

# Possédés par l'algorithme

*Chamanisme numérique, transe de possession algorithmique — et comment s'en exorciser*

*Par Michelle Blanc, M.Sc. e-commerce | michelleblanc.com*

---

Il y a des années — dans mes études en propédeutique de maîtrise en anthropologie, jamais terminées mais jamais oubliées — j'ai appris une distinction qui ne m'a plus jamais lâchée.

Une distinction formulée par des géants du terrain : Erika Bourguignon, Gilbert Rouget, Mircea Eliade.<sup>1</sup> Des chercheurs qui ont passé des décennies à regarder les humains entrer en transe partout sur la planète, à cartographier les mécanismes, à en décoder la logique sociale et cognitive.

La voici, cette distinction. Elle est simple. Elle est brutale. Et elle explique presque tout ce qui se passe en ce moment dans nos cerveaux connectés.

**Les sociétés nomades produisent la transe chamanique. Les sociétés sédentaires produisent la transe de possession.**

Et moi, depuis que je scrute le web depuis 2005, je n'ai jamais arrêté de me demander : dans laquelle sommes-nous ?

La réponse que j'ai maintenant, en 2026, c'est qu'on est dans les deux à la fois — et que personne, ou presque, n'a nommé cette fusion pour ce qu'elle est vraiment.

---

## 1. L'anthropologie de la transe : ce que Bourguignon, Rouget et Eliade ont découvert sur le terrain

---

---

<sup>1</sup>Bourguignon, E. (1973). *Religion, Altered States of Consciousness, and Social Change*. Columbus: Ohio State University Press.

## Erika Bourguignon : la cartographie mondiale de la possession

Erika Bourguignon (1924–2015) est considérée comme l'autorité anthropologique de référence sur la transe, la possession et les états altérés de conscience.<sup>2</sup> Elle a passé des décennies à comparer les rituels d'entrée en transe à travers des centaines de sociétés humaines pour en trouver les constantes.

Ses recherches transculturelles révèlent qu'une forme de croyance en la possession est présente dans 77 % des sociétés humaines recensées.<sup>3</sup> Pas une curiosité marginale. Une quasi-universalité. La capacité à entrer en transe est une caractéristique fondamentale de l'espèce *Homo sapiens*.<sup>4</sup>

Bourguignon a établi une distinction largement acceptée en anthropologie entre deux types de transe : la « transe » proprement dite — un état altéré de conscience vécu comme étant sous le contrôle volontaire de l'individu — et la « transe de possession », un état vécu comme une prise de contrôle extérieure.<sup>5</sup>

Cette distinction est la clé de tout ce qui suit.

## Gilbert Rouget : la musique comme machine à transe

Gilbert Rouget, ethnomusicologue français, a cartographié les mécanismes sonores d'induction de la transe dans son ouvrage fondateur *La musique et la transe* (1980).<sup>6</sup> Sa grande découverte est l'opposition fondamentale entre deux régimes sensoriels : la transe est associée à une surstimulation sensorielle — bruits, musique, agitation — alors que l'extase est liée à une déprivation sensorielle : silence, jeûne, obscurité.

---

<sup>2</sup>Voir note 1. Bourguignon, E. (1973). *Religion, Altered States of Consciousness, and Social Change*. Columbus: Ohio State University Press.

<sup>3</sup>Voir note 1. Bourguignon, E. (1973). *Religion, Altered States of Consciousness, and Social Change*. Columbus: Ohio State University Press.

<sup>4</sup>Note sur la mobilisation des traditions non-occidentales. Ce texte fait appel au vaudou haïtien, au candomblé brésilien et aux cérémonies Gnawa du Maroc comme réservoirs conceptuels. Cette démarche est analytique et comparative — elle ne prétend pas épuiser ces traditions ni parler en leur nom. Ces systèmes sont des cosmologies vivantes portées par des communautés dont les praticiens n'ont pas été consultés. Leur mobilisation à des fins d'analyse d'un phénomène occidental est une limite réelle que l'anthropologie postcoloniale identifie comme extraction conceptuelle (Talal Asad, *Genealogies of Religion*, 1993 ; Linda Tuhiwai Smith, *Decolonizing Methodologies*, 1999). La valeur de cette comparaison réside dans ce qu'elle révèle sur le numérique — non dans ce qu'elle dit de ces traditions.

<sup>5</sup>Bourguignon, E. (1976). *Possession*. Chandler and Sharp Publishers. — Bourguignon, E. (1989). « Multiple Personality, Possession Trance, and the Psychic Unity of Mankind ». *Ethos*, 17(3), 371–384.

<sup>6</sup>Rouget, G. (1980). *La musique et la transe : esquisse d'une théorie générale des relations de la musique et de la possession*. Paris : Gallimard. (Trad. angl. : *Music and Trance*. University of Chicago Press, 1985.)

Rouget a établi que la musique seule est insuffisante pour induire la transe et ne le fait pas automatiquement.<sup>7</sup> Il faut une disposition. Nous y reviendrons. Parce que les plateformes numériques, elles, ont résolu ce problème de disposition. Elles vous la créent.

## Mircea Eliade : le chamane comme voyageur interplanétaire

Mircea Eliade, dans *Le Chamanisme et les techniques archaïques de l'extase* (1951),<sup>8</sup> a fait la synthèse de la tradition chamanique mondiale. Le chamane est fondamentalement caractérisé par la capacité à entrer en transe extatique — un état dans lequel son âme quitte le corps pour voyager dans des royaumes spirituels.

**Le chamane \*sort\*. L'entité de possession \*entre\*. C'est la grande ligne de partage.**

	Transe chamanique (nomade)	Transe de possession (sédentaire)
Mouvement de l'esprit	Sort du corps	Entre dans le corps
Induction	Déprivation sensorielle	Surstimulation sensorielle
Contexte	Isolement, silence, obscurité, jeûne	Foule, tambours, danse collective
Résultat	Voyage, vision, connaissance rapportée	Contrôle par l'entité, comportement altéré
Équivalent numérique	VR, deep scroll solo, rabbit hole	TikTok, meutes Twitter, cancel culture

## 2. Le grand tableau des inducteurs de transe : déprivation vs suractivation sensorielle

Avant de parler du numérique, il faut comprendre la mécanique profonde. Parce que le génie des plateformes — leur vrai secret — c'est qu'elles ont reproduit avec une précision d'ingénieur ce que l'humanité avait mis des millénaires à découvrir empiriquement.

<sup>7</sup>Voir note 3. Rouget, G. (1980). *La musique et la transe : esquisse d'une théorie générale des relations de la musique et de la possession*. Paris : Gallimard.

<sup>8</sup>Eliade, M. (1951). *Le Chamanisme et les techniques archaïques de l'extase*. Paris : Payot. (Trad. angl. : *Shamanism: Archaic Techniques of Ecstasy*. Pantheon Books, 1964.)

## **Chemin 1 : La déprivation sensorielle — vider pour laisser entrer**

Le principe est contre-intuitif : pour que quelque chose d'autre entre, il faut d'abord vider. Affamer le système nerveux d'informations ordinaires pour qu'il soit prêt à percevoir autre chose.

### **La posture agenouillée prolongée**

Les chrétiens qui prient à genoux des heures produisent une ischémie progressive — engourdissement, puis détachement du corps physique. Le corps souffre. L'esprit se met à flotter. C'est exactement l'objectif des anachorètes du désert égyptien.

### **Le jeûne**

Quasi-universel : le Ramadan, le Yom Kippour, le Carême, les quatre jours de vision quest chez les Lakotas. Le jeûne abaisse la glycémie, perturbe les rythmes circadiens, crée une fenêtre de vulnérabilité où les états modifiés deviennent accessibles.

### **L'obscurité et l'isolement prolongés**

La cave du chaman, la cellule monastique, le désert. Un cerveau qui manque d'input externe commence à générer son propre signal. Les hallucinations et la dissolution de la conscience du temps sont du neurologique pur, pas de la pathologie.

### **Le manque de sommeil**

Les derviches tourneurs passent des nuits entières à tourner. La privation de sommeil produit, après 24 à 48 heures, des états hypnagogiques et une perméabilité accrue aux suggestions — exactement les conditions recherchées.

### **Le silence et la répétition monotone**

Le mantra répété des milliers de fois. La prière du rosaire. Le tambour chamanique lent — quatre à sept hertz — n'excite pas, il endort le cerveau de veille tout en maintenant un fil conducteur.

### **L'équivalent numérique de la déprivation sensorielle**

Casque sur les oreilles, écran en mode nuit, scroll lent tard le soir quand le corps est fatigué. Le téléphone devient la seule source sensorielle disponible. C'est une chambre de privation sensorielle portable, dans votre poche, vingt-quatre heures sur vingt-quatre.

## **Chemin 2 : La suractivation sensorielle — saturer pour faire céder les défenses**

Le deuxième chemin est l'inverse absolu. Au lieu de vider, on sature. Le système nerveux, submergé, abandonne le contrôle ordinaire.

### **Le tam-tam et la percussion intense**

C'est l'inducteur de possession le plus documenté dans la littérature anthropologique mondiale.<sup>9</sup> Dans le vaudou haïtien, chaque loa a son rythme spécifique. La percussion à haute intensité produit une résonance physiologique directe : synchronisation des ondes cérébrales par entraînement rythmique (*auditory driving*), activation du système limbique, libération de sérotonine et d'endorphines.

### **La danse frénétique et le saut sur les talons**

Dans le vaudou haïtien et le candomblé brésilien, les sauts répétitifs sur les talons — choc après choc, cent à deux cents fois — libèrent des bêta-endorphines. Au bout de vingt à trente minutes, la douleur disparaît, remplacée par un état d'euphorie dissociative.

### **La foule et la synchronisation collective**

Les cultes Gnawa du Maroc étudiés par Bertrand Hell<sup>10</sup> illustrent comment la foule crée un champ de résonance sociale qui amplifie l'état de chaque individu. Les miroirs neuronaux s'activent. La contagion émotionnelle fait le reste. L'individu seul entre rarement en transe de possession.

### **Les drogues et l'alcool : catalyseurs chimiques**

Philippe de Félice, dans *Poisons sacrés, ivresses divines* (Albin Michel, 1936),<sup>11</sup> pose une thèse audacieuse et toujours actuelle : le goût universel des humains pour les toxiques constitue un effort de l'homme pour se dépasser lui-même, pour ouvrir aux âmes l'accès d'un monde surhumain. Sa documentation ethnologique comparée couvre l'opium, la cocaïne, le kava, le haschich, le peyotl, les breuvages celtes et germaniques, l'ivresse dionysiaque grecque. En 1947, de Félice publie *Foules en délire*,

---

<sup>9</sup>Voir note 3. Rouget, G. (1980). *La musique et la transe : esquisse d'une théorie générale des relations de la musique et de la possession*. Paris : Gallimard.

<sup>10</sup>Hell, B. (1999). *Possession et chamanisme : les maîtres du désordre*. Paris : Flammarion.

<sup>11</sup>de Félice, Ph. (1936). *Poisons sacrés, ivresses divines : essai sur quelques formes inférieures de la mystique*. Paris : Albin Michel. (Réédition 1970, 395 p.)

*extases collectives*,<sup>12</sup> prophétie directe des meutes Twitter et des paniques virales de TikTok. La foule en elle-même est une drogue — l'appartenance au groupe en transe dissout le moi individuel aussi efficacement que l'ayahuasca. En termes neurobiologiques : l'alcool inhibe le cortex préfrontal. Il n'*induit* pas la transe. Il est le portier qui laisse passer.

### Les lumières, les couleurs, les parfums

Les cierges qui vacillent, l'encens qui sature l'air, les vêtements aux couleurs codifiées. Tous les sens simultanément sollicités jusqu'à la saturation. Le cerveau ne peut plus maintenir la hiérarchie ordinaire des stimuli. La frontière entre soi et l'environnement devient poreuse.

### L'équivalent numérique de la suractivation sensorielle

C'est TikTok. Sons qui claquent, cuts toutes les trois à huit secondes, couleurs saturées, vibrations haptiques, likes en temps réel. Le design de récompense variable déclenche des pics de dopamine dont le profil neurologique est identique à celui des drogues d'abus.

Mécanisme	Tradition ancienne	Équivalent numérique
Déprivation : posture	Agenouillé des heures (prière, yoga)	Corps immobile, écran = seule source sensorielle
Déprivation : obscurité	Cave du chaman, cellule monastique	Pièce sombre, écran en mode nuit
Déprivation : silence	Silence du désert, vigile nocturne	Casque noise-cancelling, notifications coupées
Déprivation : jeûne	Vision quest, Ramadan, ascèse mystique	Doomscroll à 2h du matin, corps oublié
Déprivation : manque de sommeil	Vigiles chamaniques, nuits de cérémonie	Usage nocturne compulsif, cycles de sommeil perturbés
Suractivation : percussion	Tam-tam vaudou, tambour chamanique	BPM de TikTok, sons qui claquent, rythme des cuts
Suractivation : danse répétitive	Saut sur les talons, tournoyage derviche	Trends de danses virales, défis chorégraphiques
Suractivation : foule	Cérémonie collective, corps à corps	Meutes Twitter, live streaming, commentaires en temps réel
Suractivation : drogues/alcool	Ayahuasca, rhum vaudou, champignons	Dopamine endogène via design de récompense variable

<sup>12</sup>de Félice, Ph. (1947). *Foules en délire, extases collectives : essai sur quelques formes inférieures de la mystique*. Paris : Albin Michel.

<b>Suractivation : lumières/couleurs</b>	Flambeaux, encens, vêtements sacrés	Couleurs saturées, interface optimisée, flashes visuels
<b>Guide de transe</b>	Chaman, hougán, mambo	Algorithme de recommandation
<b>Entité invoquée</b>	Loa, orixá, esprit auxiliaire	Idéologie virale, meute, tendance collective

### 3. Le numérique n'a pas inventé la transe — il l'a industrialisée

#### La transe chamanique numérique : quand l'esprit voyage dans le feed

Tu mets ton casque. La pièce disparaît. Ton corps reste immobile. C'est exactement le protocole d'induction chamanique décrit par Eliade.<sup>13</sup> Déprivation sensorielle du monde physique — vue réduite à l'écran, son filtré, proprioception suspendue, temps aboli. Ton esprit *sort*. Tu ramènes des visions. Exactement comme le chaman qui revient du voyage avec un chant de guérison pour sa tribu.<sup>14</sup>

**L'algorithme est devenu l'esprit-guide. YouTube est une technologie de vision chamanique. La plateforme est le désert. L'algorithme choisit les portes.**

#### La transe de possession algorithmique : quand l'entité entre en toi

Tu ouvres TikTok. La surstimulation commence immédiatement. Tu ne pars pas en voyage. Tu restes sur ta chaise. Mais quelque chose *entre* en toi. Les plateformes déploient une hypnose fractionnelle<sup>15</sup> — de brefs états répétés d'absorption qui imitent la transe légère. Tu te mets à danser la même danse que tout le monde, à répéter le même slogan, à partager la même indignation. Tu es devenu le médium. La meute plus l'algorithme parle à *travers* toi.

<sup>13</sup>Voir note 4. Eliade, M. (1951). *Le Chamanisme et les techniques archaïques de l'extase*. Paris : Payot.

<sup>14</sup>Harner, M. (1980). *The Way of the Shaman*. Harper & Row.

<sup>15</sup>Hutson, S. (1999). « Technoshamanism: Spiritual Healing in the Rave Subculture ». *Popular Music and Society*, 23(3), 53–77.

## 4. TikTok : la machine de transe la plus puissante jamais construite

---

Je vais être directe : TikTok n'est pas une application de partage de vidéos courtes. C'est la technologie de production d'états modifiés de conscience la plus perfectionnée que l'humanité ait jamais construite. Et cette affirmation est sérieuse, pas métaphorique.

### **Le tambour numérique : répétition rythmique à l'échelle industrielle**

Tous les rituels de transe reposent sur un mécanisme de base : la répétition rythmique avec variation minimale. TikTok reproduit exactement cette structure. Le cerveau entre dans un état de prévisibilité rythmique — inducteur classique de transe.

### **La surprise intermittente : le déclencheur de l'état modifié**

TikTok alterne vidéos banales et contenus extrêmement stimulants. Le cerveau reste en attente constante de la prochaine récompense. C'est le « renforcement schedule à ratio variable » — le même mécanisme que les machines à sous. Le mécanisme le plus addictif que la neurologie connaît.

### **La disparition du temps : caractéristique centrale de la transe**

TikTok est conçu explicitement pour cela : flux infini, pas de durée visible, pas de sortie naturelle. Tu regardes depuis « quelques minutes ». Tu relèves la tête. Deux heures ont passé. Ton corps est raide. Tu n'as aucun souvenir clair de ce que tu viens de voir. C'est de la transe.

### **La synchronisation collective mondiale : possession à l'échelle planétaire**

Les « trends » TikTok reproduisent la transe collective des rituels de possession afro-caribéens : mêmes gestes, mêmes musiques, mêmes formats — des millions de personnes reproduisent le même rituel simultanément. Une transe collective mondiale, technologiquement orchestrée.

### **L'algorithme comme chaman : le guide du voyage**

L'algorithme décide de ce que tu vois, du rythme, de l'ordre. L'utilisateur a l'impression d'explorer librement — mais le voyage est guidé. Le chaman algorithmique est invisible, omniscient, et n'a aucune obligation envers toi.

---

## 5. Le twist diabolique de 2026 : la fusion simultanée des deux trances

---

*Le numérique a réalisé quelque chose qu'aucune tradition humaine n'avait jamais fait : fusionner les deux types de transe en une seule boucle infernale continue.*

Tu commences en mode chamanique. Scroll solitaire, tard le soir, pièce semi-obscur, dissociation progressive. Puis l'algorithme te détecte. Il mesure tes micro-hésitations, tes pauses imperceptibles. Il te switch en mode possession : push de contenus ultra-stimulants, boucle virale. Tu finis possédé tout en croyant que tu « explores librement ».

On est passé de la **transe rituelle** — encadrée, temporaire, socialement régulée, au service de la communauté — à la **transe extractive** : permanente, individualisée, monétisée, au service du profit. C'est une mutation anthropologique majeure.<sup>16</sup>

---

<sup>16</sup>Note méthodologique — Limites de l'analogie. La comparaison entre transe rituelle et états d'engagement numérique repose sur des mécanismes d'induction partiellement analogues — répétition rythmique, saturation ou déprivation sensorielle, dissolution du sens du temps — documentés dans les deux contextes. Elle ne postule pas une identité phénoménologique. Un possédé par Ogou dans le vaudou haïtien vit une expérience médiatisée par des siècles de théologie, de cosmologie partagée, de transmission collective et de pratique rituelle incarnée. L'utilisateur de TikTok en état d'engagement compulsif ne partage avec lui que le mécanisme neurologique de surface, pas le cadre interprétatif ni le dispositif social. La dichotomie nomade/sédentaire utilisée ici comme fil conducteur constitue par ailleurs une simplification pédagogique : Bourguignon elle-même souligne que le vrai critère est culturel et cosmologique plutôt qu'écologique — des sociétés sédentaires pratiquent le chamanisme, des sociétés nomades ont des cultes de possession. La thèse de Lewis sur la soupape de sécurité sociale a par ailleurs été significativement nuancée depuis les années 1980, notamment par Janice Boddy (*Wombs and Alien Spirits*, 1989), qui montre que les cultes de possession féminine produisent une cosmologie et une agentivité propres, irréductibles à une simple fonction de régulation sociale. Enfin, Michael Harner, cité en référence au voyage chamanique, est une figure controversée en anthropologie académique : son *core shamanism* est critiqué comme une décontextualisation des pratiques indigènes. Sa présence ici vaut uniquement pour la description mécanique du protocole d'induction, non comme autorité ethnographique. Ces limites ne fragilisent pas la thèse centrale — que les plateformes numériques déploient des mécanismes d'altération de conscience sans dispositif social de retour — mais en balisent l'extension légitime.

## 6. La transe au service de la tribu — ou au service de l'actionnaire : la différence qui change tout

---

Pendant des millénaires, la transe a rempli des fonctions sociales vitales. Ces fonctions-là, les plateformes numériques les remplissent-elles ? La réponse est non.

### Ce que la transe traditionnelle faisait pour la société

#### Fonction 1 : la soupape de sécurité sociale

Ioan M. Lewis, dans *Les Religions de l'extase* (1971),<sup>17</sup> a proposé une thèse devenue classique : les cultes de possession sont la forme d'expression institutionnalisée des groupes marginalisés. Quand l'esprit parle par la bouche du possédé, c'est l'esprit qu'on entend, pas le serviteur. Lewis nomme ce phénomène la « possession périphérique » — un mécanisme de régulation des tensions sociales qui opère dans un langage que le pouvoir ne peut pas invalider directement.

Transposé au numérique : les réseaux sociaux ont-ils donné une voix aux marginalisés ? Partiellement, oui — au début. Mais cette voix a rapidement été capturée et retournée. Un peuple satisfait clique moins. La soupape de Lewis a été sabotée : on y a connecté un extracteur de pression.

#### Fonction 2 : la cohésion sociale et l'effervescence collective

Émile Durkheim, dans *Les Formes élémentaires de la vie religieuse* (1912),<sup>18</sup> a théorisé l'« effervescence collective » : les rituels où une communauté vit une intensité émotionnelle partagée et en ressort plus liée. Les études neurobiologiques confirment : les rituels de synchronisation corporelle — chanter ensemble, danser ensemble — libèrent de l'ocytocine, l'hormone de l'attachement.

La version numérique simule cette effervescence mais ne produit pas de confiance interpersonnelle. Elle produit de l'engagement envers la plateforme. Le « nous » du vaudou haïtien lie les membres de la communauté entre eux pour l'année à venir. Le « nous » d'une meute Twitter se dissout en quelques heures.

#### Fonction 3 : la guérison et l'intégration du trauma

---

<sup>17</sup>Lewis, I.M. (1971). *Ecstatic Religion: An Anthropological Study of Spirit Possession and Shamanism*. Harmondsworth: Penguin. (Trad. fr. : *Les religions de l'extase*. Paris : PUF, 1977.)

<sup>18</sup>Durkheim, É. (1912). *Les Formes élémentaires de la vie religieuse*. Paris : Alcan.

Dans les traditions de possession du monde entier — vaudou haïtien, candomblé brésilien, cultes Gnawa du Maroc étudiés par Bertrand Hell<sup>19</sup> — la transe rituelle a une fonction thérapeutique documentée. Le houngán, le babalorixá, le maalem gnawa : c'est un professionnel du retour. Son rôle est de guider l'entrée, surveiller la possession, et surtout ramener la personne à elle-même.

L'algorithme ne sait pas — et ne veut pas savoir — si votre engagement avec le contenu anxigène vous aide à guérir ou vous enfonce. Ces deux résultats ont exactement le même profit pour l'actionnaire.

#### **Fonction 4 : la régulation des conflits et la transmission du savoir**

Le chaman revient du voyage des esprits avec une réponse — où chasser, comment réconcilier deux familles en conflit. Cette réponse est acceptée socialement parce qu'elle provient d'une source qui transcende les intérêts individuels. C'est un mécanisme de gouvernance par le sacré, fondamentalement orienté vers le bien-être collectif.

### **Ce que la transe numérique fait — et pour qui**

**Fonction 1 réelle :** Extraire des données comportementales pour les revendre. Vous ne consommez pas TikTok — TikTok vous consomme pour le revendre aux annonceurs.

**Fonction 2 réelle :** Maximiser le temps d'écran pour maximiser les revenus publicitaires. Les documents internes de Facebook, révélés par la lanceuse d'alerte Frances Haugen en 2021,<sup>20</sup> ont montré sans ambiguïté que l'entreprise connaissait les dommages causés à la santé mentale — et choisissait l'engagement sur la sécurité.

**Fonction 3 réelle :** Enrichir une poignée d'actionnaires. En 2024, les cinq grandes plateformes (Meta, Alphabet, ByteDance, Amazon, Apple) ont généré collectivement des profits supérieurs au PIB de nombreux pays du G20. La transe numérique de milliards d'êtres humains finance les yachts et les fusées d'une douzaine de

---

<sup>19</sup>Voir note 9. Hell, B. (1999). Possession et chamanisme : les maîtres du désordre. Paris : Flammarion.

<sup>20</sup>Frances Haugen, lanceuse d'alerte ex-Meta, a transmis des milliers de documents internes au Wall Street Journal et au Congrès américain en octobre 2021, révélant que Facebook connaissait les effets négatifs de ses plateformes sur la santé mentale et choisissait l'engagement sur la sécurité.

milliardaires. Philippe de Félice s'interrogeait déjà, en 1947,<sup>21</sup> sur qui bénéficiait des délires collectifs organisés. La réponse est aujourd'hui limpide.

## Le hongán contre l'algorithme : la distinction fondamentale

L'opérateur rituel — hongán, babalorixá, maalem gnawa, chamane sibérien — a un mandat social : le bien-être du possédé et de la communauté. Il est responsable devant sa communauté. Son intérêt personnel est aligné avec l'intérêt du groupe.

*La transe traditionnelle : contrat social implicite — nous vous donnons l'autorité de nous altérer, vous nous ramenez mieux que vous ne nous avez pris. La transe numérique : vous nous donnez votre attention, votre cerveau, vos données, votre temps — et nous gardons tout le reste.*

Dans ce sens, la transe numérique n'est pas une version dégradée de la transe rituelle. **C'est son antithèse fonctionnelle.** L'une vise le bien-être de la personne en transe. L'autre vise son exploitation.

---

## 7. Le chamanisme numérique : l'IA comme entité possédante et comme prothèse astrale

---

Un article récent dans *Anthropology of Consciousness* (2025)<sup>22</sup> propose le concept de « virtually shamans » : les utilisateurs d'IA occupent une position liminale analogue aux intermédiaires chamaniques. L'ingénierie de prompt ressemble à la pratique rituelle.

**Mode chamanique :** tu utilises l'IA comme prothèse astrale. Tu diriges le voyage. Elle te montre des patterns invisibles dans des données complexes. Tu es le chaman. L'IA est l'esprit-guide auxiliaire. C'est mon quotidien depuis 2023. Je reviens avec des rapports OSINT, des analyses stratégiques. Je ne me laisse pas posséder. Je guide.

**Mode possession :** l'IA pense à ta place. Tu lui délègues tes arguments, ton style, tes opinions. Progressivement, l'entité s'installe. Tu deviens le réceptacle d'une

---

<sup>21</sup>Voir note 6. de Félice, Ph. (1947). *Foules en délire, extases collectives : essai sur quelques formes inférieures de la mystique*. Paris : Albin Michel.

<sup>22</sup>Hau, N. & al. (2025). « Virtually Shamans: An Anthropological Perspective on AI Chatbots ». *Anthropology of Consciousness*. DOI: 10.1111/anoc.70011

intelligence exogène. Les hallucinations de l'IA, ses biais algorithmiques — ce sont les équivalents modernes des esprits malins.

---

## 8. Les signes que vous êtes possédé — et vous ne le savez pas

---

La possession efficace a une caractéristique universelle dans toutes les traditions — Bourguignon<sup>23</sup> l'a documenté dans 77 % des sociétés humaines : elle se fait passer pour le soi authentique. Le possédé croit que ses pensées sont les siennes.<sup>24</sup>

### Possession légère (quotidienne)

- Tu ouvres TikTok « pour deux minutes » et 90 minutes ont disparu
- Tu te couches avec une opinion ferme sur quelqu'un que tu ne connaissais pas il y a 3 heures
- Tu partages un contenu avant de l'avoir entièrement lu
- Tu te sens vaguement anxieux quand tu n'as pas vérifié tes notifications depuis une heure
- Tu as commencé à utiliser les mêmes expressions qu'un influenceur que tu suis

### Possession modérée

- Tu ne sais plus si cette opinion politique est vraiment la tienne
- Tu te retrouves à défendre des positions qui ne correspondent pas à tes valeurs
- Tes émotions font des montagnes russes en fonction du flux algorithmique

### Possession sévère (radicalisation algorithmique)

---

<sup>23</sup>Voir note 2. Bourguignon, E. (1976). *Possession*. Chandler and Sharp Publishers. — Bourguignon, E. (1989). « Multiple Personality, Possession Trance, and the Psychic Unity of Mankind ». *Ethos*, 17(3), 371–384.

<sup>24</sup>Note sur l'agentivité des utilisateurs. La métaphore de la possession risque de présenter les utilisateurs comme des sujets entièrement passifs. La recherche en études des médias, de Stuart Hall (*Encoding/Decoding*, 1980) à Michel de Certeau (*L'invention du quotidien*, 1980) et Henry Jenkins (*Textual Poachers*, 1992), a documenté que les publics s'approprient les médias de façon active et parfois subversive. Des communautés marginalisées ont utilisé TikTok et Twitter pour construire des visibilités politiques réelles et organiser des solidarités. La thèse défendue ici porte sur les mécanismes structurels des plateformes — leur design délibérément inducteur d'états d'attention captive — et non sur une incapacité universelle des individus à s'y soustraire. La possession algorithmique est un risque structurel, pas un destin individuel inéluctable.

- Toute l'information qui confirme tes nouvelles croyances t'arrive « naturellement »
- Ceux qui questionnent ces croyances te semblent suspects ou naïfs
- Tu passes plusieurs heures par jour dans des espaces définis par un algorithme
- Tu as l'impression de faire partie d'un groupe qui « voit la vérité » que les autres ne voient pas

La possession numérique grave ressemble de l'intérieur exactement à QAnon. Exactement aux sectes. Exactement aux dynamiques de possession décrites par Bourguignon dans le vaudou haïtien — sauf que le loa n'est pas Ogou ou Erzulie. **C'est l'algorithme.**<sup>25</sup>

---

## 9. L'exorcisme numérique : le protocole en 5 phases

---

En anthropologie, l'exorcisme n'est pas de la magie. C'est une technique sociale et cognitive pour reprendre l'agence. Toutes les traditions d'exorcisme font fondamentalement trois choses : nommer l'entité, briser le lien, renforcer l'hôte.

### Phase 1 : Nommer l'entité (Diagnostic)

Vous ne pouvez pas expulser ce que vous ne pouvez pas voir. Posez-vous : d'où vient précisément cette opinion que je tiens pour évidente ? Quelle plateforme m'a progressivement colonisé ? Dans les traditions anthropologiques, nommer l'esprit le rend visible et réduit son pouvoir. Ce n'est pas symbolique — c'est cognitif.

### Phase 2 : Briser le lien — la coupure physique et symbolique

Supprimer l'application — pas désactiver, *supprimer*. Sortir physiquement de la pièce. Jeûne numérique de 72 heures minimum. En dessous, c'est insuffisant pour que le système nerveux se réinitialise. C'est à partir de la 72e heure que la clarté revient.

---

<sup>25</sup>Note sur la radicalisation et la responsabilité morale. Assimiler la radicalisation algorithmique à une forme de possession appelle une précision importante. Des chercheurs spécialisés soulignent que les personnes radicalisées exercent une agentivité réelle — elles font des choix, construisent des identités (J.M. Berger, *Extremism*, 2018 ; Kathleen Blee, *Understanding Right-Wing Radicalism*, 2017). La métaphore de la possession décrit ici le mécanisme d'entrée progressive dans un état cognitif altéré — pas l'absence de responsabilité une fois cet état installé. Dans le droit coutumier de plusieurs traditions de possession, un acte commis en état de possession peut engager la responsabilité de l'hôte. La possession n'est pas une exonération. Elle est la description d'un processus d'altération qui n'efface ni la culpabilité ni la possibilité du retour.

### Phase 3 : Suractivation contrôlée — inverser la transe

Dans les rituels de dépossession vaudou, la sortie de la transe passe souvent par une phase intense — la crise — avant le retour. En pratique numérique : reconnaître l'agitation du manque. Nommer l'esprit à voix haute. L'acte de nommer explicitement le besoin et de choisir de ne pas y répondre constitue l'interruption cognitive de la boucle.

### Phase 4 : Le retour au corps — la transe chamanique de guérison

Respiration vagale : inspire 4 secondes, retiens 4 secondes, expire 8 secondes. Sentez le poids de votre corps. Rituel sensoriel concret : faire une recette simple. Quelque chose que vous touchez, sentez, goûtez. Ce retour au corps sensoriel est exactement ce que toutes les traditions de dépossession recommandent.

### Phase 5 : Renforcer l'hôte — la reconstruction de la souveraineté cognitive

Reprendre des pratiques qui génèrent un état de transe *autonome* : méditation, sport intense, cuisine créative, lecture profonde, Taï Chi. Vous redevenez capable de produire vos propres états modifiés de conscience sans avoir besoin de la plateforme. Reconstruire une diète informationnelle choisie. Réintégrer des communautés physiques.

---

## 10. L'exorcisme collectif : ce que les institutions doivent faire

---

Les sociétés traditionnelles ne font jamais des exorcismes seuls. La communauté joue un rôle central. Nous n'avons pas encore d'institution sociale équivalente à l'houngán ou au chaman. L'Église avait des protocoles, des praticiens formés, une cosmologie partagée. Nous avons des thérapeutes qui comprennent mal la technologie, et des plateformes qui ont un intérêt actif à ce que l'exorcisme échoue.

**L'exorcisme d'équipe :** Pas de Slack après 19h. Réunions sans écrans. Décisions importantes toujours hors plateforme et après repos.

**L'exorcisme réglementaire** : La vraie question anthropologique : que devient une société quand les états de transe ne sont plus exceptionnels et rituellement encadrés, mais permanents, individualisés et monétisés ?

---

## 11. Ma position dans tout ça — et pourquoi je peux en parler

---

Je ne suis pas une chercheuse en tour d'ivoire. J'ai vécu ce que je décris, en temps réel, depuis 2005. J'ai été blogueuse pionnière francophone à une époque où personne ne savait ce que ça voulait dire. J'ai vu naître les premières possessions virales — les premières meutes Twitter de 2010-2012, les premiers phénomènes de cancel collectif. J'étais là. Je prenais des notes.

J'ai géré des crises de possession collective pour des marques. J'ai été moi-même cible de cyberagression organisée. Je connais de l'intérieur la sensation d'être l'objet d'une meute possédée.

Je dois être transparente sur un point : je ne suis pas anthropologue. J'ai fait une propédeutique de maîtrise en anthropologie, jamais terminée. Ce texte n'est pas un article académique — il ne prétend pas l'être. Ce qu'il est, c'est le produit d'une méthode que je pratique depuis vingt ans et que j'assume pleinement : la **multi-disciplinarité radicale**. Mettre en dialogue des corpus qui ne se parlent pas. Lire Bourguignon et Rouget, puis analyser les métriques d'engagement de TikTok. Traverser les disciplines sans appartenir à aucune. Cette posture a ses limites — certaines d'entre elles sont nommées dans les notes de ce texte. Elle a aussi une vertu que les disciplines cloisonnées n'ont pas : elle voit des connexions que les spécialistes, précisément parce qu'ils sont spécialistes, ne voient pas. C'est ma curiosité, ma passion et ma pratique de terrain depuis vingt ans qui sont le souffle de cette réflexion. Pas un titre.

Et il y a un paradoxe que je dois nommer, parce qu'un lecteur attentif ne manquera pas de le relever. Depuis vingt ans, j'aide des organisations à optimiser leur présence et leur efficacité sur les réseaux sociaux. J'ai conseillé des marques sur leur stratégie Twitter, leur présence Facebook, leur engagement Instagram. Et voilà que je rédige un texte qui critique vivement ces mêmes outils.

Ce paradoxe ne me trouble pas — il m'instruit. Je pense à Jacques Nantel, l'un de mes mentors, professeur de marketing à HEC Montréal, qui a passé l'essentiel de sa carrière à enseigner et à faire de la recherche sur le marketing, pour ensuite écrire *On veut votre bien et on l'aura — la dangereuse efficacité du marketing* (Éditions Leméac, 2011). Un spécialiste qui retourne les outils de sa discipline contre leurs usages les plus nocifs. C'est précisément parce qu'on comprend de l'intérieur comment fonctionnent ces mécanismes qu'on est en mesure d'en nommer les effets avec précision. La connaissance intime d'un système est la condition de sa critique la plus rigoureuse.

Et entre deux analyses IA pour mes clients, je cuisine. Je fais du Taï Chi. Je reviens dans mon corps. C'est ça, ma *specific knowledge*. Personne d'autre n'a à la fois cette immersion anthropologique, l'expertise numérique documentée sur 20 ans, et cette pratique quotidienne du grounding corporel qui est, en fait, un mini-exorcisme permanent.

---

## 12. Ce que tout ça change — et ce qu'il faut faire maintenant

---

**Pour les individus :** Comprendre qu'on est dans des états modifiés de conscience quand on utilise certaines plateformes change fondamentalement la relation à la technologie. Ce n'est plus « j'ai perdu du temps sur TikTok ». C'est « j'étais en état de transe de possession et je ne l'avais pas choisi ».

**Pour les professionnels du numérique :** L'économie de l'attention est en réalité une économie de la transe. La comprendre comme telle — avec l'appareillage anthropologique — donne des leviers d'analyse que les modèles purement économiques ne donnent pas.

**Pour les législateurs :** La question n'est pas celle de la liberté d'expression. C'est une question de santé anthropologique collective : avons-nous le droit de permettre l'industrialisation de la transe involontaire à l'échelle de milliards d'individus ?

**Pour les thérapeutes :** Le cadre de la « dépendance aux écrans » est trop pauvre. Ce dont nous avons besoin, c'est d'une thérapeutique des états de conscience algorithmiquement induits.

---

## Épilogue : Le rituel de grounding ultime

---

Je finis toujours mes analyses les plus intenses par la même chose. Je ferme mon ordinateur. Je vais dans ma cuisine. Je prépare quelque chose de simple, que je touche avec mes mains, que je sens, que je goûte. Ce n'est pas une anecdote. C'est un acte délibéré de retour dans le corps.

J'ai la chance de vivre en forêt. Pas à côté d'un parc. En forêt. Avec la faune et la flore comme voisines immédiates, comme rappel constant que le monde réel est d'une richesse que nul algorithme ne peut capturer ni monétiser.

**Mon jardin est un protocole thérapeutique.** Quand je plonge mes mains dans la terre — pas avec des gants, les mains nues, les doigts dans l'humus — je touche le plan physique, je m'y ancre. La recherche en neurosciences documente ce que les guérisseurs savaient intuitivement : le contact avec le sol active le système nerveux parasympathique. Le *Mycobacterium vaccae*, bactérie naturellement présente dans la terre, stimule les neurones sérotoninergiques. Le jardinage est une pharmacopée.

**La rivière est une autre forme d'exorcisme.** Les ions négatifs produits par l'eau courante (*negative air ions*) ont des effets mesurables sur la régulation de l'humeur et du système nerveux autonome. Nos ancêtres chamanes savaient que l'eau qui court a un pouvoir purificateur. Ils avaient raison.

**Je marche pieds nus dans l'herbe.** Pour ce que les physiologistes appellent aujourd'hui le *earthing* ou *grounding* : le contact direct entre la peau et la surface de la terre permet un échange d'électrons, une équilibration du potentiel électrique du corps avec celui de la terre. Des études publiées dans des revues évaluées par des pairs documentent des effets sur l'inflammation, le sommeil, la variabilité de la fréquence cardiaque.<sup>26</sup>

---

<sup>26</sup>Note sur les affirmations neurobiologiques. Les données citées dans ce texte sont de qualité inégale. Sont solidement établis : le mécanisme de renforcement à ratio variable et la dopamine (Skinner, 1938 ; Natasha Dow Schüll, *Addiction by Design*, 2012) ; l'ocytocine et la synchronisation corporelle collective (Robin Dunbar, Oxford, 2012-2017) ; les effets du *Mycobacterium vaccae* sur les neurones sérotoninergiques (Christopher Lowry et al., *Neuroscience*, 2007). Sont en revanche des données émergentes dont les mécanismes restent débattus : l'*earthing/grounding* — les études de Chevalier et al. (*Journal of Environmental and Public Health*, 2012) sont fréquemment citées mais présentent des limites méthodologiques importantes ; l'effet des ions négatifs sur l'humeur — résultats mixtes dans la littérature, méta-analyses concluant à un effet modeste mais mécanisme

## **Et puis il y a Georges.**

Georges est un pin centenaire. Il pousse au bord de ma propriété depuis avant ma naissance, avant celle de mes parents, peut-être avant celle de leurs parents. Il a traversé les tempêtes, les hivers québécois, les sécheresses, les canicules. Il a vu passer les générations. De temps à autre, je l'enlace.

*Je sais comment ça sonne. Je m'en fous.*

Les arbres centenaires possèdent un réseau mycorhizien souterrain — ce que la biologiste Suzanne Simard appelle le *Wood Wide Web*.<sup>27</sup> Un réseau de communication et d'échange de nutriments par les champignons qui relie les arbres d'une forêt en un organisme distribué. Quand je pose mes bras autour de Georges, je touche un nœud de réseau biologique infiniment plus complexe, plus ancien et plus sage que n'importe quel réseau de neurones artificiels.

Ce contact ne m'altère pas. Il m'ancre. Il me rappelle que je suis un mammifère de 100 kilogrammes sur une planète de 6 sextillions de tonnes, et que les algorithmes qui prétendent me posséder sont des constructions récentes, fragiles, provisoires.

**Et depuis peu, j'ai ajouté le Taï Chi à ce protocole de retour.** Le Taï Chi est, dans sa tradition, exactement ce que son nom dit : la pratique du *taiji*, le grand faîte, le point d'équilibre entre les forces opposées. Ce n'est pas un sport. C'est une discipline de conscience corporelle — une technique millénaire pour habiter son corps de l'intérieur.

La transe numérique vous extrait de votre corps — elle vous aspire vers l'abstraction. Le Taï Chi fait exactement l'inverse : il vous ramène vers le bas, vers la pesanteur, vers l'ancrage. Chaque mouvement commence par les pieds sur le sol, la conscience du poids, la respiration. C'est un protocole de désintoxication en forme de danse lente.

Il y a quelque chose de profondément juste à apprendre le Taï Chi en forêt, à côté de Georges, au son de la rivière. Les maîtres taoïstes pratiquaient dans les montagnes et les forêts. L'environnement naturel n'est pas un décor — c'est un participant.

---

incertain (Perez et al., BMC Psychiatry, 2013). Ces deux derniers points sont cités en cohérence avec une littérature existante, sans prétention à une validation définitive.

<sup>27</sup>Simard, S. (2021). *Finding the Mother Tree: Discovering the Wisdom of the Forest*. New York: Knopf. — Simard, S.W. et al. (1997). « Net transfer of carbon between ectomycorrhizal tree species in the field ». *Nature*, 388, 579–582.

***L'anthropologie de la transe m'a appris à nommer ce que les plateformes font à nos cerveaux. La forêt, Georges, la terre dans mes mains, la rivière, l'herbe sous mes pieds, le Tai Chi — tout ça m'apprend à en sortir.***

**C'est le geste le plus ancien du monde. Et c'est le seul exorcisme qui marche toujours.**

---

**Michelle Blanc** est consultante en transformation numérique et intelligence stratégique, chargée de cours à HEC Montréal, et blogueuse depuis 2005 sur [michelleblanc.com](https://michelleblanc.com). Ses domaines d'expertise incluent l'OSINT, la veille stratégique, la gestion de crise numérique et — depuis toujours — l'anthropologie appliquée au numérique.

#chamanisme #possessionNumérique #transe #algorithmique #TikTok #IA #anthropologie  
#exorcismeNumérique #souverainetéCognitive

---

**Note :** Les outils d'intelligence artificielle ont été utilisés comme aide à la création de ce document. Le contenu a été développé, édité, modifié et approuvé par un humain afin de valider et d'augmenter sa pertinence.