

INTRODUCTION

Va dans les bois, va

*Si tu ne vas pas dans les bois, jamais rien n'arrivera,
jamais ta vie ne commencera. Va dans les bois, va.*

Clarissa Pinkola Estés

J'ouvre les yeux. Allongée dans un grand tipi, au milieu d'autres personnes, je me redresse et m'assois, encore un peu étonnée de ce que je viens de vivre, ou plutôt de « voir ». Guidée par la voix de Nanouk et le battement du tambour, je viens de rencontrer mon animal totem, ou mon esprit guide, dans le « monde d'en bas² », lors d'un voyage chamanique : un loup est venu vers moi comme si nous nous connaissions depuis toujours. J'ai également vu une autre version de moi-même lumineuse et rayonnante : une dame en robe blanche plongeant ses yeux dans les miens. Au sortir de ce rêve éveillé, je m'interroge sur la nature de ce léger état d'hypnose et la conscience, qui n'est peut-être pas dans le cerveau – comme tendent à le prouver de nombreux

2. Dans le voyage chamanique, les participants sont invités à rencontrer leur animal totem ou leur esprit guide en explorant le « monde d'en bas » et le « monde d'en haut », dans lesquels tout est possible selon l'imagination de chacun. Le « monde du milieu » correspond à l'univers spirituel de notre réalité ordinaire.

chercheurs aujourd'hui³. J'oscille entre deux explications : mon cerveau a inventé tout cela, ou ce voyage vient d'ailleurs. Mais d'où ? Et pourquoi ? Qu'est-ce que la conscience ? Vastes questions. C'est ainsi que mon séjour au Festival du chamanisme, à Genac, a débuté au printemps 2018. Deux jours avant l'ouverture de l'événement, j'hésitais encore à y aller quand soudain, pressée par deux amis, j'ai pris un billet de train Paris-Angoulême, sans réfléchir, mue par une force inconnue. Je ne savais pas encore où j'allais dormir, ni comment j'allais rejoindre depuis la gare le lieu où se déroulait l'événement. Ce qui est inhabituel pour moi. Mais l'hébergement et le transport se sont organisés au mieux... Quand on a rendez-vous quelque part, tout se met en place comme par magie.

Le festival a lieu dans un immense champ, délimité par un premier espace avec des tentes qui accueillent divers événements, des conférences, des expositions d'art, des cérémonies, des soins, et des cabanes de restauration. Un peu plus loin, un autre espace, composé de tipis, de yourtes et de huttes de sudation recouvertes de couvertures, réunit les différents campements réservés aux représentants de chaque continent, soit cent quatre-vingts délégués chamaniques d'Amérique du Nord et du Sud, d'Asie, d'Afrique, d'Océanie et d'Europe. On y rencontre des Mongols, des Massaïs, des Amérindiens, des Maoris, des Celtes, des Indiens huichol et nahual... parmi lesquels des chamanes, des hommes et femmes-médecine, des guérisseurs traditionnels, des *mudangs* coréens, des *gnaouas* algériens, des *mamos* kogis, des *curanderos*, des artistes et des artisans, des ethnologues et des anthropologues, etc. Au centre de cet espace, il y a un foyer, entouré d'une salamandre en terre

3. Je fais notamment référence ici aux travaux de Mario Beauregard, chercheur en neurosciences au Canada.

cuite, où brûle un feu jour et nuit. Je prends connaissance du programme et du règlement: les téléphones portables ne sont pas autorisés, ni l'alcool, ni les substances illicites. Les cercles et les ateliers sont si nombreux que je ne sais pas lesquels choisir. Du développement personnel aux sagesses traditionnelles, il y en a pour tous les goûts. Je suis plus attirée par ces dernières, qui sont les garantes de l'espace sacré, où l'être peut se déployer. En outre, je n'attends rien de particulier. Je ne sais pas encore que j'ai rendez-vous avec moi-même. J'entends parler de différentes chamanes, dont Nanouk, une chamane française qui travaille avec Sandra Ingerman⁴. Voilà comment je me suis retrouvée en quête de mon animal totem.

Le lendemain, je rejoins Grand-Mère Loumitea, une femme-médecine canadienne, accueillante et chaleureuse, pour un cercle autour de la « Femme nature, Femme sacrée – Cérémonie et rites de passage amérindiens ». Je m'installe dans un tipi avec d'autres femmes; les plus jeunes entrent après les plus âgées, qui détiennent la sagesse. Ce qui est bien éloigné de la façon dont on les traite dans notre société! Des femmes de tous les âges sont assises en cercle à même le sol, tournées vers le centre où se trouve Loumitea. Devant elle est posée une roue de vie, divisée en quatre parties reliées aux quatre directions l'Est, le Sud, l'Ouest et le Nord, et colorées en jaune, rouge, noir et blanc, symbolisant les cycles de la Terre. Par-dessus celle-ci, elle pose une autre roue propre aux cycles de vie de la femme, subdivisée en multiples de treize ans. D'abord les treize années de l'enfance, qui prennent fin avec la puberté et l'apparition des premières règles ou lunes. De treize à vingt-six ans, où les femmes mettent en œuvre tout leur capital de séduction « *pour faire un bébé* ». De vingt-six à trente-neuf ans, où

4. Chamane américaine et guide spirituelle.

elles sont absorbées par la maternité, « *qu'il s'agisse d'un bébé ou d'un autre projet* ». De trente-neuf à cinquante-deux ans, où, une fois leurs enfants élevés, elles entrent, avec la ménopause, dans une nouvelle période propice à grandir spirituellement. De cinquante-deux à soixante-cinq ans, l'âge respecté des grands-mères spirituelles, « *ce qui n'a rien à voir avec le fait d'avoir ou non des petits-enfants* », précise la femme-médecine. De soixante-cinq à soixante-dix-huit ans, où elles vivent un « *renouveau hormonal* ».

Durant la cérémonie, Loumitea nous propose de vivre plusieurs rituels. Dans l'un d'eux, elle nous invite à nous remémorer les événements douloureux de notre vie de femme, à différents âges, pour nous en libérer. Puis elle nous distribue des petits carrés de papier rouge, de la ficelle et du tabac naturel – une plante sacrée pour les Amérindiens. Pour chaque souvenir douloureux, traumatisme ou blessure, nous prenons une petite pincée de tabac que nous déposons sur le carré rouge. Guidée par la femme-médecine, je m'applique à faire ce travail d'introspection âge par âge en déposant mes souffrances anciennes et résiduelles dans le tabac, qui les emportera plus tard dans le feu. Pendant que des sanglots résonnent ici et là dans le tipi, je recontacte la gêne éprouvée lors de l'arrivée de mes règles. Je me souviens comment je suis rentrée à la maison ce jour-là après l'école, embarrassée. Je revis également des sentiments douloureux de tristesse et de colère, liés à d'anciennes relations amicales ou amoureuses. La dernière période de trente-neuf à cinquante-deux ans, où je me trouve actuellement, est plus légère. Je me sens en partie libérée de ces blessures, lavées de ces déceptions et de ces souffrances. Je prends alors la ficelle et ferme le petit ballotin rouge contenant mes souvenirs négatifs. En même temps, je suis très émue par la souffrance des femmes présentes. Je les soutiens intérieurement, ressentant une grande compassion pour elles. Car, malgré nos chemins

individuels, nous partageons toutes un destin commun de femmes, que nous portons en nous d'une certaine façon. Des images douloureuses me viennent : maltraitance, viol, désespoir, impuissance, etc. Elles ne m'appartiennent pas, mais m'habitent. Je les ressens en moi étrangement. Dans le rituel qui suit, Loumitea nous demande de dire à haute voix toutes les qualités qui nous ont aidées à traverser ces périodes et qui ont infusé en nous leurs énergies de guérison. « *Courageuse, joyeuse, souriante, légère, drôle, forte, douce, curieuse, aimante, belle, sensible, intelligente, libre...* » Les mots fusent dans le tipi, comme autant de baumes sur nos plaies. À travers ces dons, nous recontactons notre pouvoir de création et nous célébrons ce que nous sommes. Un dernier rituel nous invite à remonter toute notre lignée féminine, en commençant par nous, nos mères, nos grands-mères, nos arrière-grands-mères, etc., jusqu'à nous rappeler que nous sommes les filles de la Terre mère. « *À force de parler de Dieu le père, nous nous sommes coupés de la Terre mère* », me dis-je en moi-même. Recontacter cette origine universelle me réjouit et me donne une nouvelle force.

À la fin de la cérémonie, nous nous dirigeons vers le feu du camp pour y brûler nos petits ballotins de tabac. Nos souffrances partent en fumée.

Quelques jours plus tard, je repenserai à ce cercle et ses rituels simples et puissants, où nous avons approfondi notre essence de femme, en nous remémorant les différentes étapes de notre transformation. Je comprendrai la puissance du féminin, qui est un mélange de fragilité, de douceur et de force – consciente de tout le travail restant à faire sur moi pour épanouir ma féminité et mon pouvoir créateur, qui lui est lié. Car le travail intérieur, qui consiste à se déconditionner, se libérer de ses croyances et de ses peurs limitantes, est sans fin. Aussi, tout est là à disposition, éternellement,

en soi. À la fin du cercle, j'étais apaisée et reconnaissante. Ce qui était sans compter sur la prise de conscience profonde qui allait suivre : la remémoration brutale, en accéléré, de mon histoire à travers des visions et des rêves, que j'ai vécue comme un « nettoyage » salvateur, mais éprouvant ! Aujourd'hui, je bénis ce processus qui a ouvert une brèche en moi. Car il faut vivre dans tout notre être – corps, âme et esprit – ces expériences, pour comprendre comment nos blessures œuvrent inconsciemment dans notre vie. On le sait mentalement, pensant que cela suffit à les désamorcer, mais on les traverse rarement physiquement et émotionnellement à ce point. Or c'est là que s'opère le vrai changement, que la transmutation est possible, dans notre corps, par le biais de nos émotions. C'est la force du rituel, qui met en place les énergies pour créer quelque chose de nouveau et faire circuler le vivant en nous. Je me réveille donc. Ce n'est pas ma première prise de conscience, non. Mais c'est profond. Cela opère à un autre niveau de mon être, plus subtil, et touche une mémoire inscrite en moi, innée, qui est au-delà du savoir acquis. Je réalise ainsi comment les femmes sont conditionnées tout au long de leur vie, notamment dès leurs premiers saignements ; ce qui est déterminant dans leur rapport à la création.

Dans la société occidentale, l'arrivée des règles est souvent cachée et honteuse. Non célébrée, elle est souvent mal vécue. Cela vient de la culture religieuse judéo-chrétienne, qui considère les femmes comme impures et intouchables pendant celles-ci. La culture moderne leur impose aussi de poursuivre leurs activités habituelles, plutôt que de se poser et de s'écouter. Ce qui ne les aide pas à se sentir fières d'être femmes et conscientes de leur puissance de création. À l'inverse, la plupart des sociétés traditionnelles accompagnent rituellement les femmes tout au long de leur vie : elles célèbrent l'arrivée des lunes des jeunes filles, qui font

leur entrée dans la vie de femme, puis accompagnent la transformation de leur fertilité physique en fertilité spirituelle, à la ménopause. Autrefois, quand les Amérindiennes avaient leurs lunes, par exemple, elles se retiraient avec d'autres femmes dans un tipi réservé pour l'occasion. Elles délaissaient leurs tâches quotidiennes pour se retrouver avec elles-mêmes et vivre leur dimension féminine. Leurs rêves ou leurs visions avaient une signification spéciale, prémonitoire et importante pour la communauté, durant ces jours-là. Le sang menstruel récupéré retournait à la Terre, leur mère, dont elles étaient les filles. C'était un geste de bénédiction et de reconnaissance envers Celle qui les avait façonnées et une manière de consolider leur lien, explique Maud Séjournant⁵. Lorsque les femmes vivaient et travaillaient ensemble, elles finissaient par synchroniser leur ovulation et leur saignement. Ayant la connaissance de pratiques pour se caler sur les cycles de la lune, elles accédaient ensemble à un grand pouvoir de guérison et de création, qui entrait dans leur initiation spirituelle. Le pouvoir du sang menstruel était reconnu. Pour cette raison – et dans les rares communautés où ces coutumes ont encore lieu –, les femmes sont interdites de huttes de sudation par certains Amérindiens aujourd'hui, à cause de leur pouvoir qui peut annihiler celui du maître de cérémonie⁶. Elles ne peuvent pas cuisiner pour les autres non plus.

Très touchée par cette expérience, je comprends alors à quel point les femmes occidentales ont été modelées par le patriarcat et plus particulièrement comment ma génération – pourtant libérée par nos mères dans les années 1970 – a

5. *Le Cercle de vie. Initiation chamanique d'une psychothérapeute*, Albin Michel/Club du Livre Essentiel, 1997.

6. Il est également dit que les femmes, se nettoyant déjà avec leurs règles, n'ont pas besoin de se purifier dans la hutte de sudation ou *sweat lodge*.

intégré ses nombreux conditionnements. Modelée sur eux, elle ne s'en rend plus compte. Dans la société moderne, les femmes subissent en effet par habitude la pression de ses diktats, qui lui assignent des rôles et des fonctions définis depuis longtemps : se marier, être une bonne épouse, avoir des enfants, assumer les tâches domestiques, etc. Si ceux-ci sont nobles quand ils sont le fruit d'un choix libre et conscientisé, ils sont limitants quand ce n'est pas le cas. Or une grande majorité de femmes obéissent encore, de manière automatique, à ces conditionnements profondément ancrés en elles. Elles ont même intégré les comportements qui vont avec : être sages, dociles, serviables, obéissantes. En plus d'être performantes, productives et compétitives dans la vie active. Ainsi renient-elles la « femme sauvage⁷ » libre et spirituelle en elles, et refoulent-elles une grande partie de leurs émotions qui n'ont pas leur place dans ce système. Les émotions qui sont les vecteurs de forces de vie enfouies, quand elles sont conscientisées et transformées. Cela m'apparaît comme une évidence : les femmes ont épousé ces manières d'être pour survivre dans une société où elles sont de mise.

En ce sens, me dis-je, le mouvement des féministes a eu du bon. Se soulever pour exprimer sa liberté, partir à la conquête de l'égalité des droits, l'accès à l'éducation, le droit de vote, la contraception, etc., désobéir et s'arracher aux limites, qui leur ont été imposées, a été plus que nécessaire pour les femmes. L'erreur des féministes est néanmoins d'avoir perdu en route ce qu'elles avaient de plus spirituel en elles, de rester bloquées dans cette révolte et de nier leur spécificité féminine au nom d'une égalité et d'une liberté matérielle. Qu'il s'agisse de l'arrivée des règles, de l'épanouissement de la sexualité, de la grossesse,

7. Ce concept de « femme sauvage » vient de la psychanalyste et conteuse Clarissa Pinkola Estés.

de l'accouchement, de la maternité et de la sagesse de la ménopause, très peu de femmes ont perçu le mystère de ces événements, rares sont celles qui ont senti la Déesse en action à travers elles à ces occasions. Comparée aux peuples premiers, la société occidentale marche sur la tête. Chez les Iroquois, par exemple, les femmes sont considérées, dès leur enfance, comme des médiatrices entre les mondes visible et invisible, et des initiatrices. Gardiennes des enfants et de l'éducation, elles assurent la transmission des valeurs et de la culture. Reconnues par leurs pairs, elles sont consultées et écoutées pour chaque décision importante concernant la communauté. À ce titre, elles ont été de vrais modèles pour les féministes américaines comme Gloria Steinem⁸. Dans la société occidentale européenne, cette tradition féminine a été confisquée : les chamanes, les druidesses et les prêtresses païennes ont été traitées de sorcières et de séductrices, persécutées et brûlées ; les religions ne les ayant pas aidées avec leur idéalisation en négatif à travers Ève et Lilith, ou en positif à travers la Vierge Marie.

Si aujourd'hui la société a progressé en matière d'égalité des droits et des salaires, si les femmes parlent de plus en plus pour dénoncer les agressions sexuelles et le harcèlement dont elles sont les victimes, à travers les mouvements #MeToo aux États-Unis et #BalanceTonPorc en France, si les sorcières se réveillent et n'ont plus honte d'exister⁹, si les écoféministes s'organisent et agissent concrètement pour sauver la planète et ses richesses, il n'en reste pas moins

8. *Ma Vie sur la route. Mémoires d'une icône féministe*, HarperCollins, 2019.

9. Dans son livre *Sorcières. La puissance invaincue des femmes* (Zones/La Découverte, 2018), Mona Chollet s'interroge sur la manière dont les femmes s'inspirent de la figure de la sorcière pour assumer leur liberté, leur sexualité et leur maternité, au-delà de l'asservissement et de la culpabilisation de leurs contemporains établis par les principes du patriarcat.

qu'elles ont un grand travail à faire pour guérir leur féminin blessé et reconquérir leur féminité. Les femmes détiennent une puissance exceptionnelle dont l'énergie est bloquée, car elle fut interdite et pourchassée pendant des millénaires, parfois même avec leur propre complicité¹⁰. Cependant, cette énergie, qui est sacrée, peut être libérée. En retournant à l'intérieur d'elles-mêmes, les femmes peuvent accéder à cette connaissance contenue dans leur chair et réveiller leur force, qui se niche dans toutes leurs qualités et leur essence. À partir de quoi, leur sagesse peut rayonner à l'extérieur, dans la société et dans le monde. Car l'enjeu est beaucoup plus grand qu'elles.

Dans cette perspective, beaucoup de femmes s'organisent et se réunissent lors de cercles chamaniques, de stages et d'ateliers de tous genres¹¹, inspirés par de nombreuses traditions, pour réveiller leur féminin sacré. J'entends par là leur force de vie intérieure, qui leur permet d'être et de créer matériellement et spirituellement. Aussi, lorsqu'elles arriveront à un certain nombre de cercles, l'énergie cumulée de leur sororité sera assez grande pour provoquer un saut quantique qui changera le monde, prophétise la psychiatre américaine Jean Shinoda Bolen¹². Car plus les femmes s'éveillent à leur féminin, plus elles développent leurs capacités et leurs dons et les manifestent dans leur vie. Accomplies ou en voie de l'être, elles peuvent alors s'allier avec les hommes, qui ont également un travail à faire pour retrouver leur masculin sacré, puisqu'ils souffrent aussi

10. Car s'il existe une ombre masculine, il existe aussi une ombre féminine, basée sur la victimisation et la désresponsabilisation.

11. Dont les tentes rouges organisées par Camille Sfez et Claire Jozan-Meisel, et par les doulas; le Conseil des Anciennes des treize Lunes ou les Cercles de Femmes Yonis, pour ne citer que ces exemples.

12. Elle est l'auteur de nombreux livres, dont *Artémis, l'esprit indomptable en chaque femme* (Le Courrier du Livre, 2018) et de *Le Millionième Cercle* (Éditions Jouvence, 2016).

d'occuper des rôles et des fonctions qui ne sont que les caricatures d'eux-mêmes, survalorisant le goût du pouvoir et l'appétit de conquête, au détriment de la sensibilité et de l'émotivité¹³. La vraie relation est basée sur la plénitude intérieure de chacun, plutôt que le manque qui crée autant de besoins que l'autre ne peut pas assouvir ; un partenariat entre chacun qui ne cherche pas à s'imposer mutuellement leur modèle, mais à s'ouvrir à une autre façon de voir et de faire ensemble. C'est dans ce modèle de société, où aucun sexe ne domine l'autre, où règnent l'égalité, la complémentarité et le partage, que les femmes et les hommes peuvent s'allier et s'accomplir. Et à ces conditions qu'ils peuvent faire évoluer toute l'humanité.

Attirée par le chamanisme depuis longtemps, j'en suis là de mes réflexions quand je décide d'approfondir et d'enquêter plus avant sur ce sujet.

CHAMANISME ET NÉO-CHAMANISME

Festivals, conférences, stages, soins, cérémonies et rituels, dans la nature ou en ville, le chamanisme s'imisce partout. Lors de mon enquête, je découvre l'engouement que suscite cette voie auprès d'un nombre grandissant d'Occidentaux, parmi lesquelles se trouve une majorité de femmes. Thérapeutes, guérisseurs, artistes, écrivains, historiens, anthropologues, etc., ils participent activement à ces événements, quand ils ne se revendiquent pas eux-mêmes chamanes, femmes et hommes-médecine, *curanderas* et *curanderos*, sorcières, prêtresses, etc. Pourquoi cet intérêt ? Comment l'expliquer ?

13. Olivia Gazalé, *Le Mythe de la virilité. Un piège pour les deux sexes*, Robert Laffont, 2018.

Les raisons sont diverses et variées. De manière générale, les Occidentaux aspirent à vivre une relation plus harmonieuse et vivante avec eux-mêmes, la nature et l'humanité. En ces temps de crise environnementale, ne faisant plus confiance ni au système économique et politique basé sur la surexploitation des ressources et la production illimitée, ni à l'industrie agroalimentaire et pharmaceutique, ils souhaitent renouer avec l'esprit de la Terre mère, la sagesse et les valeurs des peuples premiers, qui la respectent et prennent en compte l'interaction et l'interdépendance des différents règnes humain, animal, végétal et minéral. On le voit bien aujourd'hui, ils prennent de plus en plus conscience du besoin d'adapter leur consommation, de préserver l'équilibre des ressources naturelles et l'harmonie avec la nature. En outre, ils tendent à privilégier leur bien-être sur leur carrière. Alors que les uns cherchent à guérir de maux physiques ou psychologiques qui les empêchent de vivre heureux, les autres s'emploient à donner un sens à leur vie et à déployer leur âme totalement étouffée par la société matérialiste et rationaliste. Ainsi, chacun cherche à libérer son mental occupé par les soucis du quotidien et son obsession de la réussite, à ouvrir sa conscience et redécouvrir une réalité d'un autre ordre, qui peut s'éprouver. Le tout pour réenchanter son existence et retrouver un lien spirituel avec son être profond et la vie.

C'est que le chamanisme est la plus ancienne expression spirituelle de l'humanité. Étant la première tentative pour l'être humain de se relier à l'Esprit qui anime le monde et se perçoit dans la multitude de ses formes, il s'intègre dans une vision que l'on appelle « animiste », où tous les êtres vivants et les éléments naturels ont une âme. Le chamanisme répond donc au désir de spiritualité, de reliance et de transcendance, de ceux qui n'ont pas trouvé leur bonheur dans les religions, ou ailleurs. Libre des institutions et des

dogmes, il leur permet d'exprimer leur essence profonde, de s'éveiller et de se relier à la source dont ils sont issus, grâce aux nombreuses pratiques individuelles et collectives existantes.

Présent sur les cinq continents, des steppes de la Mongolie aux contrées de l'Amazonie, le chamanisme se retrouve tout d'abord chez les peuples traditionnels qui ont une forte tradition de la chasse, une faible démographie, une organisation égalitaire et une absence de pouvoir central, dont le mode de vie est lié aux cycles de la nature. Aussi l'agent est-il souvent, mais pas toujours, un ou une chamane¹⁴ – un mot qui désigne le principal spécialiste rituel chez les Toungouses, un peuple cousin des Mongols, et qui se répand en Europe au XVIII^e siècle. On trouve, en effet, d'autres termes comme *curandero* ou *curandera* en Amérique du Sud, *homme* ou *femme-médecine* en Amérique du Nord, *wichasha wakan* chez les Lakotas, *mudang* chez les Coréens, *dzaïran* chez les Tsaatans de Mongolie, *jhankri* et *dhami* au Népal... selon les continents, les cultures et les ethnies¹⁵.

Si les cosmologies, les pratiques et les rituels très codifiés diffèrent d'un peuple à un autre, comme des chamanes eux-mêmes, on retrouve néanmoins des principes universels derrière cette disparité. Capable d'entrer en transe, le chamane est avant tout un guérisseur : il voyage dans le monde invisible et communique avec les esprits de la nature, des ancêtres défunts ou des guides spirituels, qui lui donnent des informations et des aides thérapeutiques. Il peut diagnostiquer et traiter une maladie, conseiller, voir et prédire l'avenir, accompagner les rites de passage de l'enfance à l'âge adulte

14. Issu du terme *saman*, il signifie « celui qui saute, bondit » ou « celui qui voit ».

15. Pour cette raison, je garderai le mot « chamane » comme terme générique pour rassembler tous ses représentants.

et aider les âmes à passer dans l'au-delà. En résumé, son rôle est de restaurer et de maintenir l'équilibre et l'harmonie entre les mondes visible et invisible, dont dépendent la santé et le bien-être de la communauté. Conscient que chacun est une part du Tout, ce « *maître du désordre* » maintient les bonnes relations de l'Homme avec la nature et l'univers. Il faut distinguer par ailleurs les « chamanes blancs » qui travaillent avec des esprits transcendants et bienveillants, et les « chamanes noirs » qui privilégient l'interaction avec des esprits ambivalents, voire néfastes, et mènent parfois une guerre impitoyable à d'autres chamanes – d'où l'importance de l'expérience pour les distinguer.

En outre, le chamane ne se proclame jamais lui-même comme tel. Il est choisi par les esprits de sa tradition et reconnu par les membres de sa communauté. Il ne jouit pas non plus d'un prestige plus grand. En journée, il assume des tâches quotidiennes habituelles à tous.

Diabolisé dans un premier temps par certains explorateurs et prêtres chrétiens, le chamanisme traditionnel est réhabilité à la fin des années 1960 par l'historien des religions Mircea Eliade, qui en fait une technique et une voie personnelle d'accès à l'extase mystique, indépendante de toutes croyances¹⁶. Cette nouvelle approche participe, avec les livres de l'anthropologue Carlos Castaneda, à l'avènement du néo-chamanisme et à l'éclosion de nombreux mouvements identitaires ou spirituels, en Amérique du Nord et en Europe, plus en phase avec la quête spirituelle des Occidentaux, basée sur l'expérience. Ainsi ce n'est plus le chamane qui voyage dans l'autre monde pour y quérir des informations auprès des esprits, mais tout un chacun qui le visite pour rencontrer son animal totem, découvrir ses

16. *Le Chamanisme et les techniques archaïques de l'extase*, 1951.

dons, recevoir un soin, donner un sens aux événements de sa vie, etc.

Ce nouveau chamanisme a été largement diffusé par les recherches de l'anthropologue Michael Harner, qui est à l'origine de la Foundation for Shamanic Studies, créée en 1980 et dédiée à son étude et son enseignement. Au contact des Indiens shuar (jivaro), puis conibo en Amazonie péruvienne dans les années 1960, il a forgé une pratique personnelle qu'il a enseignée au cours de stages à finalité thérapeutique. Dans *La Voie du chamane*¹⁷, il définit ainsi un *core shamanism*¹⁸ ou «*chamanisme de base ou essentiel*» dépouillé de toute référence culturelle, fondé sur des pratiques permettant d'atteindre une «*réalité non ordinaire*», source de connaissance et de pouvoir, dont la guérison. Le tout par le biais d'une expérience subjective liée à un état de conscience particulier ou «*état de conscience chamannique*», qui ne nécessite ni croyances religieuses, ni prérequis spirituels. Parmi ces diverses pratiques, on compte le voyage chamannique¹⁹, l'extraction des parts blessées de l'âme et le recouvrement de ces mêmes parts guéries.

Désormais, ce courant ne se conçoit plus comme un sujet à étudier, mais comme une pratique personnelle et collective, originale et subversive, adaptée à notre époque. Empruntant ses méthodes aux chamanes traditionnels, il se répartit entre le chamanisme dit «*au tambour*» – pratiqué en Sibérie, en Mongolie ou en Amérique du Nord, par exemple – utilisant les sons et les vibrations des instruments de musique, ou «*aux plantes*» – pratiqué en Amérique du Nord et du Sud, ou en Afrique, par exemple – utilisant entre autres le tabac, l'ayahuasca, le peyotl, le cacao ou l'iboga,

17. *La Voie du chamane. Un manuel de pouvoir et de guérison*, Mama Éditions, 2011.

18. *Core* signifie «*noyau*» en anglais.

19. Une version simplifiée et aménagée de la quête de vision amérindienne, qui se déroule pendant quatre jours dans la nature, sans manger ni boire.

dans le but d'accéder à des états modifiés de conscience ou des trances thérapeutiques et spirituelles. Sortant du monde naturel grâce à Internet et aux réseaux sociaux, il se développe également dans les villes. On voit ainsi émerger de nouveaux chamanes occidentaux, qui allient parfois la fonction de guérisseur à celle de guide spirituel, sous toutes ses formes. Le chamane traditionnel n'étant pas un maître spirituel au départ.

Quelle est donc la place des femmes au sein du chamanisme ? Ont-elles des prédispositions pour la spiritualité et cette voie en particulier ? Si oui, pourquoi ? Quelles sont leurs spécificités ?

LES FEMMES CHAMANES SONT LES DESCENDANTES DE LA GRANDE DÉESSE

Si les théories abondent sur la religion et les croyances au paléolithique à cause de l'absence de documents, certains historiens s'accordent sur le fait que l'art pariétal des grottes était lié à la magie de la chasse et au culte de la fécondité ainsi qu'à divers rites d'initiation conduits par des sorciers ou des chamanes, revêtus d'attributs d'animaux divers ; leurs nombreuses illustrations étant censées être le fruit de « trances » atteintes en « états modifiés de conscience²⁰ ». En effet, dès que l'Homme commence à se redresser sur ses membres postérieurs il y a plus de dix millions d'années, qu'il enterre ses défunts avec des offrandes symboliques,

20. Jean Clottes et David Lewis-Williams, *Les Chamanes de la préhistoire*, Seuil, 1997. Contraintes de se reposer pendant leurs menstruations et de ce fait plus disponibles que les hommes pour percevoir les mystères du monde, les femmes seraient les auteurs de ces peintures pariétales, selon l'anthropologue Chris Knight (*Blood Relations. Menstruation and the Origins of Culture*, Yale University Press, 1991).

il prend conscience du monde des esprits et se familiarise avec ceux des animaux et de la nature.

Beaucoup d'archéologues attestent ainsi de l'existence de femmes chamanes sur tous les continents et de leur puissance mystérieuse, influant sur la reproduction du gibier et la réussite de la chasse. Pour preuve, les différentes découvertes de ces dernières décennies qui ont mis au jour des tombes de femmes richement ornées d'objets, révélant le rôle de leur propriétaire et leur place à part dans la communauté. C'est ce que montre le squelette d'une femme de quarante-cinq ans, vieux de 12 000 ans et exhumé en 2008 de la grotte d'Hilazon Tachtit, près de Karmiel, dans le nord d'Israël, avec cinquante carapaces de tortues, un bassin de léopard, une aile d'aigle d'or, une queue de vache, deux crânes de martres et une patte de sanglier. Ou encore la momie de Kyys datant du XVIII^e siècle, une jeune femme d'environ vingt ans, exhumée d'une tombe gelée en Sibérie, près d'Iakoutsk, en 2006. Très redoutée à cette époque, il semble que la chamane ait été enterrée rapidement pour ne pas porter malheur à celui qui frôlerait son corps, médiateur entre les deux mondes.

Bien que les chercheurs restent prudents quant à la signification des symboles et des attributs de ces sépultures, d'autres vont plus loin dans leur interprétation. C'est le cas de Geoffrey Ashe et de Lawrence Durdin-Robertson, pour lesquels le chamanisme originel est avant tout une affaire de femmes. Les plus anciennes découvertes parlantes à ce sujet proviennent de la grotte du Pech Merle dans le Lot, datée d'environ 25 000 ans, qui recèle treize images de femmes aux seins pendants et de mammoths, avec divers signes circulaires – qui semblent les mettre en mouvement –, ainsi que huit silhouettes de « femmes bisons », des figures mi-humaines mi-animales. Ces représentations rejoignent celles des images omniprésentes au paléolithique,

aux seins, aux vulves et aux fesses fortement marquées, parmi lesquelles on compte la « Dame à la corne » ou « Vénus de Laussel », au ventre rond, qui porte une corne ou un croissant marqué par treize stries verticales – évoquant les mois lunaires ou le rythme des menstruations advenant tous les 29,5 jours environ comme le cycle de la lune –, datée approximativement de la même époque²¹. Elles appuient les recherches de Marija Gimbutas, qui a révélé une culture de type matriarcal rendant un culte à la Déesse mère, terrestre et lunaire, et à la fécondité²², supplantée plus tard par une culture de type patriarcal et un Dieu masculin, céleste et solaire²³. D'autres chercheurs parlent plus volontiers de société de type matrilineaire dans laquelle les femmes enfantaient, sans connaître le rôle que jouaient les hommes dans la procréation, et transmettaient leurs terres à leurs enfants. Ce qui leur conférait une place sociale à part et un pouvoir spirituel sans pareil, jusqu'à ce que les hommes prennent conscience de leur rôle et cherchent à contrôler le corps des femmes et la reproduction.

Depuis les origines, la Terre mère associée à la Déesse mère, à la cyclicité et la fécondité, est celle qui donne naissance et nourrit, guérit et recueille les morts en son sein. Aussi serait-ce d'elle et de ses avatars que les chamanes tiennent leur connaissance intuitive et leur sagesse immémoriale. Inspirées par la Mère de toute vie qu'elles célèbrent et vénèrent, elles sont aussi des mères, elles donnent naissance, créent et prolongent la vie. Elles savent les cycles de la reproduction – la fécondation, la gestation et l'accouchement –, les mystères de la naissance et de la mort. Comme la Déesse liée à la terre, puis aux symboles du serpent et

21. Claudine Cohen, *Femmes de la Préhistoire*, Éditions Belin/Humensis, 1996.

22. Ce culte aurait duré de 25 000 av. J.-C. à 6 000 av. J.-C.

23. *The Goddesses and Gods of old Europe. Myths and Cult Images*, University of California Press, 1982.

de l'oiseau, elles voyagent dans les différents mondes terrestres et célestes, elles pénètrent les mondes invisibles grâce aux rituels et à la magie. Connectées à leur propre cycle menstruel, de même durée que celui de la lune, elles sont reliées aux éléments de la nature, connaissent les plantes, les pierres, les gestes et les chants qui guérissent. Elles savent la richesse et le pouvoir du sang menstruel et de l'accouchement qui augmente l'efficacité des rituels²⁴. Fortes de ces expériences, elles offrent aide et conseils à tous les âges de la vie : elles supervisent les accouchements en tant que sages-femmes, et les décès ; elles président aux initiations lors des rites de passage des différents âges de la femme et aux cérémonies liées à la lune, qui renforcent leur relation avec la nature, apportent fécondité et inspiration à leur communauté.

Cette spécificité va imprégner tout un courant spirituel contemporain, axé sur le féminin sacré et inspiré du chamanisme traditionnel.

UNE SPIRITUALITÉ POUR LES FEMMES D'AUJOURD'HUI

Lors de mon enquête, je découvre que le chamanisme est la source d'une spiritualité vivante, proche de la nature, réconciliant le corps, l'âme et l'esprit. Il ne s'agit plus de vénérer un Dieu masculin extérieur à soi, mais plutôt de vivre le mystère de la nature dont on pressent qu'il peut être aussi intérieur. Ce qui rejoint le besoin de retrouver une autre manière d'être fondée sur l'expérience plutôt que le savoir intellectuel et rationnel. Et le désir d'une union intime avec la Terre mère et ses éléments. Dans cette

24. Dans le livre de Barbara Tedlock, *The Woman in the Shaman's Body* (Bantam, 2005), une chamane mongole témoigne de cette puissance décuplée pendant les règles à laquelle il faut faire attention lors des rituels et des soins.

approche, le corps, qui a longtemps été considéré comme inférieur à l'esprit, est le support d'une expérience, où les parts corporelle, émotionnelle, intellectuelle et spirituelle de l'être sont alignées. Il est le dépositaire d'une connaissance originelle, apte à transformer l'être. Libéré du mental et des croyances imposées, tout un chacun peut ainsi se relier par le cœur à la nature et ses forces, retrouver sa juste place entre la Terre mère et le Ciel père, et plus largement au sein de l'univers. L'enjeu de cette réconciliation entre le corps, l'âme et l'esprit, le bas et le haut, la sensualité, la sexualité et la spiritualité, étant d'honorer le divin dans la matière et la Vie, où tout est sacré.

Rien d'étonnant donc que le chamanisme soit devenu l'un des éléments privilégiés d'une spiritualité féminine, revalorisant la femme, le féminin, le corps, le cœur et l'intuition, sensible à la Terre mère et aux enjeux écologiques, comme alternative à une société matérialiste à bout de souffle. Une spiritualité qui invite à s'éveiller à sa nature profonde, à travers son corps, ses richesses et ses cycles. À découvrir sa puissance de création matérielle et immatérielle. À se relier à soi pour pouvoir ensuite se relier à l'humanité et la Terre mère, et rétablir l'harmonie entre elles. Car les femmes sont vouées à être les gardiennes de la nature, de son mystère et de sa beauté. Leur chemin de vie, qui est un apprentissage fait d'épreuves en tous genres et de transformations, de larmes et de rires, peut les conduire à se spiritualiser. Puis à spiritualiser leur vie matérielle et quotidienne.

Le retour de la « femme sauvage »

Qui ne connaît pas le célèbre livre de la psychanalyste et conteuse Clarissa Pinkola Estés, *Femmes qui courent avec les loups*²⁵, qui évoquent le retour de la « femme sauvage » ?

25. Grasset, 1996.

Tour à tour, les femmes ont été infériorisées et traitées de sorcières, ramenées au rang de propriété privée, puis enfermées dans le stéréotype de la femme moderne active, coupée d'elle-même et de sa sagesse. Elles ont été saccagées, comme la faune et la flore, au fur et à mesure que l'homme étendait son pouvoir de domination sur la nature. Discréditées pendant des siècles par le pouvoir masculin, elles sont entrées dans la peur, la honte et la culpabilité, et se sont coupées de leur part sauvage originelle, de leurs besoins et de leurs capacités. Petit à petit, elles ont perdu leur instinct, lié au cycle naturel de la vie. Aujourd'hui, elles sont vidées et noyées sous les tâches domestiques. Elles se laissent dévorer par leur travail et leurs occupations multiples, auxquelles elles sacrifient leur créativité. Parallèlement à cela, elles ont accepté de vivre leur spiritualité au sein de religions dominées par les hommes, sans notion de leur propre spiritualité naturelle, liée à leur féminité et leur sexualité, qui les relie à la conscience du divin, aux rythmes de la vie et de l'univers, subsistant dans les légendes, les mythes, l'histoire et la nature. Leur émancipation s'est faite de façon principalement intellectuelle, à travers les dogmes et les croyances officiels, au détriment de l'intuition et de la créativité, qui constituent le fondement de leur nature. L'esprit, la pensée et la technologie ont remplacé le corps, le cœur et la relation à soi et à la nature. Autant d'éléments qui ne demandent qu'à resurgir dans leur existence.

Car « Nous éprouvons toutes un ardent désir, une nostalgie du sauvage, souligne l'autrice. Dans notre cadre culturel, il existe peu d'antidotes autorisés à cette brûlante aspiration. On nous a appris à en avoir honte. Nous avons laissé pousser nos cheveux et nous en sommes servies pour dissimuler nos sentiments, mais l'ombre de la femme sauvage se profile toujours derrière nous, au long de nos jours et de nos nuits. Où que nous soyons, indéniablement, l'ombre qui trotte derrière nous marche

à quatre pattes²⁶. » Plus que jamais, les femmes indomptées souhaitent retrouver leur force naturelle et instinctive, riche d'un savoir immémorial et de dons créateurs. Elles aspirent à se reconnecter à leur pouvoir irrationnel et leur dimension spirituelle, que l'on retrouve dans les figures archétypales comme Isis, Vénus ou la Vierge Marie, pour ne citer qu'elles, et qui a survécu dans leur for intérieur puisqu'elle est leur essence.

« *En réaffirmant leur relation avec la nature sauvage, les femmes reçoivent le don d'une observatrice intérieure, permanente, une personne sage, visionnaire, intuitive, un oracle, une inspiratrice, quelqu'un qui écoute, crée, réalise, invente, guide, suggère, qui insuffle une vie vibrante au monde intérieur et au monde extérieur. Quand les femmes sont dans la proximité de cette nature, il émane d'elles une lumière. Ce professeur sauvage, cette mère sauvage, ce mentor sauvage soutient envers et contre tout leur vie intérieure et extérieure* », ajoute-t-elle. La « femme sauvage » est donc la femme épanouie, reliée à son corps et son âme, qui a retrouvé son intégrité naturelle, à partir de laquelle elle peut « ensemençer » le monde. Elle ne pense pas qu'avec sa tête, mais aussi avec son cœur ouvert et son corps ; elle éprouve, sent et vit à travers leur unité. La voie de la « femme sauvage » est une voie de guérison et d'accomplissement pour chaque femme, qui implique de « *marquer son territoire, trouver sa bande, être bien dans son corps, et fière de lui (...), parler et agir en son nom propre, être en éveil, en alerte, utiliser ces pouvoirs féminins innés que sont l'intuition et le fait de sentir les choses, intégrer ses propres rythmes, découvrir sa véritable appartenance, se montrer digne, conserver le plus possible de conscience.* » Sans la femme sauvage, la femme meurt ; sans cette dernière, la

26. *Femmes qui courent avec les loups, op. cit.*

femme sauvage disparaît. « *Pour la vraie vie, les deux doivent vivre.* » La raviver en elle est donc la tâche de sa vie.

La puissance du cycle féminin

En février 2019, je prends le métro pour me rendre à une conférence de Miranda Gray, organisée à l'occasion de la parution de son livre, *L'Éveil de l'énergie féminine. Pratiques et méditations autour de la bénédiction de l'utérus*²⁷. Miranda Gray est la créatrice de la *Womb Blessing*, ou « Bénédiction de l'utérus », une pratique méditative où les femmes sont invitées à ouvrir tous leurs centres énergétiques, de la base à la tête, pour recevoir un soin profond et guérisseur, et la formatrice des *Moon Mothers* qui les dispensent. Rencontrant un immense succès, elle organise plusieurs fois par an des méditations mondiales rassemblant des milliers de femmes autour de cette pratique. Après la conférence, je reçois une bénédiction de l'utérus. Le moment est intime et fort. Les gestes délicats de la femme qui m'offre le soin me donnent envie de découvrir le travail de cette dernière sur le cycle féminin, qui est un chemin initiatique de connexion à soi.

Pour elle, le cycle menstruel est un cadeau, une source d'énergies physiques, émotionnelles et mentales, créatives, sexuelles et spirituelles. Un présent qui donne aux femmes le pouvoir de se renouveler tous les mois, de manifester et de créer le monde qui les entoure, de se reconnecter à la terre et leur communauté, et d'exprimer leur sagesse. « *Une femme qui prend conscience de son cycle et de ses énergies, prend également conscience d'un niveau de vie situé au-delà du visible, explique-t-elle. Elle possède un lien intuitif avec les énergies de la vie, de la naissance et de la mort, et perçoit la divinité qui réside dans la terre et en elle. Grâce à cette conscience, la femme interagit non seulement avec le monde visible et ordi-*

27. Guy Trédaniel Éditeur, 2019.

naire, mais aussi avec les aspects invisibles et spirituels de sa vie. C'est à travers cet état de conscience modifié chaque mois que la chamane/femme-médecine, et plus tard la prêtresse, apportent leurs énergies, leur compréhension intuitive des choses ainsi que leur lien avec le divin dans le monde visible et avec leur communauté. Guérison, magie, prophétie, enseignement, inspiration et survie: tout provient de leur capacité à percevoir les deux mondes, à circuler entre eux et à transposer leurs expériences de l'un à l'autre²⁸ ».

Le corps, le cœur et l'esprit ne sont pas séparés. La femme est un tout et sa nature cyclique influence sa vie. Ainsi son cycle menstruel, lié au fonctionnement de l'utérus et à la variation des taux d'hormones dans le corps, affecte-t-il ses énergies physiques, son endurance, ses émotions et ses pensées²⁹. Autant de choses qui, à leur tour, modifient ses capacités, sa création, sa sexualité et sa spiritualité. Dont sa façon de percevoir ses relations, son travail, son entourage, son objectif de vie et elle-même. Divisé en quatre phases, le cycle menstruel active diverses énergies et savoir-faire différents. Pendant la période des règles, *« les femmes accèdent à un niveau de réflexion plus profond, y compris spirituel, qui leur permet de prendre du recul, d'accepter les autres tels qu'ils sont, de pardonner et d'oublier »*, précise-t-elle. Dans la phase pré-ovulatoire qui lui succède, *« beaucoup de femmes ressentent une hausse de leurs capacités intellectuelles. Elles se sentent plus sûres d'elles, ont une énergie physique et une endurance accrue. Elles ont les idées claires, un bon niveau de concentration et de mémorisation. Elles peuvent*

28. *Lune rouge*, Macro Éditions, 2017.

29. Conf. les travaux du Dr Michael Winkelman, *Shamanism. A Biopsychosocial Paradigm of Consciousness and Healing*, Praeger, 2010. Celui-ci atteste que de par ses changements hormonaux, la femme serait prédisposée à entrer dans un état modifié de conscience avant et pendant ses règles, favorisant ainsi un lien avec le monde invisible, dont les énergies et les forces influent sur le monde visible et sa vie.

travailler plus longtemps ». Pendant la phase de l'ovulation qui suit, « *l'empathie et les capacités de communication des femmes sont à leur maximum, ainsi que leur envie et leur force physique et émotionnelle d'aider les autres* ». Dans la phase prémenstruelle, « *l'énergie physique décline ou bien connaît des hauts et des bas. Les femmes qui ralentissent pendant cette période peuvent faire preuve de plus d'inspiration et d'intuition, d'analyse critique et de forte créativité. Elles trouvent des solutions aux problèmes*³⁰ ». Le repos est la clé des phases où l'énergie décline : il est essentiel si les femmes veulent se sentir bien, lutter contre l'inquiétude, la vulnérabilité ou une sensibilité exacerbée.

Miranda Gray considère l'utérus comme le centre d'énergie des femmes et la source de leur féminité. Quand il est dynamisé et équilibré, elles se sentent apaisées, fortes et entières. Elles augmentent leur conscience et leur connexion au féminin divin. Reconnectées à elles-mêmes, elles cessent de se battre et de se culpabiliser, elles se détendent pour profiter de leurs énergies féminines. Elles n'ont plus besoin d'imiter l'homme pour répondre à un modèle de performance et de production constante. Elles s'éveillent à leur potentiel, sans lutter. À la ménopause, ce processus initiatique ne se tarit pas. Celle-ci offre au contraire aux femmes une nouvelle possibilité de « maturessence », selon la thérapeute Rita Payeur, c'est-à-dire de tremplin pour accoucher d'elles-mêmes et vivre une autre étape de leur transformation, en éveillant et/ou en épanouissant leur part spirituelle³¹. Les femmes sont ainsi invitées à entrer dans la gestation intérieure de leur « enfant divin » et à prendre en charge cette nouvelle énergie de vie et de créativité

30. *Spiritual Message for Women*, Osule, 2012.

31. Chez les Amérindiennes traditionnelles, ce passage est vécu comme un rite de sagesse, à partir duquel elles sont prêtes à transmettre leurs connaissances issues de leur expérience de vie.

dans tous les domaines de leur vie, dans le but de goûter une nouvelle liberté.

Grâce à leur cycle menstruel, les femmes ont donc une appréhension différente des mondes visible et invisible où elles évoluent. Créant un nouvel ovule qui sera fécondé ou pas chaque mois, elles ont une connaissance physique, intuitive, des cycles de la vie, de la mort et de la renaissance. C'est leur force. Cette cyclicité, quand elle est respectée, est la source de leur sagesse et de leur don. Le don de sentir la vie dans ses saisons, ses humeurs, et donc celles de la Terre, qui a besoin de leurs soins.

Au nom de la Mère, de la Fille et de la Nature

Une fois reconnectées avec elles-mêmes, les femmes peuvent se reconnecter à la nature et l'humanité. À ce stade, leur spiritualité devient un mode d'être qui s'incarne à toutes les échelles: elles s'engagent dans la défense de la Terre mère, le respect de ses ressources et de ses peuples, elles rallient les femmes autour de causes communes et humanitaires. Elles œuvrent à l'éveil d'une nouvelle conscience collective pour un monde plus juste, plus respectueux du lien entre les êtres humains, plus harmonieux entre les femmes et les hommes, les peuples entre eux, et leur lien avec la planète. Tel est le destin des femmes: leur réveil individuel et collectif pour faire face à la crise écologique, sociale et politique du monde actuel.

« *Ce sont les femmes qui dirigeront cet ultime temps de transmutation*³² », nous dit Maria Alice Campos Freire, qui siège au Conseil des Treize Grands-Mères indigènes. Réunies

32. Carol Schaefer, *Les 13 Grands-Mères indigènes conseillent le monde*, Éditions Véga, 2012.

pour la première fois en octobre 2004, à Phoenix, aux États-Unis, ces femmes de sagesse venues d'Amérique, d'Afrique et d'Asie, ont prédit le retour de l'esprit de la Terre mère et le réveil des femmes. Préoccupées par la pollution de l'air, des eaux et du sol, les déchets nucléaires, la guerre et la menace des armes, la pauvreté et les épidémies, la culture régnante du matérialisme, l'exploitation des médecines traditionnelles et la destruction des indigènes, elles ont proclamé ceci: *« Nous, le Conseil International des Treize Grands-Mères Indigènes, croyons que nos coutumes héréditaires de prières, de rétablissement de la paix et de la médecine sont vitales aujourd'hui. Nous nous unissons pour éduquer, instruire et former nos enfants. (...) pour préserver la pratique de nos cérémonies, afin de réaffirmer le droit d'employer nos médecines librement et sans restriction. (...) pour protéger les terres où nos peuples vivent et dont nos cultures dépendent, pour sauvegarder l'héritage collectif des médecines traditionnelles et pour défendre la Terre elle-même. Nous croyons que les enseignements de nos ancêtres éclaireront notre voie face à un futur incertain ».*

Selon elles, l'humanité est entrée dans une phase de purification, un processus de nettoyage naturel de toute la négativité accumulée par le progrès matériel qui a supplanté la recherche spirituelle. Toutes les formes de vie étant connectées, elles encouragent donc tout un chacun à les honorer et les protéger, à permettre qu'elles vivent dans leur élément naturel, qu'elles aient un abri et de la nourriture. À changer sa façon de voir et d'agir envers la création. Une des clés de cette évolution est d'apprendre à croire en soi, à ne plus avoir honte de ses pouvoirs et de découvrir ses dons, en ouvrant son cœur. À recréer du lien là où il a été abîmé. Car, pour elles, la guérison et l'évolution spirituelle ne sont pas séparées de celles de la planète. Pour ce faire, l'humanité doit se préparer à une nouvelle conscience, basée sur

l'esprit féminin contenant des forces puissantes, aimantes et créatives. Une conscience alliant l'intelligence de l'esprit et la sagesse du cœur. Dans le but de rééquilibrer le rapport entre les énergies féminine et masculine, essentiel pour la Terre et la survie de ses habitants.

Portées par l'espoir de changer la direction prise par le monde, d'assurer la paix et la prospérité pour toutes les générations à venir, grâce à l'application de leur connaissance traditionnelle, les Treize Grands-Mères aspirent ainsi à maintenir l'équilibre de la Terre, en étendant le pouvoir collectif des femmes par l'approfondissement de leur relation au féminin, qui est la clé d'un futur prospère pour tous. *« Les femmes portent l'ancienne connaissance du féminin divin au plus profond des cellules mêmes de leur être. (...) Parce que leurs corps sont assujettis aux grands cycles de la lune et des étoiles, la sagesse des femmes est connectée aux cieux mêmes. Leur sagesse naturelle concernant les rythmes de naissance, vie et mort, est beaucoup plus grande que celle d'un homme. »* Le féminin divin, exprimé dans la nature, recèle les mystères et les secrets invisibles de la vie. Il enseigne à tout un chacun à accepter l'autre, à l'honorer et à chérir ses différences. À croire en soi et se pardonner, ainsi qu'aux autres. À trouver la paix en soi pour la réaliser à l'extérieur. Aspirant à s'éveiller, cette grande force attend que les femmes se souviennent de leur nature essentielle et accèdent à leurs dons naturels, en retournant vers leur monde intérieur qui est la source de leur sagesse.

Aussi racontent-elles que lorsque les femmes se rassembleront et partageront leur sagesse, elles sauveront le monde, grâce à la force de leurs paroles et de leurs actions. Lorsqu'elles écouteront la Terre et en prendront soin, qu'elles s'éveilleront à leur pouvoir aimant et nourrissant, l'humanité accédera à l'immense réserve d'énergie résidant sous la terre, réveillant la puissance féminine, qui est un

facteur de changement et d'évolution. « *Ce réservoir d'énergie revitalisante est centré autour d'une spiritualité puissante et universelle, fondée sur la vénération de notre Mère Terre et une conscience partagée de l'interdépendance et du caractère sacré de toute vie. Le pouvoir créatif des femmes unies est une force incomparable pour le bien*³³. »

Cette révolution, qui implique le retour des valeurs du féminin, en accord avec les lois du vivant, ne concerne pas que les femmes, mais aussi les hommes. Le modèle de société que défendent les Treize Grands-Mères suppose, en effet, qu'ils se transforment également en s'ouvrant aux valeurs de compassion et de partage, dont l'humanité a tant besoin. Ils pourront, ensuite, accompagner le travail inauguré par les femmes et leur laisser l'espace pour qu'elles montrent une nouvelle façon d'être au monde. Main dans la main, les femmes et les hommes pourront ainsi réactiver cette force féminine d'amour inconditionnel, source de guérison et de transformation, restaurer la paix et l'harmonie sur Terre.

LA VOIE CHAMANIQUE, UNE INITIATION AU FÉMININ

En septembre 2019, j'assiste à la projection du film *Un monde plus grand*³⁴ de Fabienne Berthaud, adapté du livre de Corine Sombrun, *Mon initiation chez les chamanes*³⁵. Je ne m'étais pas inscrite à l'événement et rentre de déplacement, lorsqu'une amie m'appelle pour me dire qu'avec la grève qui sévit ce jour-là, des places viennent de se libérer. Merci les esprits! Depuis que je travaille sur ce sujet, je

33. *Ibid.*

34. Sorti en salle en octobre 2019, avec Cécile de France.

35. Albin Michel, 2003.

ne m'étonne plus des synchronicités qui jalonnent mon enquête. J'ai lu la plupart des livres de Corine Sombrun et l'adaptation de son histoire m'intrigue. L'ayant rencontrée quelques années auparavant pour un portrait³⁶, j'avais apprécié sa rigueur dans l'approche de la transe et sa prudence quant à l'engouement de la mode chamanique. Initiée par Enkhetuya, une chamane mongole, elle œuvre aujourd'hui avec des neurologues et d'autres scientifiques pour ouvrir des champs de recherche autour de la transe cognitive et faire évoluer les consciences sur les apports thérapeutiques de cette aptitude innée chez de nombreuses personnes. Outre qu'il raconte la vie de Corine, pianiste et compositrice, partie en Mongolie en quête de sons pour une série documentaire radiophonique après le décès d'un proche, le film place au cœur de l'histoire l'initiation au chamanisme et à la vie, puisque l'un n'est pas séparé de l'autre. L'initiation est le commencement d'un chemin, ainsi qu'une épreuve à traverser. Ici, elle est soumise au bon vouloir des esprits, qui savent quand l'apprenti est prêt, et s'incarne dans l'apprentissage des cérémonies. Elle marque le passage d'un état d'être à un autre, une transformation profonde, après laquelle on n'est plus jamais le même. C'est pourquoi personne ne peut se proclamer chamane après quelques stages. C'est contraire à la pratique, qui demande du temps, de la persévérance et de l'humilité, la connaissance approfondie de soi et l'aide des esprits. Précisons ici que si les causes des vocations varient d'une tradition à une autre et selon les histoires de chacun, la plupart des chamanes ne le sont pas devenus parce qu'ils le voulaient, mais parce qu'ils ne pouvaient pas faire autrement. En effet on naît chamane, on ne le devient pas. En outre, on ne peut pas cesser de l'être. Il est important en effet de faire la

36. *Le Mondes des Religions*, n°73, sept-oct. 2015.

différence entre une personne qui pratique le chamanisme pour elle-même dans le but d'évoluer personnellement à travers les différentes voies proposées aujourd'hui, et celle qui est initiée dans sa propre communauté ou une tradition différente de la sienne pour devenir chamane et se mettre au service des autres.

La Nature est mon seul maître

Pendant mes recherches, je contacte Agnès Rabski, dite Senga, astrologue et thérapeute, qui fut autrefois femme-médecine et porte-parole du Cercle chamanique de sagesse pour l'émergence d'une nouvelle conscience. Senga signifie « *celle qui va au bout de l'Ouest* ». Un nom qu'elle a reçu dans la tradition druidique, des sorciers et des sorcières d'Occident, lors d'une initiation où elle reçut une vision lui indiquant d'« *aller au bout de l'Ouest par voie de terre* ». « *En recevant ce nom, l'Esprit m'indiquait déjà ma direction, je ne pouvais pas ne pas répondre à l'appel, témoigne-t-elle. Et telles les bêtes qui s'éloignent de leur groupe pour mourir, j'ai quitté mon monde, abandonnant tout, "marchant avec mes pieds" comme disent les vieux Indiens, tendue vers l'autre côté du monde situé derrière la terre de l'Ouest, dans une migration solitaire et sans finalité.* » Senga quitte alors sa famille et son activité en 2000, pour partir à pied sur la route du Nord canadien, de Sherbrooke au Québec jusqu'à la frontière du Yukon. Pendant deux ans et demi, elle se confronte à la vie sauvage et ses dangers, au froid, aux animaux... Elle trouve refuge dans une grange pendant l'hiver. Aussi la seule initiation qu'elle reconnaisse est-elle celle de la Nature, qui l'a poussée à traverser la peur, la solitude, la folie et la mort. « *La Nature a été mon seul maître, dans l'expérience concrète et sur le terrain d'une quête de contact avec l'Esprit. C'était une question de vie ou de mort, il fallait trouver le chemin du ciel, observer les astres, trouver la carte du sentier sacré. Et surtout*

accepter de mourir, à chaque instant. Poser la question à ma mort de ce qui était essentiel pour moi d'accomplir avant qu'elle m'emporte. Comme s'il n'y avait qu'un seul chemin, étroit, abrupt et long, très long. Car l'initiation prend toute une vie, engage tous les aspects de l'existence, c'est un sacerdoce», précise-t-elle. Au terme de cette expérience éprouvante, elle est revenue au monde «*défaite*» et «*dépouillée*» de tout savoir et de toute certitude, dans une écoute et une disponibilité entière et totale à l'Esprit. Le cheval devient son seul guide. Elle comprend que la nature a révélé cette connaissance ancrée dans la chair et inscrite dans l'instinct. Dès lors, elle n'est plus en adéquation avec ce qu'elle a appris et enseigné jusque-là. Les termes «*chamane*» et «*femme-médecine*» n'ont plus de sens pour elle. Ce qui l'amène à se retirer de ses activités chamaniques en 2014, pour vivre dans une solitude totale à la campagne. N'administrant pas de soin, elle découvre aussi que sa seule présence est un baume pour les blessures de ceux qui la côtoient. «*L'humain a une puissance et des trésors qu'aucune recette, aucun apprentissage ne peuvent conquérir. Il s'agit simplement de retrouver cet état d'innocence et de pureté par un retour aux sources de l'Homme, un retour à sa propre source. C'est un état de connaissance inné, un état de grâce*», conclut-elle.

Si la nature a toujours contribué à éprouver et révéler l'Homme, qui s'est adapté à ses conditions plus ou moins extrêmes pour y vivre, c'est peut-être parce qu'elle est intrinsèquement initiatique. Tout comme la vie qui lui empreinte ses lois universelles. À l'image de la nature qui se renouvelle sans cesse, dans laquelle la graine doit mourir pour pouvoir délivrer ses forces de vie et germer, l'être meurt et renaît, il grandit, franchit des étapes et se transforme tout au long de sa vie. La femme, qui lui est reliée par ses cycles menstruels, en a le pressentiment et la connaissance. L'initiation lui est

connaturelle. C'est la raison pour laquelle elle est prédisposée à la vivre elle-même et à la transmettre aux autres – enfants, femmes ou hommes –, en leur dispensant son savoir inné et en les accompagnant dans leur évolution.

L'initiation de la femme

Quelles que soient la tradition et la voie concernées, le chamanisme suppose donc une initiation de plusieurs années, voire de toute une vie, pour acquérir la connaissance ancestrale qui la fonde, et d'être accompagné par un guide digne de ce nom, la nature et les esprits, avant d'acquérir le statut de chamane et ses pouvoirs. L'initiation, qui ne peut qu'être vécue à tous les niveaux de l'être, est ainsi un long parcours, parfois difficile, dont le but est de retrouver sa nature originelle et essentielle. Celle de la femme passe par l'éveil de son féminin, porteur d'un haut potentiel créateur et transformateur, et sa spiritualisation. Autrement dit, il s'agit de révéler la Déesse qui est en elle et de manifester sa puissance et sa sagesse.

Réduite à la figure de l'amante et/ou celle de la mère, la femme a fini par perdre avec le temps le mystère de son âme. Aussi a-t-elle besoin de redécouvrir sa force et son potentiel, en dehors de ceux qui lui ont été attribués dans l'histoire, et de redéfinir sa place à côté de l'homme. Pour ce faire, elle est invitée à retrouver la mémoire de ce qu'elle a été, en explorant son monde intérieur³⁷, où reposent sa conscience du divin et sa spiritualité. À accueillir sa dimension féminine, en écoutant son corps, son ventre-sexe, et en ouvrant son cœur.

37. À «regarder à l'intérieur d'elle-même», d'après la définition de la sorcière que donne le Manifeste du W.I.T.C.H. (Women's International Terrorist Conspiracy from Hell) paru en 1968. C'est-à-dire à discerner ce qui motive ses choix de vie, à distinguer entre ses désirs profonds et ses comportements, acquis et imposés par une société gouvernée par les hommes.

En honorant ses attributs que sont la réceptivité, l'écoute, la sensibilité, l'intimité, la douceur, la lenteur, la beauté, la force, l'intuition, l'intelligence affective et intellectuelle, etc. Et en incarnant ses valeurs de compassion, de paix, de pardon, de solidarité et d'entraide. Cette étape de l'initiation implique notamment pour la femme de guérir son féminin, qui a été marqué par le péché d'Ève et une profonde souffrance millénaire, générée par les abus, le mépris, l'humiliation et la violence. De mourir à ses mémoires de femme blessée pour renaître à la vie, en faisant le travail pour affronter ses propres ombres, que sont l'inertie, la division, la manipulation, etc. De sortir des rapports de force et de l'esprit de revendication avec l'homme, pour aller vers plus de sagesse et d'amour. C'est ainsi, en équilibrant ses énergies féminine et masculine en elle, à travers l'être et le faire, qu'elle pourra honorer sa force de création, retrouver sa puissance et sa souveraineté, rayonner sa lumière et faire entendre sa voix. Seule cette plénitude intérieure lui permettra de vivre une relation harmonieuse et équilibrée avec l'homme. Car les mythes de chaque sexe ne sont pas séparés. Intimement liés, ils ont besoin d'agir de concert pour opérer le changement nécessaire dans le monde.

En ce sens, être initiée pour celle-ci va encore plus loin que d'apprendre à guérir ou à soigner, voyager dans le monde invisible et communiquer avec les esprits, cela implique de devenir *femme* et d'exercer son pouvoir propre, d'incarner qui elle est en union avec le sacré et le vivant.

Le mystère du féminin sacré

« Le monde des femmes chamanes est fait de perceptions subtiles, très fines, où règne le non-dit de leur nature. C'est un monde voilé et sensuel, à goût de miel, très différent du nôtre, un milieu suave où tout est suggéré, où l'intelligence et les

*discours rationnels ne servent à rien*³⁸», nous dit Luis Ansa, initié à diverses traditions spirituelles, dont la toltèque³⁹. La connaissance féminine vient d'une mémoire enfouie dans le corps, d'une « *présence silencieuse* », où s'enracine l'Amour. Source de liberté, elle permet l'accès à une autre « *vie* » dans cette vie, sans souffrance ou humiliation. Car ce n'est ni la rigueur ni l'ascèse qui conduit le chamane où il veut aller, c'est « *le parfum de la force aimante* ». En outre, elle est à la portée de tous, les hommes comme les femmes.

Aussi invite-t-il chacun à sortir du mental et à retrouver le contact sensitif, amoureux, irrationnel et intime avec le mystère de toute chose : la face féminine et cachée du Grand Esprit⁴⁰. Pour redécouvrir la saveur de cette « *présence silencieuse* », permettant d'expérimenter une autre façon d'être au monde. Ce qui demande de rentrer à l'intérieur de soi, dans son corps et cet espace vierge et féminin, où la force vitale est agissante ; et de dépasser son identité extérieure, sa façon de penser, l'orgueil et le pouvoir imaginaire que cela nous donne sur les autres. Autrement dit, d'« *être ouvert et fécondable comme une femme, apprenant à recevoir sans interpréter, vivant amoureux et disponible, attentif seulement à ce que le ciel nous donnera en abondance* ». Voici le mystère de la « *femme intérieure* » ou féminin sacré, qui consiste à écouter ses impressions les plus subtiles et à entrer en contact avec la présence intérieure et aimante. Et de cet « *art intime* » qui appartient à tous : « *celui de savoir emprunter à la femme son pouvoir ovulatoire et créateur.* »

C'est ainsi que le chamane apprend à servir les autres sans rien attendre en retour. Plus qu'un guérisseur ou un

38. *La Nuit des chamanes*, Les Éditions du Relié, 2005.

39. Héros du livre d'Henri Gougaud, *Les Sept Plumes de l'aigle* (Points, 2011), son enseignement a été retranscrit par Robert Eymeri dans *La Voie du sentir* (Les Éditions du Relié, 2015).

40. *Les Contes de l'aigle*, op.cit.

devin, il est un être transformé, qui a purgé sa personnalité et renoncé à tout pouvoir et toute possession ; il vit dans un état de paix et de tendresse proche du mystère divin. Sa personne passant au second plan, rien n'est plus important pour lui que d'être un intermédiaire entre les Hommes et le Grand Esprit. Car tout est sacré pour lui. Il est la matrice de la conscience divine, et la vie ordinaire le lieu de son accomplissement. L'initiation apparaît là comme un processus naturel plus vaste qu'un artefact humain, c'est la Vie qui aime sans rien attendre en retour, opérant une amoureuse transformation de l'être.

L'INTENTION DE CE LIVRE

La société moderne ne proposant aucun savoir, ni modèles, ni rituels, pour guider les femmes vers leur pouvoir et leur créativité, j'ai souhaité donner la parole à celles dont l'éveil contribue à restaurer cette connaissance féminine et à ouvrir les consciences des générations actuelles. Pour ce faire, j'ai rencontré et invité Maud Séjournant, Claire Barré, Lorenza Garcia, Myriam Beaugendre, Brigitte Pietrzak et Sandra Ingerman, à témoigner de leur histoire avec les traditions chamaniques d'Amérique et d'Asie, et à nous livrer leur enseignement. Six femmes occidentales qui cheminent depuis un certain temps sur cette voie à leur manière et qui ne se disent pas toutes chamanes, mais aussi femmes-médecine et/ou passeuses.

Psychothérapeutes, artistes et auteurs, elles se partagent ainsi entre la France, les États-Unis, le Pérou et la Mongolie, où elles conjuguent leurs vies personnelle et professionnelle avec la pratique du chamanisme à des fins thérapeutiques et spirituelles. S'étant intéressées à diverses cultures ancestrales, ou les ayant rencontrées par hasard – si tant est qu'il existe encore sur ce chemin –, elles ont été initiées par des

chamanes traditionnels, hommes ou femmes, au son du tambour ou avec des plantes. Elles ont fait l'expérience d'états modifiés de conscience, ont rencontré leur animal totem, leurs guides et leurs esprits gardiens. Elles ont appris les cérémonies et les rituels pour se relier au monde invisible et aux esprits de la nature, se guérir elles-mêmes puis soigner, initier et guider les autres. Autant d'expériences qui ont bouleversé et transformé leur vie. Ayant à cœur de partager ce qu'elles ont reçu, elles sont aussi les passeuses de la sagesse et des valeurs de ces peuples, répondant aux enjeux majeurs de la planète, à la société occidentale. Aussi leur pratique du chamanisme dépasse-t-elle largement le phénomène de mode pour rejoindre une manière d'être et de vivre, fondée sur une vision plus respectueuse de l'être humain et de la Terre mère, qui contribue à recréer du lien entre eux et à œuvrer pour leur évolution commune.

Pour choisir ces femmes, j'ai suivi mon intuition, le plus puissant des modes de connaissance. Et la vie a organisé les rencontres au mieux. Je dirais donc que nous nous sommes choisies, elles autant que moi. En outre, je n'ai pas visé l'exhaustivité. Ma démarche étant de récolter l'essentiel d'un chamanisme universel, non d'explorer tous les chamanismes existants; de faire découvrir les valeurs et les principes féminins, et de dessiner les contours du féminin sacré⁴¹, propres à tout le monde. Pour autant, les traditions chamaniques non abordées dans ce livre n'en sont pas moins intéressantes.

Souhaitant faire sentir au lecteur que le chamanisme se vit plutôt qu'il ne se pense, j'ai décidé de participer aux cérémonies, ateliers et soins que ces femmes proposaient, à

41. Le féminin, en tant que principe spirituel, a en effet une part de mystère insondable qui, s'il peut être pressenti dans l'expérience, ne se perçoit jamais complètement.

travers un voyage chamanique, un stage de chant et de peinture de sable inspiré des Navajos, une diète de rose basée sur le chamanisme amazonien, une hutte de sudation et un rituel mongol. J'ai souhaité partager leurs expériences pour comprendre dans ma chair quelles étaient leur démarche et leur voie, avec l'intention de me connaître encore mieux en entreprenant le voyage pour être mère. Aussi chaque pratique m'a-t-elle permis de me confronter à ce mystère : l'enfantement physique et spirituel. Ce qui ne concerne pas que les femmes, mais aussi les hommes ! Ce livre n'est donc pas qu'une enquête, mais une « en-quête » de soi, dans laquelle le lecteur peut se reconnaître et puiser des clés pour son propre être. Car si les événements de la vie extérieure sont propres à chacun, la vie intérieure rend un son commun. Les rencontres, les expériences et les entretiens retranscrits ici participent ainsi à lui faire percevoir une autre manière plus consciente de voir le monde et de vivre au quotidien. Sentir que tout est vivant, d'une vie inconnue, non biologique, mais spirituelle. Que sous sa personnalité, vit son être. Et qu'il ne peut comprendre la vie entièrement s'il ignore le monde invisible, fait de forces et d'énergies, qui sous-tend le monde visible, et la porosité de leur frontière. Tel est le but principal de cet ouvrage : inviter le lecteur à voyager à l'intérieur de lui-même pour rencontrer son être profond. À le ressentir et se laisser guider par lui, pour entrer dans la Vie. Et ce, grâce à ces six femmes, qui sont allées au bout d'elles-mêmes pour nous livrer cette connaissance intemporelle.