

Gislaine Duboc

# LES 4 VOIES CHAMANNIQUES



EYROLLES

# LES 4 VOIES CHAMANIQUES

**P**eut-être concevez-vous le chamanisme comme une pratique propre à d'autres temps, d'autres cultures et réservée à quelques personnes dotées de pouvoirs exceptionnels ? Le chamanisme ne se réduit pas à des dons médiumniques mais offre à chacun l'accès à une autre réalité. S'initier au chamanisme c'est oser s'ouvrir à cette autre réalité, éveiller le chaman qui dort en nous et inventer des réponses individuelles à nos problèmes actuels.

L'auteure chaman nous invite à découvrir les quatre voies chamaniques — je suis le monde, l'autre est une porte qui mène à soi, la beauté libère de la peur, danse, la vie danse — et à en pratiquer les médecines au quotidien. Elle nous engage à une pleine connexion au monde, à sa beauté, à l'autre et à nos désirs, vers une vie libérée des peurs et du besoin de posséder toujours plus.



*Après avoir dirigé un des principaux groupes immobiliers français, Gislaine Duboc fait au cours d'un voyage une expérience chamanique qui bouleverse sa vie. Elle quitte tout pour se former à la psychothérapie et à la sexologie. En parallèle, elle s'initie au chamanisme et à la psychologie sacrée. Aujourd'hui, Gislaine partage un chamanisme contemporain inspiré par 20 ans de pratique, adapté à notre monde occidental, mais très proche de la tradition millénaire des chamans.*

# LES 4 VOIES CHAMANIQUES



Gislaine Duboc

Avec la collaboration de Charlotte Guillemain

# LES 4 VOIES CHAMANIQUES

EYROLLES



Groupe Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05

[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

Le site de l'auteure : <http://eveil-chamanisme.fr>

Pour la contacter : [duboc.gislaine@gmail.com](mailto:duboc.gislaine@gmail.com)

Avec la collaboration de Virginie Walbrou

Illustrations : Raphaëlle Roux

Mise en pages : Sandrine Escobar

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2016  
ISBN : 978-2-212-56539-3

## *Remerciements*

Je remercie en premier la vie, qui a donné naissance à la roue la plus magique que je connaisse, cette roue de femmes qui, elle-même, a permis l'éclosion de ce livre.

Au nord est arrivée Stéphanie Ricordel, cette éditrice incroyable qui a eu envie de prendre dans ses filets et d'imprimer des mots qui, pour les chamans, doivent s'effacer. Au sud, Charlotte Roudaut, ma fille, qui m'a tenu la main pour que j'ose cette gageure de laisser parler les mots sur une page blanche et qui m'a fait rencontrer Charlotte Guillemain, la fille de l'ouest : elle fut la gardienne du voyage, elle m'a accompagnée et a expérimenté les diverses médecines avec son cœur et de l'amour pour cet ouvrage. Virginie Walbrou nous a rejointes avec son talent d'orfèvre et a donné l'élégance au texte inspiré. À l'est, je remercie encore et encore les groupes qui ont laissé la vie diriger les chemins et ont permis peu à peu de trouver les quatre voies qui se sont inscrites naturellement au fil du temps. Enfin, je remercie Raphaëlle Roux qui, au cours d'un voyage chamanique, a rêvé les roues de médecine qui illustrent ce livre.

Voilà ! Merci la vie, merci à vous tous. Et que ce livre voyage, et que les mots s'incarnent au gré du vent.





# Table des matières

<i>Remerciements</i> .....	5
<i>Introduction</i> .....	13
Qu'est-ce qu'un chaman ? .....	13
Ni sorcier, ni gourou .....	13
L'éveil du chaman .....	14
Peuples racines et IRM .....	14
S'ouvrir au chamanisme .....	16
Le chaman et l'Indien .....	19
La métaphore de l'océan .....	19
La naissance .....	20

## Partie I JE SUIS LE MONDE



CHAPITRE 1. <i>Sortir des dépendances</i> .....	25
La dépendance aux autres .....	25
Vivre plus légèrement nos appartenances .....	27
Les vibrations .....	29
<i>Médecine de l'océan</i> .....	30
<i>Médecine de la vibration du nom</i> .....	31

CHAPITRE 2. <i>Oser ses peurs</i> .....	33
La fusion.....	33
L'engagement amoureux.....	34
La manipulation.....	35
La sidération .....	38
<i>Médecine du rêveur</i> .....	39
CHAPITRE 3. <i>Sortir des répétitions</i> .....	41
Les relations amoureuses stériles .....	42
Les schémas de souffrance .....	43
Poser des limites sans se sentir limité .....	43
<i>Médecine du piano</i> .....	44
<i>La phrase magique – 1</i> .....	45
<i>La phrase magique – 2</i> .....	46
CHAPITRE 4. <i>Sortir de la focalisation</i> .....	47
La focalisation.....	47
Apprivoiser la souffrance.....	48
Transformer ses blessures en ouvertures.....	49
Élargir sa vision .....	50
Trouver la souplesse vibratoire .....	51
<i>Médecine des ronds dans l'eau</i> .....	51
<i>Médecine de l'absence</i> .....	53

## Partie 2

### L'AUTRE EST UNE PORTE QUI MÈNE À SOI



CHAPITRE 1. <i>Être connecté à soi, aux autres, à l'univers ..</i>	57
L'autre... ..	57

Sortir de la solitude.....	58
S'ouvrir à la sensibilité .....	59
Ne plus diviser le monde .....	60
<i>Médecine de la chauve-souris</i> .....	61
<i>Médecine de l'aiguille</i> .....	63
 CHAPITRE 2. <i>Vers la transformation permanente</i> .....	65
L'éveil de soi.....	65
À la rencontre de l'autre .....	66
S'ouvrir à un monde plus vaste que soi .....	67
Sortir de la peur .....	68
Sortir de la rigidité.....	68
<i>Médecine du messager</i> .....	70
 CHAPITRE 3. <i>Oser l'homme libre</i> .....	73
Sortir du cadre .....	73
Rompre les liens toxiques.....	74
Il n'y a pas de mal, il n'y a qu'une absence d'amour .....	75
L'amour, ce n'est pas « j'ai besoin », mais « je partage » .....	76
Trouver sa liberté .....	77
Vivre une sexualité plus intense .....	78
<i>Médecine de la hutte de sudation</i> .....	79
<i>Médecine de la conversion vibratoire</i> .....	81
 CHAPITRE 4. <i>Sortir de la toute-puissance</i> .....	83
La toute-puissance .....	83
Sortir de la culpabilité .....	84
Sortir du perfectionnisme .....	84
Oser exprimer ses émotions .....	86
Aller à son intuition .....	87
<i>Médecine de l'écho</i> .....	88
<i>Médecine de l'art de la belle parole</i> .....	89

## Partie 3

### LA BEAUTÉ LIBÈRE DE LA PEUR



CHAPITRE 1. <i>La beauté libère de la peur</i> .....	93
La peur a ses médecines .....	93
<i>Médecine de Maya</i> .....	94
Se libérer de la frustration.....	95
Quitter la nostalgie d'un ailleurs .....	95
Rencontrer le temps présent .....	96
Oser aimer sans posséder .....	97
Laisser libre cours à sa sensibilité .....	98
<i>Médecine de la voix du cœur</i> .....	100
CHAPITRE 2. <i>Rencontrer l'harmonie du monde</i> .....	103
La beauté est partout, éphémère.....	103
Oser se dissoudre sans peur de se perdre .....	104
Oser être un parmi tant d'autres .....	106
Accepter le mystère sans le comprendre .....	107
<i>Médecine des harmonies</i> .....	108
<i>Premier exercice</i> .....	108
<i>Second exercice</i> .....	108
<i>Médecine de la quête de vision</i> .....	109
CHAPITRE 3. <i>Le lâcher-prise</i> .....	111
Le lâcher-prise .....	111
Trouver l'apaisement dans la nature .....	112
<i>Médecine de la vibration de l'est</i> .....	113
Explorer le monde sans peur de s'y perdre.....	114
Accueillir l'imprévu .....	115

Accepter les interventions de la vie .....	116
<i>Médecine du caméléon</i> .....	118
Accepter l'inéluctable .....	119
<i>Médecine du papillon</i> .....	120
CHAPITRE 4. <i>Mourir pour renaître</i> .....	121
La loi des cycles.....	121
La peur de mourir.....	122
Sortir des états d'addiction.....	123
Se libérer du besoin de posséder toujours plus.....	125
Se libérer de la peur du manque .....	126
Rencontrer l'infinie créativité du monde .....	127
Accepter de faire partie d'un tout.....	129
<i>Médecine du magicien</i> .....	131
<i>Médecine de la synchronicité</i> .....	132

## Partie 4

### DANSE, LA VIE DANSE



CHAPITRE 1. <i>Arrêter de courir</i> .....	135
Danser au quotidien.....	135
Retrouver un rythme de vie apaisant.....	136
Oser investir les chemins de traverse.....	137
Se donner le droit de dire stop .....	138
<i>Médecine du buveur de vent</i> .....	140
Connaître la jouissance du contentement .....	141
CHAPITRE 2. <i>Laisser entrer la vie</i> .....	143
Danser avec la vie.....	143

Quitter l'excès pour l'intense .....	144
Oser se laisser être .....	145
Trouver la confiance dans ce qui est .....	147
<i>Médecine de l'orgasme cosmique</i> .....	148
 CHAPITRE 3. <i>Ne plus se projeter</i> .....	151
L'énergie du nomade .....	151
Vivre au présent .....	151
Dessiner son chemin sans tracer sa route .....	152
Garder l'âme curieuse .....	153
<i>Médecine de l'éphémère</i> .....	154
<i>À la plage</i> .....	154
<i>Dans la nature</i> .....	155
<i>Ailleurs, avec une roue de médecine</i> .....	155
 CHAPITRE 4. <i>Se délivrer de la peur du vide</i> .....	157
La peur du vide .....	157
Aimer tomber (et ne plus en avoir peur) .....	157
<i>Médecine de Pacha Mama</i> .....	159
L'échec est un jeu de piste vers un ailleurs .....	160
Oser ouvrir votre médiumnité .....	160
<i>Médecine pour se nourrir de l'univers</i> .....	162
<i>Quand vous êtes amoureux</i> .....	162
<i>Quand vous êtes dans une impasse avec un être cher</i> .....	162
<i>Dans tous les rapports à deux</i> .....	162
 <i>Conclusion</i> .....	163

# Introduction

## Qu'est-ce qu'un chaman ?

### Ni sorcier, ni gourou

Qu'est-ce qu'un chaman ? Ce mot a été largement utilisé et véhiculé par les ethnologues qui, en observant certaines tribus, ont été surpris de ce que pouvait faire un seul homme. Ils auraient aussi pu l'appeler « Ni... Ni... Ni... », car le chaman n'est ni un sorcier, ni un gourou, ni un prêtre, ni un médecin, ni un philosophe, ni..., ni..., ni... Un chaman est tout cela à la fois. Ce sont les Occidentaux qui ont dissocié le chaman de sa tribu en le présentant comme une personne « au-dessus », douée de connaissances que les autres n'avaient pas.

La réalité du monde occidental et celle des peuples racines, dont font partie les Amérindiens, sont très différentes. Les anthropologues ont été étonnés en découvrant ces sociétés « sans État », car ils n'imaginaient pas que cela puisse être le résultat d'une démarche volontaire. C'est pour cette raison qu'on les appelait les peuples primitifs. Les découvertes de Pierre Clastres<sup>1</sup> ont révolutionné la vision de l'Occident sur les civilisations amérindiennes : c'était bien leur choix

---

1 Pierre Clastres (1934-1977). Philosophe de formation, anthropologue et ethnologue au CNRS, puis directeur d'études à l'École pratique des hautes études. Spécialiste des Indiens d'Amérique, il a écrit *Chronique des Indiens Guayaki* (Plon, 1972) dans laquelle il présente une tribu nomade. Son œuvre la plus reconnue est sans doute *La Société contre l'État* (Les Éditions de Minuit, 1974).

d'ériger une société sans État, « une société contre l'État » symbole de l'épanouissement de « l'Un » qui favorise les désirs d'expansion, de domination et, finalement, de destruction. Pour eux, comme le rapporte Pierre Clastres, « l'Un, c'est le mal », le bien, c'est être ceci et en même temps cela. Ils ont créé des outils de vigilance pour lutter contre l'émergence de l'Un qui se cache dans la bravoure exceptionnelle, le pouvoir religieux, le commandement d'un valeureux guerrier, la nouveauté technologique... Leur choix fut de canaliser l'expression individuelle afin d'éviter l'asservissement. Ils ont préféré s'ouvrir aux expressions multiples du monde et s'y connecter sans aucune hiérarchie. C'est ce savoir-vivre dont on a tellement besoin aujourd'hui.

Dans leur vision du monde, dans leur réalité, chaque être fait partie du cercle. Celui qui est au-dessus, « l'Un », celui qui aurait la vision pour tous est le mal. Pour eux, c'est du multiple que naît l'unité, c'est l'ensemble des voix qui crée le chœur... Il n'est donc pas question de distinguer une personne pour des capacités ou des connaissances que d'autres n'auraient pas : tous les membres de la tribu font de la musique, par exemple, et personne n'est meilleur musicien qu'un autre ; il y a simplement des musiques différentes...

## **L'éveil du chaman**

### **Peuples racines et IRM**

Ma réalité chamanique, le chemin que j'ai tracé est très différent des caricatures du chaman, cet homme, mi-sorcier, mi-gourou, aux pouvoirs immenses. Le chamanisme, puisqu'on l'appelle ainsi, ne se résume pas à l'acquisition de quelques dons médiumniques. Il s'agit de l'ouverture à une autre réalité.

Les connaissances actuelles en physique quantique nous ont appris que nous pouvons créer notre réalité : notre intention crée le réel, même si cela peut constituer un non-sens pour une personne cartésienne. En effet, comment imaginer que ce que je vois, ce que je



ressens, mon corps, bref, que tout ce qui représente ma réalité est une illusion que je nourris, puisque c'est mon intention, ma façon de valider le monde qui la construit ? Les peuples racines incarnent ces connaissances, eux qui ne s'attachent pas à une seule expression de la réalité, qui ne souhaitent pas que demain ressemble à hier, qui ont le goût de l'éphémère, du mouvement et de la danse. Pour eux, le monde extérieur est le reflet du monde intérieur et, concrètement, l'intention crée la réalité.

S'engager sur la voie du chamanisme, c'est oser accéder à cette autre réalité. Cette voie vous remet dans le mouvement, vous offre l'intuition d'une autre façon de traverser les épreuves et vous permet d'en sortir apaisé et plus heureux. C'est en tout cas ce que je vis et que j'ai envie de partager avec vous.

L'imagerie par résonance magnétique (IRM) a permis d'étudier les fonctions du cerveau, ou plutôt « des cerveaux », car nous avons un cerveau gauche et un cerveau droit. La neurologue Jill Bolte Taylor<sup>1</sup> a parfaitement expliqué le mécanisme de ces cerveaux, leurs fonctions et, surtout, leur structure. La première fois que je l'ai entendue sur le sujet, j'ai ressenti une joie incroyable, car j'avais enfin la manifestation concrète des deux réalités qui existent en nous. Le cerveau gauche incarne parfaitement le monde occidental. Le cerveau droit, lui, incarne le monde amérindien. Les Occidentaux ont surdéveloppé le cerveau gauche, et les peuples racines le cerveau droit. Imaginez que vous n'utilisiez pas l'un de vos bras : vous finiriez probablement par l'oublier et surdévelopperiez l'autre. Ces connaissances scientifiques sont apaisantes, car elles ouvrent d'autres possibles. Nos cerveaux occidentaux surdéveloppés ont besoin de logique, de cohérence,

---

1 Jill Bolte Taylor, née en 1959, est une neurobiologiste américaine. Victime d'un accident cérébral, elle raconte ses incroyables découvertes dans *My stroke of insight* (2006), traduit de l'anglais (États-Unis) par Marie Boudewyn *Voyage au-delà de mon cerveau* (J.-C. Lattès, 2008). Je vous recommande vivement la vidéo de sa conférence TED, sous-titrée en français : [https://www.ted.com/talks/jill\\_bolte\\_taylor\\_s\\_powerful\\_stroke\\_of\\_insight#t-2237](https://www.ted.com/talks/jill_bolte_taylor_s_powerful_stroke_of_insight#t-2237).

de compréhension. Le cerveau gauche représente le masculin et, en matière de connaissances, se manifeste toujours en premier. Le féminin, qui est exprimé par les peuples racines, nécessite un autre développement, qui passe par le corps et l'état fusionnel. La connexion au monde se fait sans hiérarchie.

## S'ouvrir au chamanisme

Ma route est celle d'un chaman, oui, mais d'un chaman vivant, qui ne cesse de nourrir une réalité présente. Ce néo-chaman, ce chaman contemporain est bien différent de celui, quelque peu fantasmé, qui est figé dans des rituels du passé et peut être assimilé à un sorcier.

*Prenons une image pour illustrer le monde chaman. Si vous êtes aveugle, vous avez évidemment besoin de quelqu'un pour vous décrire la mer, mais si vous recouvrez la vue, votre connaissance de la mer est celle du premier homme qui la voit, puis c'est votre cœur et votre éducation qui conditionnent le lien qui se crée entre la mer et vous.*

Les lois et les valeurs des peuples racines, si différentes des nôtres, nous apprennent que lorsque nous ouvrons notre cœur, lorsque nous nous ouvrons à notre sensibilité, nous découvrons à la fois notre impuissance et la force du lâcher-prise, qui s'expriment toutes deux dans la relation à la mère et à la vie. Et c'est un des plus beaux cadeaux que nous puissions nous faire. Mais pour cela, il y a des paliers à vivre. S'ouvrir à cette deuxième réalité qu'on appelle chamanisme, c'est réaliser une union, un accouplement intime en réunissant nos deux cerveaux, le masculin et le féminin, le monde extérieur et le monde intérieur...

Le chaman « marche sa parole » : il vit au présent et ses connaissances sont le fruit de son expérience. Chacune de ses visions est unique, chaque expérience est une connaissance et c'est la somme de ces connaissances qui crée la connaissance. Il n'y en a pas une au-dessus des autres, il y a juste à évoluer et à devenir un, l'unique, pour disparaître dans le tout qui vous est révélé.

Si je dis aujourd'hui que je suis chaman, c'est que j'ai vécu intimement l'union entre la réalité des peuples racines et celle du monde occidental. Aujourd'hui, cela me permet d'accompagner les uns et les autres dans leur éveil à une autre réalité.

J'ai eu la chance de naître dans une famille où coexistaient les deux réalités. Mes deux grands-mères étaient médiums et guérisseuses. L'une a traversé l'Espagne pendant la guerre avec la complicité d'une amie défunte et de son frère qui lui est apparu en rêve pour la guider jusqu'à la frontière où elle a retrouvé sa fille dans un convoi. L'autre était une guérisseuse bien connue à Béziers. En famille, nous avions souvent des discussions étonnantes, et les morts faisaient partie de notre vie : mon grand-père se levait de table pour aller prendre conseil auprès de son père décédé ; nous avions des visions sur les futurs naissances, décès ou maladies... Le baptême d'un de mes oncles est resté dans les mémoires, car les coupes de champagne sautaient littéralement et la personne qui faisait la vaisselle se plaignait que quelqu'un d'invisible lui marchait sur les pieds. On appela « la Fine », l'amie de ma grand-mère, pour qu'elle « nettoie énergétiquement » la pièce, comme une ménagère nettoierait la poussière. Ici, ni diable ni sorcier... Simplement une manifestation de la vie.

Mes visions étaient des visions parmi d'autres et n'étonnaient personne dans cette famille. Dès mon plus jeune âge, j'ai su traverser les objets et rencontrer leur histoire. Faire voyager mes sœurs dans d'autres dimensions était un jeu qui me venait naturellement et m'amusait beaucoup, même si cette particularité faisait rire ma famille, qui n'en voyait pas trop l'utilité. Les problèmes ont commencé lorsque je suis entrée en pension : dans une société où le conditionnement assure l'intégration, je fus rejetée, à ma grande douleur. Je fus cataloguée comme « sorcière », « folle », « diable », et les autres ne voulaient pas m'approcher. J'ai connu de nombreuses années de solitude pendant lesquelles j'ai eu le temps d'observer le fonctionnement des groupes auxquels j'aurais bien aimé appartenir et d'analyser leurs valeurs pour comprendre comment devenir une

personne « normale ». J'en suis arrivée à la conclusion qu'il fallait remplir quatre conditions, surtout en tant que femme : se marier, avoir des enfants, réussir professionnellement et gagner beaucoup d'argent. À un peu plus de 30 ans, je remplissais toutes ces conditions et je pouvais accrocher le mot « normale » en grandes lettres sur mon front. J'aurais même pu écrire « supernormale », puisque, dirigeant l'un des premiers groupes immobiliers de France, j'étais considérée comme surdouée. Cependant, un événement étonnant, dû à une très forte migraine, m'a ramenée vers une autre réalité. J'ai découvert que je me dirigeais vers un monde que je connaissais déjà, qui se terminerait en solitude et en grande peur de mourir. Alors, peu à peu, j'ai tout lâché et j'ai pris une autre route pour un voyage vers moi-même. J'ai décidé de renoncer à être normale pour me trouver. C'est la rencontre avec les peuples racines et les chamans qui, dans un premier temps, m'a libérée. Là, ce que je faisais dans ma famille, tout le monde le faisait. Là, je me retrouvais « normale » et je pouvais communiquer sans me sentir isolée.

J'ai donc apporté un peu de mon ouverture médiumnique à ma nouvelle activité. J'étais psychologue, sexologue, maître praticien en programmation neurolinguistique (PNL) et j'aimais coacher les gens. La rencontre avec Pierre Clastres, grand anthropologue et ethnologue français qui a établi les monographies de certaines tribus indiennes, a été pour moi une ouverture incroyable. J'ai réalisé qu'il n'était pas simplement question de capacité, mais qu'un autre monde s'offrait à moi, et ce monde m'a fascinée... Un jour, j'ai su que j'étais prête à m'appeler « chaman », ce qui fait bien rire mes amis chamans d'Équateur et de Colombie, qui ne comprennent pas pourquoi j'ai besoin de me donner un titre au lieu d'être juste ce que je suis. Mais je suis une Occidentale : j'ai encore besoin de me désigner, bien que de moins en moins.

J'ai modélisé le système de société des peuples racines, qui ont fait le choix de créer une autre réalité et d'investir une autre façon d'être au monde. Le pas était franchi : j'ai travaillé avec des groupes et je me suis

inspirée des techniques et des rituels des Indiens pour ma pratique. Au fil du temps, c'est avec joie et étonnement que j'ai découvert que l'ouverture de mes perceptions nourrissait une inspiration fabuleuse qui rejoignait à la fois des rituels anciens et en révélait de nouveaux. Pour moi, le chamanisme est vivant et s'inspire de rituels adaptés à notre époque. Les quatre voies du chamanisme que je vous présente aujourd'hui « Je suis le monde », « L'autre est une porte qui mène à soi », « La beauté libère de la peur », « Danse, la vie danse » sont le fruit de mes expériences, de mes rencontres et de centaines d'heures de travail de groupe. Tout au long de cet ouvrage, je vous proposerai également des exercices pratiques, des « médecines », pour que vous puissiez « goûter », pour que vous puissiez commencer à éveiller ce chaman qui est en vous. Les médecines sont véritablement faites pour vous permettre d'expérimenter concrètement, sensoriellement chacune des voies. Vivez-les comme des travaux pratiques : c'est la dynamique de l'Indien qui marche sa parole. En accédant à une autre réalité et en la mariant à ce que vous connaissez, vous pourrez libérer le chaman qui sommeille en vous et devenir cet homme libre, heureux et qui a confiance dans la vie.

## **Le chaman et l'Indien**

### **La métaphore de l'océan**

Imaginons un vieil Indien essayant d'expliquer à son petit-fils pourquoi il est de la lignée des buveurs de vent et pourquoi l'homme blanc est un éternel guerrier. Il lui raconterait l'histoire de la vague qui avait peur du vent...

*On pourrait comparer l'homme occidental à une vague. Pour que cette vague existe, le vent doit souffler. À mesure qu'elle s'élève, elle voit la plage. Lui vient alors la peur de s'échouer... Pour contrer l'inéluctable, la vague passe son temps à essayer de dominer le vent et vit en permanence avec une peur et une dépendance de l'extérieur.*

*Le petit Indien est l'océan. Toutes les vagues sont des galipettes qu'il fait avec son ami le vent qui danse avec lui. Lorsque le petit Indien et la vague fusionnent dans une danse effrénée, il devient la vague, il voyage pour connaître l'histoire du vent, de la lune, du soleil... Il s'accouple avec les éléments, et son monde est captivant et infini ; il est le monde...*

L'Occidental est un éternel guerrier qui se bat contre le vent, alors que l'Indien est un buveur de vent qui se nourrit du monde à l'infini. Voilà les différences fondamentales : dans un cas, l'homme est dépendant d'un monde extérieur qui lui fait peur, car il pourrait annoncer sa fin ; dans l'autre, l'homme est acteur du monde, et le monde extérieur est révélateur de ce qu'il est.

Cette dépendance et cette peur de l'extérieur marquent tous nos rapports professionnels, amoureux, familiaux et peuvent créer des traumatismes que je tenterai de vous aider à transformer dans les pages qui suivent.

## **La naissance**

Pour éveiller le chaman qui est en vous, vous devez modifier vos croyances sur la naissance. En effet, dans le monde occidental, le regard que nous portons sur notre venue au monde est à l'origine des relations de dépendance et de codépendance qui sévissent dans tous les domaines.

Nous pensons que nous « faisons » les enfants. Si, au sens strict, nous en sommes à l'origine, je ne dirais pas que nous les faisons. À mon sens, il serait plus juste de dire que l'on fait l'amour, mais que l'on « reçoit » un enfant. Il faudrait dissocier l'acte sexuel de l'arrivée d'un enfant. L'enfant, c'est la vie qui arrive. Quel que soit le contexte, la vie est partout.

*Si je dis « Je t'ai fait », cela veut dire que j'ai participé à ta création, que je suis l'auteur de ce que tu es. Si je reçois un enfant, il vient d'ailleurs, il est déjà plein de lui-même, il incarne le mystère. Si mes parents m'ont*

*fait, je nais débiteur, je nais mendiant, je nais en me soumettant à une hiérarchie qui place les autres au-dessus de moi. Eux savent qui je suis, ils ont la connaissance, le savoir, le mode d'emploi. De ce fait, j'apprends très vite à accorder de la puissance au monde extérieur et je suis dépendant. La richesse, le savoir, la connaissance, l'amour sont à l'extérieur de moi. Cette vision première donne à l'homme l'illusion qu'il peut fabriquer la vie. Plus largement, elle donne l'illusion à notre société qu'elle peut créer un monde nouveau, indépendant de celui qui le nourrit.*

Dans le monde amérindien, on reçoit la vie. Quand la mère accouche, le père prend le bébé et le montre aux arbres, à tout ce qui l'entoure. L'enfant est l'expression de la vie, et cette expression de la vie appartient à la vie, non au désir d'un couple. L'Indien est la vie qui s'incarne et le costume dans lequel elle va danser. Cette différence est fondamentale, car, dans cette vision du monde, l'homme n'est pas un être créé par des parents, mais un enfant de la Terre, un enfant de la vie. Il est la vie.

Alors, à la question « Est-ce qu'un chaman sommeille en vous ? », je préfère maintenant vous demander : « Est-ce qu'un Indien sommeille en vous ? » Mais, pour y répondre, je vous invite à franchir ensemble certains paliers...