

RESSOURCES & SENS

**GÉRARD GRENET**

Préface de Sébastien Lilli

# SECRETS DE CHAMAN URBAIN

**Développez vos potentiels  
et montez en vibrations**



L E D U C . S  
P R A T I Q U E

**Édition revue et augmentée de *Vous aussi, vous êtes chamane !*  
Découvrez un nouveau chapitre exclusif**

Les « chamans modernes » ont adapté leurs enseignements à notre société hyperconnectée, néanmoins déconnectée de la nature et des mondes de l'invisible.

À travers l'histoire de son parcours initiatique, l'auteur, « chamane urbain » comme le surnomment ses pairs, nous livre ses outils d'autoguérison physique, émotionnelle, mentale et énergétique, en nous offrant une véritable méthode de développement personnel et spirituel.

Cet ouvrage vous accompagne sur le chemin du bien-être intérieur : découvrez votre animal totem, retrouvez votre enracinement dans la nature, ressentez les ondes et les vibrations, respirez en pleine conscience, visualisez afin d'attirer, pratiquez l'affirmation positive pour obtenir, développez votre intuition, nettoyez vos mémoires pénalisantes et modifiez vos croyances limitantes, créez enfin votre vie !

**« Nous sommes toutes et tous chamans ! Une part de nous abrite bien ce potentiel, et le comprendre peut changer nos existences ! »**

Préface de Sébastien Lilli, président de l'INREES  
(Institut de Recherche sur les Expériences Extraordinaires).

Artiste puis homme d'affaires, **Gérard Grenet** fut ensuite initié par des chamans. Il se passionne alors pour les techniques énergétiques et la relation d'aide. Aujourd'hui il exerce dans son cabinet parisien, prenant en compte la réalité urbaine de ses patients, afin de leur proposer un accompagnement et ses ateliers de transmission de connaissances.

ISBN : 979-10-285-1868-4



9 791028 518684

**18 euros**  
Prix TTC France

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

Rayon :  
Développement personnel

## Découvrez des contenus exclusifs !

### Comment accéder à votre bonus ?

1. Sur votre Smartphone, téléchargez une application de lecture de QR code.
2. Ouvrez l'application et flashez le QR code ci-dessous.
3. Vous voilà sur la page pour télécharger votre cadeau !



**Avec ce livre, découvrez 1 vidéo exclusive pour réaliser vous-même votre autodiagnostic en vous posant les bonnes questions ! (Voir p. 89.)**

Sans Smartphone, vous pouvez également accéder au contenu gratuit directement via le lien suivant :  
<https://blog.editionsleduc.com/chaman.html>

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux!

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable!



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Ce livre est la nouvelle édition revue et augmentée  
de *Vous aussi, vous êtes chaman !*, paru en 2018.

Design de couverture : Antartik

Illustration de couverture : Shutterstock

Conseil éditorial : Stéphanie Honoré

Édition : Manuella Guillot

Maquette : Élisabeth Chardin

Illustrations : Fotolia

© 2020 Leduc.s Éditions

10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-1868-4

RESSOURCES & SENS

GÉRARD GRENET

# SECRETS DE CHAMAN URBAIN

**BONUS**  
Découvrez notre  
vidéo!  
(Voir pages 1 et 89.)

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

# SOMMAIRE

<b>PRÉFACE</b> .....	<b>7</b>
<b>AVANT-PROPOS : QUI SUIS-JE ?</b> .....	<b>11</b>
<b>MON CHEMIN, MA CONSTRUCTION</b> .....	<b>17</b>
<b>SIX IDÉES REÇUES SUR LE CHAMANISME</b> .....	<b>43</b>
UNE PRATIQUE TROP ÉSOTÉRIQUE .....	43
UNE DISCIPLINE RÉSERVÉE À UNE ÉLITE .....	44
UNE INVITATION À PRENDRE DES DROGUES .....	44
UN UNIVERS DANGEREUX ET SECTAIRE .....	44
LE CHAMANISME, C'EST DU CHARLATANISME! .....	45
UNE PRATIQUE DE GROUPE UNIQUEMENT .....	46
<b>LE CHAMANISME, C'EST QUOI ?</b> .....	<b>47</b>
L'HISTOIRE DU CHAMANISME, D'HIER À AUJOURD'HUI .....	47
QU'EST-CE QU'UN CHAMAN ? .....	52
LES GRANDS PRINCIPES DU CHAMANISME .....	56
LE CHAMANISME « URBAIN », POUR QUOI FAIRE ? .....	72
POURQUOI CONSULTER UN CHAMAN URBAIN ? .....	80
<b>PRENEZ CONTACT AVEC VOUS</b> .....	<b>93</b>
DEVENEZ RESPIROLOGUE! .....	93
HARMONISEZ VOS CENTRES D'ÉNERGIE .....	109
<b>NETTOYEZ-VOUS</b> .....	<b>129</b>
LA MAGIE DE L'EAU, OU L'EAU « INTELLIGENTE » .....	129
PURIFIEZ-VOUS PHYSIQUEMENT ET MENTALEMENT .....	132
LE NETTOYAGE À SEC : LAVEZ-VOUS... SANS EAU! .....	138
LA PURIFICATION ÉNERGÉTIQUE : CRÉEZ VOTRE CHAMP D'ÉNERGIES POSITIVES .....	140
LIBÉREZ-VOUS PAR L'AFFIRMATION .....	149
PARDONNEZ POUR VOUS ALLÉGER .....	151
<b>VOTRE DUO CORPS-ESPRIT</b> .....	<b>157</b>
VOTRE CORPS, VOTRE MIROIR .....	158

## SOMMAIRE

GOÛTEZ AU SILENCE .....	162
CHOISISSEZ VOS PENSÉES .....	167
RÉVISEZ VOS CROYANCES .....	178
LE VENTRE, CET AUTRE CERVEAU .....	182
<b>RÉVEILLEZ VOTRE SPIRITUALITÉ .....</b>	<b>189</b>
MAÎTRISEZ VOTRE MENTAL .....	190
DÉBRANCHEZ! .....	201
PRATIQUEZ LA PLEINE CONSCIENCE .....	210
L'ÉVEIL : ET SI VOUS AVIEZ « LA » RÉVÉLATION? .....	214
DÉVELOPPEZ VOTRE INTUITION .....	219
<b>PRATIQUEZ VOTRE INTÉRIORITÉ .....</b>	<b>229</b>
LA SANTÉ DE LA PLANÈTE EST VOTRE SANTÉ .....	230
RETROUVEZ LE POUVOIR DES PIERRES .....	231
RENOUEZ AVEC LA NATURE .....	246
DIALOGUEZ AVEC LES ANIMAUX.....	256
<b>HARMONISEZ VOTRE LIEU DE VIE .....</b>	<b>267</b>
DÉLIMITEZ VOTRE TERRITOIRE.....	267
VOTRE MAISON, VOTRE TEMPLE INTÉRIEUR .....	268
RENCONTREZ LE « GARDIEN DU SEUIL »! .....	269
MA MAISON EST MALADE .....	274
DE L' AIR : DÉSENCOMBREZ! .....	284
<b>DEVENEZ UN AIGLE CONSCIENT .....</b>	<b>291</b>
LA CONSCIENCE, KÉZAKO ? .....	291
DÉSINTERPRÉTER LE MONDE .....	300
AGRANDIR SA CONSCIENCE .....	310
INTÉGRER UNE NOUVELLE LIGNE TEMPORELLE.....	321
TOUS RELIÉS .....	343
<b>EN PRATIQUE : 41 SÉANCES POUR APPRENTI CHAMAN .....</b>	<b>361</b>
<b>CONCLUSION : CES JALONS QUI NOUS CONDUISENT .....</b>	<b>363</b>
<b>GLOSSAIRE .....</b>	<b>367</b>
<b>REMERCIEMENTS .....</b>	<b>375</b>
<b>TABLE DES MATIÈRES .....</b>	<b>376</b>



# PRÉFACE

Lorsque la vie nous amène à prendre conscience que la réalité est plus extraordinaire qu'il n'y paraît, nous entrons, un jour ou l'autre, doucement ou brusquement, sur les chemins enivrants de la quête de sens et de la spiritualité. Dans ces univers, « l'essentiel est invisible pour les yeux » comme dirait le père du *Petit Prince*, mais notre cœur nous parle. Nous sommes vacillants mais vivants.

L'autoroute sur laquelle nous avons tous – plus ou moins – grandi est juste derrière, mais chaque pas en avant nous le confirme : notre prochain voyage se réalisera en explorant ces sentiers qui nous laissent deviner mille et une couleurs ! Face à nos tracas, une flamme d'espérance, qu'il va nous falloir apprendre à nourrir, s'illumine au plus profond de nous... Même si nos repères habituels et rassurants ne sont plus là, une nouvelle aventure nous appelle à exister pleinement, autrement.

Cette aventure extraordinaire, Gérard Grenet l'a vécue, il l'a osée !

D'une certaine manière, moi aussi...

Explorateur de l'invisible depuis l'âge de mes 20 ans, également président de l'INREES et rédacteur en chef d'*Inexploré Magazine*, deux évidences ont marqué ma jeune évolution. Déjà, cette prise de conscience, qui nous invite à vivre en connaissance des lois qui sous-tendent le vivant, devient vitale dans une société en pleine mutation, où l'incohérence règne encore en maître. Et deuxièmement,

à chacune des grandes étapes qui rythment notre cheminement, nous avons besoin d'intercesseurs...

La première fois que j'ai rencontré notre chaman, il n'en avait en rien l'apparence. Mais il suffit de plonger dans la vie de Gérard Grenet pour comprendre que si l'habit fait le moine, il ne fait pas toujours le chaman ! Cheveux grisonnants, veste en cuir sur les épaules, moto garée pas très loin... « Je ne me suis jamais senti aussi jeune » m'avait-il confié !

Étrangement, une partie de son enseignement se joue dans cette simplicité. Que nous vivions en ville ou au fond de la forêt, cela n'a pas d'importance. Que nous soyons jeune ou vieux, que nous aimions la peinture, la mécanique ou l'agroécologie, non plus... nous sommes toutes et tous chamans ! Dire cela a quelque chose de provocant quand on connaît la longue initiation et la responsabilité que porte un chaman auprès de sa communauté, mais une part de nous abrite bien ce potentiel, et le comprendre peut changer nos existences !

Un jour où l'épuisement me gagnait, je suis allé voir Gérard en consultation. J'étais passionné par le vécu et les conseils de vieux briscards comme lui. Nos échanges introductifs ont duré quelque temps, m'emmenant progressivement dans un état d'ivresse. Puis je me suis allongé sur la table de soin. Ce soir-là, les yeux fermés, j'ai véritablement senti les mains du magnétiseur se balader au-dessus des différentes parties de mon corps, percevant aussi les énergies interagir, des douleurs se libérer. Une danse de photons se jouait là, devant moi, en moi... Ce fut un incroyable bain de joie, une réconciliation de la chair et de l'esprit, une confirmation de plus qu'une lumière guérisseuse habite notre corps physique et que nous sommes plus que de la matière.

Au fil du temps, j'ai compris que nous pouvons développer ces facultés, et bien d'autres, afin de transformer chaque instant en une certaine harmonie, ou du moins en un appel à cette intelligence qui œuvre autour de nous et qui nous aide toujours à tendre vers cette perspective...

Seulement, s'ouvrir aux mondes subtils, aux énergies ou à la richesse de notre dimension intérieure demande une vigilance accrue pour ne pas se laisser kidnapper par nos désirs ou par nos peurs. Si l'extraordinaire est l'espace de tous les possibles, il représente aussi un terrain vaste et glissant, où nous manquons souvent de prise.

Chaque remise en question nous amène à des métamorphoses nécessaires, participant au rééquilibrage de notre être, mais sollicitant souvent l'aide d'un guide pour surmonter les vertiges de tels bouleversements... Quel est ce monde vibratoire? Comment circule réellement l'énergie? Comment en faire notre alliée? A-t-elle un lien avec nos émotions? Doit-on accepter ces dernières pour guérir? Qu'en est-il des chakras? L'invisible peut-il inspirer notre créativité?

Durant ces moments de doute, la force d'un intercesseur est de nous donner les outils pour appréhender cette nouvelle réalité afin de nous conduire vers un envol libérateur. En créant un pont entre le monde ordinaire et l'extraordinaire, il va réveiller notre boussole intérieure, réenchanter notre quotidien et délivrer le potentiel, inimaginable, qui réside au fond de nous. Pourquoi marcher lorsqu'on peut voler, après tout?

C'est sans doute le pari de ce livre : transmettre les mille et une expériences de Gérard Grenet, et les transposer en mille et un conseils qui vont vous aider à recolorer ces champs invisibles et inconnus qui font pourtant pleinement partie de nos vies. N'y voyez pas une promesse – cette quête ne se résume pas à la lecture – mais un potentiel : celui de trouver les clés pour rendre votre âme heureuse

et dotée d'une adaptabilité à toutes épreuves, pour faire face au jeu de la vie. Comme le dit si bien Jon Kabat-Zinn, « on ne peut pas arrêter les vagues mais on peut apprendre à surfer » !

Sébastien LILLI

Président de l'INREES,  
Institut de Recherche sur les Expériences Extraordinaires  
Rédacteur en chef d'*Inexploré Magazine*

*Retrouvez toutes les enquêtes de l'INREES sur : [www.inrees.com](http://www.inrees.com)*



## AVANT-PROPOS : QUI SUIS-JE ?

**B**lanc comme la neige au Soleil, fin comme une farine de qualité : ce sable incroyable de la baie de Kuto, je le foule des pieds ! Mes pas sont les seules empreintes humaines sur cette plage-paradis déserte qui dessine et prolonge sans fin sa courbe lumineuse, entre verdure tropicale luxuriante et eaux turquoise du lagon, sous un chapiteau d'azur éblouissant !

L'île des Pins, île des bagnards oubliés, a su transmuter son destin et devenir l'île merveilleuse du grand Sud de la Nouvelle-Calédonie. Comme cette île, j'ai transcendé mon destin. La Nouvelle-Calédonie m'accueille depuis 40 jours afin d'organiser conférences, consultations et séminaires. Mais comment suis-je arrivé là, à 17 000 kilomètres de mon cabinet parisien ? Au fond de moi, une petite

voix me dit : « Comment aurait-il pu en être autrement ? » Cette phrase me conduit à l'essentiel.

◇◇◇ ***Les vérités viennent à nous simplement. Elles ne s'expliquent pas et ne nécessitent aucun grand discours.***

Mon cœur a reconnu quelque chose qu'il savait déjà, car nos cœurs reconnaissent les vérités.

Je suis chaman : qu'est-ce que cela veut dire ? Comment pouvez-vous vous aussi intégrer la magie du chamanisme dans votre vie ? Ce livre est là pour vous ouvrir les portes de cet univers merveilleux. Pour ma part, je saisis les opportunités d'aller plus loin dans la compréhension de cette façon d'être dans le monde : j'apprends, je comprends puis je désapprends pour appliquer. Intégrer par l'expérimentation installe les fondements de l'esprit chamanique. C'est par la pratique que vous allez saisir la recette et déterminer ainsi votre méthode propre, celle confiée par votre cœur.

Les humains partagent cette sensation paradoxale de se sentir vivants, donc d'exister, sans vraiment saisir, d'une façon explicite, ce que cela veut dire, ce que cela procure, comment cela fonctionne et, surtout, à quoi cela peut bien servir. Je me remercie et remercie la vie de m'offrir cette belle occasion de partager mon expérience avec vous, de vous proposer mon bâton de relais.

Aujourd'hui, nous pouvons bénéficier d'une énergie nouvelle qui inonde la Terre. Interrogez-vous : « Est-ce que je réalise vraiment ce que je ressens au fond de moi ? Suis-je en harmonie avec mon environnement, au bon endroit, avec les bonnes personnes ? » Peut-être éprouvez-vous le sentiment de ne pas être à votre place, de ne pas exercer la bonne profession. Peut-être ressentez-vous depuis longtemps le besoin de vivre ailleurs, peut-être avez-vous aussi

l'impression d'être comme étranger à votre propre corps que vous parez d'artifices mais que vous n'habitez pas vraiment.

Posez-vous ces questions : êtes-vous réellement le créateur de votre vie ou bien la vivez-vous par défaut ? Attendez-vous que cette vie vous serve ? Mais vous, que lui offrez-vous à cette vie ? Bougez ! Tout ce qui stationne meurt. Ne craignez pas le changement : il vous invite simplement à déplacer votre perception, il vous propose l'aventure de votre vie. Soyez aventurière, soyez aventurier !

Avancez avec confiance, que risquez-vous ? Simplement de faire évoluer votre âme, découvrir d'autres personnes, d'autres aspects de vous, du monde et de la réalité, d'autres enseignements vers d'autres voies. N'est-il pas plus agréable et enrichissant d'élargir sans cesse ses horizons plutôt que de rester figé dans le passé, piétiner, voire s'enliser, s'étouffer dans l'immobilisme et l'inertie déconstructrice d'une existence stagnante ?

◇◇◇ ***Aller mal et souffrir ne sont pas des fatalités : l'autoguérison chamanique est à la portée de tous. Allez de l'avant, afin de vous sentir mieux et de vivre bien.***

Accordez-vous cet immense cadeau de mettre votre existence en mouvement et de participer vraiment à la vie. Chacune et chacun d'entre nous a un rôle à jouer : vous êtes importante, important, pour vous, pour le monde, pour l'ensemble !

Notre première erreur est de croire que nous sommes seuls et séparés du Tout, de cet Ensemble qui nous relie et nous interconnecte les uns aux autres. Notre seconde croyance, tenace, dénonce notre propension, entretenue par nos pensées labyrinthiques, à nous dévaloriser et à croire que nous ne sommes pas assez « bien », « forts » ou « capables ». Chacune de vos pensées, paroles et gestes matérialise une énergie en mouvement qui elle-même génère sa

nouvelle réalisation. À chaque journée correspond un nouveau pas en avant : si vous n'avancez pas, vous stagnez, voire vous reculez !

Mon intention s'est positionnée toute seule : vous écrire un manuel simple, un mode d'emploi chamanique motivant, vous invitant à prendre votre pouvoir en main. S'il vous plaît, lisez ma transmission dans le calme. Elle renferme ce que j'ai pu apprendre avec les chamans et les Maîtres\* rencontrés, ce que j'ai pu comprendre, ce que je pratique pour aller mieux, pour aller bien. J'ai adapté mes outils afin qu'ils soient accessibles et utilisables par celles et ceux qui souffrent, coincés dans le métro-boulot-dodo.

Éveillez le chaman qui est intrinsèquement en vous : vous descendez directement de ces ancêtres hommes-nature qui ne pratiquaient que le bon sens. Retrouvez l'humanité des humains, élevez-vous vers d'autres mondes et concevez l'impermanence de la vie, l'inévitabilité du changement. Votre avenir ne se situe pas demain, mais déjà maintenant.

Donnons tort à Louis Aragon qui affirme : « Le temps d'apprendre à vivre il est déjà trop tard »<sup>1</sup>. Créons notre notice de fonctionnement de vie afin de nous épanouir et de construire notre bonheur. Seuls, nous marchons certainement plus vite, mais tous ensemble, nous emmènerons plus loin nos enfants !

◇◇◇ ***La Femme et l'Homme d'aujourd'hui peuvent retrouver le chaman qu'ils ont en eux, cet être de raison qui leur restitue leur autonomie et leur complétude.***

L'Humain Complet est celui qui prend soin à parts égales de ses quatre vecteurs, par son Corps qu'il aime et qu'il respecte, par son

---

1. Louis Aragon, « Il n'y a pas d'amour heureux », in *La Diane Française*, 1944.

Émotionnel qu'il gère, par son Mental qu'il démystifie et par son Spirituel qu'il entretient. Souvenez-vous toujours du bateau de John A. Shedd : il demeure à l'abri dans le port, mais il n'est pas initialement fabriqué pour ça<sup>2</sup> : n'oubliez pas que vous êtes un être spirituel qui vit une expérience matérielle !

Cette notice du chaman « urbanisé » vous proposera des réflexions, des prises de conscience et une boîte à outils, afin de mettre en œuvre vos propres modifications et améliorations de votre existence. Notez bien que je ne suis pas dans l'ego de me raconter, mais simplement de vous témoigner un vécu d'apprentissage et de partager avec vous de bonnes recettes de vie.

Pas de folklore amérindien, celtique, africain ou sibérien, pas de plume, de mélopée, ni de produit planant : juste la résurgence simple de ce savoir humain ancestral qui s'adapte parfaitement à notre conjoncture à tous.

Lorsque j'écris, je quitte l'espace-temps : alors, vous venez avec moi ?

---

2. « Un bateau dans un port est en sécurité, mais ce n'est pas pour cela qu'il a été construit » – Attribution incertaine à William Shedd, Grace Hopper ou John Shedd ; également cité en tant que proverbe yiddish.





# MON CHEMIN, MA CONSTRUCTION

## **MON COPAIN CERISIER : MON ENFANCE PARMIS LES ARBRES**

Ce livre est le parcours d'un petit garçon de banlieue, la tête toujours dans les nuages, qui écoutait le vent, jouait avec la pluie et discutait avec son copain de toujours, « son » cerisier : ce petit garçon même qui marche aujourd'hui sur la plage de Kuto !

La vie est une aventure composée d'une multitude de tableaux et d'époques, comme le déroulé d'un film. Un vaste patchwork d'éléments hétéroclites qui, en finalité, avec le recul que procure l'âge, compose un ensemble d'une incroyable cohérence : « Il n'y a pas de hasard, il n'y a que des rendez-vous » dirait Paul Éluard, et

Albert Einstein répondrait : « Le hasard, c'est Dieu qui se promène incognito » ! Chaque pièce détient son importance, possède son sens propre et sa place exacte.

Je suis né le 8 juillet 1953 à Villepinte, village tout près de Paris qui n'existait que par ses champs de cultures. Ma sœur m'a suivi quatre années plus tard. Nous avons grandi dans une famille simple, installée dans un endroit simple. Mes premiers Maîtres furent ma mère, mon père et mon grand-père !

Ma naissance s'est faite dans cette maisonnette. Ce nid familial débordant d'amour a été mon ancrage pendant toute ma jeunesse. Nous n'avions que très peu d'argent, mais mon père, en bon pourvoyeur pratique, cartésien, râleur et révolté épris de justice, ne cessa de s'activer au travail, pendant que ma mère assumait avec zèle la charge de femme au foyer. Multifonction, cette Déesse était l'organisatrice de la famille.

Mon père et mon grand-père appartenaient au peuple gitan tout en revendiquant leur sédentarité : ces deux figures anarchistes et athées, mes référents d'enfant, m'ont ouvert à leurs valeurs comme la loyauté, le sens de la parole donnée, l'honneur, la liberté (épicerie de leurs conversations), ainsi qu'à la logique implacable du « tu récoltes toujours ce que tu as semé ! »

◇◇◇ ***Pas d'éducation chamanique à la maison, mais un état d'esprit pur, proche du sacré, empreint de respect de l'Homme voué à l'autonomie et à la création.***

Libres et indépendants, mon grand-père et mon père créaient à longueur de vie : le premier, artiste du bois, menuisier-charpentier, sculptait et édifiait. Le second, décorateur, transformait le contreplaqué en marbre de Venise. Artiste-musicien, il faisait aussi se révéler tous les instruments qui pouvaient passer entre ses mains.

Ma mère, femme-douceur, éthérée de naissance, planait dans ses silences et m'embarquait parfois dans ses vols lointains. Elle parlait peu, écoutait beaucoup et sa reliance à une intelligence divine supérieure ne faisait aucun doute. Elle m'observait vivre mes aventures dans le petit jardin, son regard approbateur et bienveillant validait mes échanges avec mes frères les arbres et mon cerisier-éclaireur, ainsi que mes discussions interminables avec mes animaux, véritables chamans-guérisseurs de mes chagrins d'enfant.

## **LE « GÉNIAL GÉNIE » : LES DÉBUTS DE MA « CONSCIENCE SILENCIEUSE »**

La vie des adultes m'angoissait déjà très jeune, car je la ressentais rude, aride, mécanique et sans légèreté. Le garçonnet solitaire que j'étais échappait à ses tourments par une voie de secours, un autre état d'être, instinctif, naturel et spontané. La contemplation et la présence aux éléments, des plus minuscules grains de sable aux plus immenses ciels, m'apportaient l'apaisement et la sérénité immédiats. Avec eux, par eux, je voyageais dans un pays enchanté. Plus rien de corrosif, tout semblait fluide, simple et en équilibre parfait.

Cette pensée différente, cette transe confortable et légère est ma meilleure amie de toujours : elle ne m'a jamais quitté. Elle est devenue le plan B de mon existence, comme le yin de mon yang, comme une passerelle d'accès à une magie réelle, à une autre façon de vivre la vie tout en restant dans la vraie vie. Cette pirouette organisait mes entrevues avec mon génial génie, comme je le nomme toujours aujourd'hui, entrepreneur de mon retour au calme et porteur infail-  
lible de solutions.

Ma mère cultivait aussi cette transe, ce lâcher-prise mental, ce vide rempli d'une Conscience silencieuse\*. En apparence rêveuse, elle

écoutait en réalité son âme dans son silence, elle recevait de son génie personnel afin d'agir pour le mieux. Pour le juste, disait-elle!

Mon père, en peignant ses décors, partait aussi voyager dans sa tête. Le regard fixe, il devenait sourd, tout en jonglant avec ses pinceaux et ses couleurs. Via cette fameuse transe, il jouait ses musiques jusqu'au doux délire de l'artiste heureux. Ces états seconds le rechargeaient et l'organisaient pour mener à bien ses activités terre à terre, celles d'un artisan qui nourrit sa maisonnée.

Merci à vous, mes chers parents, mes empreintes chéries, de m'avoir montré et transmis cet outil merveilleux et essentiel qui fait toute la différence entre une vie constructive et une autre déconstructive! C'est peut-être pour cela que je vous ai choisi comme empreinte de mon incarnation\*.

J'ai appris à utiliser cet instrument miraculeux qu'est la Conscience silencieuse : à l'école, afin de demeurer ce bon élève appliqué, j'utilisais ma pensée, ma réflexion, mon intelligence et ma mémoire. Et parfois, j'installais tout simplement ma fausse rêverie pour rejoindre mon génial génie qui ne manquait pas de m'aider, de me calmer et de me remettre la bonne clé afin d'ouvrir la bonne porte.

## **MA BOTTE SECRÈTE : CRÉER ENCORE ET TOUJOURS**

Enfant, j'avais bien compris que ma tête pouvait fonctionner de deux façons : une première, machinale et automatique, apparemment comme tout le monde, et une seconde, comme une botte secrète qui me permettait de me poser, me déstresser et recevoir la réponse manquante.

Très jeune, j'ai dessiné. J'ai reproduit d'abord les personnages qui décoraient mes pots de yaourts, puis tout ce qui me passait sous les yeux, du magazine à la carte postale. Ces longues séances graphiques répétées me plongeaient dans un état spécifique de bien-être, en me déconnectant du temps et en m'installant douillettement au fond de moi-même.

Cette douce transe s'intégrait encore et toujours, c'était mon trésor, mon Graal : l'ancre de mon génial génie. Je ne craignais plus rien, comme Superman !

Au dessin qui évoluait, de plus en plus créatif, j'ai ensuite ajouté l'écriture, par des dissertations interminables. Écrire « m'embarquait » aussi : l'état de création me nourrissait et devenait un élément fondamental de ma jeune vie.

Le stress constant d'obtenir de bons résultats au lycée, et d'ainsi satisfaire mes parents exigeants, s'équilibrait par cette culture du dessin et de l'écriture, auquel s'est ensuite ajouté le karaté. Ce sport de combat m'a enseigné le centrage, l'ancrage, la concentration, le pragmatisme et la force qui vient de l'intérieur.

◇◇◇ ***Ma vie n'a été, en son principal, qu'une quête de l'entretien et du développement de cette faculté d'état spécifique, bienfaisant et souvent salvateur. Mon « moi calme » équilibrait mon « moi agité ».***

Les événements se sont enchaînés et mes guides m'ont bien montré la différence de qualité de mon quotidien, entre les moments où j'utilisais cet état de force de recul et ceux où j'oubliais simplement qu'elle existait.

À mes 17 ans, je greffai la pratique de la danse à mes concepts créatifs et artistiques. Lâcher mes peurs et mes obsessions par le

corps fonctionnait et me comblait. Mon esprit demeurait sain dans ce tumulte violent de la fin de mon adolescence.

La photographie s'est ajoutée ensuite. Vivre en artiste créateur, fréquenter ces états connectés à une immense banque de données qui résout toujours l'impossible : il ne pouvait en être autrement. Une vie uniquement « mentale » ne pouvait me correspondre, et encore moins me satisfaire.

## **COMMENT L'ARMÉE M'A COUPÉ DE MOI-MÊME**

Le choc est néanmoins arrivé. J'ai expérimenté une longue période strictement matérielle, au cartésianisme intégral et redoutable, qui m'a dangereusement éloigné de ma culture personnelle. L'Armée m'a happé et dévoré tout cru : plus de rêveries ni contemplation et, surtout, plus rien à créer.

Mon corps était devenu une arme que ma tête commandait en suivant les ordres qui arrivaient de l'extérieur. Mes états fluctuaient entre colère, rage, peur, panique et désarroi. Plus aucune initiative possible, ni autonomie ni liberté. Ne pas penser, juste exécuter. J'étais devenu une machine de guerre et me sentais « inversé », le contraire de moi-même !

Bien sûr, j'avais tenté par tous les moyens d'éviter cet enrôlement. Mon centre d'attention était devenu obsessionnel : « Je ne veux pas aller à l'Armée ! » Orienté uniquement vers ce que je ne voulais pas, surtout pas, sur mon problème et non sur sa résolution, j'ai capté cette résonance « Armée » et je l'ai envoyée à l'Univers. Je l'ai carrément attirée à moi, cette Armée que je ne désirais surtout pas. Mes 20 ans ignoraient la loi simple et redoutable de l'attraction. J'expérimentais, sans savoir que j'étais en train d'apprendre !

## **LA COURSE VERS LA RÉUSSITE : MA PETITE ENTREPRISE NE CONNAÎT PAS LA CRISE**

Au sortir de l'épisode « kaki », j'avais totalement oublié la culture de ma transe chérie et son génial génie. Je ne fonctionnais qu'avec ma pensée active, j'étais « dans le dur » et soi-disant devenu adulte. Je me devais maintenant de « réussir » : en ces années 1970, la réussite en question ne pouvait m'apparaître qu'uniquement sociale, financière, et à l'extérieur de moi. L'inconscient collectif menait vraiment mon existence.

Je me lançai et montai une entreprise de communication graphique qui se développa rapidement. Sa croissance était fulgurante. Je travaillais constamment et courais dans tous les sens, car j'étais devenu le styliste designer à la mode. J'étais ce jeune patron au rationalisme sans faille, qui ne vivait qu'au travers de l'excitation grisante de sa progression financière, de sa renommée, du pouvoir dominateur et arbitraire de son argent. Cette envolée de succès matériel m'enflait la tête et les chevilles : mon ego, si calme auparavant, se montrait un véritable Roi Soleil. Il n'y avait de place que pour lui.

◇◇◇ *Ma transe, organisatrice de mon équilibre, avait totalement disparu : la quille de mon bateau fou n'était plus là. Je voguais à toute vitesse sans savoir où j'allais.*

Quel était donc mon cap ? Je n'en possédais aucun et fonçais dans cet océan de la vie, sans quille d'équilibre, sans direction : est-ce qu'au moins je tenais vraiment la barre ? Pas vraiment. Un navire démuné de cap ne peut que faire des ronds dans l'eau.

Ma vie, mon âme se perdaient-elles ? Mes guides m'avaient-ils abandonné ? Non.

## **MA RENCONTRE AVEC UN SAGE AMÉRINDIEN : L'ÉVÉNEMENT DÉCLENCHEUR**

Un vendredi soir, âgé de 28 ans, je discutais de la pluie et du beau temps avec mon voisin, entrepreneur lui aussi, lorsqu'il me dit :

- Sais-tu qu'une réunion de chamans se déroule en France ce week-end ?

Ne connaissant pas la signification du terme chaman, je lui demandais plus d'explications. Sa réponse :

- Ces Indiens ! Ces « hommes-médecine » amérindiens !

Je ressentis un choc violent dans ma poitrine. Les Indiens me passionnaient depuis toujours, et j'en avais dessiné des centaines dans ma jeunesse. Je lui demandais où se tenait la manifestation.

- À Aumont-Aubrac, rétorqua-t-il.

Ce fut un séisme dans mon cœur. Je connaissais très bien ce petit village de Lozère. J'avais fréquenté l'endroit pendant des années avec mon ami, mon frère de cœur, Daniel : c'était son village natal. Ce proche venait de quitter notre Terre... Mon ami cher s'était suicidé. Mon sang ne fit qu'un tour et je me surpris à répondre à mon interlocuteur :

- J'y vais !

Il éclata de rire.

- Mais c'est demain matin, il est 20 heures !

Je lui répondis d'un air entendu :

- Tu as vu la voiture que j'ai !

Cette conversation m'apparut comme un signe de Daniel, du Destin, des Guides et du Ciel. Le signal auquel il était obligatoire d'obtempérer. Une brèche s'ouvrit dans le ronron de ma vie carriériste de jeune patron apparemment satisfait, mais qui n'entretenait aucun feu intérieur. Je cumulais les bons résultats, je cochais les bonnes cases que proposait la société et j'obéissais à ses codes en me répétant constamment : « C'est bien, j'ai gagné, mais qu'y a-t-il après ? Tout ça pour en faire quoi ? Quel est donc le sens ? »

De fait, ma voiture rouge qui coûtait une fortune et venait d'Italie me conduisit directement à l'endroit, en un temps record, sans aucun détour. Il n'y avait pourtant pas de signalétique « réunion chamanique » pour trouver cette clairière !

Le matin s'installait et déjà un cercle de personnes s'était constitué autour d'un feu crépitant. Je garai mon bolide tout proche du rassemblement en pensant : « À ce prix-là, il faut que ça se voie ! » Tous étaient assis au sol, écoutant un homme avec attention et respect. Je m'approchais de lui car j'avais croisé son regard en descendant de ma fusée. J'avais remarqué qu'ostensiblement il s'était déplacé, plutôt détourné de mon axe et arrangé pour me tourner le dos.

Ce sage, que j'ai longtemps appelé « le vieux » avec beaucoup de respect et d'amour, était âgé de 62 ans. Clin d'œil, j'en ai aujourd'hui 64 !

Cet Amérindien ressemblait à mes héros de bande dessinée : il était très beau, un bandeau rouge tenait ses cheveux longs, ses vêtements semblaient très simples. En français correct, il parlait de la nature, de la Terre et du Soleil, de l'Univers et de l'Humain, il racontait les Hommes et les Animaux, il contait les arbres, développait l'Amour sous toutes ses formes et décrivait les mécanismes de la Conscience. Il révélait les secrets du Visible construit par l'Invisible et répondait avec beaucoup de sagesse à toutes les questions qui fusaient.