

Transe et rituel en musicothérapie

Marianne GRASELLI

Musicothérapeute et écothérapeute®

<http://www.espritdefemme.ch/>

Introduction

QUI lit le mot « transe » peut entendre résonner sa peur. La peur de perdre le contrôle de soi, la conscience de soi ou son hypervigilance, de se retrouver dans un « état modifié de conscience », ou de « sortir » de soi.

Qui entend parler de transe voit quelques images défiler : des êtres « primitifs » en proie à une agitation violente, à des mouvements désordonnés, voire à des crises d'épilepsie.

Ces états de transe, en tant que relation animique au Sacré, nous deviennent de plus en plus connus. Ils nous fascinent et nous font peur tout à la fois. Connus également, les travaux des musicologues intéressés par le pouvoir de certains instruments jusqu'à la diffusion par les médias de musiques jusque-là uniquement gardées par des initiés : musiques amérindiennes, africaines, animistes ou islamistes, accompagnant les rituels extatiques¹. Par ailleurs, certains de ces rituels sont transformés en spectacle. La scène devient un lieu de représentation du sacré. Retour aux sources, vulgarisation, voyeurisme ? Je vous laisse le soin d'y apporter une réponse.

Le chamanisme, ou plutôt le néo-chamanisme s'implante maintenant jusque dans la pratique de certains thérapeutes². Toute cette évolution humaine pour revisiter le mode de relation au sacré de nos ancêtres ? Et qui plus est

1. *La Musique et la Transe*, Gilbert Rouget, Gallimard Poche.

2. *Le Cercle des anciens*, P. Van Eersel, Alain Grosrey, Livre de Poche.

d'autres civilisations! Que cherchons-nous? Thérapie et spiritualité sont-ils si liés?

Et si...

REVENONS à l'extase. Qui dit extase dit ravissement, transport dans un monde imaginaire, lien à Dieu, être « hors » de soi. Et si – c'est une simple hypothèse – c'était le contraire? (le chamanisme adore les paradoxes!), et si... on y rentrerait plutôt? Entrer en soi, ne pas fuir dans l'imaginaire, mais entrer dans la relation avec le Réel. Contacter ses propres sensations, exister dans le vécu intense de la réalité et de ce qu'elle a à nous dire. Et si Dieu – c'est encore une hypothèse – n'est pas dehors mais bien dans ce ravissement intérieur « d'être saisi par la beauté d'une rose »³. Et si – ultime hypothèse – l'Amour était cet unique lien manquant entre moi et le monde, entre moi et le sacré?

Pas de drogues hallucinogène, pas d'au-delà irréel et inaccessible, mais un éveil dans le présent à l'amour inconditionnel du Créateur et de nous-mêmes, co-créateurs de toutes nos relations! Si nous nous aimions suffisamment pour nous croire capable d'aimer et de donner la vie... à notre propre vie! Serait-ce une réponse à cette nouvelle quête personnelle?

Non, vous n'y croyez pas vraiment. Parce que vous vous pensez petits, vulnérables, incapables d'être aimés et d'aimer, insuffisants, incompetents, dans l'attente d'être sauvés. Bref, nous vivons tous dans une terrible transe. Une transe de souffrance, d'abandon, d'incomplétude, de non-reconnaissance. Vous avez bien lu, j'ai écrit « transe », soit un état modifié de conscience! Un état dans lequel nous ne reconnaissons comme « vraies » que ces qualifications réductrices que parents, éducateurs, société, religions nous ont attribués⁴. Ainsi nous oublions nos forces, notre potentiel à nous transformer jusque dans le physique⁵; et notre corps que nous jugeons injustement chaque jour devant le miroir. Nous laissons à l'esprit – désuni de la matière – le seul chemin vers un idéal lointain faisant de nous des êtres coupables de ne point

3. *Le Secret de l'Aigle*, Luis Anza et H. Gougoud, Albin Michel.

4. *Les quatre accords toltèques*, Don Miguel Ruiz, Ed. Jouvence.

5. *Le Corps quantique*, Deepak Chopra.

y avoir accès spontanément ! Nous nous enfermons dans des rôles stéréotypés, victimisés le plus souvent.

Et là, je fais une parenthèse pour vous, femmes-soeurs : nous sommes encore aujourd'hui exclues de nombreux rituels et de la prêtrise. Sommes-nous inaptes au sacré ? Est-ce du machisme, de l'exclusion ?... ou serait-ce plutôt que nous n'en avons pas besoin ? Que la source est déjà en nous ? Que ce pouvoir créateur est inscrit dans notre corps ? Qu'à vouloir le sacré, l'homme le chasse et qu'il lui faut créer un espace ritualisé pour une pénétration réceptive du divin ? Serions-nous, sans le reconnaître, en contact direct avec lui⁶ ? La femme a besoin de rituels appropriés, et l'Écothérapie ouvre la voie à cette créativité.

Approche thérapeutique

LA transe, selon cette approche thérapeutique, est une forme d'auto-hypnose qui limite notre vision du monde. Elle est déterminée par d'anciens traumatismes qui restent projetés dans la réalité présente. Elle est totalement créée par notre mental pour notre survie psychique. De même, au niveau de notre personnalité, nous perdons le contact avec notre moi profond à cause de tous les conditionnements que nous acceptons⁷.

Le travail chamanique consiste donc bien à être dans un « état modifié de conscience » ! Mais au lieu d'une illusion fusionnelle, il s'agit d'un chemin patient d'éveil. Se réveiller de ses croyances limitées, infantilisantes. Redevenir un guerrier. Traquer nos identités trompeuses et rassurantes, se dés-illusionner et créer du neuf en nous. Se reconnaître créateur. Car nous nous savons intimement créateurs... de nos souffrances. Que manque-t-il alors pour créer ce dont nous avons besoin ? pour mettre en forme notre vie, lui donner un sens et la vivre pleinement ?

Permettre à nos transes de se reconnaître ; ouvrir un espace pour que le sacré devienne quotidien, réel et non pas inaccessible ; créer ses rituels pour être son propre « prêtre » initiateur, Moi vertical intériorisé ; vivre l'amour

6. *La Féminité cachée de Dieu*, S.R. Anderson, P. Hopkins, Le Jour Ed.

7. *Ni Ange ni Démon, le double visage de l'enfant intérieur*, St Wolinsky, Le Jour Ed.

de soi, de son corps, de ses imperfections humaines ; vivre l'amour de tout ce qui nous fait vivre et dont nous sommes redevables ; une écologie intérieure tant matérielle que spirituelle. Une forme de relation à la Vie dont les femmes sont les initiatrices⁸.

Le rituel que l'on crée alors peut devenir un acte symbolique qui nous engage totalement⁹. Nous donnons à notre inconscient de nouvelles informations, porteuses de nos propres promesses intérieures. Il ne s'agit plus de rituels basés sur l'ignorance, la peur, la maladie, l'impuissance, la servilité. C'est un acte libre, fondateur, basé sur une profonde gratitude. Car, arrivé au centre du Cercle, il n'y a plus de Toute-Puissance : l'être créateur vit de manière indicible... qu'il n'a JAMAIS été seul !

8. *Le Cercle de Vie*, Maud Séjournant, Albin Michel.

9. Exemple : « Le Chant de Grâce », pratique musicothérapeutique de développement personnel proposée par Marianne Grasselli. Démarche réservée aux femmes de création d'un rituel personnalisé inspiré des traditions amérindiennes.