

Leçons de transe

L'université Paris-VIII propose, à partir du 22 novembre, des cours d'introduction aux trances et états de conscience modifiés destinés aux professionnels de santé. Cette première mondiale doit beaucoup au travail d'une Française, Corine Sombroun, initiée par les chamans de Mongolie

C'est une scène à laquelle nul ne devrait assister s'il ne prend part au groupe ou s'il n'est initié. Une scène intime où chaque individu bouge, s'exerce, danse, rit, pleure, rampe, nu par une force qui échappe à son intellect et qu'il accepte, un moment, de ne pas contrôler. Propulsé par les sons électroniques sortant de grosses enceintes. L'air d'être pierre, vent, arbre, animal... Une femme à la sensation d'être à cheval, galopant dans des steppes sans limites, une autre, immergée dans l'éclair, entend les pleurs d'une baleine, un homme, assis le dos contre un mur, se tord fort en se tenant les côtes, une fille, visage crispé, entrevoit le visage de son père et celui de son grand-père morts. Un gaillard balance ses bras comme un gorille au cœur d'une forêt luxuriante. Une femme fait des mouvements de tai-chi en passant des cris de samouraï. Une autre, intriguée, aperçoit des yeux sur les troncs de séquoias géants. Une autre, soumise aux livres, zigzague avec souplesse entre ses camarades. Elle racontera, à jeun, avoir survolé des montagnes et senti le vent sur les plumes de ses ailes déployées.

La transe. Discipline mal connue, long-temps limitée aux départements ethnologie ou ésotérisme des bibliothèques, jusqu'à présent dissociée de la science. Et pourtant... Voilà que s'ouvre à l'université Paris-VIII des cours d'introduction aux trances et états de conscience modifiés, et c'est une première mondiale. Cet enseignement, qui commence lundi 22 novembre, s'adresse uniquement à des professionnels des mondes médical et paramédical. Paris-VIII prend ainsi de vitesse les universités américaines - notamment Berkeley -, pourtant soucieuses d'innovation, et intéressées depuis longtemps par les recherches sur la transe, notamment lorsqu'elle est initiée par des psychotropes, si répandues en Californie.

Point de substances chimiques en jeu dans la transe envisagée à l'université française. Ni, bien sûr, de rituels. Il s'agit d'une transe auto-induite, au service de la médecine, et enseignée uniquement à des thérapeutes, car potentiellement capable de corriger des problèmes de santé. Bref, de l'initié. Et les yeux sont rivés sur ce programme pionnier qui témoigne d'un engagement pour la discipline. « Une lame de fond », résume Antoine Bay, professeur de psychologie clinique et de psychopathologie, responsable de ces diplômes (diplôme universitaire et diplôme d'études supérieures universitaires).

Des traversées de descriptions, des dizaines de candidatures ont afflué de partout, y compris d'autres pays d'Europe et d'Amérique : médecins généralistes, neurologues, psychologues, psychiatres, chercheurs... Le professeur Bay y voit « la poursuite d'une nouvelle couverture aux médecines "complémentaires" et le symptôme d'un changement majeur dans la société. Pendant des décennies, pensait-il, on a considéré que la médecine se définissait par un rapport extérieur à l'individu. Aujourd'hui, on admet enfin que la personne possède en elle des ressources lui permettant de réguler des processus par elle-même. Et qu'il est aussi du rôle de la médecine de révéler à l'individu ces capacités enfouies ».

UNE « TRANSEUSE MORS PAIR »

Lesquelles ? C'est l'objet d'un enseignement d'études actuelles en cours, annonce François Nivon, chercheur en neurosciences à Marseille et président de l'Institut de recherche Transcendence. « Une dynamique est enclenchée. Il y a cinq à dix ans, rien de tout cela n'était possible. Le développement d'une conscience écologique, la volonté de répondre le lien entre l'individu et son environnement ont ouvert les esprits ». La transe, assure-t-il, n'est plus taboue. Elle fait encore souvent, revêtu de ses traditions chamaniques, « Mais mes collègues scientifiques et neurobiologistes, qui ont eu le temps, ont tenté diverses années, de constater l'impact de la méditation et de l'hypnose, ne firent plus aucune porte. Les voilà prêts à se former sur eux-mêmes, dans un cadre éthique et médical, et c'est une bonne nouvelle ».

Le professeur Steven Lazarus, directeur, au CHU de Liège (Belgique), du GIGA-Consciousness, un laboratoire de pointe sur l'étude des états de conscience modifiés, partage cet enthousiasme. « La transe est une illustration du pouvoir de l'esprit. Et, donc, de celui du patient sur son propre être. Quel défi pour nous autres, scientifiques ? Et quelle occasion d'en apprendre davantage sur la fonctionnalité du cerveau, nous qui ne cessons de nous interroger sur la

conscience, la pensée, les émotions ? Les études sur la transe n'en sont encore qu'à leurs balbutiements, reconnaît un spécialiste mondiallement connu de ce domaine. « Il nous faut cartographier un cerveau en transe et l'analyser avec la même rigueur scientifique que nous l'avons fait pour l'hypnose et la méditation. Ces pratiques ne figurent pas dans nos études de médecine, et pourtant des mille patients de CHU de Liège ont déjà subi une chirurgie sans anesthésie générale ! Alors il est temps de boussoler la structure moyenne-déjà de nos universités ».

Le défi pose un intérêt si récent à l'égard d'une discipline pratiquée dans quasi toutes les sociétés traditionnelles depuis la nuit des temps ? « Une "transuseuse" hors pair », répondent nos interlocuteurs, usant d'un substantif encore inconnu des dictionnaires. Mais encore ? « Une transuseuse d'exception qui a mis son expertise et son cerveau à disposition de nos équipes, commente le professeur Lazarus. C'est être au féminin, se contrôler et son éthique qui ont permis que le monde scientifique considère désormais la transe comme un objet d'étude prometteur ».

« Transuseuse » en question s'appelle Corine Sombroun. Elle vient d'avoir 60 ans. Elle est vive, directe, lumineuse, et son rire comme son allure ont quelque chose d'incommensurablement juvénile. Son habitus la connecte pourtant à des cultures millénaires, et ses connaissances, intuitions, expériences paraissent être celles d'une vieille sage...

Elle habite l'exposition d'un haussmannien d'épaves. « Voilà donc ! Non, elle ne dirait jamais cela. Corine Sombroun n'a aucune envie de se draper de mystère ni de jouer un personnage. Au contraire, elle se veut transparente, se décrit comme « curieuse » et « hypercurieuse », « les pieds dans les nuages sur terre ». Sa façon de raconter l'histoire proprement extraordinaire qui lui est arrivée il y a vingt ans témoigne d'une simplicité mêlée d'authenticité. Quelques dizaines de milliers de lecteurs l'ont découverte ainsi, à travers plusieurs de ses livres. D'autres l'ont connue par le film de Fabienne Durrhaud Un monde plus grand (2005), qui narrait son aventure, amorcée à l'été 2001 aux confins de la Mongolie, et dans lequel Cécile de France, initiée elle-même à la transe, lui répétait son rôle.

Résumons donc l'histoire. Très succincte, en 1999, par la perte d'un grand amour, et obsédée par ce deuil impossible, Corine Sombroun, compositeuse et directrice d'une école de musique à Cannes (Alpes-Maritimes), décide de partir vivre à Londres et commence à travailler pour le BBC en tant qu'éthnohistorienne. Attribuée par la Mongolie, elle s'emploie pour réaliser une série d'émissions sur les mystères mongols et envisage une cérémonie chamanique. Une gageure en cette année 2001. Les chamans, persécutés durant l'ère communiste, restent méfiants, et il lui faut des jours pour convaincre l'un d'eux de l'accepter sous la posture pour ce rituel très privé.

Mais rien ne se passe comme prévu. Au son du gros tambour qui commence à tourner le chaman, la jeune femme est prise de trémolos. Son corps s'agit, nu par une force insupportable. Elle saute, cri, veut pousser un message à la place de son nez et des griffes au bout de ses mains deviennent des pattes. Elle devient loup, hurle comme un loup, souffle comme un loup, agresseant même le chaman pour lui arracher le tambour. Quand la

transe prend fin, elle oscille entre honte, désespoir et perplexité.

Que s'est-il passé ? Comment le tambour a-t-il pu produire un tel effet sur son corps ? Pourquoi cette perte de contrôle alors qu'elle n'a ni bu ni fumé quoi que ce soit ? Elle s'est ni fielle, ni croyante, ni mystique. Son trouble ne fait que croître quand le chaman, finalement désarmé par sa sincérité, estime qu'elle a ce que l'on appelle « l'âme d'une chamane », autrement dit qu'elle est porteuse d'un don, choisie par les « esprits » pour servir et guérir les autres. Elle écarquille les yeux. « Tu n'as pas le choix, prévient le chaman. Il va te falloir apprendre, être initiée et même aux rites des chamans. Sinon... » Sinon quoi ? « Les expériences que tu as déjà vécues ne sont rien à côté de l'effet que va devenir le tien ».

HEUT ANS D'INITIATION

Corine Sombroun quitte la Mongolie, à la fois troublée et furieuse. Pourquoi ce charitage ? Qui sont ces charlatans ? Mais la curiosité finit par l'emporter, de même que quelques interrogations plus intimes sur les capacités de ces personnages, « intervenant entre les humains et les esprits », d'accéder à l'au-delà, peut-être aux états disparus... Bref, pendant huit années, la jeune musicienne tira de longs séjours dans la communauté des Tsaitan, à la frontière de la Sibirie, et sera formée à la transe et à tous ses rituels par la chamane Enkhbatya, une élève de mentes. Elle accepte les leçons, attentives, servitudes et plaisanteries de cette femme fascinante qui l'affabule bonté du surnom affectueux de « Tikhichik kokchikon » (« petit trou du cul »).

Elle supporte la vie collective sous le tipi, sans eau ni électricité. Charnière dans une forêt dense, elle découvre surtout la richesse infinie de l'état de transe : visions, exacerbation des sens, captation d'impressions imperceptibles en état ordinaire, appréhension des dissonances, connexion intense avec l'environnement, en particulier le vivant (arbres, plantes, animaux...).

« C'est simple, dit-elle, en transe, le monde est plus grand. Une nuit, j'ai eu la sensation de flâner avec l'univers tout entier, d'être empli d'infiniment. Mon corps se dissolvait. Il n'y avait plus de "je", fondé dans le tout, mais la sensation infinie d'être indissoluble ». La maîtrise de la transe s'affine peu à peu, la palette de son potentiel se subit. Alors, elle s'interroge : « Pourquoi ma culture, la société dans laquelle j'ai grandi, ne m'a-t-elle pas permis de cette possibilité ? Et pourquoi réinventer-elle à chaque fois ce phénomène sans prendre la peine de l'étudier sérieusement ? ».

Corine Sombroun n'accepte pas le mystère, elle veut comprendre. Elle se fâche d'avoir obtenu le titre de chamane, elle est convaincue que n'importe qui, initié à la transe, aurait les mêmes capacités. On lui objecte que les chamans constituaient une infime minorité en Mongolie, environ une trentaine pour trois millions d'habitants. C'est parce que le rituel du tambour n'est peut-être pas efficace pour tout le monde, suggère-t-elle, persuadée qu'il doit exister d'autres moyens pour arriver le potentiel enfoui en chacun. Mais comment avancer dans la connaissance ? Elle se tourne vers la science, « c'est un langage que les Occidentaux sont capables d'appréhender », la seule discipline à même de vérifier, sinon d'expliquer, une activité céré-

brale et ses effets tangibles sur le corps et l'esprit. Deux mondes qui n'étaient guère destinés à se croiser vont ainsi faire connaissance par son entremise : la transe ancestrale et la science dure. Ainsi est lancée l'aventure.

Elle est encore du premier médium, à l'invocation de ses expériences de distanciation, lui recommande un psychiatre. « Tout souriez-vous régulièrement pour un coup ? Une autre, parlez ? D'accord ! Ici une adresse pour vous : l'enseignement, les chercheurs sont plus ouverts. L'un d'eux, Pierre Herveon, directeur de recherche honoraire à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), la reçoit, en 2006, vivement intéressé. Dès les années 1970, il a étudié les états de conscience modifiés chez les grands méditants, convaincu que le cerveau peut apporter des réponses à de nombreuses pathologies. Il l'emmène à Edmonton, au Canada, rencontrer Pierre Nor-Henry, professeur de psychiatrie clinique et directeur du centre de recherche du principal hôpital d'Alberta. Des médecins la soumettent à une batterie de tests et questionnaires, puis pratiquent des électroencéphalogrammes (EEG) avant, pendant et après une séance de transe. Hanté par un festival, le tête coiffe d'un bonnet muni d'électrodes connectées à un écran, Corine Sombroun n'est même pas large. La voilà cobaye.

C'est la première fois au monde que le cerveau d'une chamane en transe est ainsi étudié. Mais, pour cela, elle a dû apprendre quelque chose qu'elle n'imaginait pas possible : induire la transe sans l'aide du tambour et des rituels mongols, par sa seule volonté. Une prouesse qui a définitivement connecté la transe de son aspect culturel à l'expérience et conduit à prouver deux choses : le cerveau du « cobaye » est parfaitement sain et son état de transe modifié tel et bien l'activité cérébrale, ce n'est donc pas qu'une théatralisation, comme l'ont longtemps pensé les anthropologues. En affinant l'étude, on observe aussi un changement de prédominance des deux hémisphères du cerveau. En état normal, c'est l'hémisphère gauche (siège de l'intelligence analytique) qui domine. En état de transe s'opère une sorte de glissement. L'hémisphère droit prend le dessus, avec l'expression d'une intelligence perceptive, intuitive. Au fond, plus animale !

En attendant la publication des résultats dans une revue scientifique - cela prendra dix ans, mais constitue un tournant dans la monde scientifique -, la transuseuse réfléchit au moyen de faire vivre des trances à tout le monde. Car, pour que les études avancent, elle ne doit pas être le seul sujet. Il faut des cobayes de cobayes. Comment faire ? Certains seraient-ils plus doués ? Non, assure-t-elle. « Mais il est possible qu'une traversée certaines personnes, initiales, comme, expérience de mort imminente - ce qui n'est arrivé, à l'âge de 10 mois - rende plus aisés l'accès à la transe ». Pourquoi ? « Parce que le cerveau est une gigantesque. Elle va pouvoir développer des capacités dont il n'a pas besoin. Ça m'a permis, hyper-sollicité dans une situation d'urgence, il faut trouver des stratégies de survie qui consistent des capacités hors norme d'analyse et de sensibilité ».

CONSTRUCTION D'UNE BOUCLE SONORE

Corine Sombroun revient au tambour qui lui fait tant d'effets. Quel rythme ? Quelle vibration ? Quelle tessiture ? Son métier de musicienne l'aide à repérer les séquences des enregistrements de tambour pagées efficaces, et à constater ainsi une première boucle sonore. A son écoute, ses amis se contentent de bâiller. Déjà, elle retentisse, se fait aider par Elle le Quersenne, chercheur et membre du comité scientifique de Transcendence, enseignant en studio, en transe, du son de tambour qui serait méditatif. Une boucle musicale qui surgit, assésée lentement après d'être dans des Beaux-Arts de Nantes. Seize ou vingt entrent en transe. Ça y est ! Elle continue alors de peaufiner sa boucle, tentée ensuite auprès de toutes sortes de volontaires, 90 % d'entre eux entrent en transe. Elle leur apprend à devenir autonomes et à induire la transe par eux-mêmes, sans l'aide de son.

Psychiatres, neurologues, psychologues, biologistes et artistes sont de plus en plus nombreux à vouloir essayer à leur tour. « C'est fascinant, se souvient Marik Casard, médecin généraliste dans le cabinet, à Paris, a souvent accueilli les expériences de Corine Sombroun, au grand dam de ses voisins qui la transe, quand on devient loup, ours, gorille est parfois bruyant ». Faut-il l'impression que ce qu'elle proposait était l'aboutissement de toutes ses recherches pour une approche holistique de la santé, elle révérait en nous une ressource extraordinaire

« IL EST POSSIBLE
QU'AVOIR TRAVERSÉ
CERTAINES
ÉPREUVES,
MALADIE, COMA
OU EXPÉRIENCE DE
MORT IMMINENTE
- COMME CELA
M'EST ARRIVÉ -,
RENDE PLUS AISE
L'ACCÈS
À LA TRANSE »

CORINE SOMBRUN
chamane