

INTERVIEW EXCLUSIVE

BEBOODA PRÉSENTE

Le monde invisible *est notre maison*

*Auteur et explorateur des traditions chamaniques, Tigran
nous invite à retrouver le fil qui nous relie au vivant*

Tigran

AUTEUR · CONFÉRENCIER · FONDATEUR DES ÉDITIONS MAMA

DANS CETTE INTERVIEW

Ce que vous allez découvrir

Sopraniste, chef de chœur, ethnomusicologue, éditeur et auteur : Tigran a parcouru cinq continents à la rencontre des traditions chamaniques. Ce qu'il en rapporte n'est pas de l'exotisme. C'est une invitation urgente à retrouver le fil qui nous relie au vivant.



QU'EST-CE QU'UN CHAMAN VRAIMENT ?

Au-delà du mot-valise et du phénomène de mode, Tigran revient aux fondamentaux qui traversent toutes les cultures. Un expert dans l'art d'ouvrir des portes vers l'invisible, pour le bien de sa communauté.



SIBÉRIE, AFRIQUE, ARIZONA : UNE SEULE SOURCE

Après trente ans d'immersion sur cinq continents, une conviction s'impose : derrière toute la diversité des traditions, quand il y a vraiment urgence à faire bouger les lignes, nous puisons tous à la même source.



NOS CHAMANES SONT AUSSI ICI

Rebouteuses, barreaux de feu, sages-femmes passeuses d'âme : l'héritage chamanique existe aussi dans nos campagnes françaises. Tigran pose une question directe : pourquoi chercher si loin ce qui existe aussi ici ?



LA PRIÈRE : UNE GRATITUDE ANTICIPÉE

Pas une supplication désespérée vers l'extérieur, mais une énergie de foi et de remerciement anticipé. Une posture qui change tout, bien au-delà de toute religion.



LE POUVOIR DE LA VIBRATION

Un dos bloqué depuis des semaines guéri par une demi-heure de direction d'orchestre imaginaire. Ce que les traditions anciennes savaient déjà, la sonothérapie redécouvre : la vibration réorganise, réharmonise.



DES GESTES SIMPLES, À PORTÉE DE MAIN

Pieds nus dans la rosée du matin, paumes sur la terre, front contre un arbre. Tigran partage des pratiques concrètes pour reconnecter avec le vivant, sans avoir besoin de voyager au bout du monde.

L'ESSENTIEL EN UN COUP D'ŒIL

Les grandes idées de l'interview

**IL N'Y A PAS DE HASARD, QUE DES RENDEZ-VOUS**

Comme le disait Paul Eluard, chaque événement de notre vie s'inscrit dans une trame plus grande. Certaines expériences de Tigran se sont reproduites tous les sept ans, révélant avec le recul un fil rouge invisible.

**UNE SEULE SOURCE DERRIÈRE TOUTES LES TRADITIONS**

De la Sibérie à l'Arizona, de l'Afrique à l'Indonésie : derrière la richesse des traditions chamaniques, Tigran a découvert un fond commun universel. Quand il y a vraiment urgence, nous puisons tous à la même source.

**LE CHAMANISME EST AUSSI CHEZ NOUS**

Rebouteuses, barreaux de feu, sages-femmes passeuses d'âme : nos campagnes françaises ont aussi leurs figures chamaniques. Les chênes, les buses, les hêtres de nos forêts sont engrammés en nous depuis l'enfance.

**ON N'EST JAMAIS SEUL**

Ancêtres, animaux de pouvoir, présences bienveillantes : Tigran rappelle qu'un entourage invisible nous accompagne. Pour le recevoir, il faut demander de l'aide, et faire confiance que cette aide est déjà en chemin.

**LA TERRE OFFRE UNE MÉDECINE GRATUITE**

Pieds nus dans l'herbe, paumes sur la terre, s'adosser à un arbre. La reconnexion à la nature opère parfois là où des années de thérapie n'avaient pas suffi. Ces plaisirs sont gracieux, disponibles et gratuits.

**LA VIBRATION SOIGNE, RÉORGANISE, RELIE**

La voix, le chant, le ronron d'un chat : la vibration circule entre les êtres, visibles ou non. Il suffit de ralentir pour la percevoir. Et parfois, elle guérit là où tout le reste avait échoué.

DANS CET EBOOK

Sommaire

De soprano à ethnomusicologue, de la Sorbonne aux steppes de Mongolie et aux forêts amérindiennes : le parcours de Tigran est une longue suite de rendez-vous. Trente ans d'initiations pour revenir à l'essentiel : le vivant est notre maison.

01	Portrait — Qui est Tigran ?	5
02	Citations marquantes	6
03	Les 5 enseignements clés	7
04	Infographie — Qu'est-ce qu'un chaman vraiment ?	8
05	Infographie — Une source derrière toutes les traditions	9
06	Infographie — Le rituel : poser une intention sur le quotidien	10
07	Infographie — La prière au-delà de tout dogme	11
08	Infographie — Se reconnecter à la Terre : gestes simples	12
09	Infographie — Le pouvoir de la vibration	13
10	Interview — L'enfance et les premières portes (1/2 & 2/2)	14–15
11	Interview — Le chamanisme, les traditions et le fond commun (1/2 & 2/2)	16–17
12	Interview — L'invisible, la prière et la reconnexion (1/2 & 2/2)	18–19
13	Interview — La vibration, les animaux et le message final (1/2 & 2/2)	20–21
14	Ses livres	22

01 · PORTRAIT

Qui est Tigran ?

Tigran

AUTEUR · CONFÉRENCIER · FONDATEUR DES ÉDITIONS MAMA ·
ETHNOMUSICOLOGUE

Tigran est visité dès l'enfance par des expériences extraordinaires : rêves lucides, extases spontanées, clairaudience. Il commence le violon à six ans, devient soprano à onze ans, puis baryton et chef de chœur, avant d'intégrer la Sorbonne en musicologie et ethnomusicologie. C'est par l'ethnomusicologie qu'il trouve enfin une voie légitime pour franchir les portes qu'il cherchait à ouvrir depuis toujours. Il part enregistrer des musiques de trance en Afrique, au Sri Lanka, en Indonésie, en Australie, en Amérique du Nord, en Mongolie et en Russie. Pendant trente ans, il rencontre des chamanes sibériens, des femmes-médecines amérindiennes, des guérisseurs de toutes traditions. Après avoir œuvré comme éditeur dans le domaine des spiritualités, il fonde les Éditions Mama et signe la saga *Shaman*, trois trilogies initiatiques nourries de ses expériences sur le terrain.

SA CONVICTION

Derrière toutes les traditions chamaniques du monde, il y a une seule et même source. Et cette source est aussi accessible dans nos forêts françaises qu'au bout du monde.

SON AVERTISSEMENT

Le chamanisme n'est pas un tourisme spirituel. Il exige de l'intériorité, de l'humilité, un cuir dur. Une personne non préparée peut se retrouver en haute mer sans pilote.

SA PRATIQUE

La reconnexion à la nature, la ritualisation du quotidien, la prière comme gratitude anticipée, la vibration du son. Des outils simples, profonds, universels et gratuits.

SON HÉRITAGE

Né à Paris il y a 55 ans, fils d'un père peintre et d'une mère écrivaine. Ses premières expériences transformatrices ont eu lieu entre deux ans et demi et quatre ans et demi, sur les bords de la Loire.

02 · CITATIONS MARQUANTES

Ses mots qui restent

"

Il n'y a pas de hasard, que des rendez-vous.

PAUL ELUARD — CITÉ PAR TIGRAN

"

Quand il y a vraiment urgence à faire bouger les lignes, nous puisons tous à la même source.

TIGRAN

"

Le temple le plus sacré de tous les temples que vous pourrez jamais visiter, c'est votre propre coeur. Celui qui est au-delà de l'organe, la boussole intérieure.

TIGRAN

"

La meilleure des médecines, c'est la célébration de la vie. Une idée simple. Et c'est peut-être pour cela qu'on l'oublie.

ESTELLE — CONCLUSION DE L'INTERVIEW

"

Quand on se rappelle qui on est vraiment, enfant de la Terre et du Ciel, on ne se sent plus orphelin.

TIGRAN

"

Je crois que quand on est aimant vers soi-même, du verbe aimer, on devient aussi aimant du verbe aimer. Et alors l'aide dont on a besoin est irrémédiablement attirée vers nous.

TIGRAN

03 · LES 5 ENSEIGNEMENTS CLÉS

Ce que Tigran nous enseigne

1

L'INTÉRIORITÉ EST LA CLÉ DE TOUTE TRADITION

Le fond commun de toutes les traditions chamaniques du monde, c'est de retrouver en soi sa boussole intérieure. Non pas donner les clés de sa souveraineté à quelqu'un ou quelque chose à l'extérieur, mais plonger dans ce cœur qui est le temple le plus sacré de tous.

2

NOTRE HÉRITAGE CHAMANIQUE EST AUSSI ICI

Les chênes, les biches, les buses de nos forêts sont engrammés en nous depuis l'enfance. Nos campagnes ont eu leurs rebouteuses, barreurs de feu, sages-femmes passeuses d'âme. Raviver ces braises-là peut être plus sain, et plus profond, qu'un voyage à l'autre bout du monde.

3

ON N'EST JAMAIS SEUL SI ON DEMANDE DE L'AIDE

Ancêtres, animaux de pouvoir, présences bienveillantes : cet entourage invisible n'a pas le droit de pratiquer l'ingérence. Il faut lui demander. Et plutôt que de supplier dans le manque, vibrer dans la gratitude anticipée : cette aide est déjà en chemin.

4

LE RITUEL SACRALISE LE QUOTIDIEN

Un rituel, ce n'est pas une cérémonie lointaine. C'est toute intention posée en conscience sur un geste ordinaire : décorer une salade, dynamiser un tourbillon dans une bassine d'eau, couper son téléphone et mettre les pieds sur la terre. Ce qui change, ce n'est pas le geste, c'est l'intention.

5

LA VIBRATION EST PARTOUT, ACCESSIBLE À TOUS

On n'a besoin ni de Bach ni d'un bol tibétain. Sa propre voix, son fredon, son chantonner suffisent. La vibration circule entre les êtres, visibles et invisibles. Le ronron d'un chat qui se pose précisément là où ça fait mal en est peut-être la preuve.

04 · INFOGRAPHIE

Qu'est-ce qu'un chaman vraiment ?

Au-delà du mot-valise et du tourisme chamanique, Tigran revient aux fondamentaux qui traversent toutes les cultures et révèlent quelque chose d'universel.

L'ORIGINE DU MOT

Le mot "chaman" vient des Toungouses, peuple de Sibérie orientale. Avec le temps, il est devenu un terme-valise. En Amérique du Sud, on dit *curandera*. En Amérique du Nord, *homme-médecine*. En Amérique centrale, *femme de pouvoir*.

ON NE DEVIENT PAS CHAMAN

Dans les traditions anciennes, on ne choisit pas de devenir chaman comme on choisit une formation. L'appel s'inscrit dans une lignée, une transmission patrilinéaire ou matrilinéaire pluriséculaire, une épreuve, une initiation profonde.

UN EXPERT DES PORTES ENTRE LES MONDES

Le chaman ouvre des portes vers l'invisible, intercède auprès de puissances spirituelles et en ramène des forces de réharmonisation pour le bien de sa communauté. Pour une douleur physique, un problème métaphysique, la paix entre deux clans, des récoltes, des animaux devenus hostiles.

LA MISE EN GARDE DE TIGRAN

Certaines personnes ne sont pas préparées pour le chamanisme authentique. C'est de la navigation en haute mer, pas de la navigation côtière. Si le temps change et qu'on n'a pas le bon pilote, on prend de vrais risques. Une personne avertie en vaut deux.



Et nos sages-femmes de campagne, gardiennes de la porte d'entrée de la vie, devenues naturellement passeuses d'âme auprès des mourants : n'étaient-elles pas aussi nos premières chamanes ?

05 · INFOGRAPHIE

Une source derrière toutes les traditions

Après trente ans d'immersion sur cinq continents, Tigran a découvert un fond commun derrière toute la diversité des traditions chamaniques du monde.

AFRIQUE

Trances puissantes avec perte de conscience, percussions intenses en Casamance, au Mali, au Sénégal, au Maroc.

SIBÉRIE/MONGOLIE

Trances lucides des chamanes : voyages spirituels où le pratiquant garde les rênes de son expérience, comme dans un rêve lucide.

AMÉRIQUES

Quêtes de vision, rituels de guérison au tambour, pratiques liées aux lieux sacrés, traditions des femmes-médecines.

ASIE/INDONÉSIE

Cérémonies à Bali, au Sri Lanka, en Thaïlande : une autre manière d'entrer en relation avec l'invisible, la nature et la communauté.

EUROPE/FRANCE

Rebouteuses, barreurs de feu, magnétiseurs, sages-femmes passeuses d'âme : notre héritage chamanique est aussi ici.

LE FOND COMMUN

Quand il y a vraiment urgence, nous puisons tous à la même source. Peu importe la tradition, le continent, la culture.



Il peut être plus aisé et spontanément sécurisé d'activer, de souffler sur des braises qui font partie de notre culture, plutôt que de partir la fleur au fusil dans des territoires dont on ne mesure pas la puissance.

TIGRAN

06 · INFOGRAPHIE

Le rituel : poser une intention sur le quotidien

Le rituel n'est pas réservé aux cérémonies lointaines. Tigran utilise une image simple : quand vous partez en voyage, vous ne préparez pas votre voiture comme pour aller travailler. Ce moment de mise en condition, cette intention posée en conscience, c'est déjà un rituel.

POUR UNE CÉRÉMONIE CHAMANIQUE

- Rendre hommage au lieu, demander la protection des esprits gardiens.
- Solliciter l'alliance des animaux alliés, demander le concours des ancêtres.
- Dresser un autel, un cercle de protection, des minéraux et plantes purifiantes.

DANS LE QUOTIDIEN

- Décorer une salade de fleurs comestibles en formant une rosace.
- Couper son téléphone, mettre les pieds dans une bassine d'eau dynamisée.
- S'adosser à un arbre, poser son front sur son tronc, s'accorder deux minutes d'appartenance à soi.

CE QUI CHANGE DANS LE RITUEL

- On sacralise l'espace même si ce n'est pas un lieu déjà sacré.
- On envoie un signal à ses propres cellules : là, je m'appartiens. Je ne suis plus à la disposition de la moindre notification.
- Ce n'est pas le geste qui change. C'est l'intention posée sur lui.

La spirale dynamisée dans une bassine d'eau préside à l'organisation du vivant, de l'infiniment petit à l'infiniment grand. On la retrouve dans la voie lactée, dans la double hélice de l'ADN, dans chacune de nos cellules.

07 · INFOGRAPHIE

La prière au-delà de tout dogme

Tigran partage une observation simple : même ses amis les plus rationalistes ont connu le moment où un accident grave les a mis à genoux, prêts à prier tous les saints du monde. Dans ces instants, la question de savoir si cela "existe" ne se pose plus.

LA PRIÈRE DANS LE MANQUE

Une supplication désespérée vers l'extérieur, comme si l'aide n'allait pas arriver. Une énergie qui met l'accent sur le manque et non sur l'arrivée de ce dont on a besoin.

LA PRIÈRE COMME GRATITUDE ANTICIPÉE

Non pas "faites que cela arrive", mais "merci, c'est déjà en chemin". Une foi indéboulonnable que dans le champ des possibles, où tout coexiste, l'aide est déjà là.

CE QUE LA SCIENCE COMMENCE À OBSERVER

- Des corrélations entre l'évolution d'un patient et les moments où un cercle de prière se met en mouvement autour de lui.
- Des bénéfices horodatés chez des patients qui combinaient médecine allopathique et prière sincère de leur entourage.
- La science ne s'oppose plus au pouvoir inexploré de la conscience, mais commence à envisager leur complémentarité.



Quand on est aimant du verbe aimer vers soi-même, on devient aussi aimant du verbe aimer. Et l'aide dont on a besoin est irrémédiablement attirée vers nous, parce qu'on commence à vibrer à la même fréquence qu'elle.

TIGRAN

Se reconnecter à la Terre : gestes simples

La reconnexion à la nature est fondamentale dans le chamanisme. Et elle n'exige ni voyage lointain, ni grand chaman, ni budget. La nature est là. Ces plaisirs sont gracieux, disponibles et gratuits.

PIEDS NUS

Retirer ses chaussures dans l'herbe couverte de rosée au lever du jour. Poser les pieds contre les racines d'un arbre. Dans une rivière d'eau vive. Dans une bassine d'eau de mer. La Terre remet, nettoie et ressource.

CONTACT AVEC LES ARBRES

S'adosser à un chêne centenaire. Poser ses paumes à plat sur son tronc. Accoler son front. Couper son téléphone et respirer deux minutes en n'appartenant plus à rien ni personne qu'à soi.

RITUALISER LA NOURRITURE

Cueillir des fleurs comestibles (pensées, romarin, violettes, bourrache) en demandant d'abord l'autorisation à la plante. Disposer une rosace dans son assiette. Nourrir l'oeil autant que le corps.

LA BASSINE ET LA SPIRALE

Quand on ne peut pas aller à la mer ni en forêt : de l'eau chaude, du gros sel, un tourbillon dynamisé. Couper le téléphone. Mettre les pieds dedans. Se faire ce présent à l'instant présent.



Tigran l'a observé auprès d'amis surmenés, rationalistes, sceptiques. Une marche en forêt pieds nus dans l'herbe a parfois dénoué là où des années de thérapie n'avaient pas suffi. La question, c'est que ça fonctionne.

09 · INFOGRAPHIE

Le pouvoir de la vibration

La vibration soigne, réorganise, relie. Ce que les traditions anciennes savaient déjà, la sonothérapie redécouvre. Et nul besoin d'instruments : notre voix suffit.

L'EXPÉRIENCE DE TIGRAN

Dos bloqué depuis des semaines. Ni ostéopathe, ni chiropracteur, ni kiné n'avaient trouvé de solution. Un jour, Tigran met le *Dixit Dominus* de Haendel et commence à diriger un orchestre imaginaire depuis sa chaise. Au dernier accord, la douleur avait totalement disparu. Il avait même oublié qu'il souffrait.

LES OUTILS

- La grande musique : Bach, Haendel, Mozart.
- La sonothérapie : gong, bol tibétain, bol de cristal.
- Sa propre voix : chanter, fredonner, une berceuse.
- Le ronron d'un chat qui vient se poser précisément là où ça fait mal.

CE QUE ÇA FAIT

- Apaise et redynamise le corps et l'esprit.
- Réorganise et réharmonise les énergies.
- Crée un lien entre les êtres, visibles et invisibles.
- Révèle une intelligence du vivant, discrète mais bien réelle.



La vibration circule entre les êtres, visibles ou non. Encore faut-il ralentir pour la percevoir.

TIGRAN

L'enfance et les premières portes

Q ESTELLE

Tigran, qu'est-ce qui t'a amené sur cette voie du chamanisme ?

R TIGRAN

Il y a toujours un mélange de mystères qui s'entrelacent dans une trame plus rationnelle. Avec le recul, je m'aperçois que des expériences spontanées me sont tombées dessus pendant l'enfance : des expériences extatiques, des phénomènes de clairaudience, de clairvoyance, des sentiments de réunion avec la nature, le règne animal, végétal, minéral. Si elles ne m'étaient pas tombées dessus, je ne me serais peut-être pas senti en terrain si familier avec la bascule vers l'ethnomusicologie et, à travers elle, les musiques de trance et l'immersion dans des rituels chamaniques.

Q ESTELLE

Ce sont des synchronicités, finalement ?

R TIGRAN

Oui, comme disait Paul Eluard : "Il n'y a pas de hasard, que des rendez-vous." Sur le moment, on ne voit pas forcément le sens. Certaines de ces expériences se reproduisaient tous les sept ans. C'est avec le recul qu'elles prennent tout leur sens. Et les expériences les plus négatives peuvent s'avérer finalement initiatiques. Ces différentes perles se révèlent être enfilées sur un même fil rouge.

Q ESTELLE

Quel a été ton premier souvenir de cette connexion au vivant ?

R TIGRAN

Je suis né à Paris il y a 55 ans, mais entre deux ans et demi et quatre ans et demi, il y a eu une parenthèse sur les bords de la Loire. Je passais la plupart du temps sur un chemin de halage avec Irleau, mon chien-loup. Mon père, peintre, travaillait la nuit. Ma mère, écrivaine, avait beaucoup à faire. Je me retrouvais seul. Et dans ces moments contemplatifs, face à la lumière mordorée du coucher de soleil, je ressentais tout d'un coup que chaque arbre était comme une personne consciente de ma présence. Paradoxalement, alors que j'étais seul, je me sentais plus accompagné que jamais.



Dans cette inversion de perspective, ce que le monde décrit comme étant plein, réel et solide, est peut-être aux antipodes de la nature profonde de la réalité. Là où les choses paraissent vides, il y a peut-être quelque chose de tellement subtil que c'est là que résident force, puissance et énergie.

TIGRAN — SUR SON EXPÉRIENCE À SIX ANS

(SUITE)

Q ESTELLE

Et ensuite, comment la musique t'a-t-elle conduit vers l'ethnomusicologie ?

R TIGRAN

J'avais commencé le violon à six ans, j'étais soprano dès onze ans, puis chef de chœur. Avec l'ethnomusicologie, j'ai entendu pour la première fois du chant diphonique dans un amphithéâtre de la Sorbonne. Et j'ai eu l'impression non pas de découvrir quelque chose, mais de retrouver quelque chose qui était en moi, tellement familier que les musiques que je pratiquais au quotidien me paraissaient soudain plus étrangères. Ce type de paradoxe aurait pu faire buguer un esprit cartésien et sorbonnard. Mais ça a confirmé quelque chose.

Q ESTELLE

Est-ce que l'intériorité est essentielle pour aller vers le chamanisme ?

R TIGRAN

L'intériorité, oui. C'est la clé. Beaucoup de gens vont vers le chamanisme pour aller vers des cultures lointaines, vers des maîtres extérieurs à eux, loin de nos cultures. C'est là quelque chose de contradictoire. Car le fond commun de toutes ces traditions, c'est d'arrêter de donner les clés de sa souveraineté à quelqu'un à l'extérieur pour retrouver en soi sa boussole intérieure. Ce cœur qui est au-delà de l'organe, le temple le plus sacré de tous les temples que vous pourrez jamais visiter.

Q ESTELLE

Et ce chemin, il exige une certaine préparation ?

R TIGRAN

Il y a une différence entre l'appel sincère et profond, et l'influence d'un phénomène de mode. Quand le chamanisme est authentique, c'est de la navigation en haute mer. Si le temps change et qu'on n'a pas le bon guide pour ramener à bon port, on risque aussi gros. Ce n'est pas pour faire peur, mais c'est une responsabilité inhérente à ceux qui se sont avancés sur ces territoires que de le dire. Ma responsabilité en tant qu'auteur et voyageur, c'est de mettre en garde. Parce qu'une personne avertie en vaut deux.

”

Le fond commun de toutes les traditions chamaniques, c'est de retrouver en soi sa boussole intérieure. Sa boussole, qui peut-être s'appelle le chemin du cœur.

TIGRAN

Les traditions et le fond commun

Q

ESTELLE

Tu as parcouru cinq continents. Qu'est-ce qui t'a le plus marqué ?

R

TIGRAN

J'ai commencé par l'Afrique : la Casamance, le Mali, le Sénégal, la Gambie, le Maroc, des endroits avec des musiques de trance extrêmement puissantes. Puis l'Inde, le Sri Lanka, la Thaïlande, l'Indonésie, l'Australie, l'Amérique du Nord, différentes parties de l'ex-URSS proche de la Mongolie et de la Sibérie. Ces continents m'ont enivré par leur biodiversité culturelle. Mais après quelques décennies d'immersion, ce qui a commencé à surnager, c'est le fond commun derrière tout ça.

Q

ESTELLE

Et ce fond commun, tu l'as aussi retrouvé chez nous ?

R

TIGRAN

Absolument. Quand je suis rentré en Europe et que le hasard m'a fait côtoyer des sages-femmes, des barreurs de feu, des rebouteuses, des magnétiseurs de nos campagnes, je me suis rendu à l'évidence : chez nous, depuis toujours, nous avons des personnes qui, à leur manière, font les mêmes choses. Et en conclusion, quand il y a vraiment urgence à faire bouger les lignes, d'une certaine manière, nous puisons tous à la même source. C'est très simple, une fois qu'on a fait un certain tour de certaines cartographies.

Q

ESTELLE

Est-ce qu'il y a un héritage chamanique ici, en France, qu'on a oublié ?

R

TIGRAN

Oui. Ces sages-femmes, expertes de la porte d'entrée de la vie sur Terre, devenaient naturellement des passeuses d'âme auprès des mourants. Ces femmes qui riment avec passeuses d'âme, n'étaient-elles pas aussi nos premières chamanes ? Si j'insiste là-dessus, c'est parce que les chênes, les hêtres, les frênes, les buses, les chouettes, les biches de nos forêts se sont engrammés en nous depuis l'enfance. C'est notre héritage. Et raviver ces braises-là peut être bien plus aisé et spontanément sécurisé que de s'engager dans un rituel lointain dont on ne mesure pas la puissance.

”

Il y a une différence entre l'appel sincère et authentique, et le fait d'être influencé par un phénomène de mode qui nous entraîne parfois en dehors de cercles où on sait manier certaines choses.

TIGRAN

(SUITE)

Q ESTELLE

Et le rituel, est-ce qu'il est essentiel dans le chamanisme ?

R TIGRAN

Oui. C'est comme partir en voyage : tu ne prépares pas ton véhicule de la même manière que pour aller au travail. Tu t'équipes. Et dans le chamanisme, le rituel, c'est cette manière de t'équiper : rendre hommage au lieu, demander la protection des esprits gardiens, solliciter l'alliance de tes animaux alliés. Tu places des intentions. Tu dresses un autel, un cercle cérémoniel. Cette ritualisation ancre le participant dans un enracinement, sacralise un espace, même si ce n'est pas un lieu déjà sacré.

Q ESTELLE

Et on a perdu ces rituels en Occident ?

R TIGRAN

Beaucoup se sont perdus, oui. Certaines lignées se sont déplacées. On regarde tous vers Brocéliande, mais il y a d'autres forêts, qui ne sont pas dans les guides, où il existe des chapelles naturelles faites par dame nature elle-même, et où on ritualise aussi certaines choses en relation aux éléments, aux règnes humains, animaux, végétaux, minéraux. Cette ritualisation, c'est aussi une manière de prendre son temps, faire passer un message, asseoir une scène. Faire de son quotidien un voyage bien réussi.

Q ESTELLE

Et le monde moderne nous a éloignés de tout ça ?

R TIGRAN

Plus on est bombardé d'informations, avec les écrans et les sollicitations permanentes, plus la réalité matérielle nous oblige à tenir des horaires et des cahiers des charges. Certaines personnes commencent à partir à la dérive, déconnectées d'elles-mêmes, sans toujours identifier l'origine de ce malaise. Si on ne prend pas soin de ce signal d'alarme quand il n'est encore qu'une graine, cette graine peut germer et devenir un arbre qui fera de l'ombre sur toute une partie de soi.

”

La reconnexion à la nature est quelque chose de fondamental. Et elle ne demande rien d'autre que notre présence. Les meilleures choses au monde sont gratuites.

TIGRAN

12 · INTERVIEW (1/2)

L'invisible, la prière et la reconnexion

Q

ESTELLE

Tu parles de gardiens, d'animaux alliés, de l'entourage invisible. Comment tu définirais cet univers ?

R

TIGRAN

On n'est jamais seul. Dans les épreuves les plus difficiles, quand la confiance en soi est à la baisse, il peut être important de basculer de la confiance en soi à la foi. Non pas une foi religieuse. Un sentiment de foi qui est de se rappeler que même si on traverse une passe difficile, ils sont là. Nos ancêtres sont là. Nos animaux de pouvoir sont là. Et peut-être même les animaux domestiques qui sont partis pour le grand voyage. Allez savoir si, depuis l'invisible, ils ne veillent pas encore.

Q

ESTELLE

Mais comment recevoir cette aide ?

R

TIGRAN

Cet entourage n'a pas le droit de pratiquer l'ingérence. Il faut lui demander. Et peut-être encore plus puissant que demander : avoir ce sentiment de gratitude intérieure, remercier par anticipation. Avec la foi, inébranlable, que cette aide est déjà en chemin. Dans le champ des possibles, où tout coexiste simultanément, cette aide est déjà là. Et c'est en vibrant dans la gratitude, et non dans la supplication du manque, qu'on commence à vibrer à la même fréquence qu'elle. Alors on devient aimant du verbe aimer.

Q

ESTELLE

Et la prière, elle a un vrai pouvoir ?

R

TIGRAN

Certains de mes amis les plus rationalistes ont vécu ce moment où leur enfant était en danger. Et là, tout d'un coup, ils se retrouvent à prier de tout leur coeur. Parce qu'il y a un ressort intérieur spontané qui fait que face à l'inacceptable, on revoit nos cadres sceptiques. Ce n'est pas une affaire de religion. C'est un élan du coeur et de l'âme, peut-être bien plus puissant et co-créateur qu'on l'a imaginé. Des études horodatent aujourd'hui des corrélations entre l'évolution de patients et les cercles de prière. La science ne s'oppose plus à la conscience. Elle commence à envisager la complémentarité.

”

Il ne s'agit pas de prier dans le manque, mais de remercier par avance. Non plus la confiance, mais la foi indéboulonnable que cette aide est déjà en chemin pour arriver

(SUITE)

Q ESTELLE

Et concrètement, qu'est-ce que tu conseilles à quelqu'un qui sent qu'il manque quelque chose ?

R TIGRAN

D'abord, je remarque que les choses les plus simples et les plus efficaces sont gratuites. Reconnecter avec la nature. Mettre ses pieds dans l'herbe couverte de rosée, s'adosser à un arbre, couper son téléphone. Pour ceux qui ne peuvent pas aller en forêt, une bassine d'eau chaude avec du gros sel, un tourbillon dynamisé, deux minutes les pieds dedans en se coupant de toute notification. C'est un moment pour soi. Un signal envoyé à ses propres cellules : là, je m'appartiens.

Q ESTELLE

Et pour ceux qui ont une vie très urbaine et surchargée ?

R TIGRAN

Ritualiser une simple salade : cueillir quelques fleurs comestibles, pensées, romarin, violettes, bourrache, en demandant d'abord l'autorisation à la plante, les disposer en rosace. Ça ne prend pas plus de temps que de se brosser les dents, mais ça fait passer un certain message. On ne se nourrit plus seulement pour se nourrir. On prend soin. On sacralise un geste ordinaire. Et si tu peux marcher, prendre cinq minutes de retard pour mettre les mains sur un arbre, accoler ton front, et respirer en sentant que dans ce moment tu n'appartiens plus à rien ni personne qu'à toi-même, parce que tu t'aimes.

Q ESTELLE

Se souvenir qu'on est enfant de la Terre et du Ciel ?

R TIGRAN

Exactement. Quand on ne se sent pas seulement l'enfant de ses parents, mais aussi l'enfant de la Terre et du Ciel, on ne se sent plus jamais orphelin. La Terre, qu'on l'appelle Pachamama, Gaïa, peu importe, est notre vaisseau commun. Elle nous a toujours hébergés, nourris, abreuvés. Elle prodigue des énergies telluriques et phréatiques qui remontent par les plantes des pieds quand on accepte enfin de les recevoir. Et plus on s'élève vers le ciel, plus on a besoin d'un réel enracinement pour canaliser et incarner toutes ces lumières.



Quand on se rappelle qui on est vraiment, enfant de la Terre et du Ciel, on ne se sent plus orphelin. Même dans l'adversité, on peut se sentir extrêmement bien.

TIGRAN

13 · INTERVIEW (1/2)

La vibration, les animaux et le message final

Q

ESTELLE

La vibration et la musique ont une place centrale dans tout ça ?

R

TIGRAN

La musique n'a jamais quitté mon parcours. Je vais vous raconter une expérience vécue : j'avais le dos complètement bloqué depuis plusieurs semaines, avant un concours musical. Ni ostéopathe, ni chiropracteur, ni kiné n'arrivaient à décoincer quoi que ce soit. Ce jour-là, dans ma chambre, j'ai mis le *Dixit Dominus* de Haendel que j'allais diriger. Et, cloué sur ma chaise, je me suis laissé aller à le diriger comme si l'orchestre était là. Je me suis complètement immergé. Au moment du dernier accord final, ma sciatique avait totalement disparu. Je ne savais même plus que j'avais eu mal.

Q

ESTELLE

Et nul besoin d'une grande oeuvre musicale pour que ça fonctionne ?

R

TIGRAN

Absolument pas. La sonothérapie redécouvre ce que les traditions savaient : gong, bol tibétain, bol de cristal. Et par extension, on peut aller encore plus loin : vous avez votre propre voix. Chantonner, fredonner. Ce qu'on fait spontanément pour endormir un enfant en devenant une voix plus ronde, plus douce, plus enveloppante. Ça suffit. Et pour aller encore plus loin : les animaux semblent y participer aussi. Un chat qui vient se poser précisément là où ça fait mal, dont le ronron devient plus profond, plus ample. Il y a là des mystères à découvrir dans ce que nous appelions encore des meubles dans la loi française il n'y a pas si longtemps.

Q

ESTELLE

Un mot de la fin, Tigran ?

R

TIGRAN

J'ai mis un certain nombre de messages dans mes trois trilogies. Pour ceux qui n'ont pas le temps de lire, j'ai extrait des phrases de pouvoir : les 52 Paroles chamaniques pour la trilogie mongole, les 42 Oracles chamaniques pour la trilogie amérindienne. Ce sont des phrases accompagnées de formes géométriques qui ne s'adressent pas qu'au cerveau gauche, verbal et mental, mais aussi au cerveau droit, à quelque chose de plus intuitif qui reconnaît entre les lignes autre chose. Un message qui n'est pas que mental, mais peut-être teinté d'un petit peu de divin.

”

La meilleure des médecines, c'est la célébration de la vie et de sa vie, plus la gratitude. Voilà le bon cocktail alchimique pour reconnaître la richesse du vivant et remercier

(SUITE)

Q ESTELLE

Pour conclure, qu'est-ce que le chamanisme peut encore nous apprendre aujourd'hui sur notre relation à la nature et à la conscience ?

R TIGRAN

Il nous rappelle d'abord de rester très humbles face au mystère insondable d'une réalité qui, tout en étant bien réelle ici, est multidimensionnelle et spirituelle. Qui explique exactement d'où vient la conscience ? Qu'est-ce qui donne son premier influx au cœur, à ce battement de tambour qui a commencé avant même que vous ne voyiez le jour ? Cette réalité tridimensionnelle que nous habitons n'en est pas moins spirituelle. Et en gardant les pieds sur terre, parce que plus on s'élève vers le ciel, plus on a besoin d'un réel enracinement pour canaliser et incarner toutes ces lumières.

Q ESTELLE

Et si quelqu'un devait retenir une seule chose de cette conversation ?

R TIGRAN

Qu'on n'est jamais seul. Et que pour être aidé, il faut demander de l'aide. Non pas dans la posture de la supplication qui met l'accent sur le manque, mais dans celle de la gratitude anticipée, cette foi inébranlable que l'aide est déjà en chemin. Parce que quand on est aimant du verbe aimer vers soi-même, on devient aimant du verbe aimer. Et alors, la magie de l'invisible est irrémédiablement attirée vers nous. On commence à vibrer à la même fréquence qu'elle.

Q ESTELLE

Merci infiniment, Tigran.

R TIGRAN

C'était un très grand bonheur. Merci à vous toutes. Au revoir.

”

Restez très humbles face au mystère insondable d'une réalité qui, tout en étant bien réelle ici, n'en est pas moins multidimensionnelle et spirituelle.

TIGRAN — MESSAGE FINAL

Ses livres

Tous publiés aux Éditions Mama — disponibles en librairie et sur mamaeditions.com

Trilogie Shaman — L'Aventure mongole

Tome 1 : La Quête · Tome 2 : La Vision · Tome 3 : L'Appel

Un jeune Français s'initie au chamanisme en Mongolie, guidé par Otharjanat, sa chamane et grand-mère spirituelle. Un conte initiatique à la croisée des mondes, nourri de trente ans d'expériences sur le terrain. Accompagnée des *52 Paroles chamaniques*, phrases de pouvoir extraites de la saga.

Trilogie Shaman — L'Aventure amérindienne

Tome 4 : Le Chemin · Tome 5 : Les Cieux · Tome 6 : Le Tigre & le Jaguar

La suite de la saga, entre la France et l'Arizona, au coeur des traditions apaches et navajos. Accompagnée des *42 Oracles chamaniques*, phrases de pouvoir illustrées de formes géométriques qui s'adressent au cerveau droit autant qu'au mental.

Trilogie Shaman — L'Aventure stellaire

Tome 1 : La Messagère des arbres · et la suite

Une porte vers l'Égypte ancienne et le pouvoir du son et de la vibration dans certaines architectures. Quelque chose de peut-être encore plus ancien et universel que tel ou tel chamanisme particulier.

RETROUVER TIGRAN



mamaeditions.com — page auteur et catalogue complet

BEBOODA · INTERVIEWS INSPIRANTES

Merci d'avoir lu cet ebook

Retrouvez toutes nos interviews et rencontres
exclusives sur BeBooda.

► Découvrir tous les épisodes

INTERVIEW RÉALISÉE PAR

Estelle

RETROUVER BEBOODA



bebooda.fr — site officiel



[Plateforme TV BeBooda](#) — toutes les interviews

BE►BOODA