

## QU'EST-CE QUE LA TRANSE ?

Etre en transe, correspond à un état de conscience particulier.

Pour la pensée occidentale c'est "être hors de soi-même" ; on parle de la transe du médium qui communique avec les esprits ou de transe hypnotique. C'est un état où la raison est reléguée au second plan, ce qui, dans nos sociétés cartésiennes, est regardé avec quelque appréhension.

On ressent spontanément que cet état n'est peut-être pas très loin de l'état de REVE où, nous le savons tous, le mental est aussi complètement déconnecté.

Si nous élargissons notre point de vue et notre regard, nous découvrons comment *d'autres civilisations* considèrent ces états de conscience, nous constatons que pour toutes les sociétés, sauf la nôtre, ces états de conscience où la raison est reléguée à l'arrière plan, étaient considérés comme naturels, ils ne faisaient pas peur, au contraire, ils faisaient partie de la vie comme une autre face de la réalité.

On peut considérer que depuis l'aube de l'humanité (50 000, 100 000 ans), toutes les sociétés ont considéré l'accès à ces états de conscience comme centraux. Pour eux la transe, le rêve sont des états sacrés. Au travers de ces états leur parlent leurs dieux ou les esprits.

C'est à ces états de transe que sont pour eux étroitement connectées les forces de guérison et les forces de créativité artistique.

Au cours de cérémonies, c'est par LA MUSIQUE et la DANSE qu'ils atteignent le plus souvent cet état " hors d'eux même" ou le mental n'a plus de prise.

Les musiques, les chants qui permettent la transe ont des caractéristiques particulières: ce sont des musique traditionnelles, en ce sens qu'elles ont été expérimentées pratiquées, améliorées pendant *des générations et des générations* et que nous pouvons leur faire confiance.

En quoi cette déconnection du mental est-elle intéressante?

Je dirais avec un langage du XXIe siècle qu'elle nous permet de nous connecter à des ressources intérieures puissantes cachées au centre de notre INCONSCIENT. Comme notre corps est capable d'auto régulation et d'auto guérison, notre psyché est capable d'auto régulation, d'auto guérison et donc de trouver en elle-même les réponses à bien des questions.

C'est presque par hasard lors d'un séjour au Maroc que la TRANSE a fait irruption dans notre vie : en 2003, nous avons participé à une cérémonie Gnawa dans le sud marocain. Les transformations profondes qui se sont opérées en nous à la suite de ce séjour, nous ont poussés à approfondir le sujet et à nous former.



### QUE RESENT-ON EN ETAT DE TRANSE ?

C'est assez difficile à décrire, mais le plus souvent c'est comme si notre moi conscient, toujours présent, était comme spectateur, mais que nous vivons en même temps dans une autre réalité.

C'est comme si notre corps "savait" par lui-même ce qui doit être dansé, vécu ; avec la pratique, le corps va trouver sa place, son centre et son axe.

Des images peuvent apparaître, comme dans un rêve qui serait vécu avec le corps, ou pas. Certaines impressions sont difficilement transposables à l'aide du langage et une partie de l'expérience peut-être incommunicable.

Il en résulte sur le plan physique, un grand afflux d'énergie dans les jours suivants, et sur le plan psychique une sorte de remise à jour, remise en ordre qui permet une plus grande efficacité du système (un peu comme la défragmentation du disque dur).

Ce peut-être comme si notre vision des choses devenait plus large.

Ce peut-être une sorte de réconciliation avec nous même.

-La transe danse pratiquée par des psychothérapeutes avec leurs patients est utilisée dans une *dynamique de guérison*, exactement comme les psy peuvent utiliser le travail avec les rêves dans ce même but.

-Pratiquée à des fins de développement personnel, la transe-danse pourra avoir deux finalités :maintenir et développer *un bon équilibre* physique et psychique, et stimuler la *créativité*.

Au sein de notre association c'est le deuxième objectif que nous poursuivrons c'est à dire celui du développement personnel.

Aujourd'hui dans notre société la transe fait encore trop souvent peur, c'est un peu normal car elle a été diabolisée depuis plus de deux mille ans, cependant ceux qui se risquent à l'essayer en voient rapidement la nécessité afin de les aider à garder l'équilibre. N'oublions pas qu'au cœur de notre inconscient , il n'y a pas que la noirceur de nos refoulements (comme nous le dit Freud), il y a aussi une force puissante (comme nous le dit Jung) facilitatrice de vie et de confiance .... dans nous , dans la vie .

