

crédit photo : D.R.

Olivier Chambon

« La conscience est la qualité première de l'univers. »

propos recueillis par Delphine Lhuillier & Coralie Duteil

De la médecine psychédélique aux Near Death Awareness. Des psychothérapies modernes au chamanisme. Plongez au cœur de la conscience avec Olivier Chambon, auteur de nombreux ouvrages dont « Le chamane et le psy ».

GTao: Olivier Chambon, nous allons évoquer ensemble à la fois la médecine, la psychiatrie, les psychédéliques, le chamanisme, autant de notions qui, généralement en France, sont incompatibles. Comment en êtes-vous arrivé là ?

Olivier Chambon: Mon interrogation transpersonnelle a véritablement commencé en 2004, quand je me suis formé à l'EMDR, puis à l'hypnose en 2005. Au cours de ma formation, j'ai vécu une expérience extraordinaire. J'ai commencé à puiser des informations dans les livres. Dans son ouvrage, « Quand l'impossible arrive » (1), Stanislav Grof raconte toutes les expériences extraordinaires qu'il a vécues. Il y évoque la kétamine. Quelque temps plus tard, au cours d'un voyage au Pérou, on me propose d'en ingérer. Ce fut une grande rencontre.

GTao: De quelle nature ?

O. C.: Après cette expérience, j'étais convaincu qu'il existait différents niveaux de conscience en interaction avec nous. Pour enrichir mes connaissances, j'ai eu la possibilité d'intégrer en 2008 la FSS, Foundation for Shamanic Studies, créée par Michael Harner (2), un anthropologue américain qui a étudié tous les chamanismes du monde. Il en a retiré les composantes principales (« core shamanism ») et communes à toutes les traditions. Il l'enseigne aujourd'hui aux Occidentaux, aux Etats-Unis et à travers toute l'Europe.

GTao: C'est avec lui que travaille Laurent Huguelit avec qui vous avez co-écrit « Le chamane et le psy » (3).

O. C. : Effectivement. Dans ce cursus, j'ai compris que le chamanisme était un état d'esprit. Autrement dit, j'ai un esprit, vous avez un esprit et il existe des esprits qui ne sont pas nécessairement humains. Ils peuvent interagir avec nous et nous pouvons collaborer avec eux dans l'intention d'aider, de soigner, pour obtenir des informations ou de l'énergie.

GTao : Est-ce la médecine psychédélique dont vous parlez dans un précédent ouvrage : « La médecine psychédélique » (4) ?

O. C. : Non, c'est différent. Dans les années 1950 et 1960, les psychédéliques ont été beaucoup utilisés de manière thérapeutique, notamment aux Etats-Unis avec Stanislav Grof. Il animait des programmes de traitement avec le LSD pour les patients alcooliques. Il a également contribué à l'utilisation du LSD pour des personnes en fin de vie dont les douleurs cancéreuses résistaient aux antalgiques. Le traitement au LSD supprimait les douleurs et l'anxiété. Les gens finissaient leur vie en ayant beaucoup moins peur de la mort. Timothee Learey, un peu plus tard, insuffla l'idée que le LSD était bon pour la jeunesse. Le mouvement hippie était composé de jeunes en quête d'une belle vie : le fameux « peace and love ». Une partie de la société américaine, les financiers, les industriels s'en sont inquiétés. L'amour et la conscience sont deux mots qui font extrêmement peur aux autorités. Les conservateurs américains ont réagi, poussés par les lobbies de l'industrie pharmaceutique, les fabricants de tabac et d'alcool, pour interdire le LSD. Un comble ! Les Etats-Unis ont fait pression sur l'ONU et l'interdiction s'est généralisée.

GTao : En quoi la médecine psychédélique consiste-t-elle ?

O. C. : Contrairement à la médecine chamanique qui utilise des plantes naturelles comme l'ayahuasca ou l'iboga, la médecine psychédélique utilise des substances de synthèse ou extraites de plantes qui permettent de traiter des syndromes psychiatriques ou des maladies physiques de manière spectaculaire, en une ou deux prises. Il existe aujourd'hui un mouvement de citoyens américains qui plaident pour l'utilisation thérapeutique des champignons et du LSD afin de soulager les douleurs qui ne trouvent pas de réponses médicales. La kétamine, par exemple, injectée en intraveineuse lente, ou en intramusculaire, fait disparaître les symptômes de la dépression en quatre à douze heures. Quand un anti-dépresseur agirait en deux ou trois semaines minimum. Il a également été démontré que la kétamine était le meilleur traitement pour le sevrage des héroïnomanes et des alcooliques par rapport à d'autres programmes existants.

La médecine psychédélique permet de soigner.

GTao : Pourquoi ne pas utiliser la kétamine dans ce cas ?

O. C. : Tous ces produits transforment les personnes. Ils changent leur conscience. Ça fait peur !

GTao : Mais on utilise bien de la morphine ?

O. C. : La morphine, comme l'héroïne ou la cocaïne, peuvent rendre dépendant, contrairement aux psychédéliques qui n'agissent pas sur la dopamine, mais sur la sérotonine. Tous ces produits nécessitent un encadrement, une préparation avant la prise et une intégration après. La dimension sacrée ou thérapeutique doit demeurer au centre du processus.

GTao : Quel est cet encadrement ?

O. C. : La prise d'une substance psychédélique doit s'entourer de respect, de réceptivité. Elle doit avoir lieu dans un cadre magnifique, être animée d'une intention particulière et accompagnée par des techniques respiratoires et énergétiques qui permettent de canaliser l'énergie qui en résulte. Je crois que nous en faisons un mauvais usage parce qu'il n'existe aucune pédagogie et que c'est interdit. Or, toutes ces substances pourraient devenir initiatrices. Dans certaines anciennes peuplades, les adolescents étaient séparés de leur mère, pris en charge par les hommes du groupe et ils devaient vivre une épreuve, souvent en lien avec une mort symbolique. Quand ils revenaient au village, ils portaient un nouveau nom et avaient un nouveau rôle à tenir. Ils étaient devenus des hommes. Parfois, des plantes « inspirantes » étaient prises ou une quête de vision était initiée.

GTao : Il ne s'agit donc pas seulement de guérison, mais aussi de connaissance de soi ?

O. C. : Il existe effectivement deux aspects : thérapeutique (effet psycholytique) et transpersonnel (effet psychédélique). La prise de substance peut être une ouverture à la spiritualité. Elle nous permet d'accéder à notre inconscient, voire à un extra-conscient : la perception d'autres mondes, d'autres réalités.

GTao : Stanislav Grof est passé de l'utilisation des psychédéliques à la respiration holotrope. Qu'en pensez-vous ?

O. C. : Je crois qu'aucune technique n'est aussi puissante que l'usage de substances. On peut pratiquer le Yoga pendant 30 ans et ne jamais accéder à de telles prises de conscience. Or, en une prise, les substances peuvent vous éclairer. Vous révéler que l'amour et la conscience sont au centre de l'univers. Une fois que l'on a intimement compris cela, il faut seulement se demander comment on peut l'intégrer dans notre vie. La pratique de la méditation, du Yoga ou du Taiji peut alors nous y aider.



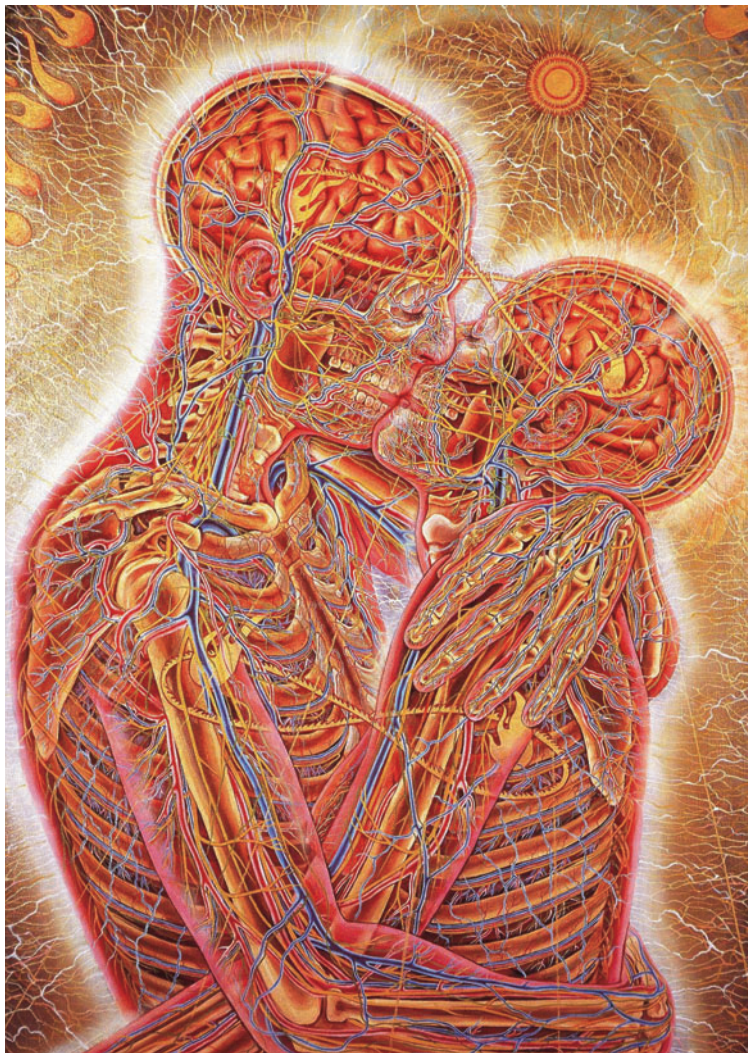
PORTRAIT

Olivier Chambon est médecin-psychiatre et psychothérapeute. Il a créé, en collaboration avec le Pr Michel Marie-Cardine, le premier diplôme universitaire de « psychothérapie intégrative » à Lyon. Pionnier des méthodes de soins comportementales et cognitives pour les patients psychotiques chroniques, il s'intéresse depuis plusieurs années à l'utilisation des états modifiés de conscience (hypnose, EMDR, voyages chamaniques, etc.) en psychothérapie. Il est l'auteur de nombreux ouvrages dont « Le chamane et le psy, Mama éditions » ou « La médecine psychédélique », Les Arènes.

On doit aussi s'interroger : comment puis-je maintenir ce cap ? Quels comportements adopter ? Quelles décisions prendre ? Quelle sensibilité développer ? Ce serait élitiste et méprisant de nous priver de cette expérience.

GTao : Vous orientez aujourd'hui vos recherches sur la survie de la conscience après la mort.

O. C. : Il existe un protocole qui associe deux substances dont la prise permet de vivre des expériences quasi de mort imminente. L'hypothèse selon laquelle la conscience survit après la mort du cerveau est beaucoup plus probante que son anéantissement. Dans les faits, l'hypothèse matérialiste n'a jamais réussi à prouver que la mort du cerveau supprimait la conscience. En réalité, la conscience n'a pas besoin du cerveau, mais le cerveau a besoin de la conscience pour vivre. La conscience est même beaucoup plus puissante lorsqu'elle se vit hors du cerveau. Toutes les expériences pérिमortelles, juste avant de mourir, les NDA (Near Death Awareness), racontent la vision de personnes qui viennent les chercher, généralement des membres décédés de leur famille. Cette expérience les apaise, leurs douleurs disparaissent. Ils sont prêts. Ces messagers



de l'au-delà leur disent qu'ils ne seront pas seuls pour ce passage, qu'ils sont aimés. Leur fin de vie s'en trouve complètement transformée. Il y a aussi les NDE (Near Death Experience), états de mort imminente, et les ADC (After Death Communication), le contact avec les défunts. Un quart de la population mondiale, lorsqu'elle perd un être cher, contacte spontanément le défunt à travers une vision, une odeur, un signe, une synchronicité, un rêve. Cette proportion s'élève à la moitié lorsqu'il s'agit de veufs ou de veuves et à trois quarts lorsque ce sont des parents qui perdent leur enfant.

GTao : Pourquoi vous être particulièrement intéressé à ce phénomène ?

O. C. : Je souhaite apporter une nouvelle pierre à l'édifice, comme l'ont fait Jean-Jacques Charbonnier et d'autres avant lui. Tant d'études universitaires ont été réalisées depuis 35 ans qu'il est temps de bousculer le paradigme matérialiste qui se présente comme scientifique, mais qui ne l'est pas. La science n'est pas le matérialisme. La science est une méthode. Les scientifiques, et pas les scientifiques, ont confisqué la science à leur profit. Ils pensent que les esprits n'existent pas, donc ils ne s'y intéressent pas. Mais ils ignorent tout et ils ne verront rien, car dans ce domaine-là, il faut croire pour voir. La physique quantique le dit bien : l'intention de l'observateur modifie l'objet observé. Ces phénomènes subtils, si vous ne voulez pas les voir, vous ne les voyez pas. A la FFS, chacun fait sa propre expérience de ces phénomènes, sans indications particulières.

GTao : Que voulez-vous dire par « chacun fait son expérience » ?

O. C. : Vous apprenez des méthodes pour accomplir votre voyage chamanique. Mais chacun doit trouver ses propres outils et ses propres contenus. Seules quelques directions vous sont données. Le processus reste très vivant. Clair, transparent, ouvert, démocratique et intelligent. La base est scientifique et pragmatique.

GTao : Je crois savoir que vous êtes en cours d'écriture d'un nouvel ouvrage ?

O. C. : Mon prochain livre consiste en une interaction créative et inspirante entre certaines techniques modernes (le focusing, le TIPI, la sophrologie, l'EFT, l'EMDR, hypnose, etc.) et le chamanisme. Comment ces méthodes modernes pourraient-elles être potentialisées par la méthode chamanique (en préparant par exemple la personnalité à recevoir un esprit) ? Les méthodes modernes travaillent sur la personnalité tandis que le chamanisme travaille sur l'âme. Il est important de pouvoir intégrer ces deux aspects. Quand la personnalité répète les mêmes erreurs, l'âme s'en va. Le chamanisme peut nous permettre

de la récupérer. Par ailleurs, quand vous faites une extraction chamanique (6) et que vous souffrez d'une intrusion énergétique (7), la psychothérapie peut restructurer la personnalité.

GTao: La conscience est-elle la porte d'entrée de ces deux dimensions ?

O. C. : Oui, car tout ce que nous faisons en conscience (élargie) peut opérer des changements dans notre personnalité. La conscience est un concept clé dans le psycho-chamanisme.

GTao: Comment définiriez-vous la conscience ?

O. C. : La conscience est la qualité première de l'univers. Je la vis comme une eau cristalline qui baigne l'univers. Elle peut tout refléter et tout créer. Elle n'a ni début ni fin. Elle relie tous les êtres entre eux. Vous, c'est moi et moi, c'est vous. Nous avons une seule et même conscience, mais nous l'avons oublié dans l'illusion de la séparation. La conscience est aussi un peu comme un diamant. Elle n'a pas de contenu réel, en revanche, elle a des propriétés. Ses facettes, ses modalités d'expression, sont l'amour, la joie, la paix et la félicité.

GTao: Pourrait-on dire que la destinée d'un être humain consiste à incarner cette conscience ?

O. C. : La destinée d'un être humain consiste à retrouver cette conscience. Le Bing Bang n'a pas eu lieu seulement au niveau matériel, il a également eu lieu au niveau spirituel, intellectuel. Dieu est une conscience en expansion qui crée généreusement des formes et qui veut apprendre. Il crée des mondes dans lesquels il essaie de remettre de la conscience, de l'amour. Nous sommes là pour spiritualiser la matière et pour matérialiser l'esprit. Ce sont deux mouvements. Nous sommes un peu les tentacules de Dieu, des pionniers envoyés dans la matière. Ceux qui ont eu une vie difficile ont une grande quantité de glaise à travailler, à spiritualiser.

GTao: Il s'agirait d'imprégner de conscience chacune de nos cellules ?

O. C. : Oui, mais il faut avoir un mental suffisamment calme. Si une eau est vaseuse, il ne faut pas la remuer en l'agitant, mais la laisser reposer. L'eau, en se déposant, devient cristalline et vous pouvez voir à travers. C'est la même chose pour la conscience. Quand le mental se calme, que le cœur est ouvert, le corps stabilisé, une vision pénétrante peut s'éveiller.

GTao: Oui, mais la vase est toujours là.

O. C. : Oui, mais vous la voyez et elle ne vous cache plus la vue. C'est ce qui arrive lorsque vous méditez : vous pouvez voir la vase de vos



crédit photo: D.R.

pensées, mais vous n'êtes pas entraîné dans son torrent, vous restez sur la berge.

GTao: Dans la transe, la vase est remuée et vous pouvez en profiter pour envoyer des intentions conscientes jusqu'à que ce la vase disparaisse.

O. C. : Le mental, qui empêche de voir clairement, est démantelé par la transe. Saint-Exupéry disait que l'essentiel est invisible par les yeux et visible par le cœur. Les yeux, c'est le mental, l'instrument qui compare, qui juge. Le cœur est celui qui accueille.

La conscience pourrait se nommer présence.

GTao: L'inconscient existe-t-il encore lorsque cette présence s'installe ?

O. C. : Ce n'est pas que l'inconscient n'existe plus, mais il est pleinement vu, pleinement observé, pleinement aimé.

Quand vous entrez dans un espace de conscience intense, vous vous apercevez que tout est relatif, que toute la dualité est complètement illusoire et que l'amour, qui est une force, une sensation, peut tout changer à tout moment. C'est la force la plus puissante de l'univers. Nous sommes des aimants, dans tous les sens du terme. Il est très difficile de définir la conscience car c'est une expérience qui donne accès à d'autres réalités, qui elles-mêmes sont difficiles à décrire. Ce n'est pas une chose, c'est un état d'être. J'aime la métaphore de l'eau qui s'adapte à tout, qui va partout. D'autres vous diront, le feu. Vous, que diriez-vous ?

*Nous sommes
les tentacules
de Dieu.*



crédit photo: D.R.

La conscience est un océan fait d'informations, d'harmonie et d'Amour, constitué d'une matière « superlumineuse » faite de particules allant plus vite que la vitesse de la lumière, les « tachyons ». (Feinberg; Dutheil).

GTao: L'alchimie de l'eau et du feu : à la fois dense et subtile. La conscience s'incarne dans la matière la plus dense et la plus subtile de l'univers. Pour moi, c'est une expérience. Elle est organique. Seul le langage poétique peut réussir à la définir, car il vibre plus qu'il ne dit. Et il éclaire. En quoi utilisez-vous encore aujourd'hui vos connaissances psychiatriques ?

O. C. : Il y a maintenant plusieurs années, j'ai co-écrit un livre avec le Pr Michel Marie-Cardine : « Les bases de la psychothérapie ». Nous y faisons apparaître les facteurs communs à toutes les psychothérapies, le « core psychothérapie » ; l'essentiel étant de pouvoir adapter la thérapie en fonction du patient en employant les attitudes et les éléments théoriques utiles de chaque école. C'est le principe de la psychothérapie intégrative et éclectique que nous avons créée. Mais la psychothérapie ne permet pas de régler les problèmes de fond ; son but étant que l'individu s'adapte mieux, qu'il travaille mieux, pour gagner plus d'argent. La névrose peut s'en trouver renforcée ! Néanmoins, le processus psychothérapeutique peut parfois amener à l'émergence d'espaces de conscience et d'amour. Mais lorsque cela arrive, les personnes n'en retirent souvent pas tout le bénéfice possible. Imaginons que la conscience soit le conducteur qui conduit votre vie. Le conducteur a besoin d'une voiture, la personnalité. Si elle est en mauvais état, il sera difficile de progresser. Il faut entretenir le véhicule, le corps et la personnalité. En l'assouplissant, en la rendant plus légère et plus sensible aux directives de la conscience.

GTao: En prenant conscience des scénarios de la persona ?

O. C. : En prenant conscience de ce qui n'est pas conscient en soi. Il subsiste des choses mortes dans notre cerveau, des enregistrements automatiques que l'on appelle les schémas dysfonctionnels précoces ou les relations d'objet internalisé ou les complexes. Ce sont

des circuits imprimés dans le cerveau issus d'expériences émotionnelles malheureuses, des réactions émotionno-cognitivo-somatiques qui fonctionnent comme une bande magnétique. Le même film se répète. La psychothérapie nous aide à nous en libérer et à ne plus nous y identifier. Quand on se dégage de quelque chose dont nous étions aveugles, nous devenons un peu plus clairvoyants, donc plus conscients.

GTao: Oui, il y a plus de jeu.

O. C. : Et la conscience est libérée pour s'ouvrir à d'autres espaces, comme celui des rêves. Tout rêveur est un chamane. L'utilisation des rêves est une voie royale pour explorer non seulement l'inconscient, mais aussi et surtout l'extra-conscient, l'invisible. Voir comment les esprits rêvent à travers nous, c'est impressionnant. Et puis les Yogis le disent bien, la vie terrestre est un rêve...

GTao: Mais est-ce le papillon qui rêve ou moi qui rêve que je suis un papillon ?

O. C. : Nous sommes ici dans un rêve. Nous sommes morts. Nous sommes beaucoup plus éveillés quand nous sommes dans l'esprit. Pour le physicien Dutheil, il existe un monde sous lumineux, inférieur à la vitesse de la lumière, un monde lumineux, photodique, à la vitesse de la lumière, et un monde super lumineux au-dessus de la vitesse de la lumière. Il semble que les gens qui vivent une NDE accèdent à cette vitesse. Nous sommes finalement comme un iceberg ; la plus petite partie émergée étant la matière. Nous pouvons animer la matière et la rendre plus vivante en y faisant descendre la conscience. ■

Prendre conscience de ce qui n'est pas conscient en soi.

(1) Stanislav Grof, « Quand l'impossible arrive », Guy Trédaniel, 2007.

(2) www.chamanisme-fss.org

(3) « Le chamane et le psy », mamaeditions.com, 2010.

(4) « La médecine psychédélique », éditions Les Arènes, 2009.

(5) « Les bases de la psychothérapie intégrative », Dunod, 3e édition, 2010.

(6) & (7) Les chamanes considèrent que certaines pathologies sont liées à l'intrusion chez le patient d'entités énergétiques, voire d'esprits hostiles à ce dernier ou rompant l'harmonie interne en lui ; cela nécessite de faire sortir cette énergie, cette entité, hors du patient, par ce que l'on appelle une extraction, que le chamane réalise avec sa bouche ou avec ses mains.