

LA DIFFERENCE ENTRE MON PSYCHIATRE ET MON CHAMAN

Par Charles Dylan, éditeur

Mise-à-jour le 30 septembre 2021

<https://www.wakingtimes.com/the-difference-between-my-psychiatrist-and-my-shaman/?platform=hootsuite>

Traduit en français par Luc De Bry, le 01 novembre 2021.



Note de la rédaction : *cet article a été initialement publié le 29 octobre 2015. Dernièrement, j'ai vraiment réfléchi à mon parcours de guérison, et le message de cet article a été une partie si importante de mon voyage. Appréciez !*

Nulle part la déconnexion entre la science et l'esprit n'est ressentie plus intimement qu'en matière de santé mentale.

Nous pouvons en parler de manière empirique en disant des choses comme "l'Amérique dépense plus de 113 milliards de dollars par an (en 2012) pour le traitement de la santé mentale" ou "la dépression touche plus de 14,8 millions d'adultes", mais les données froides marginalisent l'expérience humaine réelle, donc si vous souffrez, cela ne vous aide pas vraiment.

La vision statistique nous dit cependant que la maladie mentale est une épidémie dans notre culture, qu'une énorme économie s'est développée autour des approches médicales classiques pour traiter la maladie mentale, et que cette industrie ne semble pas être efficace pour inverser l'épidémie croissante de maladie mentale.

QU'EST-CE QUE LA FOLIE ?

L'ouvrage influent sur la santé mentale occidentale, le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, ou DSM-V, répertorie actuellement plus de 500 troubles mentaux parmi lesquels un médecin, un psychiatre ou un psychologue peut choisir pour diagnostiquer un patient. Étant donné que de nombreux symptômes de mauvaise santé mentale se chevauchent, comme les sautes d'humeur, la dépression et l'anxiété, la psychiatrie est au mieux une science subjective, et le modèle pathologique des questions de l'esprit et de l'âme ne fonctionne pas toujours.

Il existe, bien sûr, une autre perspective du bien-être mental, bien plus ancienne que le DSM et l'American Psychiatric Association. De nombreuses cultures indigènes considèrent nos troubles mentaux non pas comme des symptômes d'une maladie, mais plutôt comme la preuve de l'arrivée d'énergies psychiques incompatibles dans la vie d'une personne. Des énergies qui doivent être dissipées ou intégrées, plutôt qu'ignorées ou maîtrisées.

Une autre façon de dire cela, qui peut avoir plus de sens pour l'esprit occidental, est que nous, en Occident, nous ne sommes pas formés pour traiter ou même apprendre à reconnaître l'existence des phénomènes psychiques, du monde spirituel. En fait, les capacités psychiques sont dénigrées. Lorsque des énergies du monde spirituel émergent dans une psyché occidentale, cet individu n'est absolument pas équipé pour les intégrer ou même reconnaître ce qui se passe. (Patrice Malidoma Somé, Ce que voit un chaman dans un hôpital psychiatrique.)

Dans ce contexte, le rôle du chaman en tant que guérisseur est très différent de celui d'un psychiatre, d'un psychologue ou d'un conseiller. La tâche de guérison ne consiste pas à corriger ou à remédier à quoi que ce soit, mais plutôt à faciliter le changement et l'intégration au sein du patient. Aider le flux d'énergie psychique et spirituelle autour et à travers le patient. L'aider à aligner ses pensées et ses comportements avec le but de sa vie.

Les plantes médicinales Ayahuasca et Iboga sont vénérées comme des agents de guérison profonde et de transformation personnelle. Nous ne comprenons pas entièrement comment ou pourquoi ils fonctionnent, mais ils le font. Les études cliniques confirment l'énorme quantité de preuves anecdotiques de leur pouvoir d'interrompre rapidement la dépression, l'anxiété et la dépendance, et l'expérience de guérison chamanique est désormais à la fois crédible et accessible aux Occidentaux.

LE VOYAGE DE GUERISON

Dans les jours les plus sombres, j'ai fait appel aux médecins occidentaux pour obtenir du soutien, et depuis, j'ai eu de nombreuses occasions de voyager avec des maîtres de la médecine des plantes. Les différences entre les deux systèmes et expériences sont profondes, mais les deux m'ont permis de connaître le bonheur et la paix de l'esprit.

Vous trouverez ci-dessous mes réflexions personnelles sur la comparaison entre l'expérience des soins de santé mentale modernes et l'expérience des médecines indigènes anciennes. Je tiens à préciser qu'il ne s'agit pas d'un avis médical, mais d'un recueil d'observations personnelles qui se veut une petite contribution à la grande conversation sur la santé mentale.

L'APPEL

J'ai été poussé vers le conseil et la psychiatrie pendant une période de crise personnelle grave, ma propre nuit noire de l'âme, si vous voulez. Lorsque j'ai décidé de chercher de l'aide, j'étais terriblement désemparé, voire paniqué. Mes amis et ma famille m'ont recommandé de consulter un médecin, tout comme les campagnes publicitaires à la télévision, et j'ai donc eu le courage de le faire. C'était une décision difficile et effrayante que je n'oublierai jamais.

Lorsque le chamanisme est venu à moi, j'étais, heureusement, dans un meilleur état d'esprit, mais toujours agitée et troublée dans une certaine mesure. Mal à l'aise et mécontent en général. Pas heureux et insatisfait. Je ne savais rien du chamanisme ou des plantes médicinales jusqu'à ce qu'un ami les mentionne au cours d'une conversation, ce qui a instantanément éveillé en moi une curiosité latente qui est restée avec moi. L'idée a commencé à m'appeler, semble-t-il.

LA RECHERCHE D'UN GUERISSEUR

Pour trouver mon psychiatre, j'ai d'abord appelé ma caisse d'assurance maladie, puis j'ai passé au crible les annonces. Après avoir réduit les candidats à ceux que je pouvais me permettre et à ceux qui étaient commodément situés, j'ai choisi un médecin professionnel couvert par mon HMO. Un processus rationnel, mais fastidieux et embarrassant.

Pendant l'année qui a suivi la première fois où j'ai entendu parler des médecines chamaniques par les plantes, ma vie a semblé se remplir d'une série de coïncidences et de synchronismes fabuleux. Je savais que quelque chose d'important, de crucial, était sur le point de m'arriver, mais pas quoi. J'étais appelé à découvrir une partie importante, mais jusqu'à présent inconnue, du destin. C'était une période très excitante et très cosmique, et sans le vouloir, sans le demander ou le chercher, je me suis retrouvé en contact avec les guérisseurs chamaniques qui ont depuis eu un impact si positif sur moi. Sans aucun effort de ma part, ils sont apparus exactement au moment où ils étaient censés le faire.



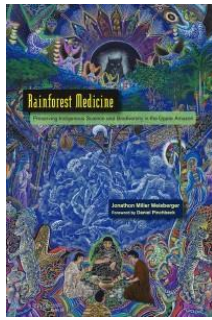
LA CLINIQUE

Le psychiatre était proche de mon bureau, je n'ai donc pas eu à prendre de congés supplémentaires. Le parking était facile, la réceptionniste agréable, et d'autres patients anxieux attendaient pendant que les représentants pharmaceutiques allaient et venaient. Tout cela est très clinique, professionnel et d'affaires. Vestes blanches, cravates, chemises en papier, magazines, ce genre de choses. J'ai rempli des papiers, donnant des détails personnels et financiers intimes. Les murs du cabinet médical étaient couverts de plaques, de certificats, de diplômes, de souvenirs de guerre et de photos de golf. Ma quote-part était presque nulle.

À grands frais et en inquiétant ma famille, je me suis inscrit pour m'enfoncer dans la jungle et participer à une cérémonie avec un groupe de chamans que je n'avais jamais rencontrés. C'était coûteux, peu pratique et irrationnel, et cela m'a fait sortir de mon élément, de ma zone de confort et de la nature. La loge cérémoniale était un espace de guérison sacré, et elle en avait l'impression. Un lieu où se mêlent les sons et les odeurs du feu, de l'encens, des flûtes, des hochets et de la nature. Un lieu de purification, de guérison et de spiritualité.

LE DOCTEUR

Mon psychiatre vivait dans un manoir dans le meilleur quartier de la ville. Il conduisait une Mercedes-Benz, possédait des résidences secondaires dans les Rocheuses et à Acapulco, ainsi qu'un avion privé. Il était extrêmement sûr de lui et très respecté dans la communauté médicale. Il gagnait plus de 450 000 dollars par an. Son type de guérison payait bien, il avait beaucoup de clients et beaucoup de clients réguliers.



Les chamans que je connais sont tous des personnes faussement fortes et puissantes, surtout les anciens. Leurs maisons en plein air ont des toits de chaume et sont construites sur des pilotis avec des planchers en planches de bois et pratiquement aucun mobilier, au cœur de la jungle, à côté des rivières. Leurs vêtements sont simples, usés et souvent sales, mais vous le remarquez à peine car leurs sourires sont si grands et ils semblent toujours rire et profiter de la vie. Ils connaissent chaque plante, arbre, animal et insecte de la forêt tropicale. Ce sont des personnes d'une gentillesse, d'une sensibilité et d'une humilité à toute épreuve, dont la présence est un plaisir.

LE TRAITEMENT

Mon psychiatre a posé de nombreuses questions intimes, et les conversations semblaient forcées, rigides, impersonnelles et mécaniques. Comme si on s'occupait d'une affaire. On m'a diagnostiqué une dépression, une anxiété, un trouble bipolaire, un TDAH, une schizophrénie limite et une insomnie. Le remède était des antidépresseurs, des anxiolytiques et d'autres psychotropes, ainsi que des rendez-vous hebdomadaires chez le médecin... le tout à poursuivre pendant autant d'années que nécessaire. Cela incluait également l'avertissement qu'il était extrêmement dangereux d'arrêter de prendre ces médicaments.



Avant une cérémonie de médecine nocturne, la journée est consacrée à la préparation mentale et spirituelle. Jeûne, méditation, réflexion, introspection et concentration. Un processus de rassemblement des intentions et de concentration de l'énergie. Les voyages de médecine végétale peuvent provoquer des visions et des expériences indescriptibles, à la fois déchirantes et éclairantes. Le chaman ne me pose jamais de questions sur mes problèmes, mais je sens qu'il les connaît, peut-être même mieux que moi. Il chante au lieu de parler et le voyage se termine par une méditation profonde, alors que des idées puissantes et transformatrices surgissent d'une source spirituelle inconnue. Cela ressemble à la fois à une purge et à un téléchargement. Le jour suivant est comme un cadeau, un nouveau départ, complètement renouvelé dans le corps, l'esprit et l'âme.

LES RESULTATS

J'ai suivi les recommandations de mes médecins et j'ai pris les pilules, mais j'ai rapidement réalisé que les effets secondaires et les changements de personnalité que les médicaments induisaient en moi n'étaient pas quelque chose avec lequel moi, ni ma famille, pouvions vivre. Je les ai abandonnés, j'ai annulé tous les rendez-vous restants et j'ai décidé de me guérir moi-même. Cela n'a pas été facile.

Le temps que je passe avec la médecine sacrée me donne toujours l'impression de rentrer chez moi dans un lieu très spécial de renouvellement physique et spirituel. Les visions et les expériences de la cérémonie sont toujours difficiles à intégrer dans la vie quotidienne, mais les voyages sont une source d'inspiration permanente pour m'améliorer et profiter pleinement de la vie. J'ai fini par mesurer les résultats de ce type de guérison à l'aide d'une mesure simple : suis-je heureux ? La réponse est oui. Enfin.

À PROPOS DE L'AUTEUR

Dylan Charles est un coach en maîtrise de soi, l'éditeur de Waking Times et l'hôte du podcast Battered Souls. Son parcours personnel est profondément inspiré par les plantes médicinales chamaniques et les arts du Kung Fu, du Qi Gong et du Yoga. Après avoir vécu sept ans au Costa Rica, il habite désormais dans les Blue Ridge Mountains, où il pratique le jiu-jitsu brésilien et aime passer du temps en famille. Il a écrit des centaines d'articles, qui ont touché et inspiré des millions de personnes dans le monde entier.

Dylan est disponible pour des interviews et des podcasts. Contactez-le à l'adresse WakingTimes@gmail.com.

Cet article (La différence entre mon psychiatre et mon chaman) a été initialement créé et publié par Waking Times et est publié ici sous une licence Creative Commons avec l'attribution à Dylan Charles et WakingTimes.com. Il peut être réaffiché librement avec une attribution appropriée, une biographie de l'auteur et cette déclaration de copyright.