie qu'elle s'est coupée d'elle-même et de son être profond : elle a perdu son sens. Il s'agit alors de rouvrir les liens subtils et sacrés qui la relient au vivant, notamment par la reconnexion à son intuition, porte d'accès à une compréhension nouvelle de soi-même, de son histoire et de sa place sur terre. Le soin chamanique est spirituel dans le sens où il invite l'être humain à s'ouvrir à la dimension subtile du réel par le biais d'une expérience sensorielle en osmose avec la nature, qui recèle en elle de puissantes forces de guérison. Accéder à cette dimension subtile est parfois difficile dans notre société, où l'hyperrationalité domine. Il en résulte un cloisonnement de nous-mêmes, et une perte du lien avec qui l'on est vraiment, la partie la plus authentique de soi. Cette coupure est accentuée par le développement des technologies de communication, qui, certes, nous rendent service à bien des égards, mais tendent à nous séparer de notre corps, et des autres.

La médecine chamanique ouvre un chemin pour soigner les souffrances existentielles, dont les signes se manifestent essentiellement hors langage, car elles sont liées le plus souvent à des traumatismes archaïques de la petite enfance et vécues à travers des sensations corporelles. Ces blessures qui ont excédé la capacité de représentation individuelle ont amené le psychisme à se court-circuiter lui-même. C'est comme si, pour se protéger, la personne s'était absentée d'elle-même, cet événement laissant alors peu de traces dans la mémoire consciente. Si la personne peut, au cours d'un travail thérapeutique, identifier intellectuellement ce qui la fait souffrir, elle a souvent du mal à s'en libérer réellement. Or, cette médecine permet justement d'atteindre ces zones traumatisées de l'être grâce à la transe chamanique, qui est un vécu essentiellement sensoriel.

J'ai moi-même saisi la puissance thérapeutique de cette approche en me rendant en Amazonie. Je souffrais de troubles cardiaques, pour lesquels la médecine n'offrait pas de traitement curatif sûr mais une médication au long cours avec des effets collatéraux importants. Mes médecins me laissant un délai avant la mise en œuvre du traitement, et après avoir essayé de me soigner ici avec des méthodes alternatives, j'ai voulu tenter l'expérience chamanique. J'ai alors vécu, au cours de mon chemin de guérison, une expérience spirituelle intense, initiatique, au cœur de la jungle. Là, dans ce bruissement du vivant, je me suis sentie faire partie du grand Tout, j'étais un élément du Tout, je battais à l'unisson du Tout. Cette rencontre a été si forte et si juste pour moi que j'ai ensuite été initiée par des chamans à cette médecine. Je me suis rendue fréquemment en Amazonie péruvienne et m'y suis familiarisée, avec différents chamans, à l'utilisation des plantes qui m'ont soignée et initiée. Au cours d'une cérémonie avec la chamane Rachel Willay, le chaman

À LIRE**Le Chamanisme. Une enquête aux frontières de la transe,**

d'Audrey Mouge, La Martinière, 2014.

La Voie du chamane,

de Michael Harner, Mama Éditions. Livre référence sur le chamanisme et guide pratique. Son auteur est un anthropologue américain qui a contribué au renouveau des pratiques chamaniques en Occident.

Mon chemin d'exploration

« Pendant très longtemps, mes expérimentations chamaniques sont restées soigneusement circonscrites à mon jardin secret (...) La psychologue clinicienne formée de manière rigoureuse à la psychothérapie et à la psychopathologie, exerçant à l'hôpital, cohabitait discrètement avec la chercheuse qui s'initiait avec détermination à différentes pratiques chamaniques (...) C'est mon analyste qui le premier a montré une écoute bienveillante pour ce travail. Je lui ai parlé de ma pratique de la transe et il m'a invitée à la penser avec Freud, Ferenczi et Winicott. J'étais moins seule sur ce chemin d'exploration hors des sentiers battus de la psychothérapie conventionnelle... »

Extrait de *Prendre soin de l'âme*, Seuil.



Francisco Montes, poussé par sa grand-mère guérisseuse à partager cette médecine avec les Occidentaux, a eu la vision que je devais « hériter » d'une terre au Pérou, le Jardín de Lola, afin de pouvoir à mon tour soigner les autres. J'y accueille aujourd'hui des Occidentaux afin de les accompagner au cours d'une diète dans la forêt. Je les guide dans des expériences initiatiques de transe induites par la liane sacrée ayahuasca. La médecine chamanique amazonienne considère que c'est la nature, par l'intermédiaire du chaman, qui soigne. Ce processus de guérison est appelé diète. Très structuré, il repose sur trois piliers. Le premier est l'isolement dans la jungle. Chaque participant que j'accueille au Jardín de Lola vit dans un *tambo*, une petite maison en bois au confort sommaire. Le deuxième consiste à adopter un régime alimentaire strict, sans viande, sans alcool, sans sel, sans sucre et avec très peu de graisses. Ces pratiques d'ascèse, communes aux grandes traditions spirituelles, accentuent la sensibilité sensorielle et créent des conditions favorables pour s'interroger sur le sens de l'existence et du monde. Le troisième pilier repose sur la prise de décoctions de plantes et d'écorces d'arbres sacrés, dont la liane ayahuasca, appelée aussi *medicina*. Celle-ci est prise à certains moments précis du séjour lors de cérémonies nocturnes, encadrées par les chamans, et provoque un état de conscience modifié. Ces moments de transe sont particulièrement intenses. Chacun vit un voyage différent, explore sa conscience et celle du monde, pour, au final, guérir. On peut avoir des visions, entendre

Attention, danger !

Utilisée par les communautés amazoniennes lors de cérémonies sacrées, dans un but divinatoire ou de guérison, l'ayahuasca est composée de deux plantes psychoactives : la liane ayahuasca proprement dite (*Banisteriopsis caapi*), et les feuilles de l'arbre nommé « chacruna » au Pérou (*Psychotria viridis*). Sa teneur en DMT (diméthyltryptamine), une substance alcaloïde strictement interdite dans la plupart des pays européens et potentiellement dangereuse provoque un état de transe et des visions. 🐸



COLL. PERSONNELLE - JARDIN GALVIS HEMAO - IMKE LASSI/AF-REA, ERALDO PERES/IPSIPA, ISTOCK

Un tissage entre deux traditions

« L'ayahuasca, administrée dans un cadre traditionnel, est centrale dans le processus de soin. Mais les expériences générées par cette décoction sont parfois si puissantes ou si incompréhensibles qu'elles peuvent être difficiles à intégrer. Afin qu'elles s'élaborent et s'articulent avec l'histoire de chacun, il m'est apparu nécessaire de proposer un accompagnement de type psychothérapeutique. Une combinaison des plantes psychoactives dans un contexte traditionnel et de techniques thérapeutiques occidentales. » 🐸

Extrait de *Prendre soin de l'âme*, Seuil.

des voix, avoir des intuitions fulgurantes, se prendre pour un animal... Selon les indigènes, on va à la rencontre d'un monde plus subtil qu'ils nomment « le monde des esprits ». Il s'agit d'un véritable processus initiatique, qui ne convient pas à tout le monde. Il faut vraiment sentir un appel en soi, car c'est une médecine sans concession qui confronte la personne à ses limites, ses peurs les plus profondes, comme celle de la mort. La prise d'ayahuasca est interdite en France, en raison de sa contenance en DMT, une substance psychotrope considérée comme un stupéfiant. Elle peut, mal encadrée et pour des personnes trop fragiles, provoquer des décompensations psychiques graves, voire, conjuguée avec certains médicaments comme les anxiolytiques ou les antidépresseurs, provoquer un décès. Il existe actuellement un véritable engouement autour de l'ayahuasca, et malheureusement on peut prendre cette décoction sans encadrement ni véritable suivi ni contrôle, ce qui constitue un vrai danger pour la santé. Il paraît urgent d'oser penser et intégrer ce type de pratiques dans des cadres structurants, en toute sécurité. Car, selon moi, pour qu'elle puisse porter ses fruits, cette médecine chamannique amazonienne doit être considérée comme un processus qui prend du temps et doit être préparée en amont et prolongée en aval. Le voyage en Amazonie est précédé d'un voyage vers soi. La plupart des personnes, dont un nombre important de soignants – psychiatres, psychologues, psychanalystes, professeurs de yoga, kinésithérapeutes, médecins... –, que j'accueille ont déjà fait un travail personnel approfondi. Sur place, l'accompagnement thérapeutique avec des mots est fondamental, à la fois en individuel, mais aussi lors de cercles d'échanges collectifs. C'est tout le sens de ma démarche, qui associe la psychothérapie occidentale par la parole – grâce à mon expérience de psychologue clinicienne – à la médecine traditionnelle chamannique. Il s'agit d'un véritable tissage entre deux traditions et deux techniques. Aujourd'hui, ma perception et mon intuition se sont affûtées, me permettant d'aider plus finement mes patients. Mon expérience de patiente et de thérapeute m'a amenée à penser que soigner repose sur un trépied. Le premier des trois supports est la restauration de la capacité à être en lien à autrui à travers le langage, qui constitue un des apports majeurs de la psychanalyse et des thérapies d'inspiration analytique. C'est pour moi avant tout dans la relation et la parole que s'ancre la possibilité de soigner les blessures psychiques. Le deuxième pilier du soin est de pouvoir revivre les traumas, angoisses existentielles et peurs archaïques lovés

Le chaman, guérisseur et devin

Une des plus anciennes formes de spiritualité dans le monde, proche de l'animisme, le chamanisme repose sur le culte de la nature et la croyance aux esprits. Sa figure centrale est le chaman, homme ou femme, qui s'adonne à des pratiques divinatoires et thérapeutiques. Passerelle entre le monde des humains et celui des esprits, il est considéré comme le guérisseur de sa communauté. Issu lui-même d'une lignée de chamans ou désigné par ses pairs, il doit se soumettre à une série d'épreuves initiatiques avant d'exercer son don. Le chamanisme trouve son origine en Sibérie, mais concerne des pratiques d'ethnies de toutes les parties du monde, encore très vivaces en Amérique du Nord et du Sud. La disparition progressive des peuples traditionnels au xx^e siècle a suscité un regain d'intérêt pour ces pratiques en Occident, entraînant une multiplication de « chamans » parfois autoproclamés. 🌿



À LIRE

Prendre soin de l'âme, Seuil, 2017. Très documenté en références cliniques, cet ouvrage permet de mieux comprendre les complémentarités offertes par cette « médecine du sacré » qui fascine nos contemporains mais doit être abordée avec précaution.

au fond de l'être et qui le ligotent. La médecine des plantes sacrées et la transe profonde qu'elle induit constituent une voie puissante pour se libérer de ses angoisses et de ses peurs. Le troisième socle du soin est de restaurer le lien qui unit l'homme avec le sacré : à la fois en lui-même et dans la réalité. Le séjour en Amazonie permet aux Occidentaux de faire l'expérience de la nature comme d'un lieu de profond ressourcement qui les soigne et les initie. Lorsque l'homme est soigné dans cette démarche, il peut retrouver un état de santé antérieur à la maladie, au traumatisme ou à la névrose. À lui d'entretenir cet état de bonne santé retrouvée, une fois de retour dans sa vie quotidienne. Être plus relié à son être profond et plus conscient de ce qui nous entoure met la personne face à sa responsabilité d'être le gardien de ce Vivant qui la dépasse. Elle se sent comme « alignée », et alors tout ce qu'elle vit prend un autre sens. 🌿

PROPOS RECUEILLIS PAR **ISABELLE FONTAINE**

Se ressourcer dans la nature

Dans le chamanisme, qui est animiste, la nature est placée au centre de tout. Sa spiritualité consiste en ce que tout élément animal, végétal ou minéral possède une âme. Se ressourcer dans la nature permet de se relier à la vibration subtile du vivant et à son être profond. Myriam Beaugendre conseille de flâner régulièrement dans un endroit de nature qui nous attire, dans lequel on se sent en affinité, et d'ouvrir tous ses sens. Prendre d'abord le temps de s'asseoir, écouter le chant des oiseaux, ressentir sur sa peau la douceur de la brise, observer qu'elle fait danser les feuilles des arbres. Oser s'approcher du tronc d'un arbre, sentir son écorce sous ses doigts et ouvrir ses écailles intérieures : qui sait, peut-être aura-t-il quelque chose à nous raconter ? Marcher en faisant le vide en soi et en ouvrant en conscience l'espace de son cœur. Être plus attentif aux odeurs de mousse, de terre, de fleurs, d'humus, de bois. Laisser son regard se poser où il en a envie, sur une plante, une feuille, un caillou, un petit insecte, et s'émerveiller d'une forme, d'une couleur, d'une texture. Laisser agir en soi sa curiosité d'enfant face au miracle de la nature et du vivant. 🌿