

Trances, médecine de l'âme

Chamanisme, hypnose, sophrologie

Gérard Vigneron et Françoise Marie

Table des matières

Préface de Frédéric Lenoir..... 7

Prologue

Il y a 20 000 ans 7

Avant-propos

Pourquoi s'intéresser aux états de conscience
modifiée?..... 13

Première partie:

Le chamanisme

1. DÉFINITION DU CHAMANISME..... 21
 - D'où vient le mot «chamanisme» 21
 - Caractéristiques du «voyage» chamanique 24
2. MONGOLIE, RENCONTRE AVEC UN PREMIER
CHAMAN 27
 - Pourquoi aller en Mongolie? 27
 - Le rituel de soin..... 30
 - Comment intégrer ce rituel 32
 - Les «□ordonnances du chaman» 34
 - La réalité de ce «voyage chamanique» 36
3. MONGOLIE, RENCONTRE AVEC UNE DEUXIÈME
CHAMAN 43
 - Suite de notre voyage 43
 - Préparation du rituel..... 45
 - Le rituel de soin..... 47
4. NOUVEAU VOYAGE EN MONGOLIE:
LE RECOUVREMENT D'ÂME 51
 - Conception de la maladie 51
 - Le recouvrement d'âme 53

Notions d'esprit.....	60
5. LE CHAMANISME EN AMAZONIE.....	65
L'aventure de Clément	65
L'ayahuasca	71
Les Icaros.....	73
Retrouvailles avec Clément - La diète des plantes.....	77
Rencontre avec Aguilar	87
6. LE CHAMANISME DANS LA GRÈCE ANTIQUE.....	95
Quelles sont les traces du chamanisme dans la Grèce antique	95
Le mythe d'Orphée	101
Interprétation du mythe d'Orphée.....	103
Le mythe de Dionysos.....	105
Interprétation du mythe de Dionysos	108
Il y a 2500 ans à Athènes: initiation à Éleusis	111
La globalité de l'être chez mes Grecs	116
L'hymne à Déméter	118
Le kikeon	123
7. DIMENSION SPIRITUELLE DU CHAMANISME ...	127
La place du sacré	127
L'initiation chamanique	130
Conte chamanique: le jeune homme et le plongeon....	133

Deuxième partie

Approches occidentales de cet autre art de guérir

Avant-propos.....	141
8. LE NEOCHAMANISME	143
Expérience d'une hutte de sudation.....	145
Un cercle de tambour	152
9. L'HYPNOSE	157
Historique de l'hypnose	157
L'expérience hypnotique.....	169
Premier témoignage	172
Deuxième témoignage	175
Témoignage de Valérie Mehlin	180
10. LA SOPHROLOGIE	195

Historique	195
Sources théoriques et pratiques	198
La sophrologie et la créativité	202
Le niveau sophroliminal.....	205
Silence où te caches-tu?.....	212
11. COMMENTAIRES SUR LA TRANSE, ET LES ÉTATS DE CONSCIENCE MODIFIÉS	219
Commentaires.....	219
L'accès à l'état de conscience modifiée	223
Le langage métaphorique.....	226
Notion du temps	232
L'état hypnotique ou sophronique comme expérience du franchissement d'un seuil.....	234
CONCLUSION.....	235
Postface.....	239
Bibliographie	249