

**Claire Jeanne
Soulet-Clijsen**

**LE GUIDE
100 % PRATIQUE
DU VOYAGE
AU TAMBOUR**

**Explorez les mondes
chamaniques**

JouVence
éso*

Également aux Éditions Jouvence

Conversations magiques avec nos guides,

Lee Harris et Dianna Edwards

Messages et symboliques des célébrations païennes,

Sabrina Romeo-Dussart

Se relier à la sagesse des animaux totems, Laurine Koenig

365 messages de la Roue de Médecine chamanique, Sophie del Val

Au cœur de nos vies antérieures, Emmanuelle Johnson

Éditions Jouvence

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève, Suisse

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande

© Éditions Jouvence, 2024

ISBN : 978-2-88953-864-5

Conseil éditorial : Caroline Frisou

Couverture : Charlotte Thomas

Visuels intérieurs : pages 25, 93 et 141 AdobeStock © Pyromaster

Correction : Céline Dutt

Mise en pages : Valérie Boukobza

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

*Je dédie ce livre à mes grands-parents de l'au-delà.
À Jeanne, ma grand-mère clairvoyante et amie des Anges,
à René, son mari guérisseur, à Jacques et à Madeleine,
mes grands-parents entrepreneurs. Sans les valeurs
que vous m'avez transmises par qui vous étiez,
ce livre n'existerait probablement pas.
Je remercie aussi mes enfants adorés et mon mari aimé pour
leur soutien au cours de ces années sur la voie chamanique.*

*« Les esprits existent. Ils sont bruissements,
ils sont parfums, ils sont étincelles. Ils constituent
la seule force qui s'oppose à la nuit. »*

Tobie Nathan

*Ki te kahore he whakakitenga ka ngaro te iwi.
(Sans vision ni révélation, le peuple se perdra.)*

Proverbe māori

*« Le Grand Esprit aimait tellement le tambour
qu'il a donné à tous un battement de cœur. »*

Sage Navajo

Sommaire

Avant-propos..... 13

Introduction..... 17

PARTIE 1 OUVRIR LES PORTES DE L'INVISIBLE GRÂCE AU TAMBOUR SACRÉ

Le tambour à travers les âges et les cultures..... 27

Les bénéfices du voyage au tambour 33

Ce que l'invisible a à nous offrir..... 39

Se préparer à voyager : rituel d'ancrage et de protection
avant un voyage au tambour..... 45

PARTIE 2 DÉCOUVRIR LES MONDES DU CHAMAN

Le monde du bas..... 59

Le monde du milieu 77

Le monde du haut..... 87

PARTIE 3
APPRENDRE LA MÉTHODE DU VOYAGE AU TAMBOUR

Le protocole du voyage chamanique en toute sécurité	95
Voyage au tambour et transe chamanique	103
Revenir de voyage.....	105
FAQ sur le voyage chamanique et astuces associées	107

PARTIE 4
CHEMINER GRÂCE AU VOYAGE AU TAMBOUR

Voyage chamanique et autoguérison.....	143
Voyager au tambour pour réparer le passé	145
Voyager au tambour pour améliorer son quotidien	169
Voyager au tambour pour s'ouvrir à l'avenir.....	193

PARTIE 5
ACCOMPAGNER : PRATIQUER LE VOYAGE
AU TAMBOUR POUR AUTRUI

Se relier aux esprits guides.....	203
Enlever des énergies négatives	209
Réparer et recouvrer des parties d'âme blessées	215
Réaligner les corps énergétiques	223

Recouvrer l'énergie vitale.....	227
Vaincre l'écoanxiété et créer le monde de demain.....	233
Les « devoirs » de fin de voyage.....	239
CONCLUSION	241
Un retour vers soi	241
Lexique	244
Extraits sonores	247
Bibliographie	249
Remerciements.....	253

Avant-propos

Je sens mon corps en symbiose avec le tambour. Le rythme s'accélère, les battements de mon cœur redoublent d'intensité. Mes organes, mes cellules semblent se réveiller. Tout mon être vibre, palpite, comme empli d'une énergie nouvelle. Des chants surgissent au loin. Je deviens légère et réponds à une irrépressible envie de les accompagner de mouvements circulaires du torse. J'oublie la salle, les autres participants à l'atelier, le chaman en charge.

Au-dessus de ma tête, il y a comme une vague qui gronde. J'ai la sensation d'être emportée à toute allure par un tourbillon vrombissant qui m'entraîne haut et loin. J'accueille ces sensations, puis les images qui se présentent à moi comme dans un rêve, sans aucune crainte. Il y a quelque chose de grisant dans ce que je suis en train de vivre. L'exaltation prend le dessus sur la peur.

Je me retrouve dans un paysage désertique aux teintes rosées, baigné d'une lumière vive, presque éblouissante. J'ai la sensation d'être enveloppée. Je sais que je suis en sécurité dans cet espace cotonneux aux énergies douces.

Je perçois des êtres brillants qui flottent autour de moi. À nouveau, pas de peur. Avec curiosité, je les observe se déplacer comme des nuages entre les formes cristallines qui composent le paysage. L'un d'entre eux s'arrête et me tend la main.

Je reconnais ma maman décédée quand j'avais seize ans. Elle me sourit, me fait comprendre qu'elle est heureuse de me retrouver. J'accepte sa main tendue : « Suis-moi, murmure-t-elle avec force et sérénité, j'ai des choses à te montrer. »

Je la suis à la découverte d'un lieu doté d'espaces de purification et d'enseignement. Je visite des salles de repos et sas réénergisants. Je découvre des espaces aménagés au sein d'une nature verdoyante où l'on s'intéresse aux plantes. Une « école » pour les cristaux, une autre pour les parfums. On me montre des cascades et des lacs aux vertus variées. Il arrive que l'on croise des êtres qui nous saluent avec bienveillance.

Je vis pleinement ce moment d'échange hors temps. J'observe, je ressens sans me poser de questions. Mon corps continue de pulser, peut-être de faire des mouvements, je ne sais plus.

Au loin, les chants ralentissent. Le tambour change de rythme. Je laisse l'image de ma maman et des paysages

autour d'elle s'évanouir. Je me sens reprendre conscience de ma position assise dans la salle parmi d'autres. De la présence de l'animateur et de son tambour. J'entends la voix du chaman qui m'incite à ressentir ma respiration. À revenir à moi.

Lorsque j'ouvre les yeux et je reprends progressivement conscience de ce qui m'entoure, je suis emplie d'une gratitude et d'une joie profondes.

Nous sommes en 2012. Dans une petite salle d'un quartier alternatif d'Auckland, en Nouvelle-Zélande, guidée d'un chaman local, je viens de vivre mon premier voyage chamanique. J'ignore encore que ce sera le premier d'une longue série et le début d'un cheminement personnel vers l'expression de qui je suis vraiment.

Je viens d'expérimenter un outil qui m'accompagnera pour la compréhension de ma mission de vie. Qui marque non seulement la fin du deuil que je traîne depuis plus de vingt ans, mais aussi le début de mon éveil spirituel. Je ne compte plus aujourd'hui les nombreux voyages au tambour effectués pour ma propre guidance et ma guérison. Lorsque je me suis formée en 2014 avec Ross Heaven, chaman auteur de plusieurs ouvrages sur le chamanisme, j'ai pu découvrir

les multiples applications de cette merveilleuse technique en tant que médecine de l'âme.

C'est la compréhension de cet outil puissant que je souhaite partager avec vous dans cet ouvrage.

Introduction

Le tambour chamanique fascine. Sa forme ronde, ses matériaux issus de la nature, son utilisation mystérieuse et ses origines ancestrales viennent nourrir notre imaginaire en quête de récits d'ailleurs. La première rencontre avec cet instrument sacré laisse rarement indifférent. Les battements réguliers de la mailloche sur la peau tendue viennent réveiller en nous quelque chose d'endormi. C'est comme si notre âme entrait en résonance avec une énergie à la fois très familière et profondément enfouie. À l'appel des vibrations, on se sent en lien intime avec la Terre, avec nous-mêmes, avec quelque chose de puissant. Rencontrer le tambour donne parfois l'impression de retrouver un ami de toujours.

Utilisé dans l'Antiquité par des femmes pour rappeler les battements de cœur perçus dans l'utérus et le lien à la Terre-Mère, on l'entend souvent résonner aujourd'hui dans les cercles de femmes, les soins énergétiques, les cérémonies lunaires et autres célébrations des cycles de la nature.

Longtemps associé à des pratiques rituelles, le tambour a connu des temps difficiles au moment de la christianisation, avec la persécution de ses utilisateurs. Certaines traditions sont parvenues, malgré la répression, à en maintenir l'usage.

Ce puissant symbole de connexion au monde spirituel connaît de nos jours une résurgence et s'impose comme un élément essentiel des pratiques chamaniques contemporaines.

Le tambour chamanique, en provoquant un état de conscience modifié, nous aide à sortir du mental. Il ouvre la voie vers d'autres perspectives sur le monde qui nous entoure et nous aide à recontacter notre force vitale, à retrouver notre nature première, sauvage et authentique, dénuée de façade ou d'artifice. Dans nos sociétés en quête de sens, le tambour permet de voyager vers des réalités autres et ouvre l'accès à une sagesse d'antan ; il nous apporte un sens de reliance à une force plus grande.

Lorsque j'ai fait la rencontre du tambour chamanique, j'étais en pleine « transition » du milieu de la vie (je préfère ce terme, emprunté au Dr Christophe Fauré, à celui de « crise de la quarantaine »), avec ses hauts, ses bas, mes doutes et un sentiment de vide intense. La sensation de passer à côté de quelque chose à accomplir sans savoir comment y parvenir.

Après huit ans de bourlingage en famille en voilier autour de la moitié du globe à la rencontre de peuples aux cultures colorées, d'expériences marquantes auprès de tribus natives, j'avais choisi la Nouvelle-Zélande pour enfoncer mes

racines. Cette terre jeune aux énergies vivantes, propices aux connexions à la nature, peu peuplée, aux habitants bienveillants, me semblait le compromis idéal entre les îles tropicales du Pacifique et les pays surdéveloppés, à la cadence effrénée pour me sédentariser. Je rêvais de contribuer à une communauté et d'offrir à mes enfants une scolarité dans le système anglo-saxon, plus libéral que le système français.

Je me suis imprégnée des valeurs māori de respect aux ancêtres, aux descendants et aux esprits de la nature. J'ai compris l'importance du groupe en collaborant avec de nombreuses associations. J'ai découvert la cosmologie et des rituels māori en participant à un programme sur trois ans pour enseigner les langues étrangères de façon culturellement appropriée aux élèves autochtones (je travaillais comme prof de français dans un lycée local à population mixte, māori et pakeha « d'origine anglo-saxonne »). J'ai bénéficié de soins de guérisseurs locaux lors de séances de mirimiri (massage traditionnel). J'y ai aussi découvert la pleine conscience puis le bouddhisme tibétain pour me remettre d'une dépression profonde à la suite d'une séparation difficile avec mon premier mari.

Si j'appréciais ma terre d'accueil Aotearoa, le pays du Long Nuage Blanc, je gardais toutefois l'impression qu'un gros nuage noir planait toujours au-dessus de moi. J'avais beau

être aux antipodes de ma famille, mes blessures d'enfance me revenaient en pleine figure. Un deuil non réglé me pesait toujours. Mon cœur, mon âme demandaient la paix, je voulais combler le vide que je sentais en moi. Je cherchais qui j'étais et comment le partager.

Approchant les quarante-deux ans, j'en avais assez d'être la souris dans la roue. De me lever chaque matin le cœur serré pour retrouver un travail pour lequel la passion s'était évaporée depuis longtemps. De me coucher perpétuellement fatiguée. De servir des lentilles en fin de mois à mes ados avec la culpabilité de ne pas pouvoir leur offrir mieux. Assez d'une vie trop remplie de maman solo, manquant désespérément de sens, d'abondance et de magie. À quelques semaines de mon anniversaire, je redoutais une nouvelle année dans une telle monotonie. Je me souviens de cette soirée où, après une journée habituelle de course contre la montre suivie de tâches ménagères endiablées, j'avais explosé en sanglots sur mon lit, implorant à je-ne-sais-qui-et-même-pas-si-tu-existes une ouverture positive vers une existence meilleure.

Le soir de mes quarante-deux ans, je me faisais voler ma voiture et recevais ainsi la preuve que je-ne-sais-qui n'existait décidément pas. Pas de fête d'anniversaire, mes économies partaient en fumée pour la franchise d'assurance et

l'achat d'un nouveau véhicule. J'étais bien seule au monde, et j'éprouvais plus que jamais le manque d'un partenaire aimant pour me consoler et m'aider dans mes démarches.

Lorsque, un an exactement après cette date, le matin de mes quarante-trois ans, je me suis de nouveau fait voler ma voiture, je n'ai pu m'empêcher de sourire. C'était évident que l'Univers cherchait à attirer mon attention. Cette blague cosmique marqua le début d'une série de synchronicités, toile de fond d'un éveil spirituel pendant lequel le tambour chamanique a joué un rôle primordial.

Grâce au tambour, j'ai continué à voyager dans des espaces tout aussi exaltants que les pays visités au cours de mes huit ans de circumnavigation. Les explorations dans les mondes du chaman que j'ai pu effectuer au fil des années en tant que participante à des cercles chamaniques ont été source de libérations profondes, d'enseignements et de transformations. Les voyages dans l'invisible m'ont conduite à retrouver une paix intérieure et à redonner du sens à mon existence. J'ai compris ma mission de vie pour mieux l'incarner. Je me suis entourée d'alliés précieux des mondes non ordinaires qui me soutiennent aujourd'hui encore au quotidien. J'ai transmuté l'énergie de deuil qui me plombait et guéri mon enfant intérieur pour retrouver la légèreté. Enfin, j'ai attiré un partenaire aimant, avec qui je partage à présent ma vie

et mes transmissions. J'ai aussi eu l'occasion d'assister à de nombreuses prises de conscience et à des guérisons durables de consultantes ou stagiaires en guidant par la suite des voyages en tant que praticienne ou animatrice.

Je vous propose, à travers ce livre, de partir vous aussi à la rencontre de cet instrument sacré, et d'apprendre à l'utiliser comme pont vers les mondes chamaniques et source d'épanouissement.

Vous comprendrez pourquoi, depuis toujours, partout dans le monde, des peuples voyagent au tambour pour accéder à d'autres réalités. Vous y trouverez des récits de personnes qui ont, grâce au tambour, transformé des schémas persistants pour se libérer. Vous irez à la rencontre de vos guides alliés du monde invisible pour constituer votre équipe énergétique et vous sentir soutenu au quotidien. Enfin, vous découvrirez des techniques et rituels ancestraux à expérimenter pour vous relier au subtil en vous et autour de vous. Afin d'avancer, en toute confiance, vers la plus pure expression de vous-même, vers votre moi-plus-grand.

Les voyages chamaniques au tambour vous aideront à retrouver la paix en vous, la confiance en vos talents et la force de partager au monde ce que vous avez de meilleur.

Après avoir expérimenté ces réalités pour vous-même, vous pourrez accompagner des participants lors de méditations et d'autres rituels pour célébrer les cycles de la nature, protéger votre environnement et la planète.

Ce guide est organisé comme une méthode à suivre pour vous aider à redonner du sens à votre vie, retrouver la joie et vous connecter à vos intuitions afin d'avancer dans votre cheminement. Il est accompagné d'enregistrements de voyages chamaniques à thème pour soutenir vos intentions.

Attachez vos ceintures et bons voyages !

Ce livre est le fruit de plus de huit ans de pratique du chamanisme en France et à l'étranger, de plus de huit cents ateliers animés, de milliers de femmes accompagnées, d'expériences personnelles d'éveil spirituel, de lectures d'experts anglo-saxons et sud-américains, et de rencontres avec des chamans d'ailleurs. Les témoignages sont issus de récits de participantes émerveillées et de moments marquants que j'ai moi-même pu vivre grâce au tambour. Libre à chacun de croire, de ne pas croire, de proposer des interprétations ou d'accepter les expériences dans le subtil simplement pour ce qu'elles sont : des aventures à vivre.

Les mondes invisibles regorgent de surprises et de magie. Si on est prêt à s'y engager par le biais du tambour, on ouvre la porte à des espaces merveilleux où les prises de conscience et la guérison peuvent opérer, où on peut se relier à ses talents cachés et à son essence profonde, pour son plus grand bien et pour celui de tous.

Les avis de notre Cercle de lectrices

J'ai adoré découvrir ce guide, vraiment ! Je me suis sentie dans mon élément durant toute ma lecture, j'ai été fascinée. Le monde des chamans ainsi que les voyages au tambour m'intéressaient déjà fortement avant, et j'ai découvert tellement de choses lors de ma lecture, c'était captivant et tellement informatif.

Ce petit guide pratique nous aide à revenir à nous, et nous offre les clés qui nous permettront d'ouvrir les portes de notre avenir et de fermer celles qui appartiennent au passé. C'est une pépite !

Yasmine @yasmine.aufildesmots

Ce livre est à lui seul un voyage. Un voyage pour découvrir une méthode ancestrale pour se reconnecter à soi-même, et il m'a embarquée du début à la fin. L'autrice nous guide vers les différents mondes spirituels et nous invite à une meilleure connaissance de soi, en toute bienveillance. C'était passionnant et très instructif, surtout grâce aux nombreux témoignages. C'est un guide très complet pour se familiariser avec la méthode, se préparer à voyager en toute sécurité et en découvrir les bienfaits. Je ne connaissais pas du tout cette pratique et j'ai appris énormément, c'est très abordable pour les non-initiés et ça donne vraiment envie de partir à la découverte de cette médecine de l'âme. Un voyage aux nombreux effets thérapeutiques qu'il me tarde de tester.

Sarah @lectures.de.sarah

Ce guide 100 % pratique est une totale découverte pour moi ; avant de le lire, je ne connaissais rien à cet outil ancestral qu'est le tambour chamanique. J'avoue être complètement sortie de ma zone de confort, et je ressors de cette lecture chamboulée, avec une envie de tester, de mettre en pratique les conseils présentés. C'est un ouvrage très facile d'accès, qui reprend étape par étape tout ce qu'il faut savoir pour réaliser un tel voyage, explorer les mondes chamaniques, toucher du doigt « cet aspect

plus grand que nous », qui peut à la fois faire peur, soigner ou guérir, apporter une plus grande confiance en soi ou nous donner des clés de compréhension de notre propre chemin de vie. Le tambour chamanique est un moyen puissant pour guérir son enfant intérieur, rencontrer son animal totem ou encore améliorer sa santé mentale, à condition toutefois de suivre certaines précautions rappelées dans ce guide. Je vous invite à découvrir ce livre, que vous soyez novice ou expert·e dans cet outil-médecine ancestral.

Katy @voyagesdek

J'aime énormément les livres qui parlent de spiritualité, d'ésotérisme. Ici, la sublime couverture et le sujet (dont je n'étais pas familière) m'ont donné envie d'en découvrir davantage. Et quel bonheur, ce livre ! J'ai aimé découvrir ce qu'était un voyage au tambour, ses bienfaits, ses utilisations, comment le pratiquer... L'autrice nous donne ici des conseils pour pouvoir partir en voyage dans les meilleures conditions. Mais ce que j'ai vraiment apprécié, c'est la sincérité qu'elle met dans ce livre. En effet, elle nous explique que tout n'est pas toujours rose dans la spiritualité, que si nous ne nous préparons pas en amont, on peut attirer à soi des énergies basses. Elle explique aussi que même si on s'y prépare correctement, parfois, on ne part pas et c'est OK. Cette sincérité et cette bienveillance m'ont énormément touchée. Après cette lecture, j'ai envie de tester cette pratique chamanique et d'explorer une autre facette de ma spiritualité. Merci, Claire Jeanne, pour cette belle découverte et pour ce super moment de lecture.

Laura @les_lectures_de_maman_plume

Un livre inspirant qui invite au voyage spirituel et donne une grande envie de découverte à une novice en la matière comme moi. Il est accessible, passionnant, et vous transporte littéralement à la découverte de votre cheminement intérieur. Il vous apprendra à voyager au mieux au cœur du tambour, avec des conseils encourageants et déculpabilisants.

Le principe de pouvoir accéder aux enregistrements des voyages chamaniques est d'une richesse incontestable. C'est très aidant pour débiter en profitant des méditations ainsi que de l'initiation au son du tambour. Je l'ai savouré tranquillement, de façon à m'immerger au mieux dans cet univers si riche. Cela m'a donné envie d'en apprendre davantage en poursuivant cette belle exploration spirituelle.

Mandy @delices_de_lecture

Cet ouvrage ésotérique est un véritable coup de cœur, celui que j'attendais depuis fort longtemps, celui qui me correspond au plus profond de mon être et de mon âme. Ce guide magnifiquement écrit nous ouvre les portes du chamanisme où le tambour, instrument sacré, est au cœur de cette pratique ancestrale.

À travers cet ouvrage merveilleux et lumineux, l'autrice nous explique le pouvoir du son du tambour et comment il agit sur notre Être authentique et notre existence. Ce livre est rempli de conseils bienveillants, d'astuces, de témoignages forts, de rituels totalement accessibles à ceux dont l'esprit est ouvert et d'extraits sonores afin de nous initier au voyage chamanique. Tout ce que je recherchais jusqu'à présent !

Si l'on souhaite s'ancre, se reconnecter à notre Terre-Mère, faire la connaissance de notre animal totem, rencontrer nos alliés de l'Invisible, et surtout, si l'on souhaite revenir à soi, alors cet ouvrage est LE guide à avoir !

Sa lecture m'a confortée dans mon choix de vie et ma prise de conscience. J'ai toujours été attirée par cette pratique et je serai ravie de réveiller mon âme chamane en compagnie de Claire Jeanne. Je ne peux que vous recommander ce guide aux mille vertus !

Et pour les sceptiques ? Lisez-le pour faire tomber les croyances limitantes et parfois erronées !

Caroline @carol_in_besac

J'étais très curieuse de débiter cette lecture, car je n'avais qu'une faible connaissance de l'utilisation du tambour dans l'univers du chamanisme. J'ai beaucoup apprécié lire son histoire et ses bénéfices. Ce guide nous explique de manière simple et ludique comment nous préparer avant un voyage au tambour. L'autrice nous guide ensuite, à l'aide d'un protocole, pour nous aventurer dans ce qu'elle appelle les mondes invisibles. J'apprécie tout particulièrement qu'elle nous écrive des petites astuces pour nous aider à retranscrire notre voyage ou en cas de difficultés. Cela montre à quel point cette pratique et cette autrice sont bienveillantes. Ma partie préférée est celle des questions/réponses. Elle permet de nous éclairer davantage et, surtout, de nous rassurer. Pendant toute ma lecture, j'étais comme dans une bulle, comme si j'étais bercée par ce tambour, il résonnait en moi. Tout cela m'a bien donné envie d'essayer cette pratique.

Charlotte @chach_la_lectrice