

# PARTIE 1 : LA TRANSE PAR LES POSTURES DE TRANSE

## 1 – Introduction

Transe...

Que voilà un grand mot de lâché ! Combien de gens ont peur de cela : rien que le mot leur fait froid dans le dos alors, en pensant à la « chose » elle-même, que d'inquiétudes !... Notons tout de suite que, dans la langue française, le mot transe est mal vécu parce que, malheureusement, il a des définitions qui peuvent amener des frissons désagréables dans le dos : on est « transi de froid », on est « transi de peur » ! En anglais au contraire, le mot *trance* est connoté de façon beaucoup plus positive : état de confort psychologique et nerveux et de bien-être *pouvant parfois aller jusqu'à l'extase...*

Je vous invite maintenant à le prononcer, ce mot, tout tranquillement et à voix haute : transe... transe... transe... Et écoutez-en bien la sonorité – elle est finalement si douce n'est ce pas ?

Je ne vous veux évidemment aucun mal et si j'écris cet ouvrage pour vous, c'est parce que je connais les avantages et les bienfaits que peut vous apporter la transe à l'aide des Postures de Transe (qui, précisons-le tout de suite, n'ont aucun lien avec les postures de yoga). Je connais bien ce sujet parce que mes recherches scientifiques sur les états de conscience modifiés – dont la transe – ont commencé au début des années 1990, que ma thèse de Doctorat en Anthropologie<sup>1</sup> a porté sur eux et que je n'ai pas cessé, depuis tout ce temps, de poursuivre mes investigations et d'affiner mes travaux.

---

<sup>1</sup> Michel Nachez, *Les États non Ordinaires de Conscience – Essai d'Anthropologie expérimentale*, Presses Universitaires du Septentrion, 1999.

Dans ce livre je me propose de vous parler des Postures de Transe, car elles sont une façon simple, facile d'accès et sans aucun danger de pouvoir vivre des trances qui vous seront tout à fait salutaires. Vous découvrirez tout cela en avançant dans votre lecture. Pour l'instant, je vous convie à intégrer cette définition de la transe telle qu'elle vous est proposée ici :

*État non ordinaire de conscience qui vous fait du bien, qui vous harmonise, qui vous ressource, qui vous régénère, qui vous rend créatif et qui peut même vous aider à augmenter vos capacités et à mieux vivre...*

C'est un état de conscience qui peut aussi avoir pour vous un excellent effet thérapeutique grâce, entre autres, à la libération de bienfaisantes substances produites par votre propre organisme et que vous découvrirez plus loin : les endorphines. Ainsi, la transe est un état de conscience modifié : un *État Non-Ordinaire de Conscience* (ENOC). Notez que cet ENOC qu'est la transe est un état de conscience tout à fait naturel : en effet, l'aptitude à entrer en transe est indissolublement liée à la nature humaine. En fait, toutes les cultures du monde – sauf l'occidentale – ont connu la transe et l'ont pratiquée. à différents titres : pour la guérison, pour améliorer l'équilibre psychomental des individus et aussi pour cimenter les relations sociales.

## **2 – Des ressentis hors norme**

J'ai dit : sauf la culture occidentale. Ce n'est pas tout à fait vrai, parce que dans notre Occident même, des chercheurs se sont penchés sur la transe (souvent d'ailleurs après en avoir eux-mêmes vécu des trances) et ils y ont découvert les inestimables avantages que l'on peut en recevoir : ils y ont trouvé du plaisir et aussi de l'inspiration, de la créativité et aussi de l'énergie, un grand mieux-être physique, nerveux et psychologique... Certains rapportent avoir pu, grâce à elle, s'affranchir de limitations et de blocages, se libérer de ce qui entravait un sain développement de

leur Moi. Ces chercheurs sont médecins, ethnologues, anthropologues, psychothérapeutes et aussi physiciens<sup>2</sup>. D'autres Occidentaux que des scientifiques ont également expérimenté les bienfaits qu'apporte la transe, tout spécialement à travers les Postures de Transe. Voici ce qu'ils en disent<sup>3</sup> :

– Deux phases se sont succédées : la première pendant laquelle, après avoir été crispé intérieurement, je me suis senti subitement libéré et dans un état de bonheur que je ne connaissais pas ; la seconde avec en surimpression à cela quelques images conscientes, très ténues et intermittentes... (Jean-Bernard)

– Ceci n'a rien d'un simple défoulement comme on pourrait le croire, car c'est au-delà du défoulement. J'ai l'impression d'avoir approché un état merveilleux... (Régis)

– C'était très agréable. J'ai rarement eu des moments de détente comme cela... (Cathy)

– Ressentir cette force une fois dans sa vie est une expérience inoubliable, passionnante... (Marcelle)

– C'était très intéressant sur le plan physique. J'avais une sensation de spirale dans ma colonne vertébrale et un grand sentiment de confiance m'est venu (...). C'était formidable. J'ai eu des vagues d'euphorie et une sensation de liberté absolument extraordinaire... (Annie)

– J'avais l'impression de m'échauffer, un peu comme une batterie qu'on recharge. Là, je me suis rechargé ! Et moi qui suis

---

<sup>2</sup> Parmi ces chercheurs, citons J. Donnars, F. Schott-Billman, F. Goodman, F. Capra, C. Hardy, J. Narby, G. Lapassade, M. Eliade, M. Nachez, E. Guilane-Nachez. Et cette liste n'a évidemment rien d'exhaustif.

<sup>3</sup> Les témoignages que vous trouverez au fil de votre lecture sont d'une part ceux des personnes qui ont accepté d'être des sujets pour expérimenter les Postures de Transe pendant les recherches que j'ai faites pendant six ans pour ma thèse de Doctorat en Anthropologie), et d'autre part ceux cités par Felicitas Goodman (l'anthropologue américaine qui a amené les Postures de Transe à l'Occident que vous découvrirez plus loin).

un grand nerveux, j'ai aussi l'esprit plus calme et plus serein depuis cette expérience... (Rolph)

En fait vous le verrez, la technique des Postures de Transe appartient réellement au patrimoine de l'humanité. Recevez-la comme telle, utilisez-la pour, vous aussi, y trouver grand bien...

### 3 – Des drogues

Dans ce livre, je vais aussi utiliser un autre mot qui sonne mal : le mot *drogues*. Mais ne vous alarmez pas : celles dont je vous parlerai sont de vraies médecines<sup>4</sup> et de surcroît, les drogues dont il sera question sont fabriquées par votre propre corps et ne sont pas administrées de l'extérieur. Le corps humain est un merveilleux organisme qui possède une intelligence et une sagesse sachant privilégier la Vie et la Santé quand on lui donne ce dont il a besoin. Et de quoi a-t-il besoin ? : de mouvements, d'être correctement alimenté, d'avoir un confort de vie suffisant et *d'être sous-tendu par une bonne attitude psychologique...*

On a en effet découvert dans la deuxième partie du XX<sup>ème</sup> siècle l'importance du psychisme pour la bonne tenue des capacités et de la santé. Cela a ouvert la voie à ces approches que sont la psychosomatique et la psycho-neuro-immunologie. On le sait bien aujourd'hui : le mental influence le corps et pas seulement lui, mais évidemment aussi la personnalité, l'action, les rapports humains, les réalisations, la façon de vivre – et cela en positif ou en négatif selon le regard que l'on porte sur soi, sur le monde, sur les autres, sur la vie... Malheureusement, beaucoup d'entre nous sont en butte à des états d'esprit peu encourageants – angoisses/anxiété, états dépressifs, pessimisme... – et cela abaisse leur niveau de vitalité et les empêche de bien vivre et de s'épanouir. Ceux qui disposent au contraire d'un état d'esprit

---

4 D'ailleurs le mot drogues désignait autrefois les matières premières utilisées pour fabriquer les remèdes qui soignent les maladie. Le mot anglais *drug* signifie remède, médecine (le *drugstore* est un magasin vendant des médicaments)

positif – confiance en eux, joie de vivre, optimisme et élan – possèdent une énergie vitale qui renforce leur corps (et aussi leurs forces d'autoguérison), dynamise leur tonus, leur appétit de vie, leurs capacités, leurs réalisations et les fait rayonner dans les contacts humains.

Et sur ces points, la transe a une partie très importante à jouer. Comment ? Vous le découvrirez plus loin...

## 4 – ECO et ENOCs

Maintenant, quelques informations sur les *états de conscience* vous sont nécessaires.

Il y en a de multiples. L'état de veille est un état de conscience, la somnolence en est un autre. Et aussi l'agitation, la rumination mentale, l'état d'angoisse... Et encore :

- La focalisation de la pensée sur un point
- La ferme concentration
- La rêverie
- La méditation
- Les états d'hypnose
- Les états de transe
- La relaxation physique ou/et psychique
- Cet état intermédiaire entre veille et sommeil que l'on appelle hypnagogique
- L'altération des perceptions liées à la consommation d'alcool, de drogues illicites ou de certains médicaments
- Les états mystiques et contemplatifs
- Les états liés à des sensations intenses de plaisir ou de douleur (orgasme, brûlure, peur, « volupté de la terreur »...)

- Et d'autres encore...

Tous sont des *états de conscience* et ils varient les uns des autres. Ainsi, lorsque vous êtes en plein élan de créativité, vous êtes dans un autre état de conscience que lorsque vous êtes angoissé parce que votre mère, partie en voiture, a deux heures de retard. Ou encore : lorsque vous êtes en colère à cause de la pression que votre patron vous impose, vous êtes dans un état de conscience qui est différent de celui dans lequel vous êtes lorsque vous admirez les étoiles dans le ciel par une belle nuit d'été. En réalité, vous changez souvent d'état de conscience sans en prendre... conscience. Et quand vous avez perdu le sens du temps et de ce qui vous entoure parce que vous êtes, par exemple, absorbé par un livre ou un film passionnant, vous êtes (sans forcément le « conscientiser ») dans un état de conscience qui est une réelle forme de transe.

Alors, qu'est donc un *état de conscience* ? C'est la manière dont vous êtes conscient de vous, de vos ressentis, de ce qui se passe en vous et autour de vous à un moment donné. On peut distinguer deux types d'états de conscience : l'ECO (état de conscience ordinaire) et les ENOCs.

Dans l'état de conscience que l'on peut nommer « ordinaire » (ECO), vous vous trouvez dans votre état de veille habituel, celui que vous expérimentez dans votre quotidien – professionnel, familial, etc. Il est marqué par une bonne part de routine, d'habitudes et de réactions plus ou moins standardisées. Dans cet ECO, il n'y a rien de bien particulier ou d'étonnant et, ce qui est important à savoir : il est *consommateur d'énergie vitale* – il génère de la fatigue. Cet état de conscience ne vous laisse pas de grandes traces de surprise ou d'exaltation. Vous fonctionnez en étant en général mentalement « branché » sur ce qui vous est *extérieur* – les actions à accomplir, les choses à ne pas oublier, les situations ou les personnes rencontrées, les problèmes du quotidien à résoudre... Dans l'ECO, le mental est constamment habité par un « discours » interne vague, une pensée

omniprésente, non ciblée, non maîtrisée, bavardage informe qui ne mène nulle part et dont vous n'êtes que relativement conscient. C'est juste un « bruit » dans la tête, dans lequel s'agite vaguement tout et n'importe quoi : des idées floues, des considérations générales ou, chez certains, de petites litanies répétitives. C'est comme si le mental, en ECO, avait horreur du silence. Et c'est bien cela en effet : il se saisit de tout ce qui passe à sa portée pour s'occuper. Si la nature a horreur du vide le cerveau, lui, a horreur de l'inactivité, de la non-créativité.

Ainsi, quand on fait son travail juste parce qu'il faut le faire, sans idées, sans créativité, sans inspiration, en attendant avec impatience que la pendule marque l'heure de la fin du pensum, on est dans un ECO. Notez que vous n'aurez jamais la nostalgie d'un ECO : il ne véhicule ni plaisir, ni intérêt. Il est *ordinaire*. Dans un état de conscience ordinaire, vous n'arrivez à rien d'autre qu'à « bricoler », qu'à pianoter, qu'à effleurer les choses sans les vivre pleinement — et encore moins les transformer.

Dans les ENOCs il y a au contraire orientation sur *l'intérieur de vous* : sur votre corps, vos sensations (c'est-à-dire ce que vous percevez par vos cinq sens), vos émotions, vos pensées, votre vécu intérieur. Les ENOCs correspondent à divers états de conscience que l'on peut nommer des trances et qui vont de la rêverie à la concentration intense, en passant par des états d'enthousiasme, ou méditatifs, ou encore de créativité, de contact avec son propre imaginaire/avec son Inconscient, d'(auto)hypnose, de plaisir... Dans les ENOCs, au contraire de ce qui se passe en ECO, *l'énergie vitale se restructure et se renforce*, ce qui est largement explicable par la présence dans le cerveau d'ondes Alpha ou/et Thêta et par la production d'endorphines<sup>5</sup> par votre système nerveux. Ainsi, les ENOCs *défatiguent, ressourcent, régènèrent, revitalisent...*

---

<sup>5</sup> Vous rencontrerez plus loin ces précieuses « drogues » synthétisées par votre organisme.