



Claire Marie par les mots

Je m'appelle Claire Marie, je pratique comme psychologue et chamane. Je suis aussi auteure et chercheuse.

J'ai longtemps travaillé en hôpital dans les services aussi divers que la douleur chronique, l'oncologie, la psychiatrie, service d'alcoologie ou la médecine du travail. Aujourd'hui, je pratique en free-lance avec les individus et les groupes entre la France et l'Angleterre. Je réponds à des demandent de soutien individuel, supervision, analyse des pratiques. Les demandes sont variées.

Durant les 6 dernières années, j'ai travaillé avec l'Esprit des maladies. Je raconte l'histoire de cette recherche dans mon nouveau livre. Cette expérience a subtilement transformé ma pratique et mon regard. J'espère que la diffusion de mon livre produira un espace de partage et de rencontre qui donnera naissance à de nouvelles idées sur la maladie, la façon dont on la pense, dont on la vie, dont on la soigne...

L'intention derrière mon travail est de promouvoir un espace où les individus et les professionnels communiquent dans le respect de leur expertise, celle du coeur, de l'âme et de l'esprit.



La rencontre d'un autre monde...

J'ai rencontré la médecine Aztèque il y a bientôt vingt et été initiée dans sa pratique. Au fil des mois et années qui ont suivi, les concepts énergétiques de cette médecine ancestrale ont transformé ma vision du monde et donné sens aux expériences spirituelles que je vivais depuis de nombreuses années sans pouvoir les nommer. Alors, j'ai fini par intégrer ces techniques à ma pratique de psychologue et je crois pouvoir dire que j'ai développé une forme d'intervention qui allie les deux arts.



Les deux grandes figures...

Après cette initiation première, mon apprentissage chamanique s'est prolongé de façon discrète mais incessante, profondément touchée par le bouddhisme Zen, en parallèle d'une nouvelle rencontre avec l'énergie christique; j'ai aussi appris à mieux comprendre l'influence que les arbres des terres britanniques ont sur mon être.



La Nature est mon guide

Sans maître particulier, je trouve mes guides dans la relation profonde que j'ai développée avec la Nature. Les arbres, le feu, la mer, les pierres, les animaux... L'âme des patients qui me font confiance sont mes plus précieux guides. Et c'est dans la dévotion que je porte à mon travail que se trouve l'énergie directrice de ma pratique spirituelle. Ainsi, mon approche du soin ne cesse d'évoluer au fil de mes rencontres, tant avec les êtres incarnés qui croisent ma route (patients, amis, connaissances...), qu'avec les êtres désincarnés que sont les Esprits. Mon premier livre "Comment je suis devenue chamane", paru chez Fayard en 2016, en dit plus sur mon histoire...



Comment parler du chamanisme ?



De façon un peu plus formelle on peut dire que le chamanisme dans son sens strict est un phénomène religieux de Sibérie et d'Asie centrale. Le rôle du « chaman » est de gérer les relations entre les humains et le monde des invisibles. Mais l'étymologie du terme est discutée, elle signifierait « celui qui sait » et/ou « celui qui s'agite ».

Le terme a d'abord été employé par des anthropologues russes pour décrire les prêtres dans les peuplades du lac Baïkal. Le chaman est assailli par des expériences énergétiques qui ne peuvent être canalisées que lorsqu'elles sont mises au service de l'autre, ainsi « Être chaman » n'est pas un choix; dans les sociétés traditionnelles c'est même souvent considéré comme un sacerdoce.

Occidentalisation du chamanisme



Depuis les années 50, certains chamans en charge de lignées ancestrales ont transmis leur connaissance à quelques occidentaux, ouvrant la voie à une transformation des pratiques ainsi qu'à l'usage du terme. Des écoles se sont alors fondées, qui ont formé des générations de « praticiens chamaniques ». Ainsi, on peut parler d'occidentalisation des pratiques chamaniques; la mienne, est un exemple qui relève de ce phénomène. L'idée que tout le monde peut devenir "chaman" en entrant dans des états de conscience altérée s'est répandue ces dernières décennies dans la philosophie New Age, et pourtant dans la pratique, seules certaines personnes se sentent appelées à mettre ce don au service de la communauté.



Le pont entre la psychologie et le chamanisme

Les cosmologies chamaniques m'ont aidée, car c'est grâce à elles que j'ai pu canaliser mes expériences spirituelles. En apprenant les techniques qui me permettent de les mettre au service de l'Autre, mes expériences spirituelles sont devenues tolérables et créatrices de beauté et de transformation. Avec les années, et notamment mon dernier travail sur l'Esprit des maladies, la façon dont j'utilise les outils chamaniques se transforment, s'affinent pourrait-on dire. La nature de mon travail consiste à faciliter les conditions pour que le patient se ré-aligne à sa nature profonde, et donc à l'équilibre inhérent du Vivant qui est en lui.

Mais pour recevoir cet Amour et accueillir les parties perdues de nous-mêmes, un travail psychologique d'écoute profonde et de restructuration est parfois nécessaire.

C'est cet espace de parole que j'offre à mes patients qui caractérise ma pratique de chamane. L'art de la psychologie devient alors le pont qui facilite la guérison à des gens comme nous qui n'ont pas grandi dans un monde où les arbres parlent et les rivières chantent.

Tout est en équilibre

Les traditions chamaniques sont variées mais elles ont toute en commun une vision animiste du monde où l'humain est compris comme un être parmi les autres manifestations naturelles, pas différent dans son essence des plantes, des animaux ou des forces élémentaires.

Selon cette vision du monde, l'univers se manifeste à quatre niveaux: le niveau physique (le corps, la matière), le niveau mental (nos pensées, cognitions), le niveau imaginaire (les rêves, les images, les archétypes, le son) et, au niveau énergétique (l'esprit, l'âme).



L'énergie circule constamment à l'intérieur de l'être humain entre ces niveaux et interagit avec le monde alentours (les autres humains, la Nature, les institutions, la politique etc...). L'énergie peut être bloquée, ou perdue à tout niveau, corporel, mental, imaginaire ou spirituel, provoquant des déséquilibres dans l'individu, qui ont pour conséquences des troubles physiques, psychologiques ou émotionnels. Ainsi, la médecine chamanique a pour but de rétablir un équilibre, entre l'être humain et son environnement. Elle prend en compte la relation de l'homme avec la Nature et inscrit son devenir dans un dialogue d'échange et de respect.



La psychologie occidentale

La psychologie occidentale tente de comprendre l'être humain principalement à travers les niveaux physique et mental (particulièrement les sciences cognitives), et suivant les approches, une part plus grande sera laissée au niveau imaginaire à travers l'analyse des rêves, de l'inconscient, où même l'art et la création. Le niveau énergétique n'est pas forcément nié, il se glisse même dans certains concepts psychanalytiques (projection, transfert) ou certaines méthodes thérapeutiques (Gestalt, transpersonnelle, thérapie systémique, art thérapie) mais il n'est pas toujours clairement défini et reste parfois difficilement manipulable. En psychologie occidentale, la souffrance est presque toujours comprise comme trouvant son origine à l'intérieur de l'être humain. Je questionne cette approche dans mon travail sur l'Esprit des maladies

Ce qu'apporte le chamanisme à la psychologie (et vice versa)

Le travail psychologie permet à l'individu de faire émerger des processus inconscients et de démêler les blocages émotionnels et cognitifs qui ont bloqué la guérison, les techniques chamaniques qui manient l'énergétique continuent le processus en contribution à la transformation spirituelle de l'individu. Dans les traditions chamaniques, la matière et le spirituel ne sont ni séparées, ni clivées. Les médecines issues de ces cultures ont développé des outils thérapeutiques souvent basés sur la manipulation d'objets (fumée, parfum, fleurs, œufs, herbes). La matière est utilisée pour manipuler l'invisible : par exemple, tirer le mal à l'extérieur du corps, ou ramener l'âme perdue à l'intérieur du patient.

Ces deux approches se sont intégrées à l'intérieur de mon corps et de mon esprit, je pratique maintenant une forme d'intervention que l'on pourrait nommer de psychochamanique. Cependant la façon dont j'intègre ces deux aspects de ma pratique a évolué : parfois je dis en plaisantant, mon premier livre s'appelait « Comment je suis devenue chamane », mon deuxième sort et mon troisième s'appellera peut-être : « Comment j'ai arrêté d'être psychologue » !

Une chose que j'ai appris des Esprits, il ne faut jamais perdre son sens de l'humour.

Être expert de l'invisible c'est à la fois tenir une grande foi, dans son intention et l'ouverture de son cœur, et à la fois, accepter de ne pas savoir.

Mon métier de psychologue reste bien sûr toujours en moi, il me sert à penser et à contenir, mais en parallèle, quelque chose apprend à se taire, pour être au plus près de la sagesse du Vivant, qui, elle, n'a pas besoin de mots.

