

C'EST MALIN

Melanie Chereau

JE DÉCOUVRE LE CHAMANISME



**Rituels initiatiques pour communiquer
avec l'invisible**

ÉSOTÉRISME

LE DUC
ÉSO

Peuplé de puissantes entités telles que les esprits, les dieux, les animaux totems ou la Terre Mère nourricière, le chamanisme réenchante nos sociétés occidentales. Melanie Chereau vous invite à un voyage au cœur des mondes invisibles, où vous pourrez pratiquer vos propres rituels.

Grâce à ce guide pratique, découvrez la magie du chamanisme :

- **Faites un tour du monde des chamanismes**, des sociétés tribales et de leurs rituels.
- **Créez et consacrez votre autel** pour entrer en relation avec les mondes subtils.
- **Faites un voyage chamanique** et allez à la rencontre de votre monde intérieur.
- **Renforcez votre lien à la nature** par une meilleure connaissance des arbres, des plantes et de leur symbolique.

**RÉVEILLENZ LE CHAMANE
QUI EST EN VOUS !**

Melanie Chereau est diplômée de sciences sociales et d'ethnologie. Elle est journaliste, auteure et éditrice, spécialisée dans la spiritualité, la psychologie et la santé alternative.

Illustration de couverture : Marie Ollier
Rayon : Ésotérisme

ISBN : 979-10-285-2046-5



6 euros
Prix TTC
France

editionsleduc.com

LEDUC 
ÉSO

C'EST MALIN

MELANIE CHEREAU

**JE DÉCOUVRE
LE CHAMANISME**

LEDUC 
ÉSO

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

Retrouvez-nous sur notre site 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.

Édition : Béatrice Le Rouzic

Correction : Hélène Meurice

Maquette : Laurie Baum

Illustrations : Melanie Chereau

Design de couverture : Antartik

© 2021 Leduc Éditions

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

75015 – Paris, France

ISBN : 979-10-285-2046-5

ISSN : 2425-4355

SOMMAIRE

INTRODUCTION	5
PARTIE 1 : PLONGÉE AU CŒUR DU CHAMANISME	9
1. Le chamanisme, une pratique ancestrale et contemporaine	11
2. Les fonctions multiples du chamane	43
3. Comment devient-on chamane ?	56
4. L'univers du chamane	63
5. Les outils du chamane	81
6. Les rituels initiatiques	100
PARTIE 2 : JE PRATIQUE LE CHAMANISME	107
1. Je me mets en condition	111
2. Je choisis mon matériel	122
3. J'expérimente les rituels	127
4. Se relier à la nature et aux êtres subtils	177
CONCLUSION	185
BIBLIOGRAPHIE	187
REMERCIEMENTS	191

À mes trois amours

AVERTISSEMENT

Le monde du subtil est un monde merveilleux, mais il comporte aussi des dangers. Alors développez votre intuition afin de ne pas être séduit par des charlatans, qui proposent des stages faussement instructifs, voire malveillants. Et lorsque vous invoquez des forces ou des esprits, assurez-vous de toujours avoir une protection avec vous (pierres, plantes, objets bénis...).

INTRODUCTION

La (re)découverte du chamanisme en Occident pourrait être la 4^e révolution après :

- **Copernic** : la Terre n'est pas le centre de l'Univers, mais elle tourne autour du Soleil ;
- **Darwin** : l'Homme descend du singe et non pas de Dieu ;
- **Freud** : l'homme n'est pas le maître de sa propre psyché puisqu'il existe l'inconscient.

Le chamanisme révèle que l'homme n'est pas le seul dans cet Univers et sur cette Terre, et qu'il doit prendre en compte les esprits et la nature.

En cela, André Malraux avait sans doute raison avec sa formule : « Le XXI^e siècle sera spirituel ou ne sera pas. »

Nul ne peut nier que, en ce début de XXI^e siècle, le chamanisme connaît un essor de diffusion de ses pratiques dans le monde occidental. À l'aube de 2021, nous pouvons aussi ajouter qu'il est « à la mode » parmi les thérapeutiques

recherchées par de nombreuses personnes. Sans doute parce qu'il semble répondre à de multiples questionnements, comme le besoin de revenir à des fondamentaux, de renouer avec la nature, avec des connaissances ancestrales, ou encore de se trouver une « tribu ». Enfin, le chamanisme peut faire frémir à nouveau chez chacun une attirance pour une forme de spiritualité, de lien avec des champs subtils ou avec un au-delà supposé, ressenti, espéré... Peut-être pour tenter un réenchancement du monde ?

Mais qu'en est-il au-delà de la curiosité ? Qu'est-ce que le chamanisme finalement ? D'où vient-il ? Quels sont ses buts premiers ? Comment agit-il ? Qui est le chamane, cet être qui soudainement obtient un immense pouvoir ? Quelle est sa fonction ? Et que signifierait un chamanisme à l'occidentale, est-ce seulement possible ? Si oui, sous quelles formes ? Et comment s'y prendre ?

Toutes ces questions seront traitées au fur et à mesure de cet ouvrage qui, s'il ne prétend pas être exhaustif tant le sujet est vaste, peut malgré tout apporter un éclairage et des idées pour en savoir plus.

Car, finalement, pourquoi cet attrait des Occidentaux pour ce qui semble à la fois une

curiosité pour l'exotique tout en étant paradoxalement un désir de retour aux sources ? N'est-ce pas un besoin de notre société matérialiste qui a banni toute forme d'initiation ?

Pour redonner du sens à l'existence à un être « moderne » qui s'obstine à vouloir vivre dans un cosmos radicalement désacralisé par une science pseudo-omnisciente, le chamanisme nous propose de changer notre regard sur le monde, de retrouver la beauté et le sacré dans nos relations, dans notre quotidien, parfois source de frustrations et de déceptions, en renouant avec une nature sauvage, respectueuse du vivant.



**PLONGÉE
AU CŒUR DU
CHAMANISME**

De prime abord, le chamanisme semble être une tentative de catégoriser ou de décrire des faits disparates aux origines multiples, internationales et multitemporelles. Même s'il y a sans doute autant de chamanismes que de régions sur terre, il est cependant possible de trouver des caractéristiques communes à ces pratiques humaines, universelles de fait. Et c'est ce que nous allons voir en détail dans cette première partie qui va vous permettre de mieux cerner ce qu'est le chamanisme au travers de ses origines, de ses fonctions au sein des communautés qui y ont recours, de son univers spirituel et symbolique, de son mode d'expression caractérisé par des rituels d'initiation ou de protection et des outils spécifiques.

Chapitre 1

Le chamanisme, une pratique ancestrale et contemporaine

Si l'on se penche sur l'étymologie du mot « chamane », on découvre qu'elle est aussi complexe que sa définition. Il existe plusieurs hypothèses, la plus connue est que cette dénomination viendrait du mot *çaman* issu de la langue toungouse de Sibérie qui signifie « celui qui sait » ou bien « celui qui s'agite », faisant référence sans doute à des danses. Une autre hypothèse relie le mot au sanskrit *shramana* qui désigne un « moine errant ». Le mot « shamane » entre officiellement dans la langue française en 1842 dans le complément du *Dictionnaire de l'Académie française*. À noter que partout ailleurs dans le monde, ceux que nous appelons « chamanes » ont en général un autre nom, souvent plus proche de la traduction de « sorcier » ou « guérisseur » ou encore de « devin ». Ce flou dans l'origine du mot montre bien la difficulté d'appréhender une notion protéiforme.

À QUAND REMONTENT LES PREMIERS CHAMANES ?

Appelé « totémisme » ou « animisme » dans les années 1960, le chamanisme est au départ une notion d'ethnologue, une appellation universitaire passée dans le langage courant. Son origine ancestrale et tribale peut donner à penser qu'il serait, sous toutes ses formes, l'origine du religieux universel, la première forme humaine de croyances et de rituels.

Le chamanisme archaïque relié à la Préhistoire est cependant contesté. Mais le mot semble de toute façon réunir ce que l'humain entreprend afin de se relier aux mondes subtils qu'il ne maîtrise pas et à un au-delà qu'il pressent, on peut imaginer que n'importe quel rituel de l'homme préhistorique, que cela soit une peinture, un pochoir, une gravure, allumer un feu ou encore chanter ou danser, ait été destiné à communiquer avec une « supériorité », voire à en obtenir une faveur. En cela, on est en présence des premiers traits du religieux, que l'on peut appeler « chamanisme » si ce dernier revêt ces caractères approximatifs de rituels et de liens avec les esprits et les dieux...

PAROLE DE CHAMANE

.....

« Le chamanisme est la plus ancienne des voies pour la connaissance de soi et de la nature sur la terre, il remonte aux premiers âges de l'humanité. »

Chamane Gaston Gnagnassigna Comlan, Togo
(*Essai sur le chamanisme universel*, Édilivre, 2018).

LE CHAMANISME DANS LE MONDE

Il existe autant de « chamanismes » que de tribus sur terre. Les pratiques chamaniques parfois très localisées ont donc perduré ou non au gré des aléas historiques. Ainsi, les religions archaïques ont été conservées intactes, si les peuples vivaient de manière si reculée qu'ils n'ont pu être évangélisés, ou elles se sont maintenues discrètement, ou enfin elles se sont mélangées avec les nouveaux préceptes religieux importés (issus de la chrétienté, de l'islam ou du bouddhisme). Quoi qu'il en soit demeurent aujourd'hui des praticiens capables de soigner, de parler aux esprits, de changer leur état de conscience ou encore d'obtenir des informations par des biais inconnus. Ils ont des appellations locales : guérisseur, devin, soignant, sorcier... Passant par des initiations secrètes, complexes, dangereuses et souvent longues, ils sont consultés pour leur immense

pouvoir et leur lien avec les champs subtils, inaccessibles au commun des mortels.

Voici un petit tour du monde des principaux chamanismes, qui n'est absolument pas exhaustif, bien évidemment. Vous y trouverez quelques exemples de « magies » toujours pratiquées aujourd'hui.

Asie centrale

L'Asie centrale est le berceau des découvertes occidentales sur les pratiques chamaniques, et plus particulièrement la Sibérie et la Mongolie. Il existe de nombreuses tribus nomades qui circulent sur ces vastes plaines, allant jusqu'à l'Arctique. Aujourd'hui, les chamanes sont encore consultés, notamment parce qu'il n'y a souvent aucun médecin avant des centaines de kilomètres.

- **En Sibérie**, on retrouve les peuples de langue toungouse : les Yakoutes, les Evenks... Le chamane y possède un double sous forme animale qui part dans le monde des esprits, notamment pour apaiser les retombées de la chasse. Les Bouriates, peuple nomade qui sillonne les terres situées entre la Sibérie et la Mongolie, ont des lignées de chamanes quasiment ininterrompues depuis des

siècles, qui reçoivent leurs savoirs parfois directement des dieux « du ciel ». Les hommes sont appelés les *boo* et les femmes les *odigon*. Les praticiens, issus traditionnellement de familles de forgerons, sont capables de travailler les métaux dont ils ornent leurs costumes.

Proches de la Sibérie d'un côté et du Canada de l'autre, les Inuits ont un chamane appelé *angakok* qui se sert de plantes hallucinogènes et d'une langue secrète ancienne dans ses pratiques. Cette tradition a pour but d'effectuer des « récupérations d'âmes », ce qui n'est pas sans rappeler certaines cérémonies celtes.

Dans les pays nordiques, particulièrement en Finlande, on trouve les Samis, dont la religion traditionnelle était animiste et polythéiste avant qu'ils ne soient christianisés. Leurs chamanes, qui existent encore aujourd'hui, sont appelés *noadi*. Ils entrent en transe au son du tambour, et utilisent un chant, le *joik*, plutôt spontané et vocalisant, pour s'accorder avec l'autre monde. Pour les guérisons, ils pratiquent le *laesing*, sorte de récitation de versets mélangés à des passages de la Bible.

- **En Mongolie**, le chamane, appelé *böge*, est investi de nombreux pouvoirs. Il tremble pendant ses danses extatiques, imite les cris d'animaux, chante lors de ses transes en maniant le tambour. Le chamane est amené à négocier avec de nombreux esprits, car il se doit d'utiliser son don pour aider les personnes qui viennent lui demander des guérisons ou des bénédictions, sous peine de voir son pouvoir se retourner contre lui. Ce chamanisme est l'un des plus connus et certains Occidentaux s'y initient, n'hésitant pas à mêler leurs nouvelles connaissances à des éléments de culture européens.

Asie du Sud-Est

Cette région a été très influencée par le bouddhisme, or ce dernier a la particularité de s'adapter aux religions qu'il rencontre et de se mêler aux cultures autochtones. Ainsi, le chamanisme n'a pas disparu de ces terres, ni les religions ancestrales.

- **En Corée**, la pratique chamanique est le mouïsme. Dérivée de la religion du Mu, elle est endossée la plupart du temps par une femme, nommée *mudang*. Elle qui est l'intermédiaire avec les esprits attire la bonne

fortune et guérit les maladies grâce au *gut*, sorte de « service » qu'elle rend.

- **Au Japon**, les chamanes du peuple aïnou étaient à la fois très puissants et dotés de pouvoirs surnaturels, comme celui de maîtriser les éléments, de voler dans les airs ou de se transformer en animal. Certains étaient même chefs de guerre, ce qui est rare dans le chamanisme car le chamane est souvent mis au ban de la société, par crainte. Aujourd'hui, le chamanisme a laissé place au shintoïsme et au bouddhisme zen, mais il est encore pratiqué, surtout dans le nord. Les praticiens, souvent des femmes, appelées *kami-sama*, sont aveugles pour beaucoup d'entre eux. Enfin, certains hommes issus de la tradition samouraï conservent des initiations secrètes et pratiquent des rituels shugendô.
- **En Chine**, les chamanes *wu* sont présents depuis des temps très anciens, et toujours en exercice aujourd'hui. Habiles divinateurs, ils sont capables de faire venir la pluie, ils pratiquent des danses proches du tai chi, imitant la gestuelle des animaux, dont ils se sentent proches.

- **Au Tibet**, et dans les régions voisines, le chamanisme existait bien avant le bouddhisme, et ces deux courants se sont associés autour de la religion Bön. Les *bönpo*, les prêtres-chamanes, pratiquaient la guérison et la transe. Aujourd'hui, le *nechung*, véritable oracle de la région himalayenne, est toujours consulté pour ses prédictions. Le *kuten*, quant à lui, est le médium, l'intermédiaire avec les esprits qui sont très craints dans ces régions, il pratique de nombreuses purifications (lieux, personnes...). Lui aussi est capable de prédiction lors de ses danses rituelles.
- **En Thaïlande**, le chamanisme a ceci de particulier qu'il est hérité à la fois de la religion Bön, du bouddhisme, d'un peu d'hindouisme et de l'ancienne culture locale. Les chamanes sont très spécialisés (celui-là en morsure de serpent, celui-ci en lecture d'avenir, cet autre en santé, etc.), ils s'appellent *mau* s'ils communiquent avec les esprits ou *ajaan* lorsqu'ils ont d'autres spécialités.

Australie

Les aborigènes sont considérés comme le peuple ayant su préserver au mieux ses traditions

millénaires. Les chamanes voyagent dans le « temps du rêve », concept essentiel de leurs croyances. Il s'agit d'un monde préexistant au nôtre, peuplé d'esprits et d'ancêtres. Pour certains, les aborigènes sont très primitifs, connectés à la terre et aux traditions ; pour d'autres, ils sont au contraire extrêmement évolués, ayant mis en pratique leur philosophie de la façon la plus sophistiquée qui soit.

Le chamane est un « homme de haut degré » qui suit des initiations très élaborées tout au long de sa vie. Le guérisseur est appelé *ngangkari*, il utilise de nombreux objets qui sont consacrés, comme des coquillages, des cristaux, des peaux de serpent et le *bukkur*, sorte de rouleau de cordes magiques. Enfin, la peinture pointilliste et le didgeridoo sont des outils qui permettent de se connecter au monde du temps du rêve.

Amérique du Nord

Autres peuples aux chamanes très connus, appelés « hommes-médecine », les tribus d'Amérique du Nord ont des rituels chamaniques qui se sont beaucoup exportés, tels que l'*inipi*, pratiquée dans la hutte de sudation, la roue de médecine, les animaux totems... (Voir la partie 2 « Je pratique le chamanisme ».)

Les peuples amérindiens sont composés de nombreuses tribus à la grande diversité culturelle dont voici quelques exemples.

- **Dans le Nord-Est des États-Unis**, les Sénécas, issus de la nation iroquoise, entretiennent une tradition d'alliance avec les animaux-médecine, et pratiquent à ce titre des danses rituelles avec des costumes richement ornés de plumes. Les différentes sociétés sont nommées et organisées autour d'un animal (la loutre, l'aigle, le bison...) et de ses spécificités. Par exemple, la société de la loutre est spécialisée dans l'eau et se concentre sur le féminin.
- **Au nord des États-Unis et au sud du Canada**, les Ojibwés sont connus pour leur médecine par les plantes et leur don de guérison soumis au bon vouloir des esprits Manitou. Ils sont également à l'origine du traditionnel attrape-rêve, confectionné à partir de bois et de cordes (voir « Construire un attrape-rêve » au chapitre 3 « J'expérimente les rituels », p. 155), utilisé pour protéger la nuit et faire des rêves annonciateurs, et de la roue de médecine.
- **Au nord-est de l'Arizona, au nord-ouest du Nouveau-Mexique et au sud-est de**

l'Utah se répartissent les Navajos (ou Dineh). Parmi les plus connus des Amérindiens, ils sont apparentés aux Apaches. Le chamane, appelé *hataali*, littéralement « le chanteur », pratique les chants de guérison, d'invocation et de protection. Les fameuses peintures sur sable réalisées par les Navajos ont également des vertus thérapeutiques.

- **Dans le Dakota et au sud du Canada**, les sioux Lakotas sont à l'origine de nombreux rituels connus, comme le *pow wow* (des réunions de sages), l'*inipi* (pratique de purification dans une hutte) et la *sun dance* (une danse du soleil partagée par tout le groupe), mais aussi la quête de vision, qui consiste à aller chercher des réponses dans le monde des esprits en effectuant une sorte de songe/transe, dont est inspiré le voyage chamanique pratiqué par les Occidentaux (voir « Voyager dans les mondes avec les rêves conscients » au chapitre 3 « J'expérimente les rituels », p. 157).

Amérique du Sud

La multitude de tribus éparses du continent sud-américain pratique un chamanisme essentiellement guidé par l'absorption de plantes hallucinogènes. Divinisé, l'esprit de la plante

guérit, guide, instruit, révèle, mais peut aussi avertir, parfois violemment, pour indiquer que la voie choisie n'est pas la bonne. Les plantes les plus connues sont l'ayahuasca, le peyotl, le datura, le tabac... Bues en décoctions faites de mélanges, fumées, apposées sur la peau, ces plantes sont le soutien du chamane, qui en prend mais peut aussi en donner à ses « patients ». Ici encore, les Occidentaux tentés par le chamanisme sont de plus en plus nombreux à effectuer des voyages dans le but d'essayer les « diètes de plantes » (voir « Notre lien avec les plantes » au chapitre 5 « Se relier à la nature et aux êtres subtils », p. 178). De tels voyages sont certes source de revenu pour ces tribus souvent pauvres, cependant les dangers en sont multiples. Il convient donc de bien s'informer avant d'entreprendre de telles aventures.

- **Autour de l'Amazonie**, des centaines de tribus ont su préserver leurs savoirs ancestraux et leurs chamanes, qu'ils soient shipibos, yahua-nawas, yanomamis, matsés..., utilisent les plantes, invoquent les esprits de la nature, dont ils sont restés très proches puisqu'ils vivent en forêt, et pratiquent des danses collectives, des soirées et nuits de rituels. Les chamanes, qui peuvent être des hommes ou des femmes, sont appelés *curenderos* en

espagnol, ou *curandeiros* en portugais, ce qui signifie « soignants », et font totalement partie de la société.

- **Au Pérou**, on rencontre les Q'eros, habitants des Andes, descendants des Incas, dont le chamane est le *paq'o*. Connecté aux esprits, il gère une communauté, et plus il a d'expérience, plus il a de personnes sous sa responsabilité, cela peut être une région entière. Il réalise des masques en peau de bête et se met à l'épreuve en subissant toutes sortes de situations physiques éprouvantes, certains vont même jusqu'à tenter d'être touchés par la foudre...
- **En Bolivie et dans la Sierra Nevada**, les Kogis fondent leur mode de vie sur la croyance d'une Grande Mère Jaba, qu'ils croient être la force créatrice de la nature et qui les instruit. La Terre Mère, Sé Nenulang, est considérée comme un corps humain, dont les sommets enneigés sont la tête, et la Sierra Nevada, les veines. Adultes, ils consomment de la coca à l'aide de leur *poporo*, mini calebasse individuelle, à longueur de journée. Les chamanes, appelés *mamos* ou « sages instruits », conseillent les individus dans les choix qui impliquent leur vie personnelle et valident toute décision primordiale pour l'avenir de la communauté.

- **Au Mexique**, les Huichol, ou Wixáricas, descendants des Aztèques, sont de grands adorateurs du peyotl, qui leur permet de communiquer avec les dieux. Les chamanes, les *mara'akates* ou *mara'akames*, sont détenteurs des traditions sous forme de chants et de danses. Ils ont la particularité de pratiquer des accouchements où la douleur est partagée par les deux parents. En effet, le futur papa a les testicules attachés à une corde, et lorsque la femme ressent des douleurs trop fortes, elle tire sur la corde, ce qui provoque également des douleurs à l'homme.
- **Au Brésil**, outre les tribus amazoniennes, il existe plusieurs courants religieux issus du chamanisme, qui s'inspirent aussi de traditions africaines et parfois même d'éléments de la chrétienté. Ainsi, on retrouve par exemple le candomblé, originaire du Nigeria, dont les chamanes – *babalorixás* (hommes) et *yalorixás* (femmes) – afro-brésiliens perpétuent les pratiques de guérison et autres traditions. Toujours au Brésil, les Bororos, connus en tant que chamanes-jaguars, sont censés prendre la forme de cet animal (et d'autres animaux, d'ailleurs), dont ils tirent force et habileté.

Afrique

Le continent africain compte autant de sorciers que d'ethnies, et chaque pays est riche de nombreuses tribus différentes. Les traditions y sont donc vraiment très éparées, tournant essentiellement autour de la danse et de la sorcellerie, et sont reconnues comme les plus anciennes du monde avec l'Australie. Ici encore, voici quelques exemples parmi des centaines d'autres :

- **Au Gabon**, les traditions se sont teintées de chrétienté, mais les chamanes continuent, encore aujourd'hui, à perpétuer les savoirs. Dans la tradition bwiti, le jeune initié s'appelle un *bandzi*, puis, après un long parcours initiatique, il devient un *nima na kombwé*, fonction accessible aussi bien aux hommes qu'aux femmes. Une plante hallucinogène est également utilisée, la *Tabernanthe iboga*, dont l'absorption provoque un éveil spirituel et une communication avec les ancêtres.
- **En Afrique centrale**, les Punu sont connus pour les scarifications réalisées sur le visage au moment du passage à l'âge adulte. Lors de leurs cérémonies, ils utilisent les masques Mukudj, sculptés pour ressembler aux esprits défunts, qui ont énormément influencé l'art brut occidental au XX^e siècle.