

# Réveillez le chaman en vous

Infographie : Chantal Landry  
Correction : Céline Vangheluwe

**Catalogage avant publication de Bibliothèque et  
Archives nationales du Québec et Bibliothèque et  
Archives Canada**

Riou, Arnaud

Réveillez le chaman en vous

ISBN 978-2-89044-871-1

1. Chamanisme. I. Titre.

BL2370.S5R56 2015 201'.44 C2014-942666-6

02-15

© 2015, Le Jour, éditeur,  
division du Groupe Sogides inc.,  
filiale de Québecor Média inc.  
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal : 2015  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-89044-871-1

**DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS :**

**Pour le Canada et les États-Unis :**  
**MESSAGERIES ADP\***

2315, rue de la Province  
Longueuil, Québec J4G 1G4  
Téléphone : 450-640-1237  
Télécopieur : 450-674-6237  
Internet : www.messageries-adp.com  
\* filiale du Groupe Sogides inc.,  
filiale de Québecor Média inc.

**Pour la France et les autres pays :**  
**INTERFORUM editis**

Immeuble Paryseine, 3, allée de la Seine  
94854 Ivry CEDEX  
Téléphone : 33 (0) 1 49 59 11 56/91  
Télécopieur : 33 (0) 1 49 59 11 33  
Service commandes France Métropolitaine  
Téléphone : 33 (0) 2 38 32 71 00  
Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 71 28  
Internet : www.interforum.fr  
Service commandes Export – DOM-TOM  
Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 78 86  
Internet : www.interforum.fr  
Courriel : cdes-export@interforum.fr

**Pour la Suisse :**

**INTERFORUM editis SUISSE**  
Case postale 69 – CH 1701 Fribourg – Suisse  
Téléphone : 41 (0) 26 460 80 60  
Télécopieur : 41 (0) 26 460 80 68  
Internet : www.interforumsuisse.ch  
Courriel : office@interforumsuisse.ch  
**Distributeur : OLF S.A.**  
Zl. 3, Corminboeuf  
Case postale 1061 – CH 1701 Fribourg – Suisse  
**Commandes :**  
Téléphone : 41 (0) 26 467 53 33  
Télécopieur : 41 (0) 26 467 54 66  
Internet : www.olf.ch  
Courriel : information@olf.ch

**Pour la Belgique et le Luxembourg :**

**INTERFORUM BENELUX S.A.**  
Fond Jean-Pâques, 6  
B-1348 Louvain-La-Neuve  
Téléphone : 32 (0) 10 42 03 20  
Télécopieur : 32 (0) 10 41 20 24  
Internet : www.interforum.be  
Courriel : info@interforum.be

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour  
l'édition de livres – Gestion SODEC – www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de développement  
des entreprises culturelles du Québec pour son programme  
d'édition.



**Conseil des Arts  
du Canada**

**Canada Council  
for the Arts**

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de l'aide accordée  
à notre programme de publication.

Nous remercions le gouvernement du Canada de son soutien  
financier pour nos activités de traduction dans le cadre du  
Programme national de traduction pour l'édition du livre.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du  
Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos  
activités d'édition.

Arnaud Riou

# Réveillez le chaman en vous

Le jour  
Une société de Québecor Média

*À mes parents,  
qui ont été ce pont entre le ciel et la terre.*

# Introduction

---



**J**e pose l'intention d'écrire un livre simple, accessible à tous, facile à comprendre et à assimiler. Un livre qui vous accompagne pour réveiller le chaman en vous, qui vous stimule à incarner votre pouvoir, à recevoir l'héritage de vos ancêtres, les premiers hommes qui ont foulé la terre.

Le chamanisme n'est pas une doctrine. Ce n'est pas non plus une religion, ni même une science. C'est un parcours initiatique qui relie l'homme à son environnement. À la différence des religions, dans le chamanisme, il n'y a pas d'église, de doctrines, de pape ou toute autre hiérarchie. Le chamanisme vous offre l'immensité des forêts comme chapelle et la voûte étoilée comme cathédrale.

Le chamanisme ne vous impose aucune règle. Il vous incite à expérimenter. Le chamanisme n'a pas vocation à accroître vos connaissances théoriques. On ne devient pas chaman pour être plus érudit mais pour être plus sensible. En réveillant le chaman en vous, vous vous émerveillerez du monde invisible qui vous entoure. Pour comprendre le chamanisme, laissez reposer vos certitudes et vos connaissances intellectuelles. Marchez d'un pas léger dans ce monde complexe. Ne cherchez pas à *raisonner*. Laissez les mots *résonner*. Ce livre n'est pas un livre ésotérique. Il est une invitation à vous relier à l'âme du monde, à éveiller votre cœur à



la beauté de l'être humain et à ses capacités insoupçonnées. Ce livre est une invitation à ne plus regarder exclusivement avec vos yeux, mais avec votre cœur. Lorsque nous étreignons, que nous embrassons, lorsque nous prions, nous avons souvent le réflexe de fermer les yeux pour mieux ressentir. Le chamanisme vous invite à ouvrir votre cœur tout en écarquillant vos yeux. Car la magie du monde – et particulièrement du monde de l'invisible – se transmet ainsi : par la vibration du cœur et la conscience de l'âme.

Les enseignements chamaniques et spirituels que j'ai reçus sont des enseignements oraux, simples, spontanés ; partagés parfois dans le rire, parfois bercés par le chant d'un torrent en forêt ; souvent dans le silence. Ils s'accompagnent de complicité, d'humanité et du silence nécessaire à leur assimilation. Je pose l'intention qu'une qualité de lien humain s'établisse entre nous à travers ces pages pour vous permettre d'intégrer ces enseignements avec naturel. Je pose l'intention d'être non pas didactique ou plein de certitudes, mais de partager mon expérience avec simplicité et de permettre à chacun de la laisser résonner avec sa propre expérience.

Si je vous invite à développer votre discernement durant la lecture, je fais le vœu que ce discernement ne ferme pas les portes de votre cœur et vous invite à l'attitude ouverte et humble qui m'inspire au moment de l'écriture. Je n'avance aucune certitude. Je vous invite à vérifier par vous-même que ce qui est écrit résonne pour vous. Ce livre s'adresse au cœur et à l'âme du lecteur. Il a besoin de calme et de silence pour être transmis. Un enseignement chamanique est, en grande partie, silencieux. La rencontre avec l'invisible n'est pas un chemin tracé. C'est une expérience intime, pleine de mystère. S'aventurer vers l'invisible, c'est comme marcher dans une forêt la nuit. Cela demande de ralentir son pas, d'aiguiser progressivement ses sens. Le fait de sortir une lampe torche écraserait toutes les sensations et briserait l'expérience. La marche nocturne vous permet de dépasser la peur et l'appréhension. Alors, en respirant profondément, votre esprit se calme et accueille ce qui vient à lui. La peur et la précipitation dis-

paraissent. Sans effort, votre cœur se laisse toucher par l'inconnu et la magie du monde. Traditionnellement, le chamanisme ne s'apprend pas dans les livres. Il se découvre au contact de la nature et du silence. En vibrant en présence des arbres, en se fondant avec le mouvement des animaux, en écoutant la pluie et le vent, nous recevons les enseignements de celle que les chamans appellent la *Terre mère*. C'est dans le silence et la méditation que les chamans, les hommes-médecine et les sages de toutes les traditions ont assimilé leurs enseignements, en observant le fil des cours d'eau, les rochers et les arbres.

### Partager le silence

Comment décrire ce qu'on ne voit pas ? Les réponses aux questions que vous vous posez sur le chamanisme ne sont pas dans ce livre, ni dans aucun autre. Un livre est une clé, le chaman est une porte, la réponse est en vous. Ce livre est une invitation à regarder en vous et autour de vous ce que vos yeux ne voient pas ; à écouter en vous et autour de vous ce que vos oreilles n'entendent pas. C'est une invitation à vous faire confiance pour ressentir. La rencontre avec l'invisible est une expérience intime qui ouvre à d'autres dimensions.

Je ne transmettrai pas ici de lois figées, de vérités absolues. À aucun moment, mon intention ne sera de vous convaincre de quoi que ce soit. Moi-même, je n'ai aucune certitude. Au mieux, je reste ouvert. Le doute alimente ma foi à chacun de mes pas. J'expérimente la rencontre avec l'invisible depuis que je suis enfant, car c'est pour moi une expérience naturelle, qui fait du bien à l'âme. Paradoxalement, c'est en nous ouvrant à l'invisible que nous devenons plus incarnés, plus vivants et plus humains.

Les chamans sont très humains. Ce sont des poètes. Ils s'émerveillent de la magie du monde comme le font les peintres et les bardes. Les chamans ne se prennent pas au sérieux, tant ils sont conscients du caractère éphémère de notre vie sur Terre.



Ils jonglent avec les mots comme le font des enfants. La légèreté et la joie sont nécessaires pour élever notre esprit vers d'autres mondes. C'est pourquoi, si les chamans sont très ancrés, ils sont aussi très aériens. Ce paradoxe est la marque de leur humanité. C'est cette humanité que je vous propose de partager, le temps d'un ouvrage.

## Précision linguistique Chaman ou chamane ?



Longtemps, on a écrit un *chaman* (une *chamane*). La réforme de 1990, qui francise les expressions, préconise d'écrire un *chamane* et non plus un *chaman* pour respecter la phonétique originelle. Toutefois, si l'on cite un chaman de Sibérie qui vivait avant cette réforme orthographique, *chaman* est plus adapté que *chamane*. Si l'on parle d'un *chamane* moderne, *chamane* est plus adapté que *chaman*. Il conviendrait donc d'écrire *chamane* quand on parle des néochamanes et *chaman* quand on parle des chamans historiques. Pour éviter de créer de la confusion chez le lecteur, les deux graphies étant tolérées, j'ai choisi *chaman* dans tous les cas ; ce qui connecte le chaman contemporain à la dimension historique à laquelle il aspire !



# PREMIÈRE PARTIE





# Chapitre 1

## Itinéraire d'un enfant qui communiquait avec l'esprit des arbres



*N*otre existence se construit comme un puzzle. Nous ne sommes pas toujours conscients, au moment où nous en assemblons les pièces, de la grande cohérence de l'ensemble. C'est en prenant du recul que nous réalisons que tous les événements qui nous arrivent ont du sens et sont à leur place. Où que vous soyez aujourd'hui, soyez certain que vous êtes au bon endroit, au bon moment...

Alors que je commence ce livre, je souhaite partager avec vous ce qui m'a inspiré à l'écrire. Bien que très en lien avec la vibration chamanique, je n'ai pas été élevé pour autant dans la forêt au milieu des loups, pas plus que je n'ai grandi au son du tambour sur les plateaux de Mongolie !

Je suis né le 8 août 1963, dans une petite ville de la région parisienne, sur les bords de la Marne. Je suis le septième d'une famille de huit enfants. Je n'ai appris que tardivement que cette position dans la fratrie est souvent la place du moine, du chaman, du druide ou du prêtre. Je ne sais pas si cette information a influencé mon parcours, mais le fait est que dans le druidisme celte, comme dans d'autres traditions, dans une fratrie de huit enfants le septième est celui qui se tourne vers l'invisible, vers la communion avec les esprits, la divination, la guérison.



Pour autant, mes parents n'étaient ni druides ni chamans. Mon père tenait une boutique de vêtements pour hommes en région parisienne ; ma mère consacrait ses journées à élever ses enfants, ce qui constituait sinon un sacerdoce du moins une activité à plein temps.

Mon père a toujours posé un regard pragmatique sur le monde. Scepticisme ou pudeur ? Il était peu intéressé par l'invisible. La vie après la mort, la communication avec l'au-delà ne faisaient pas partie de son quotidien. Il ne manifestait que peu d'intérêt pour la psychologie, les sciences de l'âme, les religions ou même les arts. Il était surtout préoccupé par le fait d'entretenir sa boutique, de ranger notre maison et de bricoler le week-end. Il se distrait en jouant au foot le lundi. Il ne cherchait pas à donner du sens à tout, à relever les signes du destin. Il s'employait simplement à être le plus honnête et cohérent possible dans ses gestes quotidiens : prendre soin des uns et des autres, remplir le réfrigérateur, nous offrir de belles vacances l'été et de vrais Noël. Il se montrait aussi patient que possible, généreux et disponible avec chacun. Quand je le sollicitais, il était d'accord pour m'emmener pêcher ou réparer mon vélo. C'était un homme bon, avec un grand cœur caché sous des apparences pudiques, qui avait été élevé dans la Bretagne profonde – une région qui, si elle abrite la source du druidisme celte, a aussi élevé des hommes assez secrets quant à l'expression de leurs sentiments.

« Maman, les animaux ont-ils une âme ? »

Aussi, lorsque j'étais taraudé par les questions existentielles que se posent certains enfants, je savais que ce n'était pas avec mon père que je pouvais les partager, mais plutôt avec ma mère. Que se passe-t-il après la mort ? Comment communiquer avec l'au-delà ? Quel est le sens de la vie sur Terre ? Ce qui nous arrive vient-il par hasard ou sommes-nous régis par un destin ? Ma mère était disponible pour philosopher sur ces questions, ouvrir mon esprit et

me parler du monde de l'invisible. Dans son quotidien, elle communiquait naturellement avec les merles du jardin, ne coupait pas une branche de son lilas sans demander l'autorisation à l'arbre. Femme au grand cœur, elle recueillait les chiens et chats errants et donnait, par jeu, un prénom à chaque araignée de la maison pour nous les rendre plus familières.

Son langage à elle était plus imagé, plus métaphorique, plus abstrait aussi. Elle respectait les cycles de la nature. Elle était d'une patience contemplative. Sans avoir fait d'études, elle était naturellement curieuse des relations humaines, de la philosophie, de la psychologie, des religions. Elle cherchait continuellement à apprendre de la nature. Pour elle, il était naturel de recevoir l'enseignement d'une fleur, d'un rocher, d'un nuage. Il était naturel de communiquer avec les oiseaux, d'être attentive aux signes qu'elle recevait toute la journée comme autant de messages subtils de l'Univers. Si cette sensibilité faisait partie de sa personnalité, elle ne faisait aucun cas de ses capacités médiumniques et n'a jamais cherché à les développer. Lorsque je me cognais, ou que j'avais mal au ventre, elle posait délicatement sa main sur ma bosse pour atténuer la douleur. Don de guérisseuse ou amour maternel, elle ne se posait pas la question. Elle suivait son instinct; tout cela était naturel chez elle.

Cependant, n'ayant pas appris à canaliser ses dons, son hypersensibilité s'est peu à peu transformée en fragilité, en une faille dans sa structure psychologique, un manque de stabilité émotionnelle qui est allé jusqu'à la rendre inadaptée à notre monde matérialiste si peu ouvert à l'invisible. Elle avait des visions; elle voyait partout des signes qui l'enfermaient dans son univers. Elle s'y perdait progressivement, jusqu'à parfois ne plus pouvoir communiquer avec nous. Les médecins ont cherché longtemps à soigner ses humeurs, ce qui lui valut une dépendance aux antidépresseurs et des séjours réguliers en psychiatrie.

Mon rapport à l'invisible a ainsi été inspiré par un père hypermatérialiste que j'aurais aimé voir plus sensible à l'invisible et une mère médium que j'aurais aimé voir plus pragmatique. À les



regarder vivre côte à côte, je me demandais comment deux êtres aussi différents pouvaient cohabiter.

À mes yeux d'enfant, papa incarnait la matière et maman l'esprit. Ils étaient aussi antagonistes et complémentaires que la lune et le soleil peuvent l'être. Indispensable l'un à l'autre. L'un réglait les radiateurs, l'autre réveillait la chaleur du cœur; l'un réparait mon vélo, l'autre me donnait la direction à suivre. L'exemple de leur cohabitation tumultueuse ne cessait de m'interroger. J'ai lâché prise lorsqu'ils ont fêté leurs soixante ans de mariage. J'ai admis alors que l'esprit du chaman peut cohabiter avec l'esprit de l'homme rationnel. Ce n'est qu'une question de patience.

### Accueillir tous les mondes en nous

Cette question de la cohabitation entre deux univers si différents m'a animé, s'élargissant au fil des ans. Je me demandais comment faire coexister ces deux parties de nous souvent si paradoxales, comment nous ouvrir au ciel tout en gardant les pieds sur terre, comment intégrer l'invisible tout en restant pragmatique, comment développer notre discernement sans perdre notre foi, comment communiquer avec l'esprit des arbres, de la forêt, des animaux, des défunts, tout en conservant une communication cohérente avec notre entourage.

La peur que l'invisible ne m'enferme dans un monde à part m'a servi de garde-fou. J'ai donc pu appréhender plus tard le chamanisme en conservant une attitude rationnelle et en lien avec ce qui était visible par le plus insensible d'entre nous. Aujourd'hui, le fait d'aller méditer en forêt ne m'empêche pas d'être pragmatique dans mon métier et de coacher des chefs d'entreprise. L'approche chamanique me permet d'être bien plus intuitif et de développer bon sens et discernement. Le baromètre du chaman est dans sa poitrine. Tant qu'il reste ancré et le cœur ouvert, il peut visiter tous les mondes. C'est cette ouverture qui l'amène à se laisser toucher par d'autres vibrations. C'est là sa plus grande

sécurité pour ne pas sombrer dans le côté obscur de la magie. Le chamanisme s'explore avec un cœur d'enfant et une âme d'ancêtre. Telle est son alchimie. Communiquer avec les esprits s'opère dans la paix et la douceur. Le chaman avance sur sa route avec la naïveté de l'enfant, le discernement du sage et l'intrépidité du guerrier. C'est un défi de tous les jours. Ce défi fut la richesse de mon héritage.

### Ces enfants qui sont sensibles à la magie

Enfant, j'étais ouvert à l'invisible. Je n'ai jamais perdu cette ouverture. De nature sensible et solitaire, je passais des heures dans le jardin avec différentes présences que je considérais comme des amis invisibles. J'étais de nature contemplative. J'ai le sentiment que beaucoup d'enfants sensibles perçoivent l'invisible. Aujourd'hui, j'aborde ces sujets avec pudeur. Le chamanisme a besoin de discrétion. Les magiciens n'apprécient pas de partager leurs secrets. C'est la magie qu'ils partagent.

Enfant, lorsque j'avais vraiment besoin de soutien, je réalisais en cachette des petits rituels magiques : charger un caillou d'une demande et le déposer dans la Marne ; écrire une prière et l'enterrer dans le jardin ; demander aux arbres de me donner de la force, au soleil de m'éclairer de l'intérieur, à la pluie de purifier mes peurs. Je trouvais cette communication réconfortante. Lorsque le vent vibrait dans les arbres après une demande, j'interprétais ce mouvement comme un signe de bon augure. Je communiquais aussi spontanément avec les animaux que je rencontrais. Les enfants sensibles savent combien un chien, un chat, un cheval, un lapin ou un merle réconfortent les cœurs blessés. Tant d'animaux sont habités par l'âme d'un guérisseur ! Je crois que ces animaux-là portent l'esprit des chamans et viennent sur la Terre pour offrir des soins aux adultes sensibles et aux enfants en détresse.

À l'âge de trente ans, j'ai reçu les premiers enseignements de maîtres tibétains sur le bouddhisme, la vie, la mort, les émotions,



l'esprit, la nature. Je ne l'ai pas cherché; j'étais simplement au bon endroit, au bon moment. Si ces enseignements étaient nouveaux pour moi, je percevais comme une fréquence familière oubliée depuis longtemps. J'ai eu cette même sensation en me rendant au Tibet, en découvrant ces rituels ou en tapant la première fois sur mon tambour, l'impression de retrouver un pays connu. Les chamans évoquent dans ce cas les réminiscences de vies passées. Peut-être est-ce le cas. Ma mémoire n'est pas assez fidèle pour m'en souvenir. Je prends toutefois cette interprétation comme une hypothèse que je continue à explorer.

Au fil des vingt années qui ont suivi, j'ai été initié au bouddhisme, à la méditation, au chamanisme. Les enseignements que j'ai reçus m'ont été dispensés par des maîtres tibétains, des lamas, des Rinpoché, des hommes-médecine, des grands-pères spirituels à la fois ouverts, éveillés et pragmatiques, d'une grande rigueur d'esprit et d'un humour contagieux. J'ai eu le privilège d'étudier et de côtoyer pendant de longues années des maîtres équilibrés, simples, accessibles, ouverts. Des hommes comme on en rencontre peu dans les sociétés modernes. Des êtres droits et charismatiques, joyeux et légers comme des enfants, qui incarnent la sagesse qu'ils transmettent.

## Les pieds sur terre et la tête dans les étoiles

J'ai appris à intégrer dans mon quotidien plus que des concepts: un mode de vie respectueux de la vie elle-même. J'ai suivi les enseignements de différents maîtres spirituels en France et au fil de mes voyages au Tibet, en Inde, en Amérique du Nord, en Asie. J'ai cherché à comprendre comment des enseignements millénaires pouvaient s'intégrer dans la vie moderne. De fil en aiguille, ceux qui m'ont été donnés ont apaisé les interrogations que je me posais depuis l'enfance. J'ai découvert que les chamans de toutes les traditions s'appuient sur les mêmes fondamentaux: le respect de la vie, la responsabilité totale de ses actes, l'intrépidité, le courage,

la tolérance, l'écoute du silence, les liens de causalité. C'est la simplicité et l'ouverture du cœur qui ouvre l'accès au grand mystère.

Ayant rencontré de nombreux chamans – et compte tenu de mon attrait pour l'irrationnel –, j'aurais pu me laisser séduire par l'aspect « éthéré » de l'ésotérisme et perdre contact avec le quotidien. C'est pourquoi, pendant ces quinze ans, j'ai passé beaucoup de temps dans la nature, j'ai pratiqué les arts martiaux, ce qui m'a permis de développer mon enracinement et mon pragmatisme. Ce mariage a maintenu un équilibre entre la terre et le ciel.

Le regard du chaman peut apporter beaucoup aux populations modernes en termes notamment de guérison, de sens de la vie, de courage et de sagesse. Cet enseignement est d'autant plus dynamique en cette période de l'histoire, où la quête de sens et d'origine devient plus essentielle que jamais.

Le chamanisme nous enseigne à trouver les réponses en nous et à apaiser notre esprit pour nous apaiser avec le monde. Le chamanisme est un voyage à l'intérieur de soi. C'est une invitation à découvrir ce qui nous enferme pour révéler au monde ce qui nous libère. En suivant le fil d'Ariane, le chamanisme nous invite à nous perdre dans les dédales de notre inconscient pour retrouver le sens de notre incarnation sur cette terre.

**UN TEMPS POUR VOUS :** Et vous-même, quel enfant étiez-vous? Incarniez-vous cette sensibilité, cette ouverture à l'invisible? Quelles images vous viennent lorsque vous repensez à vos premières années? Croyiez-vous aux fées, aux lutins? Peut-être leur parliez-vous? Vous en souvenez-vous? Quel rapport entreteniez-vous dans votre enfance avec les animaux, les fleurs, le soleil et les rivières? Aviez-vous la sensation d'avoir des pouvoirs magiques? Faites-vous le lien entre l'enfant que vous étiez et l'adulte que vous êtes? Qu'est devenu l'enfant que vous avez été? Avez-vous conservé son rêve et sa sensibilité?