



LE VOYAGE AU TAMBOUR

Le Voyage Au Tambour

Texte : Artus

Illustration : Lune

Pour [les Portes du Sidh](#)

Ce document est diffusé sous licence

Creative Commons CC BY-ND



Vous pouvez diffuser et partager librement ce document. Vous êtes également autorisé à l'inclure en tant que bonus dans un produit d'information commercial. La seule condition est de conserver sa forme actuelle.

Pour aller plus loin : [la wicca au-delà des rituels](#)

Table des matières

L'origine de ce cours (2019).....	4
Les bases du chamanisme (2010).....	6
L'ingrédient secret (2019).....	10
L'espace sacré (2004).....	14
Le voyage entre les mondes (2004).....	15
Le premier voyage au tambour (2004).....	18
Les directions (2005).....	21
La danse de l'animal de pouvoir (2005).....	24
Le recouvrement d'animal (2005).....	25
Voyage vers le monde d'en haut (2005).....	28
La double réalité (2005).....	30
Voyage vers le monde du milieu (2005).....	31
Partage d'animal de pouvoir (2005).....	32

L'origine de ce cours (2019)

Il y a une quinzaine d'années, j'ai écrit un certain nombre d'articles sur mon blog pour partager les pratiques de base de néo-chamanisme Harner. Mon but était de combiner le néo-chamanisme à la wicca pour la rendre plus simple, plus vivante et plus extatique. Et je souhaitais que cette collection d'articles devienne un livre. Mais j'ai rapidement compris qu'un blog n'est pas le meilleur outil pour écrire un livre. Comme le disait Marshall McLuhan, « Le média est le message ». Et le format blog incite à écrire dans l'instant plutôt que d'une manière construite. Cinq ans plus tard, j'ai décidé de prendre du recul par rapport à ce que je partageais. Il y avait deux raisons à cela.

Déjà, la lumière dévoile l'ombre et à l'époque, je n'avais pas la recette complète pour vivre l'ouverture spirituelle sans engendrer de chaos. À toujours soulever des problèmes alors que je n'avais pas toute la solution, j'ai fini par trouver ma démarche peu constructive. Il me manquait « l'ingrédient secret » pour que tout s'équilibre. Ensuite, alors que je comprenais à moitié

comment m'en sortir, une personne qui comprenait à moitié ce que je partageais utilisait mes conseils pour animer des stages de chamanisme et faire n'importe quoi. Si je partage mes idées, c'est pour qu'elles circulent. Et même si les gens en font n'importe quoi, je ne suis pas responsable. Mais quand je n'ai pas une totale confiance dans ce que je partage, je me sens quand même responsable.

J'ai donc fait un grand ménage sur mon blog. J'ai malgré tout décidé de conserver cette série d'articles avec une mise en garde intitulée « les bases du chamanisme ». Aujourd'hui, pour plus de simplicité, j'ai décidé d'écrire mes articles directement sur le sidh. Et lors de la migration de mes anciens articles, j'ai trouvé logique que cette série de textes sur le néo-chamanisme prenne la forme d'un cours. Et je profite de l'occasion pour partager avec vous l'ingrédient secret qui manquait à ma démarche.

Les bases du chamanisme (2010)

Entre fin 2004 et début 2005, j'ai écrit une série d'articles décrivant les bases du chamanisme. Les bases cosmologiques, avec les concepts de monde d'en bas, de monde du milieu, et de monde d'en haut. Et également les bases de la pratique chamanique, avec les techniques élémentaires permettant de voyager au son du tambour. Je vais vous proposer ces articles, mais avant cela, je souhaiterais apporter une réflexion nouvelle.

Lorsqu'on se tourne vers une pratique spirituelle, c'est rarement, au départ, pour de bonnes raisons. Le plus souvent, on s'imagine être différent, plus sensible, à part des autres. On est animé par la soif d'apprendre, de découvrir, de vivre des sensations fortes. Dans notre monde moderne où la spiritualité est considérée comme marginale, nous avons oublié que le but de toute spiritualité digne de ce nom est avant tout la guérison. Cela devrait être d'autant plus évident pour le chamanisme, car encore aujourd'hui, des peuples considérés comme primitifs n'ont que cela pour se guérir. Pourtant, quand nous abordons le chamanisme,

c'est bien souvent en tant que touriste du spirituel, avide de découvertes et de sensations fortes. Les expériences de guérison sont même inconsciemment soigneusement évitées. Intuitivement, on sait que l'on serait confronté à des choses pas très divertissantes.

Jusqu'au jour où l'on reçoit une grosse claque et tout se met à tourner mal. Pour moi c'est le bon moment pour comprendre que la finalité de la spiritualité est la guérison, et s'engager un peu plus sur la voie, cette fois-ci en connaissant son but. Mais pour beaucoup, ce moment est le terminus. Le voyageur spirituel non averti croit qu'il a emprunté le mauvais chemin, qu'il est en train de se perdre, et se laisse guider par ses peurs. Soit il se détourne totalement du spirituel, soit il avance à reculons, en évitant systématiquement tout ce qui pourrait fonctionner, et en se trouvant des excuses pour faire les choses à moitié. Bien entendu, la peur est un mauvais guide et cela n'arrange rien.

Pour ceux qui continuent après cette étape, la seconde erreur est de penser qu'on a un certain nombre de choses à régler, un nettoyage à faire, et qu'ensuite les choses iront mieux. Mais cela ne fonctionne pas ainsi. Cette folie que l'on

éveil tôt ou tard à travers la spiritualité est inhérente à l'humain, et il n'existe aucune méthode pour s'en débarrasser définitivement. L'esprit a ses propres excréments, il faut l'accepter, et trouver l'hygiène spirituelle nécessaire pour ne pas être incommodé. Bien sûr, l'introspection est importante. Il ne faut pas avoir peur de regarder et d'accepter toutes ces choses que l'on met au jour. Vous aurez d'autant moins peur de le faire si vous ne tombez pas dans le freudisme primaire en faisant de chacune de ces choses une affaire personnelle. Vous avez une mère plus ou moins abusive qui, si elle avait pu, ne vous aurait jamais laissé naître pour vous garder en elle. Savez-vous que nous sommes quelques milliards dans cette situation ? Détendez-vous et ne dramatisez pas. C'est juste la vie.

En conclusion, certaines personnes vous diront qu'une pratique spirituelle ou une autre est dangereuse, qu'il faut de l'expérience pour l'aborder. Je ne vois pas les choses sous cet angle. Fondamentalement, la pratique du voyage chamanique est moins dangereuse que le fait de rêver. Avec le voyage chamanique, vous contrôlez toujours quand les choses se

terminent. Mais il faut savoir que n'importe quelle pratique spirituelle peut entraîner des choses peu amusantes. Il ne faut pas en avoir peur ni voir cela comme un danger et savoir que cela fait partie du chemin. Plus vous adopterez une attitude de touriste et plus cela sera effectivement dangereux. Plus vous accepterez ce que ces expériences ont à vous enseigner, plus le passage sera facile. Dans chacune de vos pratiques spirituelles, prenez l'habitude de vous poser les questions suivantes.

Pourquoi fais-je cela ?

Qu'est ce que je recherche ?

Qu'est ce que cela m'apporte ?

L'ingrédient secret (2019)

Dans tous les milieux spirituels, on trouve des pratiques inefficaces et des gens qui se racontent des histoires. Et c'est finalement très bien ainsi pour pas mal de gens. Les pratiques spirituelles efficaces agitent l'esprit. Et si vous le pratiquez avec assiduité, le voyage au tambour fait partie des pratiques efficaces. Cela ne viendra pas forcément tout de suite. Au début, les pratiques spirituelles ont plutôt tendance à régler les problèmes. Mais avec le temps, elles entraînent des prises de conscience. Ces prises de conscience s'accumulent et deviennent des troubles psychiques. Et alors que l'on cherchait à améliorer notre vie avec la spiritualité, elle devient un enfer.

Arrivé à ce stade, on se lance généralement dans une quête de guérison. Mais cette quête est sans fin. Il faut guérir ceci, puis cela... On se dit que c'est normal et qu'il faut du temps pour guérir. Mais en réalité, cela ne vient jamais. Chaque problème réglé en dévoile un nouveau. Les aléas de la vie font que les anciens problèmes finissent toujours par resurgir. Et il est difficile de retrouver une vie simple.

Pourquoi cela ne fonctionne-t-il pas ? Parce que notre démarche de guérison est basée sur le rejet de nous-mêmes. Notre but est de purifier ou d'expulser des parties qui nous composent. Et ce rejet ne fonctionne pas sur le long terme. La vraie solution est dans l'acceptation de soi. Mais comment faire concrètement ? J'ai compris cela depuis des années. Et pourtant, ce n'est que récemment que j'ai découvert une solution pleinement satisfaisante. D'ailleurs, dans le précédent chapitre écrit en 2010, j'avais déjà compris l'importance de l'acceptation, mais paradoxalement, je parlais également d'excrétions de l'esprit.

Lorsqu'on ressent un malaise intérieur, notre première réaction est de trouver un coupable à l'extérieur pour se déresponsabiliser. Ce coupable peut être réel ou non, mais dans les deux cas, ce n'est pas la solution. Dans un contexte spirituel, cette attitude engendre des résultats catastrophiques et l'on peut rapidement se retrouver à accuser les envoûtements, le bas astral ou mercure rétrograde... Qu'il existe une cause extérieure ou non, la première moitié de la solution est de toujours se recentrer sur soi-même. Je n'ai pas

tous les pouvoirs pour changer le monde extérieur. Mais j'ai la capacité de changer ma réaction. Et c'est elle la véritable cause de ma souffrance. Si vous me lisiez au début de mon blog, vous connaissez déjà cette première moitié de solution.

La seconde moitié de la solution consiste à accueillir nos émotions au lieu de les rejeter. Si je veux à tout prix me déresponsabiliser de mes ressentis, c'est parce que j'ai l'impression qu'ils sont sales et honteux. Je ne veux pas les voir. Et je ne veux surtout pas qu'ils m'appartiennent. Mais cette parcelle qui souffre fait partie de moi. Et plus je la rejette, plus elle souffre. Alors que si j'accepte de la regarder pour l'accueillir avec amour, elle se calme rapidement. C'est ce que j'appelle l'accueil des ombres. Ce principe est finalement extrêmement simple, même si en pratique, ce n'est pas toujours facile.

Maintenant que vous connaissez mon ingrédient secret, vous pouvez essayer de l'intégrer par vous-même. Mais si vous avez du mal, je vous propose une méthode complète pour vous aider à le faire plus rapidement et plus facilement. Cette méthode est disponible dans mon livre « [la wicca au-delà des rituels](#) ». Dans ce livre, je

revisite également les techniques de transe au tambour pour qu'elles s'intègrent mieux à la wicca. Et je vous explique comment il est possible de les utiliser d'une manière créative pour pratiquer la magie, la divination et entretenir plus de proximité avec vos divinités.

L'espace sacré (2004)

Il est important de se constituer un espace sacré. Pour commencer, un petit tapis sur le sol, une bougie, un peu de sauge qui brûle, cela suffit largement. Il peut être permanent ou mis en place avant un voyage. Cet espace sert de connexion à l'autre monde. Plus il sera riche, constitué d'objets qui ont un sens pour vous, plus il vous fera voyager. Sa simple vue dans la pénombre des bougies et de la fumée d'encens vous fera déjà changer d'état de conscience.

Le voyage entre les mondes (2004)

Souvent, le mot transe fait peur. Ceci est sûrement dû à la théâtralisation de l'hypnose. Il ne faut pas avoir peur. Le voyage chamanique n'est pas plus dangereux que de rêver, et même plutôt moins. On peut facilement être prisonnier d'un cauchemar, mais ce genre de choses n'arrivent pas en voyage chamanique. Même si le voyage fait sortir des choses désagréables, on arrête quand on veut. De plus, on n'atteint pas dès le début des états de transe très profonds. On arrive tout au plus à un léger basculement de conscience. Avec l'expérience, il arrive que l'on entre en catalepsie, que l'on vive des expériences émotionnellement très fortes, mais il n'y a rien d'effrayant à tout cela.

L'univers chamanique est décomposé en 3 niveaux. On retrouve également ce découpage dans certaines religions dites primitives.

- Le monde d'en bas, plutôt lié aux instincts et au futur à court terme, où l'on rencontre en général ses animaux de pouvoir.
- Le monde d'en haut, plutôt utilisé pour

Pour aller plus loin : [la wicca au-delà des rituels](#)

des choix à plus long terme, où l'on rencontre ses guides, et également les divinités.

- Le monde du milieu, contrepartie spirituelle de notre monde matériel.

Ce découpage vaut ce qu'il vaut, il ne doit pas devenir un dogme. D'autant que tout se reflète dans tout, et ce que l'on peut trouver en bas, on peut également le trouver en haut, et inversement.

On peut être tenté de se demander d'où tout cela provient. Communication avec les esprits ? Dialogue intérieur ? Imagination ? Sûrement un mélange de tout cela. Et puis quelle importance ? Pourquoi chercher à tout catégoriser du moment que cela fonctionne ? J'ai très rapidement compris cela. Lors de mon initiation, l'un des exercices était de répondre à une question posée par quelqu'un d'autre. Bien entendu, ce genre d'exercice est assez vache. Il faut bien vérifier si cela fonctionne. La question qui m'avait été posée était « comment pourrais-je mieux être à l'écoute ? » Je me suis dit que je ne trouverai jamais. Quand j'ai posé la question

à mon animal, il m'a d'abord fait toute une série d'expressions de visage. Ensuite, il m'a pris dans les bras et m'a fait ressentir toute une série d'émotions. Après le voyage, je ne comprenais absolument pas en quoi tout cela était une réponse. Mais la personne qui m'avait posé la question comprenait très bien. Il était ostéopathe, et m'avait posé cette question en rapport avec son métier. Il m'a expliqué qu'il fallait être très attentif aux expressions du visage. Il m'a également dit que la manière de prendre dans les bras que je décrivais était très utilisée lors des manipulations et qu'il fallait également être très attentif au ressenti corporel. Bref, je ne lui avais rien appris, mais j'étais tombé dans le mille. Communication avec les esprits ou pas, ça marchait.

Le premier voyage au tambour (2004)

Le but du premier voyage est de trouver son animal de pouvoir. Avec la pratique, on en a, bien entendu, toute une collection. Certains avec des spécialités. D'autres qui interviennent à un moment ou un autre de la vie.

Le but de ce voyage est de trouver le principal. L'animal gardien. Tout comme Alice, trouvez une entrée qui descend dans la terre que vous connaissez, que vous pouvez facilement visualiser. Il faut que vous soyez en confiance avec cet endroit. Inutile de choisir le puits de la maison de vos parents si, enfant, on vous a fait peur du puits.

Préparez votre espace sacré, purifiez-vous avec de la sauge. On peut indifféremment utiliser de la sauge blanche ou de la sauge de cuisine. Vous pouvez soit enfumer votre corps, soit vous détendre dans la fumée de sauge. L'important est l'intention, pas le geste.

Ensuite soit vous disposez d'un tambour, soit vous utilisez un enregistrement. Les tambours chamaniques sont peu profonds et donc pas très bruyants. Ils peuvent être utilisés sans

problèmes, même en ville.

Lancez l'enregistrement ou battez le tambour à un rythme régulier qui vous convient. Personnellement, je voyage assis en tailleur en battant le tambour, mais on peut également voyager allongé avec un enregistrement. L'important est d'être à l'aise.

Formulez mentalement 4 fois votre intention « je veux descendre dans le monde d'en bas pour rencontrer mon animal de pouvoir ».

Visualisez votre entrée puis passez-la. Au bout d'un moment, les images viennent d'elles-mêmes et vous descendrez dans un tunnel.

Parfois, ce n'est pas très visuel. On a plus l'impression de sentir l'environnement. Parfois, on décroche et il faut essayer de se raccrocher à la dernière image. Sinon on recommence depuis le tunnel. Avec l'expérience, tout cela devient plus facile, mais ce n'est pas étonnant de rater les premières fois, surtout seul. En effet, la dynamique de groupe facilite beaucoup les choses.

Quand vous croisez un animal, demandez-lui s'il est votre animal de pouvoir. La réponse n'est pas toujours verbale. Parfois juste un geste amical, une étreinte, une invitation à monter sur

son dos. Évitez les animaux agressifs. D'une manière générale, évitez également les insectes et les non-mammifères dont on voit les dents. Ils sont la plupart du temps la correspondance spirituelle des maux que l'on peut avoir. Cela dit, encore une fois, ceci est juste une indication et ne doit pas devenir un dogme. Écoutez avant tout vos perceptions. Si un insecte semble être votre animal de pouvoir, pourquoi pas.

Les directions (2005)

Même si le tambour est un instrument fabuleux pour provoquer les changements d'état de conscience, allumer des bougies et brûler un peu d'encens ne suffira pas forcément au débutant pour réaliser un voyage chamanique. Pour se mettre en train, on peut, par exemple, appeler les esprits des directions.

Dans la majorité des traditions chamaniques, l'est est lié au feu, le sud à l'eau, l'ouest à la terre et le nord à l'air. En général, les occultistes associent l'est à l'air, le sud au feu, l'ouest à l'eau et le nord à la terre. Comment cette différence est-elle possible ? Tout simplement, il n'y a pas de vérité absolue. Il en va de même sur l'ordre d'appel des directions. Le plus classique est de commencer par l'est, puis le sud, ensuite l'ouest, et enfin le nord. Mais on peut trouver d'autres variantes, d'une tradition à l'autre ou, au sein d'une même tradition, d'une personne à l'autre. Je pense notamment à la tradition Lakota, où les heyokas (clowns sacrés) appellent les directions dans l'ordre inverse.

Un exercice intéressant pour se faire une idée

personnelle est de voyager à la rencontre des esprits des directions et de leur demander qui ils sont, ce qu'ils représentent, à quoi ils sont liés. Bien sûr, rencontrer l'esprit d'une direction peut sembler totalement abstrait. Il ne faut pas se poser de questions. Il faut le faire et voir ce qu'il se passe. Quand j'ai réalisé ces quatre voyages, un par direction, j'ai trouvé un lien entre les directions et les saisons. L'est était lié au printemps, le sud à l'été, l'ouest à l'automne et le nord à l'hiver. Par contre en ce qui concerne la correspondance avec les éléments, le résultat a été beaucoup moins académique. L'est et le sud étaient liés au feu, et l'ouest et le nord à la terre. Bien sûr, des aspects différents du feu et de la terre. Mais il n'y avait ni eau ni air dans mon cercle. Cela n'a rien d'étonnant, la terre et le feu sont les deux éléments principaux pour moi.

Que vous ayez choisi les éléments de la tradition chamanique ou ceux de la tradition occultiste, ou alors votre propre perception des choses, voici un moyen de se mettre en train avant un voyage. Vous pouvez, sur votre espace sacré, placer des objets qui rappellent l'élément lié à la direction. Par exemple l'encensoir et des

plumes pour l'air, une bougie pour le feu, des pierres pour la terre, un bol d'eau pour l'eau. Placez-vous ensuite face à la première direction que vous voulez appeler. Fermez les yeux, et avec un hochet (maracas,alebasse, etc.) battez un rythme monotone comme pour voyager et sentez la direction, soit son esprit, soit l'élément qui lui est associé. Quand vous êtes satisfait, passez à la direction suivante. On peut également chanter ou siffler en alternance avec le hochet.

Le hochet est l'un des instruments de musique parmi les plus simples et les plus anciens. Dans de nombreuses traditions chamaniques, il est utilisé pour appeler les esprits. Il peut également être utilisé pour le voyage et dans le cadre de divers soins chamaniques.

La danse de l'animal de pouvoir (2005)

Il s'agit d'une pratique assez importante pour renforcer les liens avec ses animaux. Le but est de faire manifester un animal autant que possible dans ce monde. Cela peut prendre plusieurs formes, soit une véritable danse, soit quelque chose de plus intérieur, une incorporation plutôt basée sur les ressentis que les gestes physiques. Cela se pratique debout, en agitant un hochet. Faites monter votre animal en vous, comme vous le sentez, laissez-le prendre le contrôle de votre corps ou simplement ressentez-le en vous.

Le recouvrement d'animal (2005)

Une des pratiques les plus simples en matière de guérison chamanique est le recouvrement d'animal de pouvoir. Une personne va trouver un animal pour une autre. Il est préférable d'être avec une troisième personne pour battre le tambour. Dans le cas contraire, on peut utiliser un enregistrement. La personne qui est dans le rôle du patient s'allonge et celle qui est dans le rôle du chamane s'allonge également à ses côtés, épaule contre épaule. Le patient doit juste se détendre et ne rien faire de particulier. Il faut voyager avec l'intention de descendre dans le monde d'en bas et de trouver un animal de pouvoir pour le patient. Vous allez descendre dans son monde intérieur. Généralement, le tunnel est différent de d'habitude. Parfois si le patient sait voyager, il peut s'agir, à peu de variantes près, de sa propre vision du tunnel. Dans certains cas, cela peut être celle du tunnel habituel, avec une bifurcation qu'il faudra prendre. Au cours du voyage, si un animal se présente quatre fois sous des angles différents, c'est qu'il s'agit de l'animal de pouvoir à ramener. Serrez-le dans vos bras. Quelle que

soit sa taille, en réalité non ordinaire, vous pouvez le faire. Dans la réalité ordinaire, faites le geste de tenir quelque chose contre votre cœur. Faites le chemin du retour, relevez-vous, placez vos mains jointes contre la poitrine du patient et soufflez dedans en imaginant l'énergie de l'animal se répandre dans le corps de la personne. Ensuite, placez à nouveau une de vos mains contre votre cœur et, de l'autre, aidez le patient à s'asseoir. Puis placez à nouveau vos mains jointes sur le sommet de son crâne et soufflez à nouveau l'animal. Il arrive que la personne ait perçu l'animal, mais ce n'est pas obligatoire.

Le recouvrement d'animal donne un regain d'énergie à la personne. Si elle sait voyager, ça lui ouvrira des horizons avec un nouvel animal dont elle a sûrement besoin à ce moment particulier de sa vie. Cette expérience est aussi très enrichissante pour la personne qui endosse le rôle de chamane. En effet, cela permet d'enrichir son monde intérieur. Jusqu'à ce que je fasse mon premier recouvrement d'animal, mes voyages étaient assez pauvres, un environnement très simple, une prairie, un animal et rien d'autre. Juste le minimum pour

communiquer. Le premier voyage de recouvrement que j'ai fait était très riche, une jungle, des animaux de tous les côtés, beaucoup de couleurs. Le chamanisme est issu des cultures tribales et ça n'a pas beaucoup de sens de le pratiquer seul.

De la même façon que l'on recouvre un animal pour quelqu'un, on peut également charger un objet. Par exemple, si l'un de vos animaux ou de vos guides vous donne un objet, comme un athamé, vous pouvez revenir avec et le souffler dans un objet équivalent dans la réalité ordinaire. Vous pouvez également manufacturer un objet dans l'autre monde et le souffler dans un objet à charger.

Voyage vers le monde d'en haut (2005)

Il est temps de partir pour le monde d'en haut et de trouver un guide. Comme d'habitude, fermez les yeux et formulez votre intention quatre fois. Au lieu d'utiliser une entrée dans le sol, imaginez que vous grimpez à un arbre, que vous montez avec la fumée d'un feu, etc. Vous pouvez également descendre dans le monde d'en bas et vous faire accompagner par un animal. Il existe des chemins qui permettent de passer du monde d'en bas au monde d'en haut. Si l'un de vos animaux est un oiseau, vous pouvez vous fondre en lui et voler vers le monde d'en haut ou le chevaucher. Les possibilités sont multiples. Il est possible que vous traversiez comme un mur de nuages horizontal, puis que vous arriviez à un niveau supérieur. Parfois, il arrive également que l'on traverse plusieurs murs. Il faut continuer à monter. Certains auteurs disent que le monde d'en haut est plus vaporeux que le monde d'en bas. Il m'est arrivé d'aller dans des endroits vaporeux, mais la plupart du temps mon monde d'en haut ressemble tout à fait à la réalité

ordinaire. Encore une fois, il n'y a pas de règles. Une fois dans le monde d'en haut, partez à la recherche de votre guide.

Cela peut être une expérience très forte. J'ai vu des personnes en larmes après une telle rencontre. Lors de mon premier voyage, je me suis trouvé face à mon guide. Je m'essayais au voyage sans aucune formation et je partais sans intention précise. Toutes les phases de voyage se sont trouvées résumées par une sensation de glissade et je me suis retrouvé face à lui. Un sorcier du néolithique qui dansait. Le rythme du tambour n'était plus celui que j'avais dans les oreilles, mais celui qui dirigeait sa danse. J'étais totalement bloqué devant cette vision animée. Je n'ai pu ni bouger ni lui parler. Je suis assez mal revenu de ce voyage et je suis resté comme ivre pendant des heures, un pied dans chaque monde. Quand cela arrive, il est possible de refaire le chemin du retour, plusieurs fois s'il le faut, pour revenir un peu plus dans notre monde. Avec l'expérience, ce n'est pas bien grave, on peut très bien mener sa vie avec un pied dans chaque monde.

La double réalité (2005)

La double réalité est justement le fait d'avoir un pied dans chaque monde. Pour commencer, il faut chercher à voyager les yeux ouverts et voir le voyage en superposition avec le monde ordinaire. Avec l'expérience, quand le besoin se fait sentir, on peut le faire sans tambour, seulement à l'intention. Cela peut donner des choses assez remuantes. Parfois, l'impulsion de l'intention déclenche une vision brève, puis on reçoit le message voulu, souvent de façon très émotionnelle. Lorsqu'on est dans une période d'ouverture spirituelle forte, ou parfois après un voyage ou pendant un rituel, des expériences de double réalité peuvent intervenir spontanément. Le fait de passer en double réalité est une faculté très utile lors des rituels, c'est beaucoup plus fort que de la simple visualisation.

Voyage vers le monde du milieu (2005)

Chamaniquement parlant, tout a un esprit. C'est le principe même de l'animisme. Lorsque l'on maîtrise le voyage au tambour, le voyage vers le monde du milieu est quelque chose de très simple. Il suffit de projeter son intention comme d'habitude, mais dans le but de contacter l'esprit d'un lieu ou d'un objet.

Partage d'animal de pouvoir (2005)

Une chose que j'ai constatée très tôt dans ma pratique chamanique, et dont je n'ai jamais entendu parler nulle part, c'est qu'il arrive que l'on partage des animaux de pouvoir avec ses proches. La notion de proche est d'ailleurs au-delà du temps. La première fois que j'ai partagé un animal avec quelqu'un, je connaissais à peine la personne et je me suis mis, comme par hasard, à discuter sérieusement avec elle trois jours après avoir rencontré l'animal en question. Son animal gardien. J'ai mis du temps à comprendre ce phénomène. J'étais encore assez novice et je trouvais cela assez inimaginable que lorsque la personne s'est mise à voyager, l'animal gardien qu'elle a découvert était identique trait pour trait à l'animal que j'avais rencontré quelques semaines plus tôt. J'avais encore ce besoin de tout rationaliser, de me rassurer en me demandant si cela était normal, de trouver les raisons et les mécanismes de ce phénomène. L'expérience m'est arrivée d'autres fois, mais depuis j'ai compris que l'écho des autres existe en nous et que cet écho comprend leurs animaux de pouvoir.