

MAUD SEJOURNANT : LA VAGUE DE VIE

Je comprends la notion de présence essentiellement à travers le modèle chamanique, puisque c'est ce qui m'a été enseigné pendant de nombreuses années, et c'est cette vision que je vais essayer de partager avec vous.

La présence à soi-même dans le contexte chamanique implique deux aspects : d'une part être, avoir conscience de son corps dans sa globalité – nous y reviendrons –, et d'autre part, avoir conscience de son environnement et de sa relation intrinsèque avec l'univers qui nous entoure qui n'est pas seulement défini en termes d'espace mais aussi en termes de temps.

La dimension temporelle

Cet aspect me fait penser au début d'une journée de classe. La journée commençait dans mon école par l'appel auquel on est censé répondre : « Présent ! » Présent à cet instant et éventuellement pour le reste de la journée. Présent au moment où je réponds et où aucun autre ne peut répondre pour moi. C'est l'immédiat, l'ici et le maintenant. Mais cela déborde pour moi de l'idée du point dans la représentation d'une linéarité où l'on voit le passé comme « avant », le futur comme « après ». Le présent a pour moi un sens holographique, c'est-à-dire qu'il inclut la totalité du passé et la totalité du futur qui sont contenus dans le moment infini qu'est le moment où je parle. C'est pour cela que chaque geste que nous faisons dans le présent a une importance qui déborde l'instant ; les Indiens ont comme loi suprême : « Tu ne feras rien qui puisse nuire aux enfants jusqu'à la septième génération. » Le futur est créé maintenant. Il faut se souvenir de cela lorsqu'on répond : « Présent ! »

La dimension spatiale

Je me suis donc déclarée présente à l'appel. Ma voix a parlé. Mais qui est vraiment là ? Nous avons tous connu ces jours de rentrée ou ces lundis où nous aurions préféré être encore au bord de la mer, dans les bois, bref, partout ailleurs qu'à l'école. Une partie de nous est peut-être restée dans la cabane construite dans un arbre ou auprès de l'ami découvert pendant les vacances. Une partie de nous est absente, manquante dans le moment présent. Les yeux dans le vague, nous regardons le ciel, et la question du professeur sur les forces qui s'exercent sur un corps plongé dans l'eau nous prend tout à coup par surprise. Qui n'a pas vécu cette expérience de ne pas être présent ? À l'inverse, nous entendons parler de certains êtres – acteurs, sportifs ou mystiques – qui ont une présence exceptionnelle. On se sent touché par une certaine qualité qui remplit littéralement l'espace autour d'eux que l'on aurait du mal à définir.

Le modèle chamanique : présence à soi-même, présence à son environnement

Dans la réalité chamanique, nous sommes faits de plusieurs corps. Là, les interprétations diffèrent selon les traditions culturelles : certains voient quatre corps dans l'homme : le corps physique, celui qui est manifesté dans notre monde à trois dimensions ; le corps astral, où résident les émotions ; le corps mental, où sont créées les pensées ; le corps spirituel, que l'on peut appeler l'« âme » et qui nous relie à l'Esprit. Un autre modèle voit d'une part le corps physique et d'autre part le corps de rêve, qui est plus que le corps astral dont on parle dans les livres sur les voyages astraux et les expériences d'après la mort. Le corps de rêve est plus complet dans le sens qu'il comporte en fait les corps astraux, mentaux et spirituels. Mais ne

chipotons pas sur des termes qui ne sont que des outils très approximatifs pour décrire des réalités se trouvant au-delà de nos capacités de perception immédiates.

Le chaman s'est entraîné à développer ces deux corps : le corps physique et le corps de rêve qu'il sait utiliser à bon escient. Il a développé « son attention première » qui est celle de notre réalité physique quotidienne. Vivant parfois dans une société de chasseurs, il sait combien il est important de prêter attention aux signes physiques de la présence d'une proie. Mais il a surtout développé sa « seconde attention », s'ouvrant à des indices, à des signes que l'on néglige habituellement, d'ordre interne ou externe, subjectif et irrationnel. Cette seconde attention est encouragée au cours de cérémonies de guérison lorsque le chaman voyage dans d'autres réalités pour trouver des clés de guérison, des aides venant d'autres mondes pour son patient. En tant que thérapeute pratiquant cette approche, je me sers de cette attention pour aider ce dernier à rencontrer ses guides, ses alliés, ses animaux de pouvoir.

Lorsque nous avons pleinement développé nos corps invisibles et que nous les avons laissés s'aligner, nous devenons alors vraiment présents à nous-mêmes et par conséquent aux autres. De nos jours, il est rare que tous les corps soient complètement liés et harmonisés. Lorsqu'on a le sentiment de la présence d'un individu, c'est en fait que l'on sent intuitivement que tous ses corps sont alignés.

Le vécu du corps est donc important dans cette expérience de présence. Il est fréquent de voir que certaines personnes ont une perception très ténue des sensations dans leurs corps physiques. N'ayant pas développé une sensibilité saine qui permet de percevoir un grand éventail de sensations aux qualités, nuances et graduations différentes, elles ne savent percevoir que les extrêmes – version plaisir ou version douleur – ce qui procure la sensation d'un tel inconfort que l'attention ne peut se diriger vers autre chose. Ces personnes ne savent pas écouter avec leur seconde attention les petits signes subtils que leur corps de rêve manifeste en permanence dans leur corps physique : un pincement, un grattement, un tiraillement..., qui leur permettrait d'interroger alors leur corps de rêve et lui donner ce dont il a besoin avant que se développe une maladie grave. C'est un peu l'image d'un enfant qui essaie d'attirer l'attention de sa mère qui discute en la tirant par la manche et en l'appelant par son nom et qui finit par faire une monstrueuse crise de colère et se rouler par terre en hurlant parce qu'il n'est pas entendu.

Cette présence à nous-mêmes est ce qui non seulement nous maintient en vie mais aussi nous ouvre à d'autres dimensions qui dépassent le cadre de notre petite identité si rassurante (la mère de famille, l'instituteur, le blagueur, le distrait, etc.). Elle n'existe que si l'on sait écouter son corps de rêve.

Le vide et le plein

Dans la présence, il y a la notion de vide et de plein ; on est à la fois totalement vide pour recevoir l'autre et plein pour ne pas avoir besoin de lui. C'est là un aspect paradoxal qui est pour moi le signe que la vie est présente dans sa totalité. Laissez-moi vous raconter une histoire personnelle qui symbolise ce paradoxe. Depuis mon adolescence, j'ai été fascinée par une image, celle d'une coupe, sorte de Graal, dont les bords sont définis par le tracé de deux visages vus de profil. Au centre, la coupe est sombre et les visages ne sont perçus que si l'on connaît leur existence car ils ne sont définis que par le tracé du pied de la coupe. J'ai toujours été fascinée par ce jeu de perception. Est-ce que je veux voir la forme déterminée au centre, ou est-ce que je veux voir les deux visages qui se regardent ? Je me suis amusée ainsi à passer de l'un à l'autre, pendant des années ; j'ai amélioré ma faculté pour percevoir toutes sortes d'images en leur donnant une signification ou une autre : un animal que l'on peut voir lapin ou canard selon qu'on voit les oreilles du premier ou le bec du second. J'ai beaucoup travaillé avec ce changement de vision en réalisant que je pouvais ainsi passer à volonté de la conscience de mon corps physique à celle de mon corps de rêve. Je me suis dit qu'en fait, être maître de son état de conscience, c'est être capable de sauter d'une

perception à une autre. Et puis, au bout d'un certain temps, je me suis aperçue que c'était aussi intéressant, peut-être même plus, d'être capable de voir les visages et la coupe simultanément. Je croyais qu'on ne pouvait pas voir les deux en même temps parce qu'ils se définissent mutuellement, je pensais que je pouvais seulement sauter de l'un à l'autre. J'étais encore dans la pensée d'exclusion : l'un ou l'autre. Là aussi, j'ai travaillé pour être capable de voir les deux en même temps. Et je me suis mise à voir les deux images simultanément. Je me propulsais à un nouveau niveau de vision intérieure que matérialisait parfaitement ces images stéréoscopiques. Je sentis alors un nouvel état d'équilibre où la perception se trouve beaucoup plus élargie, où plusieurs perspectives sont visibles en même temps. C'est dans cet espace holographique que peut se développer la présence.

L'art-thérapie, moyen d'accès à la présence intérieure

J'eus le besoin de peindre cette image de coupe avec les deux visages. Je terminais alors ma formation en art-thérapie et travaillais sur mon processus personnel de transformation. Je ne comprenais pas la nécessité vitale que j'éprouvais soudain de faire ce tableau, mais je l'écoutais et suivis mon besoin de matérialiser la nouvelle vision de ce symbole. C'était mon premier vrai tableau de peinture à l'huile ; ma technique laissait à désirer, mais ma vision était si forte que je réussis à lui donner forme. Je donnai aux visages qui constituaient le contour du vase central une réalité de chair, montrant la peau et le modelé de la tête entière de chaque côté, le laissant androgyne dans ses traits.

Je peignis sur deux panneaux rectangulaires mis côte à côte et séparés par un vide d'environ un centimètre. Je me rendis compte qu'il s'établissait un équilibre entre mon corps physique et mon corps de rêve (que les scientifiques modernes appellent « mode du cerveau droit » et « mode du cerveau gauche »), et que cet équilibre créait une sorte de vide, un espace où autre chose pouvait entrer : cet espace vide devenait en fait l'axe autour duquel s'organisaient en douceur mes corps subtils. Je réalisai que la vacuité n'est pas débilite mais bien au contraire force : l'espace intérieur est alors habité par la présence.

Mais il est à noter que le travail s'est fait aussi dans mon corps physique. Pendant longtemps, jusqu'à mon arrivée à Santa Fé, je me sentais déséquilibrée dans mon corps, j'avais un côté beaucoup plus tendu que l'autre, je ne me sentais pas symétrique. C'est en faisant un travail de type chamanique avec les animaux de pouvoir de chaque côté de mon corps que j'ai pu les rééquilibrer quasiment du jour au lendemain et la tension disparut. De ce jour, j'ai senti que plein de nouveaux processus se mettaient en place et préparaient le changement de ma vision intérieure comme je viens de le décrire.

Présence aux autres

En découvrant la peinture, j'ai également pris conscience de ma relation à l'autre, à l'environnement. Auparavant, ce qui m'intéressait, c'était de faire un sujet, de peindre quelque chose, un objet, un animal, une personne. Alors je peignais ce sujet et je m'apercevais que le fond restait blanc ; je ne savais pas quoi faire du fond qui me semblait un espace vide à combler (bien symbolique de mon propre processus). Puis je me suis amusée à faire le contraire, à donner de l'importance au fond et je me suis rendu compte qu'il était stimulant de peindre un sujet en ayant en permanence à l'esprit l'idée du fond. Le sujet pouvait ainsi prendre un nouveau sens, un nouvel intérêt en fonction de la composition du fond. Il y a une danse entre les deux qui s'installe et qui change complètement l'objet qu'on a peint, le sujet principal. Cela m'a beaucoup appris, m'a fait prendre conscience de la notion de contexte ou d'environnement qui est un élément fondamental de la pensée chamanique. Un acte n'a pas de sens par lui-même : il dépend

totallement du contexte dans lequel il est accompli. Et nous, en tant qu'individus, nous vivons en société, dans l'environnement de la société où nous sommes au milieu d'autres personnes que nous connaissons ou non.

Joseph Campbell, éminent philosophe et expert des mythes du monde entier, montrait comment, depuis les troubadours, la conscience de l'homme s'est focalisée sur l'individu qui a repris son importance après la mentalité tribale ou clanique des débuts. Mais n'a-t-on pas poussé trop loin cette conscience de l'individu (le sujet du tableau) au détriment du contexte (les autres et l'environnement naturel) ?

D'autre part, il est très important de savoir que le chaman était au service de sa tribu, de sa communauté. Tout son travail était basé sur le principe de servir le groupe. Dans cette logique, savoir où seraient les bisons pour la prochaine chasse, aider à faire venir la pluie, guérir..., c'était donc travailler dans l'intérêt général. C'est un garde-fou, en quelque sorte, puisqu'il y a cette notion du bénéfice du groupe. L'inverse serait sorcellerie, manipulation des énergies pour son propre compte au détriment des autres. Mais il n'y a pas de mal à savoir l'utiliser pour soi, si l'on comprend que dans une vraie conscience de groupe, tout ce qui bénéficie à l'un bénéficie à l'ensemble de la communauté.

Tout dépend de l'intention visée. C'est cela qui différencie la magie du chamanisme, c'est la différence entre le désir de prendre et le désir de donner. On peut recevoir si l'on sait s'ouvrir à tous les dons que l'univers a pour nous. On est dans l'erreur lorsqu'on se coupe du reste, des autres, lorsqu'on croit qu'on est seul. Utiliser ses pouvoirs pour son propre bénéfice sans idée de partage et de service à la communauté signifie la séparation. Il faut être très clair au départ sur son intention. Le chaman est au service de sa communauté. C'est sans doute la conscience qui nous a manqué ces derniers siècles et dont nous subissons les conséquences maintenant.

Présence à l'autre

Être présent, c'est donc aussi être complètement disponible à l'autre, c'est-à-dire ne pas rentrer dans une transe involontaire comme on le fait la plupart du temps, qui mène notre attention ailleurs, mais bel et bien d'utiliser la totalité de nos corps pour être à l'écoute de l'autre, ce qui est fondamental lorsqu'on pratique une profession d'aide.

Pour celui qui parle, il est très réconfortant d'obtenir déjà « la première attention » de la part de celui qui écoute et qui entendra donc les mots, la signification des paroles émises consciemment. C'est déjà beaucoup. J'observe la manière dont les gens, surtout les jeunes, se coupent la parole et ne s'écoutent pas, même au niveau de la première attention. Dans les entreprises, chacun prépare son petit speech pour démontrer son point de vue et n'écoute pas ce qui est en train de se dire, ou l'écoute sans vacuité, c'est-à-dire sans avoir pris le soin de se vider de ses idées personnelles. Il n'y a pas alors de présence à l'autre. Mais imaginez ce que peut être l'expérience de celui qui est écouté avec « la seconde attention » de son interlocuteur. Ce dernier écoute non seulement avec son cerveau gauche le sens des paroles de celui qui parle, mais écoute aussi toute la communication non verbale des corps subtils ; littéralement, il branche son corps de rêve sur le corps de rêve de celui qui parle et la communication se fait alors à ce niveau, consciemment pour celui qui a développé sa seconde attention et inconsciemment pour celui qui est encore l'apprenti. Ce processus d'écoute donne alors à l'autre le sentiment vrai de la présence mais qui n'est plus seulement, alors, la présence de l'autre mais la présence des deux ensemble, comme si une nouvelle entité s'était formée, produit de la rencontre des corps de rêve des deux personnes. Là, dans la

création totalement nouvelle de cet être peuvent s'échanger des points de vue, des perspectives inhabituelles.

Présence à l'univers

Lorsqu'on a changé son point de vue et pris conscience du contexte, il devient passionnant de s'ouvrir à la présence universelle, celle qui est dans les pierres, dans les plantes, dans les animaux, dans chaque individu, dans l'univers qui nous entoure.

J'ai appris des Amérindiens un outil extrêmement satisfaisant : c'est une cosmologie – comme l'Arbre de Vie de la Kabbale ou le Zodiaque en astrologie – qu'on appelle la Roue de Médecine ou le Cercle de Vie. Il contient tout l'univers, tous les mondes, toutes les expériences humaines, tous les aspects du temps. Il est fait de multiples roues qui s'emboîtent les unes au-dessus des autres qui donnent une grille de lecture de différents mondes. La Roue est orientée selon les quatre directions cardinales (nord, est, sud, ouest) et les deux directions perpendiculaires que l'on pourrait nommer de manière astronomique « zénith » et le « nadir » et que les Indiens appellent : Father Sky et Mother Earth, Père Ciel et Mère Terre. Le destin de l'homme éclairé est d'aller vers le centre de cette roue après avoir appris, absorbé et intégré les enseignements de ces six directions. C'est dans ce centre qu'il peut vivre alors la présence de tout l'univers.

Dans la Roue, il y a le concept d'équilibre entre la droite et la gauche, d'équilibre entre le haut et le bas. La croix qui rejoint le nord et le sud et l'est et l'ouest est une croix à quatre bras égaux. Les quatre directions sont d'égale importance et la terre et le ciel se rejoignent au centre en ayant une égale infinité sous nos pieds et au-dessus de nos têtes. Il n'y a pas d'emphase donnée au haut, au spirituel, au détriment de la terre – comme dans le symbole de la croix chrétienne dont la barre horizontale se situe au deux tiers ou aux trois quarts de la barre verticale. C'est une vision tellurique où l'esprit est totalement relié à la terre et à ce qui l'habite : il n'y a pas de séparation entre le matériel et le spirituel.

Dans mes séminaires, par exemple, je fais un travail très concret d'orientation. Je me suis aperçue que les gens connaissent les points cardinaux en tant que concepts, mais qu'ils ne savent pas s'en servir pour s'orienter concrètement dans leur vie de tous les jours. Si je sais m'orienter en permanence par rapport à des directions définies par la terre et par le soleil, je me sens dès lors toujours reliée aux deux et je peux vivre cette relation au cosmos dans mon corps. C'est beaucoup plus qu'une métaphore, c'est vraiment une réalité que l'on peut vivre.

La présence est un processus permanent, pas un état fixe

Si on prend la Roue de Médecine, on comprend que pour aller vers le centre, on a besoin de se mouvoir, d'aller vers chaque direction pour y apprendre ce que recèle cette portion de la vie. Il y a des contextes qui demandent de savoir être enfant, d'autres qui requièrent d'avoir accès à la sagesse de l'ancêtre, d'utiliser son grand-père et sa grand-mère intérieurs. Il y a des moments où il faut être ouvert à sa partie féminine, ne plus chercher à imposer sa volonté, être réceptif ; d'autres moments nous demandent d'être affirmatif, de prendre des décisions et de les défendre en utilisant notre aspect masculin. Encore une fois, tout dépend du contexte.

Il serait illusoire de croire que la vie va nous laisser tranquillement au centre de la Roue (si on a la chance de l'atteindre un jour). La vie est un flux perpétuel en mouvement. Ainsi, si l'on est un bon danseur

cosmique, on va essayer de se maintenir plus ou moins autour de ce centre tout en sachant qu'il y aura des moments où l'on ira plus au nord ou plus au sud selon les cas, le contexte et ce qu'il est nécessaire de faire. Ce qui serait idiot, ce serait de se figer pour rester à tout prix au centre. Imaginez un surfer qui s'arrête d'être en mouvement : il tombe ! C'est ce qui nous arrive si nous cessons d'être présents à la vague de la vie.

Être présent, c'est être ouvert à l'ici et maintenant de l'enfant – celui qui, soit dit en passant, peut entrer dans le royaume des Cieux. Être présent, c'est être dans ce que certains appellent « le questionnement » : « Qu'est-ce qui va se passer maintenant ? » en étant positif, intéressé, intrigué, par rapport aux surprises de la vie qui nous attendent.

Présence et transcendance

Si l'on est complètement dans l'ici et maintenant, on atteint ce point d'au-delà de soi-même où l'on peut entrer dans l'éternité, dans l'infini, dans le centre de la Roue. Il faut l'avoir vécu, ne serait-ce qu'un moment, pour savoir que c'est là que l'on aspire à être. Ce sentiment, on peut le vivre de mille manières différentes : dans une maternité bien vécue, dans un effort de dépassement de soi – soit sportif, soit moral –, en étant devant un paysage magnifique ; on se sent en harmonie totale, en union avec tout ce qui nous entoure ; une joie ineffable nous habite alors qui transcende même l'objet de notre contemplation ou le prétexte de notre éveil. La notion du présent dépasse ce monde physique et n'a pas de limite. C'est une réalisation intérieure personnelle où l'unité ressentie avec le Tout pénètre la totalité de notre être qui fait alors la paix avec lui-même, et avec l'univers... Un petit cadeau donné sur le chemin de la vie.

La présence, vide et plénitude

Tout à l'heure, je parlais du vide dans le tableau, du besoin de faire cet espace sans toile, sans support, avec le sentiment que ce vide attirerait un plein bien plus complet que tout ce que je pouvais y mettre moi seule dans la conscience de mon petit ego... Lorsque le ménage intérieur est fait – ce que les chamans appellent se débarrasser de son histoire personnelle ou de son passé –, on peut recevoir l'univers. Il y a assez de place en nous pour cela ! L'image de la fontaine jaillissante peut alors surgir dans le corps de rêve : elle vient de cette idée d'être rempli.

Cette expérience est fondamentale pour ceux qui veulent être au service des autres, être thérapeute par exemple. Sinon le danger est que l'on cherche à se remplir des autres ; c'est une forme de vampirisme que l'on rencontre bien souvent, notamment au sein des familles et dans les couples. Tant qu'on n'a pas senti cette plénitude, on ne peut avoir une relation saine et équilibrée avec l'autre car on essaie de remplir un vide, un creux sans fond.

En fait, le drame de nos sociétés occidentales est que nous nous trouvons dans le manque total. Regardez le nombre de gens déprimés actuellement : la dé-pression, c'est littéralement le manque de pression intérieure, l'absence de cette fontaine jaillissante (la fontaine de jouvence pour les mythes). Il y a trou noir, un abîme cosmique. Et nous remplissons ce manque par la surconsommation : en Europe, cela se manifeste par l'extension de la prise en charge de la responsabilité individuelle par l'état, en Amérique du Nord par l'obésité et la violence, qui est la version active du manque de la présence.

L'approche chamanique pour notre monde contemporain

Si l'on considère la nécessité vitale de vivre avec la totalité de notre potentiel, c'est-à-dire de réintégrer les quatre corps dont j'ai parlé tout à l'heure, il semble que l'approche chamanique peut offrir des ressources capitales. Il ne faut pas oublier que c'est la plus ancienne religion du monde, religion pris au sens de « ce qui nous relie avec le tout ». Nous avons donc des millénaires d'expérience qu'il serait sans doute bon de ne pas ignorer. Le cadre essentiellement mental de certaines approches psychanalytiques semble avoir démontré ses limites. Lorsqu'on sait que les guérisons chamaniques peuvent avoir un caractère d'instantanéité, comme les miracles de Jésus, pourquoi ne pas souhaiter le changement immédiatement ? L'urgence de la situation du monde actuel me préoccupe trop pour ne pas vouloir donner à chacun les outils pour se sentir plein et trouver son pouvoir personnel maintenant afin qu'il puisse le partager avec tous.

Diverses approches récentes privilégiant le processus du changement plutôt que son analyse me semblent être dans le droit fil du mode chamanique : Gestalt, art-thérapie, musicothérapie, dansethérapie, psychodrame, hypnothérapie ericksonienne, PNL. L'utilisation consciente des rituels, des cérémonies impliquant l'idée de groupe et de communauté, est aussi une modalité puissante qui permet de nous réharmoniser avec l'ensemble des lois cosmiques et naturelles. C'est de là que viendra la reconnaissance par chacun de la présence en chaque individu et dans toute la nature qui nous environne. Notre survie dépend de cela.