Chamanisme pour Débutants

Guide Complet du Voyage Chamanique au Tambour, Mondes Chamaniques, Guides Spirituels, Alliés de Pouvoir

Méthode pas à pas : transe au tambour, exploration des mondes inférieurs et supérieurs, rencontre des guides, intégration

Iris Montclair

Collection « Chamanisme moderne », tome 1

ÉDITIONS WICCA

Sommaire

Introduction. Pourquoi ce livre et comment l'utiliser 1

Première partie. Fondations 9

Chapitre 1. Comprendre le chamanisme en pratique 11
Chapitre 2. Le tambour : votre véhicule vers l'invisible 19
Chapitre 3. Préparer votre espace et votre esprit 27

Deuxième partie. Le voyage 35

Chapitre 4. Entrer en transe : la méthode complète 37
Chapitre 5. Le Monde Inférieur : rencontrer votre allié de pouvoir 47
Chapitre 6. Le Monde Supérieur : recevoir guidance et enseignement 59
Chapitre 7. Le Monde Moyen : pratique et vie quotidienne 69
Chapitre 8. Retour, ancrage et intégration 77

Troisième partie. Approfondir 83

Chapitre 9. Travailler avec vos alliés au quotidien 85
Chapitre 10. Surmonter les obstacles et les pièges 93
Chapitre 11. Éthique, limites et responsabilité 101
Chapitre 12. Votre chemin continue : progresser sans dogme 105

Conclusion. Le voyage continue 109
Annexes 111
Fiche de voyage photocopiable 112
Check-list avant voyage 114
Le protocole de voyage de 20 minutes 115
Index des exercices et rituels 116
Glossaire pratique 117
Tableaux de correspondances 120
Calendrier de pratique 122
Vos quatre premières semaines de pratique 123
Bibliographie. Pour aller plus loin 127
Remerciements 129
À propos de l'auteure 131

Chapitre 1

Comprendre le chamanisme en pratique

Avant de frapper votre premier coup de tambour, vous avez besoin de savoir ce que vous allez chercher. Pas d'une encyclopédie. Juste d'une carte assez claire pour reconnaître le terrain quand vous y poserez le pied. Voilà l'unique ambition de ce chapitre : vous donner les repères indispensables, puis vous laisser formuler votre première intention de voyage.

Ce que j'appelle un voyage chamanique

Dans ce livre, un voyage chamanique désigne une expérience simple à décrire et singulière à vivre : vous entrez volontairement dans un état de conscience légèrement modifié, porté par un rythme de tambour régulier, et vous laissez se déployer une expérience intérieure faite d'images, de sensations, d'impressions ou de rencontres symboliques. Puis vous revenez, à un signal convenu d'avance, et vous notez ce que vous avez vécu.

Trois mots méritent qu'on s'y arrête. Volontairement, d'abord : vous choisissez d'entrer dans cet état, vous en fixez la durée, vous décidez du moment du retour. Rien à voir avec une perte de contrôle. La transe du voyage chamanique ressemble moins à une chute qu'à une nage : vous restez actif, orienté, capable à tout instant de regagner le bord.

Légèrement, ensuite. L'état recherché n'a rien de spectaculaire. Vous connaissez déjà des états proches : la rêverie absorbée devant un feu, ces minutes au volant sur une route familière où le trajet se fait presque sans vous, l'instant flottant juste avant le sommeil. Le tambour vous aide à entrer



Le rythme de la méthode

Pour le voyage, cette méthode utilise un battement rapide et continu, entre deux cent cinq et deux cent vingt coups par minute, soit un peu plus de trois coups par seconde. Prenez ce chiffre pour ce qu'il est : un repère pratique, hérité de l'usage contemporain, pas une loi universelle. Des pratiquants voyagent très bien un peu plus lentement ou un peu plus vite. La plage indiquée a simplement l'avantage d'être assez rapide pour occuper pleinement l'attention et assez confortable pour être tenue longtemps.

Pour trouver ce tempo la première fois, utilisez un métronome, une application en fait très bien office. Réglez-le à deux cent dix, écoutez quelques secondes, puis jouez par-dessus jusqu'à ce que vos coups épousent le clic. Coupez ensuite le métronome et continuez seul. Recommencez l'opération sur plusieurs jours : le tempo va s'inscrire dans votre corps, et vous n'aurez bientôt plus besoin de référence. En séance, jouez toujours sans métronome. Un léger flottement du rythme n'a aucune importance ; ce qui compte est la continuité du battement, pas sa précision d'horloger.

Exercice 2.1. Prendre le tambour en main

Objectif : installer une posture et un geste de frappe confortables, tenables dans la durée.

Matériel : votre tambour et sa mailloche. Sans tambour, tapotez le rythme sur vos cuisses, mains à plat : le travail de régularité reste entier.

Durée : dix minutes environ.

1. Asseyez-vous, dos droit, épaules relâchées. Prenez le tambour et cherchez la position où son poids se fait oublier. Ajustez la hauteur, l'inclinaison, la place du coude.
2. Frappez quelques coups isolés, lentement. Écoutez. Déplacez le point de frappe vers le centre, puis vers le bord, et repérez la zone où le son vous paraît le plus plein.
3. Jouez une minute à un tempo lent et confortable, en portant votre attention sur le rebond de la mailloche. Le poignet travaille, l'épaule se repose.
4. Arrêtez-vous et passez votre corps en revue. Une tension quelque part ? Modifiez la posture et rejouez une minute. Répétez jusqu'à trouver l'installation que vous pourriez tenir vingt minutes.

Dans votre journal : votre position de référence, le point de frappe choisi et les tensions repérées.

Exercice 2.2. Trouver votre rythme

Objectif : tenir plusieurs minutes le rythme de voyage, sans chercher à voyager.

Matériel : tambour et métronome, ou vos cuisses en percussion.

Durée : quinze minutes environ.

1. Réglez le métronome autour de deux cent dix battements par minute. Écoutez trente secondes sans jouer, en laissant le tempo entrer en vous.
2. Jouez par-dessus le clic pendant deux minutes. Ne visez pas la perfection, visez l'accord général.

voyage serait dangereux ; elle est là parce qu'un cadre net rend l'exploration plus libre. Pensez à la rambarde d'un belvédère : ce n'est pas elle qui fait le paysage, mais c'est grâce à elle qu'on ose s'approcher du bord.

Le bon état d'esprit

Reste le plus subtil : l'attitude intérieure. Deux qualités servent le voyage mieux que toutes les autres. La curiosité, d'abord : vous partez voir, pas vérifier. L'ouverture, ensuite : vous accueillez ce qui vient, même si cela ne ressemble en rien à ce que vous attendiez.

L'obstacle le plus fréquent chez les débutants porte un nom : la peur de ne rien voir. Elle s'installe avant même la première séance, souffle pendant le voyage que « ça ne marche pas », et transforme l'exploration en examen. Désamorcez-la dès maintenant en révisant le contrat : votre tâche pendant un voyage n'est pas de produire des visions, elle est de maintenir le rythme, de garder l'intention et d'accueillir ce qui se présente, même si ce qui se présente est ténu, flou ou purement corporel. Une séance où vous n'avez « rien vu » mais où vous avez tenu le cap est une séance réussie. Les images viennent à leur heure, et elles viennent d'autant plus volontiers qu'on a cessé de les convoquer.

Exercice 3.1. Votre rituel d'ouverture de 5 minutes

Objectif : construire la séquence de préparation que vous répéterez avant chaque voyage.

Matériel : votre espace de pratique, votre tambour, votre journal.

Durée : cinq minutes, montre en main si nécessaire les premières fois.

1. Le seuil (une minute). Fermez la porte, passez le téléphone en mode avion, réglez la lumière, installez votre matériel. Ces gestes ordinaires, enchaînés dans le même ordre, deviennent votre premier signal de départ.

2. L’ancrage (une minute). Assis, pieds au sol, sentez vos appuis et laissez votre poids descendre. Trois respirations amples, expiration longue.
3. La protection (trente secondes). Formez votre sphère de lumière autour de vous, d’un geste intérieur simple et sans inquiétude.
4. L’intention (trente secondes). Formulez mentalement, ou à mi-voix, votre phrase : « Je voyage pour… » Répétez-la deux ou trois fois, calmement.
5. L’écoute (deux minutes). Prenez le tambour en main. Restez immobile, yeux fermés, et laissez le silence se déposer jusqu’à sentir que vous êtes prêt. Le premier coup de tambour marquera le vrai départ ; nous verrons au chapitre suivant ce qui vient après.

Pratiquez ce rituel une fois par jour d’ici votre premier voyage, même sans tambouriner ensuite. Il s’agit d’inscrire la séquence dans le corps.

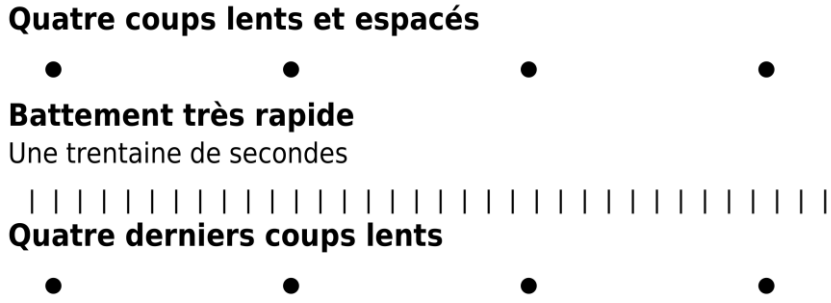
Dans votre journal : notez votre version personnelle du rituel et ce que chaque étape vous fait.

1	**Le seuil**	1 minute
2	**L’ancrage**	1 minute
3	**La protection**	30 secondes
4	**L’intention**	30 secondes
5	**L’écoute**	2 minutes

changement, le battement rapide accompagne la remontée, les derniers coups scellent la fin. Avec un enregistrement, ce signal de rappel est intégré à la piste : quand vous l'entendez, laissez-le vous ramener.

Pendant le battement de retour, refaites le chemin en sens inverse. Où que vous soyez dans votre exploration, revenez vers votre lieu de départ, retrouvez-le un instant, puis laissez-le s'estomper pendant que vous reprenez conscience de la pièce, du poids du corps, du contact du tambour dans vos mains.

Après le dernier coup, ne bondissez pas. Restez assis une minute, yeux fermés, à respirer. Bougez les doigts, les épaules, étirez-vous. Ouvrez les yeux doucement. Puis, avant toute autre chose, ouvrez votre journal et notez, même trois lignes. La mémoire des voyages s'estompe vite, comme celle des rêves : quelques lignes prises juste après la séance en sauvent l'essentiel. Le chapitre 8 développera l'art du retour et de l'intégration ; ces gestes simples en sont le socle.



Le protocole de 20 minutes

Votre feuille de route, à suivre telle quelle pour vos premières séances. Une version condensée figure en annexe.

De 0 à 5 minutes. Installation : rituel d'ouverture complet (seuil, ancrage, protection, intention), puis évocation de votre lieu de départ.

De 5 à 7 minutes. Rythme : battement modéré une à deux minutes, montée progressive, stabilisation au tempo de voyage.

De 7 à 8 minutes. Départ : dans votre lieu de départ, formulez une fois votre phrase d'intention et de destination.

De 8 à 16 minutes. Voyage : exploration réceptive. Pensée parasite ou doute ? Retour au rythme. Rien ne vient ? Restez avec les sensations. Vous n'avez rien à produire.

De 16 à 18 minutes. Rappel : quatre coups lents, battement rapide de retour, chemin inverse jusqu'au lieu de départ, quatre coups lents de conclusion.

De 18 à 20 minutes. Ancrage : une minute immobile, respiration, mouvements doux, ouverture des yeux, premières notes au journal.

Les durées sont des repères, pas des cases à respecter à la seconde. Avec l'habitude, vous sentirez ces phases de l'intérieur et la montre deviendra inutile.

1	**Installation**	0 à 5 min
2	**Rythme**	5 à 7 min
3	**Départ**	7 à 8 min
4	**Voyage**	8 à 16 min
5	**Rappel**	16 à 18 min
6	**Ancrage**	18 à 20 min

Chapitre 8

Retour, ancrage et intégration

S'il fallait nommer d'un seul mot ce qui distingue une pratique solide d'une pratique brouillonne, ce mot serait le retour. Le voyage fascine, le départ excite, et le retour, lui, paraît une formalité. C'est l'inverse. La qualité de vos retours conditionne la sécurité de votre pratique, la clarté de votre quotidien et la valeur réelle de ce que vous rapportez. Ce chapitre en fait un art à part entière.

Pourquoi le retour compte autant

Un voyage déplace votre attention loin du mode ordinaire. Le retour la ramène, et ce trajet mérite le même soin que l'aller. Revenir trop vite, c'est comme remonter d'une plongée sans paliers : rien de dramatique aux profondeurs où vous évoluez, mais un inconfort réel, tête cotonneuse, flottement, difficulté à reprendre le fil de la journée, parfois pour des heures.

Il y a plus. Ce que vous vivez en voyage appartient à un régime de conscience qui ne garde pas ses archives : comme les rêves, l'expérience s'efface à mesure que l'état ordinaire reprend ses droits. Le retour est donc aussi le moment de la récolte. Bien mené, il transporte l'essentiel de l'autre rive à celle-ci. Bâclé, il laisse la moisson sur place.

La fermeture de la séance

Vous connaissez la mécanique depuis le chapitre 4 : le signal de rappel, le chemin refait en sens inverse, les derniers coups. Ajoutons-y les gestes qui ferment vraiment.

Les remerciements, d'abord. Avant de quitter l'autre versant, remerciez qui vous a accompagné, allié, guide, ou le lieu lui-même. Le geste prend trois secondes et clôt la relation

Annexe A

Fiche de voyage photocopiable

Photocopiez cette double page ou recopiez ses rubriques dans votre journal. Remplissez à chaud les faits, à froid l'interprétation.

Date, heure et durée

Rythme (tambour ou enregistrement)

Intention

Monde visité

Lieu ou paysage

Allié ou présence

Messages ou paroles reçus

Symboles

Annexe H

Vos quatre premières semaines de pratique

Voici un parcours d'apprentissage complet pour votre premier mois, chapitre par chapitre, séance par séance. Il rassemble en un seul endroit ce que le livre déploie sur douze chapitres, dans un ordre éprouvé et à un rythme réaliste. Trois à quatre rendez-vous par semaine suffisent, et les jours sans tambour font partie du programme : c'est souvent pendant eux que le travail se dépose. Adaptez librement les jours à votre emploi du temps ; respectez simplement l'ordre des étapes et les temps de repos.

Semaine 1. Poser les bases

L'objectif de la semaine : arriver au dimanche avec une intention écrite, un rythme tenable et un rituel d'ouverture qui commence à devenir automatique. Si vous avez déjà effectué le parcours express proposé dans l'introduction, utilisez cette première semaine pour consolider ces bases avant de poursuivre avec la semaine 2. Si vous n'avez encore jamais voyagé, ne voyagez pas cette semaine, et c'est volontaire : vous construisez le véhicule avant de prendre la route.

Trois séances courtes suffisent. Première séance : lisez les chapitres 1 à 3 si ce n'est pas déjà fait, et faites l'exercice 1.1, votre intention. Deuxième séance : exercices 2.1 et 2.2, la prise en main du tambour et le rythme ; sans tambour, choisissez votre enregistrement et testez-le au casque. Troisième séance : montez votre rituel d'ouverture avec l'exercice 3.1, et déroulez-le une fois en entier, suivi de cinq minutes de rythme sans intention de voyage. Entre les séances, deux jours de pause au moins, pendant lesquels vous pouvez répéter le