



Gudrun Gisèle Comtat

Voyage chamanique : outil de connaissance de Soi

Partir en voyage nous enrichit de manière inimaginable. Nous revenons transformés, lumineux, en pleine forme. Nous aimons découvrir des contrées inconnues, partir à la rencontre d'autres gens... et de nous-même ! Car chaque voyage nous met en contact avec une partie de nous-même à laquelle nous n'avions pas encore été confrontés. Et nous en revenons plus entiers, plus conscients de qui nous sommes et de notre potentiel.

Il en va de même avec le voyage chamanique. Bien qu'il s'agisse d'un voyage intérieur, il est tout aussi exotique qu'un voyage aux antipodes. Nous en revenons avec une autre vision du monde, de notre propre *terra incognita* que nous avons ainsi explorée, et nous gardons le souvenir d'une rencontre unique avec notre être profond.

Qu'est-ce qu'un voyage chamanique ?

C'est un voyage que nous faisons à l'intérieur de nous-même pour explorer des parties de nous que nous ne connaissons pas ; un voyage pour partir à la découverte de nos terres inconnues.

Lorsque nous partons en voyage sur la terre, nous choisissons une destination, un véhicule pour nous y rendre. Avant le départ nous cherchons aussi des renseignements sur le lieu du voyage, nous pensons à la préparation de nos bagages. Vient le moment du voyage proprement dit, puis le retour à la maison avec les souvenirs d'un vécu profond et la tête remplie de belles images.

Lors d'un voyage chamanique la



destination est notre terre intérieure, le véhicule est le son du tambour. Avant le départ chacun reçoit des informations concernant le déroulement du voyage. Le son du tambour induit un état de conscience modifié qui permet d'avoir accès à d'autres réalités que la réalité physique.

Faire un voyage chamanique, c'est oser explorer la totalité de son être. C'est partir à l'aventure, à la rencontre de soi-même. Le voyage chamanique peut être vu comme un outil de connaissance de soi, pour explorer sa propre conscience.

Quelles informations donnez-vous avant un voyage chamanique ?

Les informations les plus importantes concernent le déroulement du voyage, le type de rencontres qui peuvent avoir lieu, et ce qu'elles peuvent nous apporter.

Il s'agit avant tout de définir ce que nous cherchons à ramener de ce voyage. Pour cela il est hautement souhaitable de choisir une intention qui servira de fil conducteur tout au long du voyage.

Nous allons contacter une partie de nous-même de façon symbolique

POUR EN SAVOIR PLUS :

Gudrun Gisèle Comtat
Enseignante thérapeute
Association du Centre Mikhaël
3, route de Rosière
1239 Collex Bossy
tél. +41 22 774 22 94
gcomtat@free-surf.ch
<http://mikhael.ch/z.tiscali.fr/>

sous forme d'un Animal Totem, d'un Arbre Totem ou d'une Pierre Totem. Prenons l'exemple de l'Animal Totem. Cela peut être n'importe quel animal qui vit sur terre ou qui y a vécu ou un animal mythologique, même un animal fantastique. Il n'y a pas de limite. De l'éléphant au moustique, de la licorne au centaure, tout a sa raison d'être. Dans cette vision des choses, il n'y a pas d'animaux bénéfiques ou maléfiques. L'animal qui survient pendant le voyage est celui que la personne va comprendre, celui qu'elle va le mieux pouvoir décoder en fonction de son intention.

Pendant le voyage nous contactons et vivons un moment avec notre Totem (Animal, Arbre ou Pierre). Il est judicieux d'alterner des moments de réceptivité, d'ouverture, pour baigner dans l'énergie de notre Totem, pour recevoir ce que nous avons à recevoir, avec d'autres moments où nous sommes plus actifs, pour échanger et communiquer avec lui.

Comment choisir une intention ?

L'intention peut concerner n'importe quel domaine de la vie : professionnel, affectif, familial, sportif, santé, loisirs...

Ce qui importe est de choisir une intention nous concernant personnellement, de la formuler avec des mots simples, au présent, sans négation et surtout, surtout qu'elle soit claire. Lorsque l'intention reste floue le voyage sera flou, si elle est formulée avec clarté le voyage sera clair.

Comment se déroule le voyage ?

Comme le Totem est un élément de la nature, lorsque le tambour commence à battre, nous nous imaginons nous promenant dans un pay-



sage de nature. Cela peut être un paysage connu, dans lequel nous aimons aller nous promener, un paysage vu dans un livre, sur une affiche ou ailleurs ou un paysage entièrement créé, imaginé. Il n'y a pas une façon qui est plus juste ou meilleure qu'une autre. Pendant cette promenade va se présenter à nous une racine d'un arbre, une faille, un volcan, un souterrain, un puits, peut être encore autre chose qui va nous permettre de nous enfoncer dans la terre. S'enfoncer dans la terre permet d'aller toujours plus profondément à l'intérieur de soi-même. Nous descendons pour déboucher dans un nouveau paysage de nature. Là, dans la profondeur de notre terre intérieure, là se fait le contact avec notre Totem. Nous passons un moment avec lui, pour vivre ce qu'il y a à vivre en sa compagnie. Lorsque vient le moment du retour, le rythme du tambour change, ce qui est le signal du retour, nous prenons congé de notre Totem, le remercions et nous revenons par le même chemin qu'à l'aller.

Quelles préparations faut-il avant un voyage ?

Je propose à la personne de prendre un moment pour retourner à l'inté-

rieur d'elle-même, pour s'installer confortablement dans son corps physique. En effet, le voyage chamanique a lieu dans le corps physique, ce n'est pas en dehors de soi, ce n'est pas quelque chose d'éloigné, d'étranger à soi. Cela ne peut avoir lieu que dans et grâce au corps physique.

Ensuite, je fais une relaxation guidée par le son de la voix ce qui permet, en étant relâché et détendu, d'entrer naturellement dans un état de conscience modifié. Pendant le voyage proprement dit, c'est le son du tambour qui maintient ce nouvel état de conscience.

Après le retour, que se passe-t-il ?

Lorsque j'arrête le battement du tambour, c'est par la parole que j'accueille les voyageurs. Ils reprennent conscience de leur corps physique, de leur position, de leur respiration. Tout doucement, tout tranquillement, en bougeant, en s'étirant, chacun, à son rythme, va revenir à son état de conscience ordinaire, en gardant en mémoire tout ce qui s'est passé pendant le voyage.

Dans un premier temps, il s'agit d'amener le vécu du voyage dans la matière. Chacun va l'exprimer à sa

*Journées de voyage chamanique
4 novembre :
contacter et vivre
son Animal Totem
pour bénéficier de
ses qualités au
quotidien.*

*31 décembre au 1
janvier : contacter
son Animal Totem
pour 07, accueillir
l'an neuf et célébrer.*

*27 janvier :
contacter et vivre
son Arbre Totem
pour bénéficier de
sa force.*

*24 février :
contacter et vivre
sa Pierre Totem
pour augmenter la
conscience de sa
corporalité.*

*Retraite spirituelle
d'une semaine du
8 au 14 octobre.*

Voici un exemple de voyage chamanique raconté par une stagiaire, Hélène, lors d'un atelier sur l'Animal Totem à Rimouski au Canada.

Je vous donne le récit tel qu'il a été raconté, avec ses caractéristiques québécoises !

L'intention d'Hélène : « Je suis tout à fait sécurisée lorsque je me retrouve seule au chalet et dans son environnement »

Hélène raconte : « Quand tu as commencé avec le tambour, je ne suis pas descendue mais tout de suite est apparu un loup. Un loup un peu maigrichon. Ça ne me tentait pas d'avoir ce loup-là, car je ne le trouvais pas beau. Je lui ai dit, je ne te veux pas et alors est apparu un singe ! Un singe... tu ne seras pas pratique dans ce que j'ai besoin, tu me fatigues. Alors le singe est parti et est apparu une poule. Une poule... ! Je me dis, là c'est la parade des animaux. Je me suis relaxée et le loup est revenu. Il était beau, avec un poil épais, soyeux, blanc gris. Il s'est mis comme avec la patte au-devant de moi, il y avait une émeraude sur sa griffe. Il dit, regarde-moi bien, alors je le regarde et là dans le cou, il a un collier et c'est écrit -l'ami d'Hélène- j'ai dit, ah bon ! alors c'est toi mon animal, oui. On était au chalet. Il me dit, je vais t'emmener visiter les environs. Il m'a emmenée le long du chemin dans un petit bois rond, ensuite dans la montagne, on a rencontré d'autres animaux : des chevreuils, des orignaux, les animaux que je vois autour de mon chalet. On est allés sur le quai et on a plongé ensemble dans l'eau, mais tu n'es pas tellement bon nageur. Ne t'en fais pas, je te transfère à mon ami le dauphin. Là il y avait comme le loup et le dauphin et on a traversé. C'était le moment de revenir, on s'est quittés. »

Après une discussion avec Hélène, voici sa conclusion :

« En lien avec mon intention, c'est le loup mon Animal Totem. Dans d'autres situations, avec d'autres intentions, je sais qu'il y aura d'autres animaux. »

Quand je pense à mon loup, je le sens là, à côté de moi (elle montre son côté droit). Il connaît bien le chalet et ses environs. C'est un loup doux, qui ne fait pas peur aux autres animaux. En sortant de sa forêt tout maigrichon, je ne l'ai pas accepté. Quand il est revenu, tout beau, avec en plus le collier, alors je savais que c'était lui. Je ferai appel à lui, lorsque j'irai à mon chalet. »

Le loup n'est pas extérieur à Hélène, c'est un symbole qui représente la partie en elle qui se sent en sécurité au chalet. Le loup devient pour Hélène une ressource à laquelle elle peut se référer, lorsqu'elle ira à son chalet et aussi par extension : chaque fois que dans sa vie quotidienne elle ne se sent pas en sécurité, elle pourra faire appel à lui.

Une autre façon de décoder le voyage est de tenir compte du fait que tout le voyage ne parle que d'Hélène. C'est ainsi que nous pouvons savoir que dans sa vie, elle aime que tout soit doux, que tout le monde s'entende, qu'il n'y ait pas de conflit. Elle est attirée par les êtres bien présentables, bien mis. Elle aime ce qui est beau, le travail bien fait, le plus parfait possible...

façon, par l'écrit, par la parole, par le dessin, par le mime...

Dans un deuxième temps, chacun va décoder son voyage en lien avec son intention de départ.

Dans un troisième temps, chacun va faire des liens avec son quotidien.

Qu'est-ce que j'ai acquis au cours de mon voyage, que je n'avais pas avant ? En quoi cela peut-il m'aider dans ma vie quotidienne ? Ces questions ouvrent le champ à la discussion pour avoir une connaissance toujours plus grande de soi-même.

Quelle est la meilleure position pour faire un voyage ?

Je déconseille de rester debout, je propose plutôt d'être assis ou couché, selon la préférence de la personne qui voyage. Si le voyage chamanique a lieu après un copieux repas ou si la personne s'endort facilement alors je recommande d'être plutôt assis pour éviter de s'endormir ! Ce n'est pas d'être assis ou couché qui importe le plus, c'est d'être installé confortablement et de rester réveillé.

Que se passe-t-il si le voyage ne s'est pas passé comme vous l'avez décrit ?

Le voyage peut se dérouler d'une autre façon que celle que j'ai décrite et... tout va bien ! En effet, la structure est là pour donner un point de départ, pour faciliter le voyage, en aucun cas pour le restreindre. J'encourage toujours les voyageurs à vivre leur propre voyage et si celui-ci diffère des informations données, il est important de laisser de côté ces informations, de ne pas en tenir compte et de vivre ce qu'il y a à vivre.

De même lorsque nous découvrons un pays en vacances, avant de partir nous lisons des guides, nous prenons des renseignements, nous

Parcours

Après une licence en géographie, des études de mathématiques et des études pédagogiques, Gudrun Gisèle Comtat enseigne pendant 26 ans la géographie et les mathématiques dans une école secondaire à Genève. Parallèlement, dès 1988 elle donne des cours de développement personnel. C'est en 1992 qu'elle fonde le Centre Mikhaël, lieu d'enseignement et de rencontre, à Bossy, dans le canton de Genève.

Maintenant, elle se consacre entièrement à l'association du Centre Mikhaël où elle enseigne et reçoit en consultation. Elle anime des ateliers de voyage chamanique tout au long de l'année et au nouvel an. Elle propose aussi des retraites spirituelles d'une semaine, pour être avec soi-même, pour se reposer, se découvrir, s'observer et faire des voyages chamaniques.



échangeons avec des personnes qui connaissent cette région, mais une fois sur place nous pouvons à certains moments allégrement oublier ces lectures ou ces échanges, pour se laisser vivre, pour se laisser imprégner par l'atmosphère du pays, pour découvrir par soi-même. Il en est de même dans un voyage chamanique.

Est-ce que les personnes qui ne visualisent pas peuvent aussi faire un voyage ?

Tout à fait. Lors d'un voyage il est très, très rare d'avoir l'écran géant avec son dolby stéréo ! Ce sont plus des impressions, des sensations, le fait de savoir, d'avoir un mot dans la tête...

Il n'y a pas besoin de « voir » quelque chose, chacun va fonctionner de manière différente. Par exemple, un musicien entendra peut-être le cri de son Animal Totem. Une personne kinesthésique aura la sensation de l'écorce de son Arbre Totem dans ses

mains. Une personne à l'odorat développé aura le parfum de son Arbre Totem.

Il est important de garder une ouverture par rapport à la forme que prendra le voyage et le type de contact qui pourra être établi avec le Totem. Si une personne pense qu'il faut « voir » pour vivre cette expérience et qu'elle ne « voit » rien pendant le voyage, de retour elle sera déçue, mais cela ne signifie pas qu'il ne s'est rien passé. Il est essentiel de partir avec l'esprit ouvert quant à la forme que peut prendre la manifestation du Totem et à l'échange qui pourra s'établir avec lui.

Parfois la personne a l'impression qu'il ne s'est rien passé, mais au

moment où elle commence à parler, tous les mots sont là dans sa bouche, elle peut tout raconter. Ou alors elle commence à écrire et tout son voyage est là au bout de son stylo, elle peut tout écrire. Alors elle pourra même avoir l'impression de tricher puisqu'elle n'a rien vu. Mais si elle peut en parler ou l'écrire, c'est autant valable que de le « voir ». Chacun fonctionne différemment, et tout vécu a sa propre valeur.

Faire un voyage est à la portée de tous, c'est quelque chose de simple, de joyeux, de ludique et riche de renseignements concernant la personne, qu'elle que soit la forme que la rencontre avec le Totem prendra.

Gudrun Gisèle Comtat