



JAN KOUNEN & FRANÇOIS DEMANGE

AYAHUASCA

Cérémonies, visions, soins :
le chemin des plantes sacrées

Guy **Trédaniel**
éditeur

Jan Kounen est auteur et cinéaste. Il a notamment réalisé *Dobermann*, *Blueberry* ou *99 Francs* et travaille avec l'ayahuasca et les Shipibos depuis 1999.

François Demange, aka Metsa, est chamane praticien et guérisseur dans le cadre des rituels de soins et des prises de plantes « maîtresses » d'Amazonie. Il nous guide à la découverte du monde spirituel amérindien et enseigne son langage sacré. Il est l'auteur de *Metsa, de l'ombre à la lumière*, paru chez Mama éditions.

AYAHUASCA

Les bénéfices des ventes de ce livre seront partagés avec différentes associations qui soutiennent matériellement et culturellement les Shipibos, principalement l'association Cochicox, sa coopérative agricole et son organisation culturelle : <http://coshikox.org/>. Et l'association Sacred Ways Foundation : www.sacredwaysfoundation.org.



© 2023, Guy Trédaniel éditeur.

Avec la contribution de Jocelin Morisson.

Illustrations : © Jan Kounen.

ISBN : 978-2-8132-2978-6

Note de l'éditeur : les auteurs et l'éditeur déclinent toute responsabilité provenant directement ou indirectement de l'utilisation de ce livre. Les déclarations faites par les auteurs concernant les produits, les processus ou les méthodes de traitement ne sauraient se soustraire à un avis médical.

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

www.editions-tredaniel.com

info@guytredaniel.fr

 www.facebook.com/tredaniel.reflexion

 [@tredaniel_reflexion](https://www.instagram.com/tredaniel_reflexion)

JAN KOUNEN & FRANÇOIS DEMANGE

AYAHUASCA

Cérémonies, visions, soins :
le chemin des plantes sacrées

Guy **Trédaniel** éditeur
19, rue Saint-Séverin
75005 Paris

AVERTISSEMENT

Loi française

La consommation de l'ayahuasca est interdite en France. Elle est inscrite à l'annexe III aux tableaux I, II, III, IV de la Convention internationale sur les psychotropes de 1971.

Loi péruvienne

Les connaissances et usages traditionnels de l'ayahuasca pratiqués par les communautés natives de l'Amazonie sont déclarés Patrimoine culturel de la nation au Pérou.

Donc...

Filons au Pérou !

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS	9
INTRODUCTION	13
CHAPITRE 1	
DEUX AVENTURIERS DES PLANTES DE VISIONS	15
CHAPITRE 2	
LES PSYCHOTROPES, LE SACRÉ ET LE MONDE	37
CHAPITRE 3	
ENTRER DANS LE CERCLE CÉRÉMONIEL	61
CHAPITRE 4	
CHANTS, SOUFFLES ET PARFUMS	87
CHAPITRE 5	
VOUS AVEZ DIT « VISIONS » ?	117

AYAHUASCA

CHAPITRE 6	
GUIDER LA CÉRÉMONIE PAR LE CHANT	139
CHAPITRE 7	
SOIGNER PAR L'AYAHUASCA	153
CHAPITRE 8	
UN MONDE DE DIÈTES	167
CHAPITRE 9	
SUIS-JE PRÊT POUR LA CÉRÉMONIE ?	177
CHAPITRE 10	
L'AYAHUASCA REVISITÉE	189
CHAPITRE 11	
MAGIE DES PLANTES MAÎTRESSES ET AUTRES PRATIQUES	199
CONCLUSION	209
ANNEXES	213
BIBLIOGRAPHIE	227
FILMOGRAPHIE SÉLECTIVE	229
REMERCIEMENTS	231

AVANT-PROPOS

Nous vivons des temps troubles et agités, marqués par des tensions de toutes sortes et par ce qu'il est convenu d'appeler une « perte de sens ». La période récente de crise sanitaire n'a fait qu'aggraver les choses et a vu grandir un mal-être chez beaucoup de nos contemporains. De nombreuses personnes, et notamment les plus jeunes, sont tentées par une forme de fuite de la réalité qui peut se traduire par des expérimentations sauvages avec des substances psychotropes. Loin de vouloir se poser en donneurs de leçons, ou en *boomers* avisés, les auteurs estiment juste de partager l'expérience qui est la leur au sein d'une voie de connaissance et de sagesse, celle des plantes maîtresses de la médecine amazonienne et en particulier de l'ayahuasca. Car il existe de nombreuses méconnaissances et des malentendus dans ce domaine, qui donnent lieu notamment à un certain « tourisme chamanique » dommageable à la fois aux personnes qui s'y égarent et aux populations natives gardiennes de ces sagesse. De façon générale, un « tourisme spirituel » peut également transformer de bonnes intentions en errance stérile.

Les médecines traditionnelles reposent sur une connaissance fine de la pharmacopée, c'est-à-dire de l'ensemble des plantes à usage thérapeutique dans une zone géographique donnée. Elles supposent

une connaissance non seulement de l'effet des plantes, mais aussi de leurs innombrables interactions possibles ainsi que de leurs modes de préparation en fonction d'un usage ciblé. L'Occident s'est largement inspiré de ces savoirs pour développer sa propre pharmacopée moderne, quand il ne les a pas simplement pillés. Mais ces médecines traditionnelles reposent aussi sur une connaissance cachée, un accès à une part « invisible » du monde qui n'est rendu possible que par des états dits « modifiés » de la conscience, à travers notamment le phénomène appelé « transe ». Ici, l'Occident, et en particulier le monde moderne tel que proposé par les pays prétendument civilisés, s'est détourné de cette voie de connaissance pour la reléguer au rang de superstition et de croyance jugée irrationnelle. Ce hiatus n'a cessé de grandir pour aboutir à des visions du monde qui sont aujourd'hui largement incompatibles.

On a beaucoup écrit sur cette rupture entre nature et culture comme étant à l'origine même des multiples maux du monde contemporain, en blâmant à la fois les religions et le scientisme, cette croyance en la toute-puissance de la science. Inutile donc d'en rajouter mais il est certes réconfortant de constater que beaucoup d'entre nous ont pris conscience de cette nécessité absolue de retrouver notre juste place au sein de la nature. À vrai dire, il ne s'agit pas tant de nous « reconnecter » à la nature, comme on l'entend beaucoup, que d'être « reconnus » par elle, comme nous le disent de nombreuses voix en provenance des peuples autochtones. La culture et la raison nous ont certes permis de réaliser de grands progrès, au prix cependant de crimes atroces à l'encontre de populations jugées « inférieures » et d'une dévastation de la nature elle-même. Ce modèle de développement atteint aujourd'hui sa limite et il s'agit de nous rappeler que nous, aussi, « sommes » la nature.

Le dialogue qui suit entre Jan et François, que j'ai eu plaisir à transcrire et à mettre en forme, nous plonge dans la richesse de ces sagesse ancestrales et nous fait partager cette nécessité d'aborder ces médecines du corps et de l'âme en tenant compte du contexte culturel d'où elles émanent. Il ne s'agit pas d'un encouragement à adopter un mode de vie qui semble si éloigné du nôtre, mais simplement à ouvrir un espace de dialogue et de rencontre au sein duquel notre rationalité conserve aussi sa juste place. Le renouveau des médecines psychédéliques montre que la modernité peut redécouvrir ce qu'elle avait occulté, à condition qu'elle puisse faire entrer ces connaissances dans son propre paradigme. L'étape suivante sera de reconnaître que le « paradigme indigène » a lui-même sa propre raison d'être, et sa propre raison, tout simplement, même s'il ouvre sur des espaces qui semblent au-delà de la raison.

Jocelin Morisson
Journaliste et auteur
Rédacteur en chef de la revue
NATIVES, des peuples, des racines

INTRODUCTION

Quand j'ai écrit mon livre¹ qui retraçait dix ans d'aventure avec l'ayahuasca, j'ai ajouté une partie appelée « Le petit manuel de l'ayahuasquero débutant », qui était une façon de donner des conseils sur ce que l'on pouvait rencontrer dans l'expérience et qu'on ne pouvait pas soupçonner. On entendait parler de visions, de « médecine », de chants..., et il s'agissait d'aider les gens à se repérer, à se positionner. Et cela a aidé certaines personnes. Je me suis dit qu'il serait peut-être temps d'aller plus loin.

Beaucoup de choses se sont passées ces vingt dernières années et j'ai pensé à faire un nouveau livre, une sorte d'*advanced manual*. J'ai également imaginé le faire avec quelqu'un qui est plus avancé que moi sur le sujet, même si j'ai une expérience de vingt-quatre ans avec les plantes dites d'enseignement.

1. *Carnets de voyages intérieurs: Ayahuasca medicina, un manuel*, Mama, 2011.

J'avais rencontré François en Amazonie, une amitié était née et il m'a beaucoup aidé sur le chemin de la compréhension de la médecine car il avait une connaissance importante, une pratique et aussi une culture des autres populations indigènes. C'est pourquoi je l'ai toujours vu comme un grand frère dans ce domaine, car les indigènes ont leur propre voix et, de fait, ils sont souvent avares de paroles. Ils ont une autre psychologie et, même s'ils ont une grande connaissance, on se retrouve parfois un peu perdu. Il est donc important d'avoir quelqu'un qui vous aide, en étant de la même culture que vous. Nous avons conservé ce lien avec François depuis plus de dix ans et, quand il m'est venu l'idée de faire ce nouveau manuel, quelque chose de plus complet et qui prenne en compte ce qui s'est passé ces dernières années, je me suis dit naturellement que j'aimerais le faire avec lui.

La possibilité d'un dialogue entre nous est apparue comme la meilleure manière de procéder. Un dialogue permet de faire des détours, d'aller plus profondément explorer le sujet sous forme de conversation libre, voire de nous surprendre nous-mêmes. J'avais déjà expérimenté cette manière de travailler avec Jeremy Narby et Vincent Ravalec pour notre livre *Plantes et chamanisme*². François a accepté cette invitation, je l'en remercie.

Nous avons eu la chance d'avoir Jocelin Morisson à nos côtés pour faire les retranscriptions et je le remercie pour la qualité de son travail.

Bonne lecture.

Jan Kounen

2. Mama éditions, 2018.

CHAPITRE 1

DEUX AVENTURIERS DES PLANTES DE VISIONS

Jan : J'ai rencontré le monde des plantes en 1999 avec l'ayahuasca au Pérou. J'y suis allé parce que je me disais que la perception du monde se faisait avec nos sens et que certaines cultures avaient des outils pour les explorer plus profondément, les modifier et peut-être révéler une dimension invisible du réel. Je suis parti en étant agnostique, plutôt curieux, et c'était une quête métaphysique plus qu'une quête de « médecine », au sens où j'aurais eu une affection particulière que je voulais soigner. En 1999, tout cela était un peu mystérieux, en tout cas en France, et je m'y suis rendu pour cette raison, car je voulais « métaboliser » un film à partir de cette quête. J'ai d'abord rencontré les Huichols dans la sierra du Mexique, puis je suis allé au Pérou. Cela a été un grand choc pour moi, et je raconte cette aventure en détail dans mon livre *Carnets de voyages intérieurs*. J'ai l'habitude de dire que je me suis retrouvé comme le personnage de Richard Dreyfuss

dans *Rencontres du troisième type*, c'est-à-dire que ce n'était pas une rencontre avec des extraterrestres, mais avec un phénomène que je ne pouvais même pas partager dans ma culture, qui me dépassait, qui me semblait essentiel et dans lequel j'ai plongé. Au fil du temps, je me suis dit également qu'en tant que cinéaste, ma fonction allait être de partager cette expérience, au moins pour faire découvrir cette connaissance humaine dont peu de gens avaient idée, en tout cas les gens tels que moi, immergés dans la même culture. J'ai donc tourné un documentaire (*D'autres mondes*) et un film long-métrage (*Blueberry, l'expérience secrète*). Après cela, j'ai continué à aller régulièrement dans la jungle, afin d'avancer dans la connaissance de cette médecine. Certains y sont allés à la suite du film *Blueberry*, et je me suis retrouvé à voir d'autres personnes qui découvraient ces processus, les diètes, « la médecine »... Alors j'ai parfois donné des conseils, parce que j'étais passé par des épisodes assez difficiles et que je me disais que cela pouvait aider. J'ai constaté que certains conseils ne fonctionnaient pas du tout, et d'autres un peu. Puis j'ai commencé à me lasser de répéter toujours les mêmes choses, et j'ai pensé que je pourrais aider les gens de façon plus globale, alors je me suis mis en parallèle à écrire.

François : Jan, quelle est ta relation aujourd'hui avec ce monde-là ?

J. : Aujourd'hui, je me sens de plus en plus impliqué à titre personnel. Avec les plantes, le premier temps est celui de la découverte et des secousses, avec beaucoup d'idées que l'on se fait et qui mettent des années à décanter, pour ensuite trouver humblement sa position dans la pratique et l'usage des plantes, en lien avec les indigènes. Entre-temps, je suis entré plus profondément dans la pratique, et c'est comme si les plantes étaient beaucoup plus présentes au quotidien.

Il ne se passe pas une journée sans que je fasse un chant pour « sentir mes diètes », pour me redresser, chose que je ne faisais pas il y a cinq ou six ans. C'est toujours présent, et le passage dans les espaces des plantes, quand vient le temps des cérémonies, se fait alors plus facilement. Bien sûr, quand je retourne en Amazonie, le niveau est toujours très « élevé ». On se retrouve dans un espace où l'on peut de nouveau se sentir un peu perdu, du fait de la puissance de l'expérience, mais on sait qu'on a le temps de l'intégration, et tout s'affine.

Je pense qu'en ce qui me concerne, ce qui s'est beaucoup affiné n'est pas tant dans l'espace des visions mais plutôt dans l'espace cognitif; la façon de ressentir où l'on est. Le corps a enregistré le lien entre les sensations physiques et les images visionnaires. Les sensations seules permettent de savoir par la mémoire dans quel espace je navigue et la façon dont tout se positionne dans l'architecture interne de l'être quand les plantes agissent dans l'ivresse. La façon de ressentir tout cela s'est beaucoup affinée au fil des années: comment régler l'état corporel, comment garder le contact avec le ventre... Ce qui motive ma démarche est aussi de rendre aux indigènes ce qu'ils m'ont apporté, à travers mon travail d'écriture et les œuvres artistiques, cinéma et autres, et de continuer à communiquer autour de cette médecine.

F.: Puisque nous sommes dans ce dialogue, nous allons aussi pouvoir nous entraider pour améliorer, réorienter ce qui vient d'être dit; poser des questions pour approfondir un point de vue ou un autre. Ce que j'entends dans ce que tu dis est qu'aujourd'hui tu es un homme, un père de famille, un professionnel inséré et actif, les pieds sur terre, reconnu dans la société française comme un artiste, qui est aussi dans une démarche spirituelle depuis vingt-cinq ans environ, et qui s'est impliqué dans les plantes psychotropes, en l'occurrence l'ayahuasca

dans le contexte chamanique des Shipibos de l'Amazonie péruvienne. Cela implique une connaissance des plantes médicinales, une relation à l'ivresse, à la transe, par les états modifiés de conscience, mais aussi les chants et les diètes, qui sont une relation particulière avec les plantes médicinales dans un contexte d'apprentissage. Les plantes ont un langage, une valeur que l'on apprend à travers cette relation et à travers ce passage par le corps. **C'est l'assimilation de ces plantes dans le corps qui permet une connexion de l'esprit, une vibration mentale, une compréhension vibratoire de l'environnement vivant dans lequel nous évoluons.**

Tu as développé cette relation, tu l'incarnes, tu as eu le temps de l'incarner, tu es passé par différents moments, et tu es en capacité et en position d'en parler comme un éducateur, comme une personne qui a une place dans la société française. Tu es aussi un représentant de la défense d'une connaissance qui est mal comprise, pour essayer d'ouvrir un peu nos états d'esprit, nos mentalités et notre perspective sur ce savoir qui existe depuis des milliers d'années, et qui a lui-même évolué. Il concerne la pharmacopée (le recensement des plantes à usage thérapeutique), et les plantes elles-mêmes dans une pratique que l'on pourrait dire « animistique » qui honore la nature-esprit comme vivante, comme un langage, dans une réciprocité qui peut nous apporter une compréhension au-delà des frontières que nous connaissons dans le contexte culturel et la pensée cartésienne française, et plus globalement dans la pensée rationnelle occidentale.

J. : Absolument. Quand on se rend en Amazonie ou dans d'autres cultures indigènes, on arrive avec un bagage culturel et éducatif qui inclut un rapport au vivant et aux plantes très éloigné de celui des indigènes. Petit à petit, avec les diètes – nous expliquerons plus

loin de quoi il s'agit, on commence à « relationner » avec les plantes comme un être avec lequel on a un rapport d'amitié, de respect, un lien émotionnel, sensible, affectif, et parfois même sentimental. Au fur et à mesure, des éléments de notre réalité intérieure bougent dans notre psyché, quant à la façon dont on se relie ensuite aux éléments, l'eau, l'air, les plantes, les arbres. Progressivement, ces plantes nous *indigénisent* d'une certaine manière, simplement parce que les indigènes sont reliés à cette vision de la nature, puisqu'ils ont tissé le lien. Quand ils nous font tisser le lien, quand nous vivons cette transformation, nous entrons dans cet espace qui est finalement l'espace naturel. Et lorsqu'on est dans cet espace, je dirais pour ma part qu'aujourd'hui j'ai moins de pensées liées par exemple à des concepts sur la façon dont peut fonctionner la médecine des plantes. J'ai davantage le sentiment que ma psyché a « bougé » et que je suis plus à même de ressentir les choses et de me relier à mon intuition, de vérifier qu'elle est connectée à de bonnes parties de moi ; quelque chose où l'espace cognitif s'élargit. Je dirais que c'est un des éléments que m'ont apportés les plantes.

F.: C'est très intéressant, et peut-être plus encore qu'*indigéniser*, on pourrait dire qu'il s'agit d'humaniser ou de réhumaniser, parce que les indigènes, d'une certaine manière, n'ont pas « décollé » comme nous leur connexion à la nature, dans le sens de détacher. Dans la société occidentale, la nature est devenue un objet, nous avons non seulement objectivé mais aussi *objectifié* notre environnement, alors que, dans leur environnement de tous les jours, la nature est comme une grand-mère ; elle fait partie de la famille. Il y a une relation à la nature vivante, et donc, en effet, ce n'est pas le fruit d'une réflexion mais d'un ressenti. Avec le temps, le parcours nous amène à ne plus être dans

“

**QUAND ON SE REND EN AMAZONIE
OU DANS D'AUTRES CULTURES
INDIGÈNES, ON ARRIVE AVEC UN
BAGAGE CULTUREL ET ÉDUCATIF
QUI INCLUT UN RAPPORT AU
VIVANT ET AUX PLANTES TRÈS
ÉLOIGNÉ DE CELUI DES INDIGÈNES.**

”

cette réflexion mais dans ce ressenti, avec une forme de certitude, de conviction. Il n'y a plus de doute, on est dans un moment de sa vie où l'on sait. Nous y reviendrons mais, dans l'évolution de ce rapport à ce monde chamanique, à ce monde d'expérience, cela s'incarne. Avec le temps, le corps ressent et la tête n'a plus besoin de réfléchir ; un espace de savoir est présent.

Pour ma part, je suis entré dans le monde des plantes et de l'ayahuasca un peu plus tôt, en 1996. J'ai eu, très jeune, beaucoup d'expériences de transe et d'usage de substances, narcotiques ou non. Comme je le raconte dans mon livre *De l'ombre à la lumière*¹, je suis passé par des états difficiles, soit parce que j'étais dans un contexte culturel ou social qui m'a amené à faire ça – et j'étais dans une certaine démarche –, soit parce que je voulais aussi être « en connexion ». J'ai toujours eu ce désir depuis l'enfance d'être en connexion, ce désir de compréhension : qu'est-ce que l'énergie, qu'est-ce qui est au-delà de la pensée... ? Cela m'a conduit à aller au Pérou en 1996, après mes aventures de vie, dans une optique très claire : l'ayahuasca, le monde des plantes, le chamanisme, tout cela allait être ma vie. Parce que des circonstances m'ont fait prendre cette décision avant même de connaître ce monde-là. J'ai frôlé la mort deux fois en Colombie où je vivais, et d'autres circonstances m'ont amené sur ce chemin. Du fait de ce que j'avais vécu, c'est comme si je n'avais pas vraiment le choix. C'est en quelque sorte venu vers moi. Ce fut une décision un peu radicale, mais très ressentie. C'est pour cela que je suis là où je suis aujourd'hui, et que je suis passé par ce chemin.

1. Mama éditions, 2014.

Je suis donc parti au Pérou. Un contact m'avait été donné depuis la France trois ou quatre ans plus tôt, au centre Takiwasi, fondé par le médecin français Jacques Mabit. Il permettait un apprentissage et travaillait, dans le cadre de la toxicomanie, dans la recherche de l'utilisation de l'ayahuasca pour le soin autour des substances addictives. Je suis arrivé et j'ai dit à Jacques : « Je suis venu pour apprendre. » Il m'a répondu : « Il va d'abord falloir que tu essaies et que tu voies comment ça se passe. » Mais j'étais dans cette certitude. Cela fait maintenant vingt-six ans et j'ai appris. Je suis passé par le cursus de Takiwasi car ils m'ont dit que si je voulais rester, je devais faire le traitement. J'avais un parcours difficile avec la cocaïne et auparavant en France avec l'héroïne. Mais je suis arrivé plus ou moins « clean » au Pérou, dans le sens où je m'étais dit : *C'est terminé, je n'ai plus rien à apprendre avec les substances addictives, les trips, la défonce, et je veux me mettre sur un chemin de vie qui a une valeur profonde pour moi.*

J'avais vécu des expériences spirituelles très fortes au Brésil, en Indonésie, en Thaïlande, en Inde et au Népal, des choses que je ne comprenais pas vraiment mais je sentais que j'avais une capacité, une prédisposition à la connexion, et donc à une relation avec ce monde encore un peu imaginaire mais avec du ressenti, de l'énergie, des esprits. J'ai fait mon traitement et je suis resté au Pérou. Je me suis installé à Tarapoto en Amazonie, et j'ai rencontré différents guérisseurs de différentes traditions du *vegetalismo*, la science de l'utilisation des plantes médicinales, mais aussi des plantes psychotropes, de l'ivresse, de l'utilisation de l'ayahuasca, du tabac, des parfums... Et j'ai appris, à travers les diètes, qui sont les outils d'apprentissage. C'est un exercice qui consiste à partir en isolement en forêt, dans une hutte, pour vivre une forme d'ascèse, se mettre en connexion avec la forêt et manger peu, sans sel, sans sucre. On ingère des plantes, ou une plante en particulier. Une plante qui « travaille » nos rêves, notre sensibilité au monde

«végétal», notre relation à la nature. Comme on se place davantage dans une situation dans laquelle on est en relation avec le monde naturel et que l'on met dans son corps des plantes, on entre petit à petit dans une hypersensibilité. Une relation énergétique se met en place. L'idée est d'acquérir et d'avoir accès à l'énergie des plantes et au monde naturel qui nous entoure. Et cela passe avant tout par un travail sur le corps. J'ai fait de nombreuses diètes : dix jours, quinze jours, quatre semaines, six semaines... J'ai aussi rencontré des Mestizos, des guérisseurs de différentes traditions : Guillermo Arevalo (shipibo, maestro de Jan), Don Solon Tello, José Campos, Francisco Montes, Orlando Chujandama, et aussi des guérisseurs aguarunas, Walter et Eusebio Cuñachi, qui travaillent beaucoup avec le *yagé* (autre nom de l'ayahuasca) et le *toé* ou *birkut* pour eux, une autre plante. Je suis passé par tout un parcours de transformation, de connexion, avec ce désir de devenir guérisseur, praticien de l'ayahuasca et connaisseur des plantes médicinales. J'ai commencé à apprendre les chants, à chanter en cérémonie, à comprendre la relation au soin, la relation à l'ivresse, l'interprétation de l'ivresse, la façon dont on se place dans les états d'ivresse sous ayahuasca pour faire du diagnostic. Cet aspect me fascinait. On peut prendre une plante qui nous met dans un état modifié de conscience, et, dans cette superconscience, cette ivresse, on peut, à travers l'intention et l'attention, se concentrer pour visualiser les maux, les malheurs ou les bonheurs d'une personne ou des personnes qui sont présentes. On se demande forcément comment ça fonctionne.

J'ai mis beaucoup de temps à stabiliser tout cela et j'ai commencé à comprendre. Je suis passé par différentes phases et cela m'a pris environ quinze ans, en faisant de nombreuses cérémonies, et des diètes trois ou quatre fois par an. Aujourd'hui, j'ai vingt-six ans d'expérience ; j'ai dû faire deux mille cinq cents cérémonies d'ayahuasca, et c'est devenu mon métier. Je vis aux États-Unis, je travaille essentiellement au Pérou,

“

À TRAVERS DES CHANTS ET LES DIÈTES
QUI PERMETTENT D'ACQUÉRIR DES
OUTILS DE SOUTIEN DANS CETTE
IVRESSE, ON EST AMENÉ À MODIFIER,
À TRANSFORMER, À OUVRIR ET À
INTERAGIR AVEC CE QU'ON VOIT.

”

et j'enseigne aux Européens, aux Occidentaux qui ont cette ouverture et ce désir de connaître ce monde-là, pour essayer de les orienter sur la façon dont cela fonctionne. J'enseigne aussi à propos de la tradition, car on trouve une configuration de différentes traditions dans le monde de l'ayahuasca. Au Brésil, l'ayahuasca a été sortie de son contexte originel au début du xx^e siècle et plusieurs mouvements spirituels ont donné naissance à différentes Églises. On a des ayahuasqueros en Colombie, en Équateur, au Pérou, dont les influences et méthodes divergent...

Différentes tribus utilisent différentes plantes de différentes manières, et il existe donc toute une constellation de praticiens. Au fil des années, j'ai voyagé un peu au Pérou et j'ai repris des études. J'ai passé une maîtrise d'anthropologie sur le sujet de l'ayahuasca, des plantes et des chants (les *icaros*, chants utilisés en cérémonie). Ensuite, j'ai voulu apprendre d'autres méthodes. Je suis allé dans les Andes et j'ai découvert la médecine andine avec l'utilisation des feuilles de coca dans ce qu'ils appellent les *despachos*, des cérémonies avec prières et offrandes à la Terre-Mère, au monde des montagnes, des esprits... Quand on entre dans un monde chamanique, on acquiert des outils qui permettent de ressentir, vibrer, résonner avec son environnement d'une manière différente. Quand j'ai acquis ces outils, en découvrant d'autres méthodes, j'ai très vite pu ressentir et comprendre plus facilement et plus rapidement leur relation à ce monde magico-religieux, énergétique ou spirituel, à travers des cultures, des langages et des peuples différents. Je l'ai fait dans les Andes avec les Quechuas incas, puis j'ai été amené à voyager au Canada où j'ai commencé à organiser des communautés de personnes intéressées par l'utilisation de l'ayahuasca. J'ai découvert le monde des Amérindiens, que je connaissais un peu car j'avais fait des *sweat lodges* (huttes de sudation) autrefois en France. Au Pérou, j'avais rencontré Wallace Black Elk, un chef indien lakota reconnu internationalement. J'ai commencé à faire des cérémonies

avec des Amérindiens, avec des Occidentaux, et je me suis plongé dans le monde lakota. J'ai été amené à la danse du soleil, qui est un rituel lakota. Je suis devenu danseur du soleil ; j'ai été adopté par une famille lakota-dakota dans le Manitoba au Canada, et je suis devenu une sorte de leader dans leur communauté puisque j'ai apporté l'ayahuasca pour aider le chef et ses frères, et pour les amener à comprendre cette connexion chamanique venant du Pérou. En tant que Blanc, Français, qui amène une médecine ne venant pas de ma culture d'origine depuis le Pérou chez les Lakotas, c'était pour moi quelque chose de très spécial. Il y aurait beaucoup à dire sur la danse du soleil car c'est un autre langage, une autre façon de se relier aux éléments, le feu, le vent, la terre, l'eau, qui repose sur l'invocation de ces énergies-là, sur l'invocation de certains esprits et sur la façon d'activer un espace. **C'est toujours « l'activation d'un espace » qui permet d'avoir une transmission, une connexion et une interprétation de ce qui se passe, en utilisant des forces.**

L'ayahuasca est aussi une force, en quelque sorte. C'est un tremplin qui permet d'avoir accès à des informations. C'est la même chose pour un praticien, bien que l'on passe aussi par son propre voyage intérieur parfois. Mais quand on apprend à s'asseoir dans cette ivresse, à s'inscrire dans ce langage, on peut lire les données de ce qui se passe devant soi et les interpréter. Dans le monde des huttes de sudation, c'est un peu la même chose. Des chants invoquent et permettent d'appeler les esprits de l'ouest, du nord, de l'est, du sud, du ciel et de la terre ; les chants bénissent le feu et l'eau, et toutes ces entités... Dans ces conceptions, tout est énergie et on active cela pour avoir accès à des informations. Cela fait maintenant seize ans que je suis danseur du soleil. Tout d'abord chez les Dakotas du Manitoba au Canada, et je danse maintenant aux États-Unis dans une communauté lakota du Dakota du Sud dans une réserve indigène qui s'appelle Rosebud.

Depuis plusieurs années, je suis également impliqué avec les Navajos de l'Arizona et l'utilisation du peyotl dans le cadre de la Native American Church (NAC), qui est une organisation légale, reconnue surtout aux États-Unis et au Canada. Elle permet l'utilisation du cactus peyotl dans un contexte spirituel, comme un sacrement. Finalement, j'ai aussi été initié au rite bwiti au Gabon, où la racine iboga permet, dans un cadre ritualisé, la connexion au monde des ancêtres et des esprits.

Aujourd'hui, j'accompagne des groupes, essentiellement au Pérou, afin de connaître et découvrir le monde des plantes, des diètes et de l'ayahuasca. Ce qui m'intéresse en particulier est la façon dont ces rituels, ces mondes, ces cérémonies et tous ces différents espaces peuvent s'inscrire dans un contexte logique et pragmatique dans le monde dans lequel nous vivons aujourd'hui ; la façon dont on peut intégrer ce type de cérémonies et d'expériences, et changer notre relation à nous-mêmes, à notre environnement, et les uns aux autres. Nous vivons dans une société en crise, avec des personnes qui sont de plus en plus stressées, avec des problèmes d'addiction, de dépression et avec aussi beaucoup de violence. Je me pose donc ces questions : comment l'accès à la connaissance indigène, les différents rituels de transformation, de soin, et la prise d'ayahuasca, peuvent améliorer la relation à soi, aux autres et à la nature, sans pour autant entrer dans un délire où l'on voit des esprits partout et où l'on se prend pour un chamane illuminé ? C'est ainsi que je vois mon rôle.

J'ai monté depuis peu une plateforme média éducative afin de passer des informations sur l'origine des rituels et comment s'y préparer, ainsi qu'une organisation à but non lucratif pour aider les Indiens à la protection de leurs connaissances, aider les jeunes générations à acquérir la connaissance de leurs ancêtres. Je continue à participer

à différentes cérémonies et ainsi à grandir sur ce chemin de la connaissance indigène qui est extraordinaire et qui consiste aussi à pousser les limites de notre compréhension cognitive et à ouvrir notre esprit vers de nouvelles frontières. Comment cela fonctionne-t-il « dans la tête » ? Comment notre cerveau s'active-t-il ? Qu'est-ce que cela veut dire d'utiliser une plante et d'avoir accès à des informations ?

Cette quête est aussi l'objet de notre conversation.

J. : Tu as dit que tu recherchais naturellement l'expérience pendant ta jeunesse, dans ta culture, mais sans repères, sans la bonne substance, sans les bonnes personnes ni le bon *setup* (cadre). Mais il y avait un désir ou un appel. Je crois que beaucoup de personnes se perdent dans l'usage de psychotropes addictifs ou toxiques, mais, à la source, il existe cette connexion que nous avons peut-être en tant qu'espèce, avec des substances naturelles avec lesquelles on peut entrer en relation pour que les deux espaces fusionnent. Il me semble que ton histoire raconte aussi cela.

Je me souviens que la première fois que j'ai fumé un joint, je regardais les étoiles parce que je me disais que j'allais peut-être les ressentir autrement. Aujourd'hui, je pense que c'était très naïf mais aussi très juste, d'une certaine façon. Je suis également frappé par le fait que tu avais décidé de t'engager dans cette voie (du chamanisme et des plantes) avant même de connaître le phénomène. Tu voulais apprendre avant d'avoir vécu l'expérience. C'est assez surprenant, mais c'est aussi sûrement de l'ordre de cette intuition profonde.

F. : Oui, certainement, mais il y avait aussi des circonstances de vie assez extrêmes. Je suis passé par quelque chose de très violent

“

COMMENT L'ACCÈS À LA CONNAISSANCE INDIGÈNE, LES DIFFÉRENTS RITUELS DE TRANSFORMATION, DE SOIN, ET LA PRISE D'AYAHUASCA, PEUVENT AMÉLIORER LA RELATION À SOI, AUX AUTRES ET À LA NATURE ?

”

en Colombie où j'ai failli mourir, et je suis ressorti de là en miettes. Trois mois plus tard, j'ai pris la décision de quitter la Colombie pour aller vivre au Brésil. Et là, j'ai retrouvé « par miracle » dans mes affaires cette lettre qui datait de trois ans, miraculeusement gardée dans mon bordel alors que j'avais déménagé trois fois entre-temps ; j'avais quitté la France, j'avais divorcé... Cette lettre me parlait de l'ayahuasca et je me souviens de cette personne qui m'avait dit que ça allait être mon chemin. Alors ça a fait « tilt » dans ma tête. Je me suis dit : *Oui, c'est ça que je vais faire*. Tout me poussait dans cette direction. Avec le recul, je peux dire que je suis devenu un praticien du monde des plantes et de l'ayahuasca, un chamane, même si ce n'est pas le mot que je préfère, et que la vie m'a amené là.

On m'offre aujourd'hui un bonnet de chef lakota ; c'est quelque chose de significatif et une sorte de consécration qui confirme mes choix. Notre famille d'adoption navajo nous invite à nous impliquer davantage dans l'apprentissage et la pratique du « feu sacré » avec l'utilisation du peyotl... Mon épouse, qui est médecin naturopathe, est également impliquée dans ce monde-là. Il y a donc aujourd'hui une forme d'évidence, mais quand j'ai dit à ma famille à l'époque que je partais au Pérou pour devenir chamane et boire de l'ayahuasca, ils m'ont tous dit que j'étais fou.

J. : Je vois aussi beaucoup chez toi cette idée de rendre, encore plus que moi qui suis dans le milieu artistique. Il y a chez toi cette conscience que la connaissance, les plantes, qui est ton chemin de vie, repose sur un savoir indigène, une culture qui connaît ce chemin et que, sans cette culture, tu ne peux pas entrer dans ces espaces. Il faut sans cesse le rappeler et le partager. J'ai tendance à voir des personnes qui n'ont que le rapport aux plantes et non à la culture, dont certaines

ne sont pas allées dans des communautés indigènes mais ont créé leurs propres relations dans notre culture. C'est un point important que nous aborderons au fil de la discussion.

F.: Ce que tu disais sur la jeunesse ramène à la notion de rituel de passage, le besoin de connexion et de compréhension qui apparaît à un certain âge, au-delà de ce que la société nous offre, au-delà du monde des adultes ou des valeurs dans lequel on n'est pas forcément à l'aise. Cette notion est certainement quelque chose que nous n'avons plus dans le monde occidental, mais que nous avons peut-être autrefois et qui existe encore beaucoup dans les sociétés traditionnelles : la quête de visions, le rituel chamanique, l'initiation au monde adulte. Cela ne veut pas dire qu'il faut tout à coup que nos jeunes en France prennent de l'ayahuasca pour s'assumer en tant qu'adultes, mais je pense que c'est intéressant de s'y pencher, en tant que phénomène de société. De plus en plus de personnes dans nos sociétés se tournent vers ces cultures et rituels indigènes comme pouvant apporter une solution, une réponse alternative à leur sentiment de malaise. Il existe une forme de globalisation, de mondialisation spirituelle, par ce désir de retour à une connexion à quelque chose de différent de la culture d'où nous venons en tant qu'Occidentaux.

Un autre point intéressant est que, puisque ces cultures ne sont pas nos cultures d'origine, nous, Occidentaux, avons plus la facilité d'aller explorer et de nous imprégner d'éléments de ces cultures. Cela a ses bons côtés, mais aussi ses difficultés et fait partie d'un mouvement qui demande de comprendre les différents contextes d'origine, d'avoir la capacité de les intégrer et de les respecter.

Moi-même, je pense être une personne qui a appris et intégré des connaissances et des savoir-faire de différentes cultures. Cela a pris

du temps et j'ai établi une vraie relation humaine avec ces différents groupes, mais c'est aussi ce qui me donne une perspective multiple et unique. Je me suis enraciné dans des savoir-faire multiples. Cela dit, je ne mélange pas tout n'importe comment. Il faut d'abord bien apprendre les recettes, les goûter et les digérer avant de cuisiner. Mais je peux aujourd'hui prendre des éléments à droite et à gauche et les mettre en relation dans un système qui fonctionne, et cela aussi parce que ma culture d'origine est plus individualisée. Ce phénomène est beaucoup plus difficile pour un Shipibo qui, par exemple, est naturellement plus enraciné dans le contexte de sa culture d'origine.

J. : D'une certaine manière aussi, nos désirs respectifs de faire ce livre se rejoignent, au sens où il ne suffit pas de donner des conseils (pratiques). C'est quelque chose de plus large. On ne peut convaincre personne, et je l'ai remarqué moi-même. On ne peut pas dire à un Occidental: «Tu vas prendre des plantes et tu vas voir des esprits.» On va plutôt lui parler de son inconscient ou de l'inconscient collectif, mais les systèmes de croyance sont tellement différents que c'est très difficile d'accepter les choses. Ce dont nous pouvons simplement témoigner, en tout cas, c'est que ce mouvement se fait naturellement avec le temps, et que l'on n'est pas obligé de s'attacher à une croyance ou une autre. D'ailleurs, de façon générale, quoi qu'il se passe dans ces expériences, les croyances sont des freins. Par exemple, la croyance qu'il n'y a rien «autour» et que tout se passe «dans la tête» est autant un frein que de croire fermement en une direction donnée par une religion ou une spiritualité. Les deux guident la relation à l'expérience par quelque chose de limitant.

F.: C'est tout à fait juste. Je pense qu'il existe chez nous une grande confusion vis-à-vis de l'utilisation de plantes dans les rituels chamaniques et des états de transe ou « d'ivresse » liés à la prise de plantes psychotropes. Et l'intention de ce livre n'est pas de dire qu'il faut absolument prendre de l'ayahuasca, mais de dire, de façon très pragmatique, que nous avons plus de vingt ans d'expérience et que nous pouvons donner des indications sur la façon de ne pas se perdre, de se préparer et d'intégrer ce type d'expérience. Qu'on le veuille ou non, ces expériences existent et elles se pratiquent. Elles sont illégales en France, c'est vrai. La France protège d'une certaine façon la société d'une culture qui n'est pas une culture d'origine, et de pratiques qui peuvent être très dangereuses. Mais il y a aussi beaucoup d'éléments importants à connaître et des choses à ne surtout pas faire. Il y a donc toute une connaissance et tout un savoir sur lesquels il est intéressant d'être informé, qui ouvrent une perspective et une réflexion.

On peut aussi parler d'une méthode pour se « simplifier la tête », parce qu'on se raconte aussi des histoires. Comme tu le dis très bien, ce n'est pas parce qu'on vit une expérience que l'on va se mettre tout à coup à parler aux plantes, ou bien que les esprits vont venir nous voir et nous expliquer qui nous sommes. On va passer par tout un processus où l'on déconstruit et reconstruit une relation à son propre esprit, à ses propres pensées, à sa relation et sa place dans la vie. Comment s'orienter dans ce voyage intérieur ? C'est pourquoi nous voulons partager ici notre expérience, la connaissance des différents types de plantes, leurs origines, et ce qu'elles peuvent apporter à notre culture.

J.: Tout à fait. C'est pourquoi ce livre est destiné à ceux qui ont envie d'essayer mais aussi aux autres, qui souhaitent comprendre ce qu'est cet « espace des plantes ». De plus, puisque nous allons aborder toute

une série de conseils et essayer de décrire les perceptions que l'on peut rencontrer et la façon de les organiser pendant l'expérience, cela peut faire écho et référence à beaucoup d'états modifiés de conscience intenses que la vie peut provoquer. En ce qui me concerne, je sais par exemple que, pendant longtemps, les expériences fortes que j'avais vécues avec les plantes ne m'ont pas aidé profondément dans les petits soucis de la vie. Encore aujourd'hui, si j'ai un rendez-vous important et que je ne trouve pas mes clés, alors que je suis quelqu'un qui aime être à l'heure, je vais avoir un stress que l'ayahuasca n'a pas réglé ! Par contre, si je me retrouve dans une situation très difficile, par exemple face à la mort d'un proche, ou une menace très forte, alors le monde des plantes revient parce que mon état se rapproche d'un état d'hyper-sensibilité à quelque chose de très important, qui redevient présent et qui est utile.

Ce que je veux dire est que ces états modifiés de conscience, dont nous allons parler à propos des plantes, peuvent être atteints par d'autres pratiques. On peut s'y retrouver confronté dans d'autres situations parfois dramatiques ou intenses de nos vies. Les plantes m'ont donc été utiles dans d'autres espaces que ceux relevant strictement de la pratique, et les états modifiés de conscience eux-mêmes sont quelque chose qui est de toute façon absent de notre culture. Les Indiens et les plantes sont en quelque sorte la Nasa de cette connaissance !

F. : Tu dis que cela t'a amené à une relation à l'esprit, en quelque sorte, à une vie spirituelle, à une connexion. Si tu te retrouves dans une situation difficile, ce ne sont peut-être pas les plantes elles-mêmes mais les états par lesquels tu es passé au cours de ces années de pratique qui permettent aujourd'hui à ton corps, à ta pensée, d'avoir accès à cette connexion. Cette connexion s'est installée en toi avec le temps,

“

CE LIVRE EST DESTINÉ À CEUX
QUI ONT ENVIE D'ESSAYER
MAIS AUSSI AUX AUTRES, QUI
SOUHAITENT COMPRENDRE CE
QU'EST CET "ESPACE DES PLANTES".

”

AYAHUASCA

et cela te permet donc d'avoir un positionnement, une écoute, une ouverture à « l'esprit » si l'on veut, en tout cas à un monde énergétique, spirituel, qui nous côtoie, qui nous entoure et dans lequel nous vivons, et de faire face à ces situations depuis une autre perspective, avec une certaine qualité d'écoute, une disposition et une sensibilité. Cette sensibilité, tu l'as assimilée avec le temps et la pratique dans ton corps, elle est incarnée en toi.

La différence avec d'autres pratiques qui peuvent elles aussi amener à cet état de sensibilité d'écoute et de vibration, c'est que **les pratiques dont nous parlons passent beaucoup par la participation où le corps sort de ses limites. Il y a une exploration au-delà du contrôle et une connaissance qui existe de cet « au-delà »**. C'est d'ailleurs ce qui peut faire peur à certains.

J. : Je pense que tout être humain va avoir une peur liée à ces expériences qui est avant tout la peur de l'inconnu. C'est quelque chose qui peut m'arriver encore aujourd'hui dans certaines expériences, et on doit apprendre à gérer cette peur de l'inconnu. J'ai souvent vu cela à l'œuvre aussi chez d'autres, et c'est pourquoi il s'agit de donner des outils pour apprivoiser cette chose racine, la peur de la peur.

CHAPITRE 2

LES PSYCHOTROPES, LE SACRÉ ET LE MONDE

François : Nous allons faire dans ce chapitre un tour d'horizon un peu général de différentes plantes et rituels, et nous reviendrons plus en détail sur certaines d'entre elles au chapitre 9. Il est important de rappeler que presque tous les médicaments modernes viennent des plantes, et dans toutes les cultures à travers le monde, la médecine passe d'abord par la connaissance du monde naturel. Ce savoir-faire, cette acquisition au fil des générations, a évolué depuis cent cinquante ans dans la modernité d'une façon exponentielle avec le développement des antibiotiques et d'autres types de médicaments. Mais à la source, tout vient de la nature, de la Terre-Mère ; c'est une vérité absolue.

Il est important également de souligner à nouveau que les peuples premiers n'ont pas connu cette séparation avec la nature. Le monde

naturel est ce qu'ils connaissent, et ils s'y relient comme à une troisième personne. C'est la source qu'ils utilisent pour soigner et résoudre leurs problèmes physiques, psychiques... Dans ce contexte, il existe certaines cultures où les plantes psychotropes ont toujours eu une place fondamentale à la fois dans la pratique de soins et dans le développement spirituel. Cela a existé également en Europe, et c'est encore un peu le cas dans certains contextes, mais c'est toujours très présent en Afrique de l'Ouest, avec l'iboga, en Amérique du Sud, surtout au Pérou, en Colombie, en Équateur et au Brésil, avec entre autres l'ayahuasca. C'est présent au Mexique avec le peyotl chez les Tarahumaras et les Huichols, et les champignons à psilocybine chez les communautés dont la culture d'origine est encore connectée aux Mazatèques et aux Toltèques. L'iboga est utilisé chez les Pygmées d'Afrique de l'Ouest, au Cameroun, au Gabon et au Congo. Cette utilisation a évolué dans les cultes du bwiti qui représentent en fait une utilisation de l'iboga assez moderne.

Par ailleurs, il y a eu beaucoup de recherches et beaucoup de données accumulées sur l'utilisation des psychotropes dans différentes cultures, à différentes époques, y compris en Europe de l'Ouest et notamment en France. Certaines hypothèses voient dans les dessins des grottes de Lascaux le résultat de trances possiblement induites par des substances psychotropes. **Aujourd'hui, beaucoup de peuples utilisent des substances psychotropes dans un cadre ritualisé, soit pour se connecter à leurs croyances spirituelles, soit pour se relier au sacré, soit pour explorer leurs perceptions, compréhensions et perspectives au-delà des frontières du quotidien.** Ces plantes et ces rituels sont aussi utilisés dans le cadre de leur médecine traditionnelle pour soigner des maux divers.

En ce qui concerne l'ayahuasca, il existe toute une ramification de son utilisation chez différents peuples indigènes. Ces modes d'utilisation ont également évolué dans différents contextes au-delà du monde indigène. L'ayahuasca est utilisé chez les Shipibos-Conibos, mais aussi les Quechuas Lamistas, les Mestizos (métis), les Cashinahuas, Asháninkas, Yaguas... À l'origine, l'ayahuasca vient de l'Amazonie, et le bassin amazonien est immense. Cela concerne surtout la Colombie, l'Équateur, le Pérou et le Brésil. Mais on peut aussi mentionner le Venezuela et la Bolivie, que je connais moins. Au Brésil en particulier, l'ayahuasca a été sortie de son contexte traditionnel indigène et un mouvement spirituel s'est créé, la plaçant au centre d'une croyance et créant ainsi des religions comme le Santo Daime et l'União do Vegetal (UDV), qui sont des religions synchrétiques avec des éléments de christianisme, aujourd'hui reconnues dans différents pays dans le monde. Ces Églises rassemblent des communautés de personnes qui utilisent l'ayahuasca pour se relier au divin dans un certain contexte ritualisé.

Toi et moi, nous avons d'abord été impliqués dans l'utilisation de l'ayahuasca dans un contexte indigène traditionnel, celui des Shipibos-Conibos, peuple indigène du centre-est de l'Amazonie péruvienne, près de la rivière Ucayali. Pour ma part, j'ai aussi pratiqué dans un contexte multiculturel avec une population appelée mestizo, c'est-à-dire un mélange d'ethnies, et aussi avec les Indiens aguarunas, qui sont un peuple indigène du nord-est du Pérou, très relié aux Jivaros d'Équateur dans leur système spirituel.

Chez les Shipibos-Conibos, on appelle l'ayahuasca « nishi » et elle est utilisée pour « voir », c'est-à-dire comme une plante qui permet de révéler des informations visuelles qui servent en quelque sorte à faire un diagnostic. **Le guérisseur, le ou la « chamane », afin d'acquérir sa capacité visuelle et perceptive, passe par une période d'entraînement**

au cours de laquelle une connexion au monde des plantes et de la nature s'effectue afin d'optimiser sa capacité de sensibilité et de reliance à l'environnement. C'est ce que l'on appelle la diète.

L'ayahuasca désigne à la fois une plante et un breuvage. Le breuvage est une préparation à base de deux plantes. L'ayahuasca en tant que plante est une liane appelée *Banisteriopsis caapi*. Dans le breuvage, elle se cuisine avec les feuilles d'un arbuste, la chacruna (*Psychotria viridis*). En mélangeant les deux, on obtient ce breuvage qui est une décoction, un peu comme un café concentré, qu'on appelle également « ayahuasca ». C'est parce que la liane ayahuasca est mélangée à la chacruna que la DMT (diméthyltryptamine), la substance qui induit les effets visuels et qui est contenue dans la chacruna, peut être activée par la prise orale. Comme l'expliquait très bien Jeremy Narby dans son livre *Le Serpent cosmique*¹, sans la liane ayahuasca, la DMT ne peut pas être activée oralement, parce que des enzymes appelées monoamines oxydases (MAO) contenues dans l'estomac dégradent la DMT dans le système digestif. Or l'ayahuasca contient des alcaloïdes inhibiteurs de la MAO. C'est une alchimie très complexe et en parfaite syntonie avec les qualités physiologiques qui sont les nôtres.

On peut également citer ici d'autres plantes psychotropes qui sont utilisées ou l'ont été sur la planète, comme le soma en Inde, le nénuphar et d'autres psychotropes dans les rituels des pharaons d'Égypte, l'amanite tue-mouches (*Amanita muscaria*) en Europe dans les populations samies... Il ne s'agit que de quelques exemples, nous y reviendrons au chapitre 9.

1. Georg éditions, 1997.

Jan : Tu l'as évoqué, les plantes ont également été utilisées dans nos cultures et ce n'est plus le cas aujourd'hui. Elles sont inscrites dans notre propre histoire, avec par exemple l'utilisation de l'ergot de seigle dans les mystères d'Éleusis en Grèce antique, au fondement de notre philosophie occidentale ; les cultes à mystère ont duré deux ou trois mille ans en Grèce. On connaît le soma dans l'hindouisme mais on a aujourd'hui des hypothèses en ce qui concerne l'utilisation de psychotropes dans les religions comme le christianisme². Ces plantes sont catégorisées comme des drogues dans nos sociétés, elles sont vues comme quelque chose de toxique. Même si, dans l'imaginaire collectif en France et en Europe, on commence à voir l'ayahuasca non plus comme une drogue toxique mais comme une drogue qui a un potentiel thérapeutique, ça reste une « drogue ». J'ai souvent eu des réactions de gens engagés dans une démarche spirituelle qui me disaient : « Je veux aller dans ces espaces mais je n'ai pas besoin de drogue pour ça. » Je pense que cette pensée est toujours présente. Culturellement, il reste ce filtre qui nous fait regarder cet apport externe psychoactif, classé dans notre culture comme une drogue, y compris dans les œuvres artistiques et littéraires, comme « exogène ». Pourquoi aurais-je besoin de quelque chose d'extérieur pour atteindre ces niveaux, ces états ? Il y a l'idée que tout est contenu en soi et que l'on n'a pas besoin d'un agent extérieur qui est une drogue. La méditation ou certaines pratiques doivent suffire. Je trouve que c'est intéressant de tordre un peu le cou à cette idée-là, cette notion de drogue, pour la remettre dans le contexte indigène où il s'agit simplement d'un élément de la nature, un élément que la nature met à disposition pour tisser un langage, pour aller plus loin et se soigner. Tant que l'on

2. Voir Stephan Schillinger, *La Sagesse interdite*, Véga, 2023.

continue à formuler les choses en tant qu'agent extérieur qui est une drogue, on passe à côté de la vision globale de la notion d'interrelation entre la nature et l'homme.

On ignore l'idée que la nature a des langages et qu'elle tisse des relations avec les créatures qui évoluent en son sein, animaux, hommes, et qu'elle fabrique, à travers son langage qui est la chimie, des éléments qui n'ont pas d'autre fonction que de venir se fixer au neurorécepteur le plus sensible du mammifère qu'est l'homme, de manière à établir un espace de dialogue pour entrer dans le mystère et dans l'échange.

Il reste ce frein culturel assez fort. Ce changement culturel est encore relativement récent, et nous y sommes toujours plongés, du fait aussi de dérives qui ont pu exister dans nos sociétés avec l'usage un peu sauvage de certains psychotropes qui pouvaient être toxiques, qui pouvaient provoquer des états particuliers par manque de guidance et de repères, d'où la notion importante de *set and setting* (le cadre intérieur et le cadre extérieur).

Culturellement, les peuples indigènes ont aussi élaboré une certaine façon d'aborder cet espace sensible. Chez nous, le monde de la « médecine » n'est pas vu comme un espace d'inspiration, un espace ludique ou d'évasion. Le cadre ritualisé est fondamental pour l'utilisation de ce qui va affecter nos émotions, notre psyché, nos sentiments, et qui peut conduire à des situations pénibles et même traumatisantes. L'usage de substances psychotropes qui était autrefois ritualisé chez nous est devenu « sauvage », au mauvais sens du terme. Le terme « sauvage » peut s'employer dans un sens positif dans un contexte indigène, c'est-à-dire consistant à retrouver l'expansion cognitive de nos sens, comme un animal. C'est pourquoi il est intéressant de s'interroger sur ce que pourrait être cet espace commun de l'expérience

“

TANT QUE L'ON CONTINUE À
FORMULER LES CHOSES EN
TANT QU'AGENT EXTÉRIEUR QUI
EST UNE DROGUE, ON PASSE À
CÔTÉ DE LA VISION GLOBALE DE
LA NOTION D'INTERRELATION
ENTRE LA NATURE ET L'HOMME.

”

AYAHUASCA

psychoactive avec des plantes et ce que serait le tronc commun de préparation pour ce type d'expérience.

Sur la DMT, on sait en effet qu'elle est métabolisée grâce aux IMAO de la liane. Mais depuis que Jeremy Narby l'a montré, le rôle de la plante ayahuasca est souvent réduit à ça, à « laisser passer les visions ». Il faut donc rappeler en effet que l'ayahuasca va permettre à la DMT de rester active et de provoquer les visions, mais l'ayahuasca est aussi ce qui va provoquer la profonde ivresse physiologique et l'état de sensibilité dans lequel la personne va entrer, et la chacruna va presque jouer le rôle de « monitoring ».

D'ailleurs, il me semble que chez les Asháninkas par exemple, les personnes qui ont commencé à entrer dans le mystère ne boivent que l'ayahuasca (sans la chacruna), de sorte qu'ils n'ont pas de visions mais sont dans la « machine à laver » organique, corporelle, émotionnelle, cognitive dans laquelle propulse l'ayahuasca, pour s'acclimater à cette dimension de l'ivresse provoquée par la plante.

F.: La plante ayahuasca est fondamentale dans l'ivresse, et elle a d'ailleurs donné son nom à la préparation, qui est un terme quechua. *Aya* veut dire « la mort » et *huasca* désigne « l'ivresse ». On a donc traduit de différentes façons : liane de la mort, liane de l'âme, vin de l'âme. Dans les effets mêmes de la plante, l'ayahuasca permet bien sûr l'activation de la DMT grâce à ses propriétés chimiques, mais elle a aussi une présence par l'ivresse, ainsi qu'une présence visuelle et spirituelle.

Pour revenir sur les contextes culturels, il faut dire que nous sommes dans une civilisation où les frontières de ce qui est acceptable ou non nous ont été imposées. On a posé les limites de ce qui peut être nocif

pour notre santé, notre bien-être... Qui a défini cela, sur quelle base, et quand? C'est une culture (de l'interdit) qui a émergé à partir des années 1950, après-guerre, en lien aussi avec l'essor de l'usage de substances addictives dans nos sociétés comme la cocaïne et l'héroïne qui ont tué beaucoup de gens. Il y a eu une volonté des États de poser des limites et la DMT est classée « schedule 1 » au tableau des stupéfiants, c'est-à-dire comme une substance qui n'a pas d'intérêt thérapeutique et qui est à risque élevé d'abus.

En France, les substances psychédéliques les plus répandues sont les champignons dits hallucinogènes. Je me souviens qu'on parlait quand j'étais enfant des « champignons qui poussent sur les bouses de vache ». C'est considéré comme un « trip », une espèce de récréation, mais les notions de rituel, d'activation d'un espace, de communication avec une conscience spirituelle de la nature vivante..., ne sont pas du tout présentes dans notre rapport à la nature ou nos points de référence dans notre culture moderne. Pourtant, elles l'étaient du temps de nos sorcières, avec toute une connaissance des rituels. Ces notions sont bien présentes dans notre littérature médiévale et bien connues de nos herboristeries traditionnelles, une pratique très réglementée aujourd'hui en France, où la prescription de plantes médicinales n'est autorisée qu'aux pharmaciens, eux-mêmes poussés à vendre des produits pharmaceutiques.

Dans les différents psychotropes, on peut aussi mentionner le chanvre (cannabis, marijuana), qui a été l'objet d'utilisations traditionnelles et ritualisées. C'est encore le cas aujourd'hui en Inde chez les sâdhus, qui l'utilisent pour se relier, prier et méditer. L'usage du cannabis a aussi évolué avec le mouvement rastafari en Jamaïque. Le cannabis est un sacrement dans ce mouvement culturel et spirituel apparu dans les années 1930. On peut rappeler que le cannabis est

aujourd'hui légalisé au Canada et aux États-Unis, décriminalisé en Espagne et dans d'autres pays d'Europe.

Le peyotl (*Lophophora williamsii*), surtout présent au Mexique, est également légal aux États-Unis dans le cadre de la Native American Church (NAC). On a là aussi une évolution de l'utilisation du peyotl par les Amérindiens qui ont recréé un rituel particulier en intégrant des éléments sacrés qui leur permettent d'utiliser le peyotl comme un sacrement, une médecine, un activateur spirituel. Il permet de se connecter, de résoudre, de prier, de demander de l'aide, dans un rituel qu'on appelle la cérémonie du « teepee » au sein de la NAC.

Sans être exhaustif, ajoutons le cactus huachuma, ou san pedro (*Echinopsis pachanoi*), qui est utilisé dans les régions côtières du Pérou et un peu partout en Amérique du Sud. Il s'est aussi répandu dans divers contextes culturels.

Toutes ces plantes ont vu leurs utilisations et leurs rituels évoluer, et on peut imaginer que l'usage des psychotropes dans notre culture et notre société est à redécouvrir. Il faut s'interroger sur ses frontières imposées, et peut-être se demander si l'on a fait et continue à faire les bons choix. Ces principes que l'on a définis sont-ils justes ou non ? Ces rituels ont une valeur intrinsèque différente pour nous, Occidentaux, et vont très certainement évoluer vers d'autres horizons car nous sommes culturellement enracinés différemment des cultures indigènes où ces rituels sont encore présents et ces plantes encore utilisées et acceptées dans leurs cultures d'origine. Notre identité culturelle et individuelle n'est pas la même et notre rapport à la nature non plus. Il y a là aussi plus à dire et à explorer sur le sujet.

J. : Tout à fait. Tu nous amènes directement sur deux sujets. Une situation globale qui est en train d'évoluer très vite aux États-Unis et on voit que, même en France, des hôpitaux commencent à mettre au point des protocoles thérapeutiques avec les psychédéliques. Ce qui m'amène à te poser les questions suivantes. Dans le monde des substances psychoactives, on peut parler de rituel mais aussi de *set and setting*, c'est-à-dire quoi, où et comment. Quel est le point commun à ces expériences, quelle que soit la substance ? Et même en dehors des traditions, comment extraire l'essence de ce que cela pourrait être, la disposition dans laquelle il faut se placer ?

F. : Comme tu le dis, on observe un phénomène sociétal de recherche scientifique et de légalisation de certaines substances et aussi la reconnaissance du fait que certaines d'entre elles ont une vraie valeur thérapeutique. Surtout aux États-Unis, l'utilisation des psychotropes-psychédéliques est en place dans un cadre de soins alternatifs pour la dépression et des problèmes d'addiction notamment. Il existe aussi une application de l'utilisation des champignons à psilocybine dans le cadre de maladies terminales telles que le cancer afin d'apaiser le patient et le préparer psychiquement à sa fin de vie.

Il existe énormément de recherches dans ces domaines, mais très peu de prise en considération de la connaissance traditionnelle indigène et de la façon d'intégrer cette connaissance, ce savoir-faire, dans la culture scientifique moderne, dans cette redécouverte de ces substances. **Il y a un certain aveuglement à ne pas reconnaître ce savoir-faire traditionnel qui a été préservé d'une certaine façon de la culture occidentale dominante.**

Comment créer des ponts et des liens entre ces cultures ? Comment argumenter et articuler ce qui se fait traditionnellement dans un certain

contexte et pourrait être utilisé chez nous, ou du moins mieux compris? Il existe un vrai potentiel pour activer et découvrir l'être humain sous un autre angle; découvrir le potentiel de ce corps humain, de ce cerveau humain. La source de la connaissance et de savoir est-elle définie par nos frontières de la science moderne occidentale, de la pensée, de la raison, qui comprend et établit un certain ordre des choses? Ou bien y a-t-il à comprendre et à découvrir de nouvelles frontières par l'intermédiaire d'une connaissance qui a été transmise et gardée par des peuples depuis des milliers d'années? Il est clair que ces peuples ont accès à quelque chose au-delà de notre compréhension logique, au-delà de notre point de vue culturel.

J. : Tu te places directement au cœur du sujet. Il est évident que c'est une chose d'amener des médecins à se dire qu'il faut un certain *set and setting* pour que la personne dans un hôpital psychiatrique puisse avoir une expérience positive avec des psychoactifs. Il faut arriver à les convaincre du rôle du guérisseur, par sa connaissance du monde invisible; les convaincre qu'il se passe quelque chose dans un autre type de « croyance » et que cette chose est effective. C'est un chemin qui va être long et difficile, parce qu'il est éloigné de notre façon de voir le monde. Néanmoins, et c'est aussi un des points centraux de ce livre, il s'agit de partager l'importance du guérisseur, de la connaissance indigène, dans la prise d'un psychotrope. C'est fondamental, mais nous y reviendrons.

À ce stade, j'aimerais qu'on se demande s'il y a des choses communes à toute prise de psychotropes. Si l'on fait abstraction pour l'instant de l'aspect le plus important, à savoir le guérisseur, j'ai l'impression, à partir de nombreux témoignages et de mon propre vécu, que des choses reviennent dans le *set and setting* qui me semblent communes,

“

**CES PEUPLES ONT ACCÈS À QUELQUE
CHOSE AU-DELÀ DE NOTRE COMPRÉ-
HENSION LOGIQUE, AU-DELÀ DE
NOTRE POINT DE VUE CULTUREL.**

”

à commencer par la notion que l'expérience est forte et sacrée. C'est une rencontre avec un psychotrope qui vient d'une plante. Il faut se préparer à cette rencontre au plan psychologique, voir en soi où sont ses peurs, faire attention à son alimentation en amont et à son niveau d'intoxication, aller dans un endroit où il y a une forme de sécurité... Quand quelqu'un me dit qu'il a consommé tel ou tel produit dans une rave sauvage, un festival techno, dans un parking..., je réponds: « Vous êtes fou. » Aller dans un endroit saturé de choses toxiques et d'où la nature est absente ne peut pas être favorable. Aller dans la nature est la meilleure chose, comme être accompagné par quelqu'un qui ne prend pas la substance. La notion d'un accompagnant est importante, même si ce n'est pas quelqu'un qui connaît les chemins pour guider.

F.: Tu mets surtout l'accent ici sur les dimensions du *set and setting*, le cadre extérieur. Avant cela, quand je réfléchis aux similitudes et différences entre les psychotropes, je me demande en quoi les expériences psychédéliques offertes par toutes ces plantes peuvent se ressembler ou non. Les champignons qui poussent sur les bouses de vache dans nos campagnes, ceux utilisés par les Mazatèques, ou ceux utilisés par les Samis dans un autre cadre, ont-ils une similarité? L'ayahuasca peut-elle être comparée à la huachuma/san pedro, au peyotl...?

Je pense qu'il y a une similitude entre tout ça, quelque chose qui en l'occurrence est difficile à comprendre et à accepter pour nous Occidentaux, à savoir cette idée qu'il y a une conscience vivante dans la nature, cette notion d'esprit-plante vivante, et l'expérience même du psychotrope qui se traduit par l'exacerbation des sens, cette espèce de superconnexion, d'hyperconscience de l'environnement... Beaucoup de personnes rapportent que, tout à coup, dans une expérience de transe liée à la prise de plante, survient une reconnaissance de « l'énergie »,

du fait que la nature est vivante, qu'il existe une conscience énergétique dans la nature qui nous entoure et en nous-mêmes, puisque tout est énergie et tout est interconnecté. À mes yeux, la similitude fondamentale se trouve là. Toutes les plantes ouvrent un portail de connexion, et chaque plante, par sa composition chimique, active différents facteurs dans notre cerveau, différentes configurations, pour amener à une expérience particulière et unique. Mais elles sont similaires dans cette dimension de connectivité. C'est le premier point.

Ensuite, quand on regarde le type de rituels qui accompagnent la prise de ces plantes, dans toutes les situations indigènes, chez tous les peuples, le rituel est fondamental. Comme tu le disais, il y a une relation au sacré, une relation à la mise en place, à la préparation du corps, à la préparation de l'esprit, mais surtout une attention à ce que la connexion se fasse de façon adéquate. En l'occurrence, pour l'ayahuasca, il y a souvent des plantes préliminaires à prendre auparavant, ou des diètes d'ascèse à faire en amont, certaines nourritures à ne pas consommer. Ajoutons le fait de ne pas consommer d'alcool ou de cannabis et de ne pas avoir de relations sexuelles, éventuellement pour les femmes de ne pas avoir leurs règles, compte tenu de ce que cela représente de sacré également dans ces cultures.

Puis il y a le rituel en lui-même. Quand j'ai fait le rituel de l'iboga au Gabon, je suis d'abord passé par un baptême de l'eau, comme une présentation aux esprits, quelque chose de bien particulier. Ça ne veut pas dire que l'iboga ne va pas « fonctionner » si on ne fait pas cela, mais dans la croyance du bwiti, il y a cette espèce d'accompagnement, de mise en place sacrée. L'ayahuasca se fait également dans un rituel particulier. On jeûne avant ou bien on consomme certains aliments. On retrouve partout cette notion de préparation, de sacré.

J.: Cette notion d'une expérience du sacré semble essentielle, avec une altérité, une intelligence de la nature qui va entrer en nous, qui va s'hybrider avec nous. On va être envahi dans notre intimité la plus profonde par « un autre », qui est plutôt bienveillant mais dont on va sans doute avoir peur. Dans la notion de sacré et de préparation, il y a aussi cette idée d'accueil à préparer ; se préparer à cette « intrusion ». Je pense que toute personne qui n'a pas pris des psychotropes avec un guérisseur – avec des gens qui ont un niveau élevé d'interaction avec le monde invisible, les plantes et leurs esprits –, et qui vit une expérience forte, va être tout de même amenée à voir la cohérence de l'expérience. On peut vivre une première expérience seul ou avec un ami en forêt avec des champignons, et sentir qu'il y a une cohérence sans parvenir à « capter » le langage. On peut arriver à comprendre qu'il y a un langage, mais ne pas parvenir à dialoguer, ce que les indigènes savent faire.

F.: C'est très important et cela m'amène à rebondir sur plusieurs choses. Je l'ai senti à travers mes premières expériences dans ma jeunesse. J'ai senti en effet qu'il y avait « autre chose » mais je ne savais pas comment l'articuler d'une façon logique, pragmatique et intégrée. Et il n'y avait pas un cadre culturel, émotionnel, ritualisé autour de moi qui pouvait m'accompagner dans cette espèce de découverte et me permettre de poser des mots. Il s'agit aussi d'être accepté dans ce ressenti, puisqu'il y avait en plus cette dimension d'interdit qui entourait tout cela. Quand je me suis retrouvé dans un contexte chamanique au Pérou, ça a été une révélation parce que j'ai pris conscience de plusieurs choses : il y a des gens qui savent et pour lesquels tout cela est très normal ; **il y a un langage, une compréhension, une articulation, une façon de se concentrer et de se positionner dans l'ivresse**

de ces plantes, que l'on retrouve chez tous les peuples indigènes, et qui permettent d'activer, d'ouvrir et d'avoir une interaction. D'où la similitude entre toutes ces plantes, qui sont des portails, des axes d'ouverture qui permettent une superconnexion.

Et ces cultures ont découvert et cultivé cette forme de métalangage qui permet d'avoir une relation avec « le monde de l'ivresse ». Cette superconnexion est utilisée de différentes façons. En l'occurrence, avec l'ayahuasca, pour faire du diagnostic de pathologies, qu'elles soient psychiques ou physiques, de l'âme ou du corps. On prend l'ayahuasca et on peut voir le cancer du foie chez un patient ! Comment est-ce possible ?

Pour boucler avec ce que nous avons dit avant, il est intéressant de se demander pourquoi ces substances sont interdites et pourquoi on n'a pas compris cette potentialité dans nos cultures, alors qu'il existe par exemple chez nous la culture de l'alcool, qui est parfaitement acceptée.

J. : Oui, mais on ne reconnaît pas l'alcool dans notre société comme un élément thérapeutique. On le tolère comme un espace de décompensation de la pression sociétale, une sorte de ritualisation mais avec d'autres énergies...

Ce que tu disais me rappelle que j'ai vécu moi aussi un phénomène particulier au début. Je suis allé chez les Huichols, dans la Sierra Madre mexicaine, et ils ont commencé à me faire des rituels avec les plumes... J'y allais sans croire à tout ça, et je me disais seulement : les plantes vont me permettre de me percevoir un peu différemment et eux savent les utiliser. Et puisque tout est perception, il sera intéressant que je me perçoive différemment pour interroger ces perceptions. C'était donc une quête un peu métaphysique, mais aussi agnostique, voire athée.

J'ai vécu mes aventures avec les Huichols puis je suis allé prendre du peyotl seul avec un ami qui me surveillait, dans ce cadre finalement un peu « sauvage » que je décrivais plus tôt, mais après avoir tout de même passé du temps avec les guérisseurs et les avoir interrogés. Les guérisseurs huichols m'ont dit quelque chose de très intéressant. J'avais été invité à un enterrement par un guérisseur qui m'avait dit : « Je vais chanter et à la fin un papillon se posera sur ma main et restera toute la nuit, ce qui voudra dire que l'âme est libérée. » Et effectivement, en pleine nuit vers 5 heures du matin, alors que j'étais vraiment là comme un touriste spirituel, le papillon est venu se poser. Et quand j'ai dit au revoir au *maracamé*, il m'a dit : « Tu sais, quand nous prenons le peyotl, nous faisons une offrande, c'est tout », alors même que je ne lui avais pas dit que j'allais en prendre. J'ai décidé d'aller près d'une rivière, un lieu magnifique que j'avais repéré, et l'offrande que j'allais faire était de nettoyer ce lieu parce que les Indiens et des gens de passage avaient jeté là différentes choses. Alors j'ai pris deux sacs poubelle et j'ai passé deux heures à nettoyer le lieu, ce qui m'a beaucoup aidé ensuite quand j'ai eu le pic de mon expérience, parce que, pendant l'expérience, quand je voyais un objet manufacturé j'avais envie de vomir !

Quand j'ai commencé à prendre le peyotl, au moment des premiers effets, des Indiens sont passés avec des ânes. Puis ils se sont arrêtés et nous ont demandé ce que nous faisons là. Une chose très importante s'est passée. Ce n'est pas tant ce que j'ai vécu pendant l'expérience – où je me suis mis à crier au milieu de la rivière, dans quelque chose qui me dépassait – mais le plus important est que, quand je regardais ce Huichol, j'étais dans son regard, et le peyotl me faisait comprendre qu'il vivait dans un espace qui ne m'était pas accessible. Il vivait quelque part en lui, dans un espace à travers ses yeux que je ne pouvais pas atteindre. C'est peut-être la chose qui m'a le plus marqué et qui m'a amené à me dire ensuite que je devais retourner voir d'autres indigènes,

raison pour laquelle je suis allé plus tard au Pérou. J'ai vu un espace dans lequel vivait l'indigène, en relation avec ses émotions, avec la nature ; il était dans un rythme qui était trop loin de moi et dont j'avais envie de me rapprocher.

F. : C'est très intéressant et ça m'amène à penser qu'il savait certainement ce que tu faisais, comme s'il n'y avait pas besoin d'explications. Il est huichol, il vit dans cet environnement et le peyotl fait partie de sa culture, de ses croyances. Qu'il prenne ou non le cactus, il est né dans ce contexte et il avait certainement accepté ce que tu faisais là dans ce milieu naturel. Contrairement à ce qui se passerait chez nous.

Pour revenir sur un des points que tu as évoqués et cette perpétuelle argumentation qui existe souvent dans notre culture : « Pourquoi devoir mettre une substance dans son corps pour avoir accès à une prétendue sagesse, une connexion ou une compréhension ? » Cela en soi est « hors normes » et associé à un état négatif, non réel. Je t'avouerais que cela m'a énormément réconforté de savoir que des hommes et des femmes utilisent des plantes psychotropes avec révérence et respect depuis des générations et en tirent une grande sagesse, un grand savoir et une grande humilité. Tout cela d'ailleurs avec beaucoup d'humour également. Souvent, leur approche est que la nature a mis ces substances à notre disposition et que leurs ancêtres leur ont légué un savoir-faire et une sagesse permettant l'accès à une connaissance au-delà des limitations humaines. **Je pense qu'il y a des « zones », des réponses que l'on ne peut découvrir à l'intérieur de soi qu'avec l'aide de certaines substances, ou plantes.**

Des connexions extérieures à soi se font aussi à travers ces expériences, permettant un sentiment profond d'appartenance à la vie.

Personnellement, je n'ai pas su trouver dans ma culture d'origine, dans mon adolescence, les réponses à mes questions sur le sens profond de la vie et l'existence de phénomènes au-delà du cognitif, de l'ordre du spirituel, de la métaphysique... faute d'avoir eu accès à un rituel encadré ou une exploration acceptée culturellement qui me permette d'aller expérimenter au-delà des frontières du commun, si je peux dire les choses ainsi. On se tourne souvent vers les narcotiques qui, en l'occurrence, présentent, surtout aujourd'hui, beaucoup plus de dangers. Je cherchais une sorte de nourriture fondamentale. C'est aussi très personnel et, par ailleurs, définir les limites par la norme culturelle est aussi très limitant. Cela devrait nous amener, nous Occidentaux, à une remise en question. N'aurions-nous pas quelque chose à redécouvrir, à redéfinir ? Ça ne veut pas dire qu'il faille absolument le faire, mais poser cette espèce d'interdit, sans discussion et sans remise en question, est aussi un « manque à gagner ». Alors, comment rester ouvert sans se perdre ? Car les dangers de se perdre sont aussi réels.

J. : Je pense qu'il est très difficile depuis notre point de vue d'Occidental, d'après ce que l'on a appris sur la nature de la réalité, sur ce qu'est le monde, de regarder autrement ce phénomène. De façon intéressante, des philosophes comme Bernardo Kastrup³, avec l'idéalisme analytique, amènent un regard différent sur cette notion voulant que la seule réalité soit matérielle. Le monde matériel existe puisque nous y naviguons, mais c'est une « interface » qui nous permet de survivre et de communiquer dans l'environnement qui est le nôtre. Cette interface est limitée, de même que l'on utilise une interface pour envoyer

3. Bernardo Kastrup, *Pourquoi le matérialisme est absurde*, Aluna, 2023.

“

**CELA M'A ÉNORMÉMENT RÉCON-
FORTÉ DE SAVOIR QUE DES HOMMES
ET DES FEMMES UTILISENT DES
PLANTES PSYCHOTROPES AVEC
RÉVÉRENCE ET RESPECT DEPUIS
DES GÉNÉRATIONS ET EN TIRENT
UNE GRANDE SAGESSE, UN GRAND
SAVOIR ET UNE GRANDE HUMILITÉ.**

”

un courriel dont on n'a pas écrit toutes les lignes de code. Cette appréhension par Kastrup de ce « tableau de bord » grâce auquel nous pouvons naviguer dans le monde matériel, vivre, survivre et transmettre, nous amène à comprendre que ce n'est pas la réalité (ultime).

Selon cette grille de lecture, les plantes n'augmentent pas la capacité de notre cerveau à percevoir, elles éteignent un instant le filtre que notre cerveau fabrique pour nous permettre de naviguer dans le monde matériel, afin d'accéder à une réalité plus large. Mais quand on est dans cet espace plus large, on ne peut pas se nourrir, on ne peut pas communiquer, on ne peut rien faire... Il ne faudrait donc pas rester dans cet espace élargi trop longtemps, et cependant la nature a mis à disposition des outils pour aller voir plus loin puis revenir avec des enseignements.

Je pense que l'arrivée de cette science postmatérialiste va questionner et remettre en perspective l'usage des psychotropes, vus comme des outils pour explorer le réel, pour nous déconnecter de certaines choses et accéder à une vision plus large de la réalité. En ayant passé beaucoup de temps avec les indigènes, j'ai l'impression que ce que nous voyons comme un progrès avec nos extensions électroniques – qui sont en effet un progrès par beaucoup d'aspects – nous limite à un espace mental très individualiste où l'on se coupe de la perception globale de toutes les informations en provenance du monde végétal et animal, c'est-à-dire naturel. Il s'agit d'informations plus intuitives, et les plantes sont aussi un moyen de se reconnecter à cet espace.

F.: Il y a beaucoup à dire là-dessus. Comme tu le dis, aller voir plus loin puis revenir avec des enseignements, c'était surtout le rôle des chamanes ou des élus dans la communauté. Aujourd'hui, nous constatons un vrai phénomène de société, une sorte de mouvement et un

désir de se connecter, un retour vers le collectif, mais à partir d'un individu qui est libéré du collectif. Alors que chez les peuples indigènes, l'identité est encore inscrite dans le collectif. C'est un simple constat sans jugement de valeur. On voit cela chez les peuples amérindiens d'Amérique du Nord qui sont en train de disparaître : leur identité est avant tout collective. On leur a enlevé cette dimension collective et ils disparaissent, car ils ne se sont pas développés dans leur individualité comme cela a été le cas pour nous à travers l'évolution de notre culture et la séparation d'avec la nature. C'est notamment le cas des Lakotas qui ont du mal à vivre dans leurs réserves indiennes tout en ayant une grande difficulté à s'intégrer dans une société individualiste américaine. Leur identité existe surtout au sein d'une valeur où le collectif est au centre.

Le monde occidental est à ce jour dans un état dit postmoderne hautement individualiste et on observe un malaise civilisationnel qui fait que beaucoup de gens aspirent à ce retour idéalisé au collectif. Je pense que les plantes psychotropes sont de plus en plus populaires parce qu'elles amènent à une reconnexion fondamentale au tout. Elles représentent une ouverture par laquelle on prend conscience que tout est interconnecté, avec ce sentiment d'appartenance fondamentale à la vie, à la vie-énergie-nature-esprit-vivant à laquelle on appartient.

Il est intéressant de se demander comment notre société individualiste va parvenir à intégrer cette connaissance des indigènes qui sont plus inscrits dans une identité collective. C'est une question qui m'intéresse beaucoup en tant qu'éducateur qui guide les personnes à utiliser les plantes dans un contexte traditionnel, ritualisé, pour se *re-situer* dans un système d'éveil collectif, sans qu'il s'agisse d'un retour en arrière vers un état antérieur. Non, il faut partir de là où nous sommes.

CHAPITRE 3

ENTRER DANS LE CERCLE CÉRÉMONIEL

François : Quand on parle de l'ayahuasca, il est important de situer ce que nous pouvons connaître. Comme je l'ai dit rapidement, il existe une ramification de l'utilisation de l'ayahuasca dans différents contextes, et le contexte que toi et moi connaissons le mieux est celui de l'ayahuasca utilisée en Amazonie péruvienne, et surtout au sein de l'ethnie shipibo-conibo, car nous sommes connectés à un maître, un maestro ayahuasquero, Guillermo Arevalo. C'est un guérisseur et un leader de sa communauté qui connaît le monde des plantes médicinales, leur application et le soin. Nous allons parler de l'ayahuasca utilisée en cérémonie, en rituel, pour produire des soins dans ce cadre-là essentiellement.

De façon générale, les cérémonies de prise d'ayahuasca au Pérou se déroulent la nuit, dans une *maloca* (hutte traditionnelle), avec des

chants. Il existe un rapport au monde des plantes médicinales, au monde des effets de l'ayahuasca que l'on appelle « l'ivresse », et à tout le système de croyances magico-religieux qui entoure la médecine traditionnelle amazonienne. On y trouve dans les croyances locales des éléments qui rejoignent l'inconscient collectif de nos mythes et légendes (elfes, fées, petit peuple des forêts...).

L'ayahuasca est une préparation à base de deux plantes, en général la liane ayahuasca et les feuilles de chacruna, mais il existe différentes variétés de liane ayahuasca : le *kamaranti*, l'ayahuasca plutôt de couleur blanche, une autre qui est plus de couleur rougeâtre, ou de couleur noire, des plantes féminines et masculines qui, pour les chamanes d'Amazonie, ont toutes des particularités et des distinctions en matière d'effets et surtout de connexion spirituelle, ou de la « qualité énergétique » qui est amenée dans les effets de l'ivresse.

La chacruna est la plante qui contient la DMT, qui produit les visions et les couleurs. On utilise aussi de la *chacropanga* ou *chaliponga* (*Diplopterys cabrerana*). Le breuvage est un mélange de couleur un peu marron, comme un café concentré. Ensuite, la quantité à absorber dépend de la concentration du produit à sa cuisson. Les règles varient ici en fonction du type de plantes et du type de cuisson.

Les participants se disposent en cercle, avec un maître ou une maîtresse de cérémonie, qui peut avoir préparé lui-même ou elle-même le breuvage, mais qui certainement le sert aux participants. Ceux-ci vont boire ou ne pas boire la substance. Dans le cadre de la médecine indigène shipibo, des participants-patients viennent en cérémonie d'ayahuasca pour se faire « voir » par le guérisseur, parce que ce dernier a une capacité d'utiliser l'ivresse comme un outil de perception, un outil de diagnostic, comme on l'a dit. Pour moi, en tant qu'Occidental, cela reste encore aujourd'hui un concept incroyable. On peut

prendre une plante qui « altère » nos capacités sensorielles, qui nous met dans un certain état amplifié de conscience, appelé « trip » dans un contexte occidental, et dans ce trip, on peut percevoir, comprendre et interpréter des informations relevant du domaine des pathologies du patient-participant. Diagnostiquer devient un art pour identifier des pathologies ne relevant pas seulement de maux physiologiques ou de maladies graves, mais aussi de maux émotionnels et spirituels. Les participants qui veulent boire le breuvage se sont généralement préparés en faisant une diète qui consiste en l'abstinence de certains types d'aliments, d'alcool ou de drogues. Si un traitement médicamenteux est en cours, il faut informer le guérisseur. Notre modernité médicamenteuse crée un vrai problème à souligner ici. Il existe de plus en plus de substances chimiques contre-indiquées dans la prise de l'ayahuasca, en l'occurrence toutes les substances de type antidépresseur de la classe des inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS), ou inhibiteurs de la MAO, mais les guérisseurs shipibos ou autres Indiens spécialistes des plantes et effets d'ivresses ne connaissent pas ces médicaments et leurs effets contre-indiqués. Cela représente un réel danger et touche donc un point important quant à la rencontre de deux cultures et de deux mondes différents.

Les participants sont en cercle ; le chaman « prépare » sa boisson, en plaçant une intention, une espèce de bénédiction énergétique ou de « prière », puisque l'élément spirituel est important. Cette prière se fait soit à travers le souffle, que l'on appelle *soplada*, soit à travers le chant, des hymnes, des mantras, des incantations, des prières chantées... Que veut dire ici souffler ? Dans le jargon de cette médecine traditionnelle, le souffle est un outil très important des techniques de soin et de transmission, de communication et de connexion, car il existe une relation très forte entre le mental et l'ivresse. Lorsqu'on est dans un état non ordinaire de conscience induit par une plante psychotrope,

“

DANS LE CADRE DE LA MÉDECINE
INDIGÈNE SHIPIBO, DES PARTI-
CIPANTS-PATIENTS VIENNENT EN
CÉRÉMONIE D'AYAHUASCA POUR SE
FAIRE "VOIR" PAR LE GUÉRISSEUR,
PARCE QUE CE DERNIER A UNE
CAPACITÉ D'UTILISER L'IVRESSE
COMME UN OUTIL DE PERCEPTION,
UN OUTIL DE DIAGNOSTIC.

”

on se retrouve dans cette espèce de monde visionnaire, dans cette ivresse, et, avec l'entraînement, un praticien s'habitue à centrer son corps, à « prendre l'ivresse » et à rester calme, assis et concentré, à être dans cette effervescence d'images tout en centrant son mental afin d'aller pousser en quelque sorte vers l'analyse. C'est presque comme une conversation mentale entre le visuel et la pensée. On prend conscience que l'on peut orienter le champ visuel dans lequel on se trouve, bien qu'il soit induit par une plante que l'on a ingérée. Pour augmenter ce champ visuel, pour le modifier avec une intention, le souffle est un outil qui est utilisé parfois comme un sifflement sans mélodie. En utilisant le souffle, à différentes cadences et différents rythmes, selon ce que j'en ai compris, c'est une façon pour le guérisseur de placer/communiquer son intention, comme s'il demandait dans son esprit : *Je demande à cette substance, à ce liquide, de nous ouvrir les effets vers le bien-être, la lumière, la connexion, l'expansion, la résolution, le soin.* C'est une espèce de contrat, psychique, spirituel, intentionnel, avec le breuvage. Mais aussi une sorte de révérence honorant la force de la substance, sachant que la directionnalité des effets peut aller vers la lumière ou l'obscurité. Le guérisseur souffle donc dans la bouteille avant de la servir, mais il a acquis au préalable ce langage énergétique à travers ses diètes d'ascèse, son apprentissage et ses années de pratique. Il a « incorporé » ; il est une sorte de représentation corporelle vivante de cette connexion énergétique. Il a donc la capacité acquise de transmettre, de passer, de communiquer, d'invoquer, d'activer, d'appeler le champ énergétique des plantes et la connexion à l'ivresse qui va s'activer une fois que le breuvage sera assimilé par la personne. Le souffle est, encore une fois, une façon de communiquer/placer cette intention.

Jan : Je me propose de faire le contrechamp, pour prendre cette métaphore cinématographique, en demandant comment le patient devrait recevoir cela. Car, pour un Occidental, c'est quelque chose de mystérieux, le fait de voir ce guérisseur prendre sa bouteille, souffler dedans avec ou sans mélodie. Tu nous expliques qu'il focalise son intention pour mettre cette énergie dans le breuvage. C'est important de dire quelle devrait être l'attitude du participant, du patient, vis-à-vis de cet aspect, pour ensuite gérer la montée de son ivresse.

F. : Il y a plusieurs points à évoquer au regard de cette question. L'Occidental peut trouver parfaitement ridicule de voir le guérisseur souffler dans la bouteille. Il peut y avoir jugement et il est intéressant pour l'Occidental, qui se forme à devenir guérisseur, d'aller au-delà de son jugement et d'en venir à faire la même chose, pour éventuellement se juger lui-même en train de le faire. Arrive un moment où l'on dépasse tout ce questionnement parce qu'on l'incarne. Quand la technique est incarnée, intégrée, on est au-delà de la pensée, du jugement, et simplement dans le «faire». L'apprentissage consiste donc à se déconstruire pour se reconstruire dans l'acquisition d'un savoir étranger, d'une autre culture, que l'on assimile.

En ce qui concerne l'attitude du patient, la plupart des Occidentaux qui viennent prendre l'ayahuasca dans un contexte traditionnel le font dans le cadre d'une recherche personnelle. Sauf exception, les gens ne viennent pas en disant : «Je suis malade, je vais voir un guérisseur.» Il s'agit plutôt d'une recherche spirituelle, d'une exploration intérieure, d'une volonté de connexion à soi, de réponse à la relation à la vie. Si l'Occidental se dit rarement : *J'ai une maladie du foie, je vais voir un guérisseur ayahuasquero pour savoir ce qui se passe*, c'est en revanche le cas chez les indigènes. Le guérisseur va prendre de l'ayahuasca, faire

un diagnostic et prescrire des plantes, et ne va pas donner forcément de l'ayahuasca à boire au patient.

En tant que patient-participant, il est donc important de rester ouvert, dans l'écoute, dans la curiosité, et d'essayer de comprendre ce que fait le guérisseur. Tout ceci concerne l'utilisation de l'ayahuasca dans un contexte traditionnel de soins, effectués par des personnes qui pratiquent ce qu'on appelle le *vegetalismo*, la science des plantes.

Le guérisseur prépare donc le breuvage, le sert aux personnes qui vont boire et qui viennent se placer devant lui. Il peut aussi arriver qu'il souffle une intention particulière pour un patient sur le verre de cette personne. Il y a ici encore une transmission. L'apprentissage se fait par l'explication, certes, mais surtout par l'expérimentation et la transmission directe. J'ai par exemple souvent demandé à mon maître d'apprentissage d'apprendre un chant. Eh bien, je n'ai pas appris le chant sur un cahier mais directement en cérémonie. Le chant a été transmis dans les effets de l'ayahuasca, par l'ivresse. Afin d'effectuer ce « passage de données », pour ainsi dire, il a placé avec son souffle dans mon verre d'ayahuasca avant de le boire une intention demandant à l'ivresse, à la conscience de la plante, de faire en sorte que cette cérémonie m'ouvre au répertoire du chant dans l'ivresse elle-même. Et mon corps a donc résonné dans cet enseignement et l'a intégré énergétiquement. C'est donc dans un échange énergétique que l'enseignement s'est produit. On ne sait pas forcément exactement ce que l'on reçoit sur le moment, quand et comment, mais ce mécanisme-là est à l'œuvre. Ce qui est certain est qu'avec le temps, l'enseignement se manifeste de manière naturelle, automatique, comme faisant tout à coup partie intégrante de l'enseigné. En l'occurrence, ce chant va sortir et ma capacité à le chanter en cérémonie se met en place depuis mon corps, ou à partir d'une mémoire inscrite ailleurs que dans la partie

uniquement cognitive de mon être. Encore une fois, cela dépasse nos conceptions mais c'est ainsi que ça fonctionne.

Une fois que la boisson est prise, les lumières s'éteignent, les gens sont assis ou allongés, et il y a un moment de silence et d'attente jusqu'à ce que les effets se manifestent. C'est quand les effets se manifestent que l'action des guérisseurs ayahuasqueros se met surtout en place. Les effets de l'ivresse leur permettent d'être dans une action de soin amplifiée et d'accéder à l'information qui va leur faire voir la réalité énergétique des patients. Alors le guérisseur ou la guérisseuse va « placer » son chant.

J. : Avant de parler du chant d'ouverture, on peut peut-être là encore dire ce qui se passe pour le patient. Quelle est la nature de l'ivresse, comment se manifeste-t-elle et quoi faire ? Je dirais que l'ivresse a plusieurs manières de se manifester et, d'une cérémonie à l'autre, d'une année à l'autre, il y a toujours un élément de surprise. Il ne faut pas s'attendre à quelque chose de connu même si on l'a déjà vécu auparavant. Quand il s'agit de la première expérience, on a forcément beaucoup d'attentes parce qu'on a lu et entendu des choses sur l'ivresse. Des personnes peuvent être amenées à se demander ce qu'elles font là quand elles vont ressentir les premiers effets. Il se peut que l'on ne ressente rien de particulier. Au bout d'une heure, une heure et demie, on peut aller demander un autre verre. Alors, en se levant, on peut s'apercevoir qu'on ressent bel et bien quelque chose, mais simplement l'esprit n'a pas l'aptitude à bien détecter ce qui se passe, comme quelqu'un qui serait manifestement sous l'effet de l'alcool mais qui ne s'en rendrait pas compte. On peut donc retourner le regard à l'intérieur de soi pendant la période de la montée de l'ivresse pour essayer de détecter cette montée. Tout le monde fait plus ou moins

ça, mais « nerveusement ». Je l'ai constaté sur moi-même : il y a une tension, une résistance naturelle quand l'ivresse arrive. L'ivresse a tendance à donner une place importante au corps.

En temps normal, l'esprit maîtrise le corps et, quand l'ivresse arrive, on peut avoir tendance à serrer les fesses et les organes pour résister au phénomène, qui peut prendre différentes formes. Ça peut être une forte nausée; c'est pour cela qu'on l'appelle « la purge ». Tout un chacun a tendance à résister à la nausée. Et même s'il n'y a pas de nausée, il y a des effets physiologiques, des mouvements organiques auxquels on va résister parce qu'ils sont nouveaux, et aussi parce qu'ils poussent notre esprit à lâcher le contrôle sur le corps. Idéalement, l'attitude à adopter, nausée ou non, est de rester attentif, concentré mais détendu. Se plonger dans le ressenti pour l'accepter. La nausée et les autres ressentis forcent en quelque sorte l'humilité.

Avec les plantes, il y a une espèce d'obligation à devenir humble. Pour rester humble et digne en même temps, il s'agit de s'ouvrir, de s'abandonner, un peu comme si on se tenait au bord d'une falaise en sachant qu'il y a un filet dix mètres plus bas et qu'on ne risque rien.

Si quelqu'un vous oblige à vous pencher en avant, le corps résiste naturellement mais vous savez que vous ne risquez rien. Au début, on ne sait pas vraiment que ce filet est là, mais il y a une demande de confiance. Quand l'ivresse arrive, il est donc normal d'avoir des déséquilibres, des mouvements, un surcroît de pensées, de sensations, parce qu'on devient cognitivement beaucoup plus alerte. La perception de notre propre nature s'élargit. Dès lors, il faut tâcher de rester détendu et, quand des peurs montent, de ne pas les saisir.

F.: Tout à fait, nous décrivons ici le contexte de la cérémonie et de l'ivresse. La plante crée des effets, l'ivresse. Comment se positionner comme participant, quelles sont nos attentes...? Revenons-y dans un moment si tu le veux bien.

Je dirais d'abord et avant tout qu'il faut comprendre et considérer en tant que participant que le ou la chamane a une relation, une connexion à l'ivresse et une compréhension unique de l'ivresse (qualité, mouvements, temporalité). Il ou elle a une capacité d'attention et de concentration, je dirais même une relation intime à l'ivresse, au monde de l'ayahuasca, au monde des esprits, au monde des plantes. Cette relation du chaman est directement liée à sa connaissance et sa pratique. Il est donc important, en tant que participant occidental, de comprendre à quel type de savoir cette personne est associée. Quel est son parcours, quel type de plantes a-t-elle «diété», quelle est sa connexion, quel type de soins pratique-t-elle, etc.? Mon intention est simplement d'offrir une réflexion permettant de créer un contexte pour situer le praticien.

Quand on parle de l'ivresse et de ses effets, il faut s'être posé en amont la question fondamentale de savoir pourquoi on veut prendre l'ayahuasca. Comme tu l'as dit, il se passe beaucoup de choses différentes à différents moments et une cérémonie ne ressemble pas à une autre. On peut participer à une cérémonie où absolument rien ne va se passer, et une autre où les effets vont être très forts, nous allons en parler. Mon argument est surtout d'expliquer que, dans le contexte de la tradition à laquelle nous faisons référence ici, il faut savoir que le guérisseur a un rôle clé dans les effets et le maniement de l'ivresse. Il est important d'être ouvert à ce rôle. La plante ou l'ayahuasca a bien évidemment le rôle majeur. Elle a ses effets d'ivresse mais elle a aussi, dans la conception indigène, une conscience, un esprit,

une volonté propre. On peut venir avec une intention, par exemple «je voudrais résoudre cette espèce de malaise intérieur». Et puis on vit une cérémonie où l'on revisite tout à coup des choses de sa petite enfance, qui semblent ne rien avoir à faire avec l'intention en question, ou alors on est la tête dans le seau à vomir pendant trois heures sans comprendre ce qui se passe. Comme tu l'as dit, il y a une relation de confiance à construire et de lâcher-prise où, quelle que soit la nature de l'expérience que je vis, il faut essayer de rester ouvert au fait que cette expérience est connectée à ce que je dois vivre, même si cela n'a pas de sens direct sur le moment.

Tout ne se joue pas sur une cérémonie et il est important de commencer doucement, de découvrir sa sensibilité et de connaître le contexte de la cérémonie afin de pouvoir vraiment lâcher prise avec confiance et sérénité. Prendre l'ayahuasca est, avant tout, un travail sur le corps, et nos modes de vie, ce que nous mangeons et buvons, sont loin du contexte traditionnel, et du monde des plantes et des rituels. Les indigènes vivent en connexion, en cohésion avec la nature et les plantes. Ils prennent des plantes constamment, ils prennent souvent de l'ayahuasca; leur corps a donc une sensibilité et une relation aux effets qui sont intégrées. Il y a une forme d'accoutumance, mais pas en matière d'addiction, puisque plus on prend d'ayahuasca moins on a besoin d'en prendre, car la sensibilité physiologique est accrue et la réceptivité aux effets est donc plus grande. Contrairement aux drogues addictives, il y a donc accoutumance au sens d'habituation du corps et non une accoutumance qui nécessite d'augmenter les doses.

Les effets peuvent être très différents et il faut se donner le temps de pouvoir les explorer. Certains moments peuvent être très difficiles et il faut vraiment apprendre à lâcher prise et à construire sa relation à la confiance en l'ivresse, à connaître et à se connaître dans

“

DANS LE CONTEXTE DE LA
TRADITION À LAQUELLE NOUS
FAISONS RÉFÉRENCE, IL FAUT
SAVOIR QUE LE GUÉRISSEUR A
UN RÔLE CLÉ DANS LES EFFETS
ET LE MANIEMENT DE L'IVRESSE.

”

cette relation. Personne ne peut vraiment préparer quelqu'un à une « grosse » cérémonie d'ayahuasca. On peut se préparer sur le plan psychologique, mais mon message consiste à dire : investissez dans une durée pour travailler avec une personne de confiance que vous connaissez, et découvrez petit à petit l'ayahuasca que vous allez ingurgiter. Idéalement, la même préparation sur une série de cérémonies. Vous vous donnez ainsi les moyens de découvrir votre corps et les effets de la plante, le contexte du rituel et le travail que le guérisseur offre. Puis, quand vous vous sentirez mieux préparé, vous aurez envie d'aller chercher plus loin et vous serez prêt à aller vraiment au fond de votre problématique. Alors la relation est construite et vous aurez une compréhension du cadre et de la notion de temporalité des effets. Car, quand on est entièrement dans les effets et sous l'emprise forte de la plante, il n'y a rien d'autre à faire que lâcher et faire confiance à l'expérience. C'est selon moi un espace incroyablement puissant, magique et enseignant, mais qui peut aussi être terrifiant. La préparation et l'expérience permettent de mieux s'autogérer. On sait que ça va s'arrêter, que l'on va retomber sur ses pieds. Il est donc important de se construire en direction de cette confiance en soi et dans le contexte dans lequel on se trouve. Le but est d'essayer de connaître ses limites.

J. : Je vais rebondir sur deux choses. La confiance envers le guérisseur est très importante. Il faut de toute façon pouvoir la donner, sans quoi on va se retrouver dans un maelström. Il faut en effet enquêter un peu au préalable pour savoir qui est cette personne, qui la connaît et peut nous parler de son parcours, de ses diètes, même si on est novice. C'est important parce que quand le guérisseur va commencer à chanter, si vous êtes réceptif, une part de vous va dire *c'est formidable parce qu'il me guide en ouvrant mes visions*, comme s'il lisait parfaitement quelque

chose de très intime. Mais, en même temps, il y a un aspect vertigineux parce qu'on a l'impression de se trouver à la merci de cette personne. Il faut réfléchir à cet aspect en amont car nous ne sommes pas habitués à donner notre confiance à un inconnu pour tenir la corde quand nous sommes au-dessus du vide.

Deuxième chose, l'idée de la question, de l'intention. Comme tu l'as dit, on peut avoir une intention relative par exemple à la perte d'un être cher, et on va se retrouver complètement ailleurs et traverser tout à fait autre chose en se demandant pourquoi on se retrouve dans cet espace. Je pense que l'être humain a une tendance naturelle, quand il pose une question, à présupposer la réponse. Mais puisque les plantes sont beaucoup plus puissantes que nous dans cet espace du mystère, ce qui va apparaître comme complètement hors de propos sur l'instant peut trouver du sens six mois plus tard, par exemple au réveil d'un rêve. C'est comme si l'on projetait les réponses à un certain endroit, mais que la question allait venir chercher quelque chose qui faisait écho ailleurs. Je l'ai ressenti ainsi au cours des années : j'avais un questionnement et les réponses n'avaient aucun rapport, mais j'ai fait le lien plus tard.

Ensuite, tu as parlé des moments difficiles. C'est très important et c'est peut-être le moment d'en parler davantage. Dans notre présentation de la cérémonie, le guérisseur n'a pas encore commencé à chanter, mais déjà on se trouve très mal. J'ai parlé de la nausée, mais on peut aussi être pris soudain d'une forme de panique, sensorielle, corporelle, une sensation d'effroi. Cela peut arriver, y compris quand on a de l'expérience. On est capable de naviguer dans les visions, et puis on se retrouve à nouveau dans l'effroi, parce qu'on a quelque chose à nettoyer au fond de soi comme une peur, ou bien sans aucune raison apparente. C'est alors la confiance qui est remise en question. On va

avoir énormément de pensées qui émergent depuis ce territoire de l'effroi : *qu'est-ce que je fais là ? Je suis en train de mourir, je n'aurais pas dû venir...* Et l'on peut même entrer dans des pensées « psychomagiques » que l'on a jamais eues auparavant, parce que l'effet est fort. Au lieu de parvenir à se stabiliser, on va alors endommager encore plus son état, comme un effet d'accélération. Quand on est dans un état difficile, la question qui va revenir est celle de la confiance que l'on peut accorder à la plante pour nous « guérir » et nous sortir de là. Il faut regarder cet état que l'on traverse en essayant de ne pas saisir les pensées ou le dialogue intérieur qui nous amène vers la peur, mais au contraire en tentant de dérouler, un peu comme un mantra, la pensée « *médecine, soigne-moi* ». Garder une connexion avec ce qui est en train de se produire, avec la médecine, pour essayer de le traverser au mieux ; se dire que de toute façon ça va s'arrêter et, en général, quand on a des cérémonies très difficiles, on en sort beaucoup mieux après parce qu'on a évacué quelque chose. Mais, pendant que cela se produit, il faut garder le dernier espace de concentration qui nous reste pour continuer à être relié à la médecine. C'est difficile, mais la pratique de traverser des états en partie difficiles aide à mieux les gérer, en restant dans la confiance.

F. : En effet, et je voudrais tout de même dire qu'il ne devrait rien arriver de mauvais si l'on s'est préparé correctement, qu'on a fait une diète, que l'on n'est pas sous l'effet combiné de médicaments, que l'on a déjà fait quelques cérémonies, que l'on a déjà une relation avec la plante... On peut toutefois se retrouver dans une ivresse extrêmement forte dans laquelle on a l'impression que l'on va mourir. Qu'est-ce qui peut nous préparer à une telle expérience ? De plus, ce qui peut être très difficile dans un tel contexte est le fait que ce que l'on perçoit est aliéné par notre propre peur et notre relation à la mort. Nous avons des

filtres cognitifs naturels qui se mettent en place dans le cadre d'une espèce de système de protection de l'ego, et tout à coup nous pouvons avoir l'impression que le guérisseur «veut notre peau». Savoir que cela peut éventuellement arriver sous l'emprise d'une ivresse très forte est une préparation en soi. Mais si l'on se trouve dans une ivresse très forte, de façon naturelle, c'est un cadeau. Si le cadre est bon, avec des personnes responsables qui n'ont pas surdosé la préparation, et si l'on a les éléments nécessaires pour lâcher ses peurs et accueillir cette réalité, on peut alors s'ouvrir à cette interrelation et communiquer avec l'esprit de la plante. C'est magique. Prendre l'ayahuasca, c'est aussi et surtout cela : s'ouvrir à de nouvelles frontières, à de nouvelles relations à soi et à ces états d'ivresse qui nous permettent de toucher des choses au-delà de notre contrôle pour grandir, pour transformer notre relation à la vie et à nous-mêmes. Cela passe forcément par des formes d'étirement qui peuvent être des moments difficiles. Il y a d'autres types d'étirement dont tu parlais, l'ingestion vient un peu tout chambouler et les plantes maîtresses sont souvent purgatives. **L'ayahuasca est une plante qui connecte et nettoie, c'est la purge. Les plantes nettoient et réorganisent notre corporalité où sont aussi inscrites nos mémoires émotionnelles et spirituelles, et il faut accepter que le corps se réorganise.**

C'est pourquoi, en l'occurrence, l'ayahuasca est très utile pour nettoyer tout type de substances addictives qui créent non seulement une accoutumance et une dépendance physique, mais aussi une dépendance émotionnelle et parfois spirituelle. Elle va repousser tout ce qui est collé, collant, polluant, pour qu'une connexion plus libre de l'individu dans sa relation à lui-même et sa capacité de se relier au cosmos et à la vie soit présente et pleine.

“

**NOUS AVONS DES FILTRES COGNITIFS
NATURELS QUI SE METTENT EN PLACE
DANS LE CADRE D'UNE ESPÈCE DE
SYSTÈME DE PROTECTION DE L'EGO.**

”

J. : Tout à fait. J'ajouterai, sur la notion de nettoyage, que la plante va toucher à la fois la partie organique – ce que l'on mange, ce dont on est composé, l'harmonisation entre les différentes parties du corps... –, mais aussi dans l'esprit : les pensées récurrentes, les choses un peu honteuses, un peu enfouies que l'on ne veut pas regarder, les traumatismes... Et il n'y a pas que des traumatismes, des choses négatives, il y a aussi des façons de penser, de considérer les choses, des schémas cognitifs... On va être tellement à vif pendant l'expérience que, lorsque ces schémas vont se transformer en images ou même en sensations, on va les identifier, on va essayer d'y échapper, et l'ayahuasca est alors assez implacable et te montre qui tu es. On va donc « vomir » aussi des attitudes que l'on a pu avoir, des idées sur soi ou sur les autres. Le nettoyage s'effectue aussi à ce niveau.

Tu parlais tout à l'heure de l'ego, de la résistance à l'approche de cette mort virtuelle. Souvent, les guérisseurs disaient au début : « Quoiqu'il arrive, ne pensez pas qu'il faut appeler les pompiers tout de suite si vous avez la sensation de mourir ; ça peut faire partie du voyage. » Quand l'ivresse est forte, il y a quelque chose à lâcher de cet ordre-là, c'est-à-dire une mort virtuelle d'une certaine idée que l'on a de soi. Cela fait partie d'un aspect majeur du travail de l'ayahuasca qui consiste à retisser la relation corps-esprit pour avoir une sorte d'unité. On peut sentir que certaines pensées vont tendre une partie de son corps. La cognition se développe mais le chemin d'apprentissage et de soin pour que cette cognition corps-esprit soit optimale ne peut se faire qu'en passant par des états difficiles. C'est pour cela qu'au fil du temps, on entre dans la difficulté, dans « le dur », on peut avoir des expériences qui sont assez peu fortes au début, mais à un certain point, on est confronté à ce que j'appelle « la cruche », une ivresse tellement forte qu'on se dit qu'on est en train de mourir, de disparaître. Et c'est un cadeau en effet si l'on est bien guidé par un guérisseur, mais on va

traverser ces espaces et il faudra plus tard en tirer les conséquences en se disant : je vais essayer de changer ma relation à cette personne, à cet aspect de mon travail, à ceci dans ma vie, changer ma relation à mes enfants, à la nature... C'est un travail de rééquilibrage qui passe par certains chocs.

F. : Absolument, l'ayahuasca est en ce sens extraordinaire parce qu'elle travaille nos conditionnements. Nous sommes tous conditionnés par notre famille d'origine, notre contexte culturel, nos croyances..., et l'ayahuasca nous permet d'aller travailler notre relation à la vie, à nos habitudes conscientes ou inconscientes. Elle les met devant nos yeux et nous les fait ressentir par la nature de l'expérience que l'on vit dans l'ivresse du rituel. La difficulté vient de ce qu'on ne veut pas forcément se remettre en question sur certains points, ou que les images et/ou l'expérience que l'on vit ne sont pas sur le moment perçues et associées à un état d'âme de notre conditionnement ou de notre personnalité. Dans une ivresse forte, l'ayahuasca peut soudainement ouvrir la boîte de Pandore que l'on a bien enfouie au fond de son cœur, toute cette aigreur que l'on a gardée au fil des années... On le porte en nous, c'est incarné dans le corps. Ce sont des mémoires que l'on a assimilées, des traumas affectifs, des choses vécues dans la petite enfance dont on ne se souvient même pas et qui ont besoin d'être libérées. C'est là le cadeau de cette plante extraordinaire : elle permet de révéler et de nettoyer, et ce passage par la révélation et le nettoyage est un peu comme se faire enlever une écharde. La plante va aller chercher l'écharde mais il faut une autre épine pour aller la chercher et ça fait mal. On passe par un pic d'expérience et l'écharde est retirée ; on est libéré après être passé par cette expérience paroxystique. Cette libération se fait parfois en une nuit, parfois en plusieurs cérémonies.

Et pour revenir sur ce que l'on mentionnait avant, le rôle du guérisseur dans ce contexte de cérémonies permet d'influencer la manifestation du soin décrit ici comme l'extraction d'une écharde.

Le soin ou la guérison se manifeste de différentes manières. On peut ressentir à travers le chant du guérisseur un voile de lumière nous emporter et illuminer notre être, ce qui élève notre joie et libère tous les sentiments de peine, de dépression ou d'angoisse. On peut, toujours sous l'influence du chant, se retrouver à plonger dans des mondes où les visions sont très sombres et remplies de diables colorés nous mettant face à nos attitudes négatives, nos jugements, nos colères. Le chant installe ces expériences non pas comme un effet voulu et intentionné ou un châtiment, mais comme un passage nécessaire afin de nettoyer ces énergies inscrites et assises en nous, et faciliter une prise de conscience. Le soin, après ces passages difficiles, ouvre sur un état plus harmonieux où les effets s'ancrent dans un sentiment de paix...

Tout cela pour dire qu'il y a un mouvement d'états divers faisant ressortir dans l'expérience du patient ses états d'âme, ou parfois aussi ses douleurs physiques, afin de les exhumer et de les libérer. Le guérisseur permet la libération de l'emprise, quelle qu'elle soit.

Il arrive aussi assez souvent que les informations auxquelles il a accès et qu'il travaille ne soient pas perçues par le participant/patient. Ce dernier est dans une autre expérience de soi, et l'ivresse lui fait vivre autre chose que ses états d'âme... Cela rend l'échange d'informations entre le guérisseur et le patient, et la prise de conscience de ce dernier, plus complexe. C'est un aspect important et fondamental : que voit le guérisseur et que fait-il ? Ou bien qu'a-t-il vu dans l'ivresse, qu'a-t-il fait ? Le participant doit se poser ces questions, avoir cette curiosité, et comprendre que le guérisseur n'est pas seulement en train de chanter mais qu'il est directement connecté à une expérience dans laquelle

l'identité énergétique du patient est représentée. Il la perçoit, il la travaille et la subit aussi puisqu'il n'a pas d'autre choix que de libérer toute énergie qui bloque l'harmonie de l'espace partagé dans lequel le groupe se trouve en cérémonie, et qu'il tient en tant que maître de cérémonie. Ce dernier point est pour moi très beau et aussi très dur. C'est ce que je nomme la malédiction de l'ayahuasquero-chaman. Je m'explique : étant donné que le chaman ayahuasquero est, d'une certaine manière, au centre de l'activation de l'espace de soin, puisqu'il dirige la cérémonie et tient l'espace énergétique, il subit indirectement aussi tous les maux et les énergies qui se manifestent dans cet espace, qu'il le veuille ou non. Si un participant arrive et détient dans son corps un mal non conscient, par exemple une colère amère, une violence refoulée ou un comportement violent non exprimé, ce comportement va s'exprimer dans l'ivresse de l'ayahuasca, et se manifester surtout pour le guérisseur comme une présence violente qui voudra s'imposer et violemment énergétiquement son espace énergétique. Il n'a pas d'autre choix que de faire face du mieux possible à cette énergie afin de se libérer de son influence. En se libérant lui-même, il libère aussi en partie le patient...

D'où l'importance, comme tu le mentionnais auparavant, de la façon de se placer en tant que participant face au chant ou au guérisseur : dans l'ouverture, l'écoute, la réception... et aussi surtout le respect. La plupart des gens qui viennent du monde occidental se rendent dans une cérémonie d'ayahuasca pour en boire et vivre une expérience. Une des difficultés est donc que le point de compréhension, le point de référence, sera avant tout et d'abord inscrit dans l'expérience vécue et non pas forcément dans celle vécue par le guérisseur. Comprendre cela et s'ouvrir au fait que le guérisseur nous connaît peut-être mieux que nous nous connaissons nous-mêmes d'un point de vue énergétique est un aspect à mon avis majeur à considérer.

Je tiens à revenir aussi sur ce que tu disais avant, sur le fait de connaître, de s'informer sur un guérisseur. Je le dis moi aussi; il est important d'avoir des informations et de toujours situer ces informations dans un contexte plus large. Les gens ont une réputation dans le métier et les années d'expérience comptent. Quant aux capacités de soin ou de perception, c'est plus difficile à savoir mais cela vient généralement avec la réputation. Il y a la connaissance de la culture d'origine, de la pharmacopée et des plantes médicinales. Tout guérisseur a ses moments de gloire en cérémonie. Il ou elle aura des soirs incroyables où l'on croit voir un être « illuminé » dans une énergie et une capacité venant d'un autre monde, et d'autres soirs où c'est la débâcle, le silence et le plat, où tout est difficile et lourd. Il ne faut donc pas juger trop vite, et ne pas oublier le facteur humain. Ce sont avant tout des hommes et des femmes avec leurs déboires et leurs limitations, leurs défauts et leurs qualités.

En fin de compte, on est aussi très seul dans son expérience de l'ayahuasca. Seul face à soi-même. Et même avec le meilleur guérisseur du monde, le plus expérimenté, on est face à sa vie, face à ses peurs, face à la mort, seul avec l'esprit de la plante. C'est pourquoi la meilleure chose à faire est d'avoir cette relation inscrite dans la durée, dans la confiance, en étant centré et dans l'acceptation du moment, car on ne peut pas s'enfuir. Une ivresse forte nous colle au sol et ne permet pas de recourir à nos aptitudes physiques. On est allongé ou assis, on ne peut pas se lever. On a des réactions physiologiques telles que des tremblements, des bâillements, et parfois des vomissements. On n'a pas vraiment le choix d'arrêter les effets. Accepter et se soumettre à cette force, aller de l'avant avec elle, est la meilleure stratégie du moment en nous rappelant que c'est notre choix d'avoir voulu vivre cette expérience. Il faut prendre la pleine responsabilité de ses actes. Je dis cela car j'ai vu et témoigné de situations dans lesquelles des

patients plongés dans une ivresse très forte ou n'ayant aucun effet ont projeté la responsabilité sur l'autre, sur le guérisseur, sur la plante, en se disant « ça ne marche pas pour moi », ou « c'est ta faute si je suis passé par cette expérience »... Il faut donc avoir cette réflexion avant même de s'engager dans cette démarche, et assumer sa responsabilité.

Un dernier point à ce sujet. Un des aspects magiques de l'ayahuasca est la découverte de l'ouverture d'une autre façon de communiquer, d'une autre façon de se concentrer. Une concentration inscrite dans l'écoute de l'espace qui nous entoure et qui communique, avec des environnements intérieur et extérieur qui sont non séparés. On peut s'ouvrir, essayer de communiquer avec l'ivresse. Qu'est-ce que cela veut dire ? Cela veut dire s'ouvrir au fait que la plante nous donne accès à une nouvelle frontière de communication et que l'on peut être actif et se relier à l'espace dans lequel on plonge par les effets. Il y a un double mouvement en quelque sorte. Les effets que l'on vit et que l'on subit, et aussi l'ouverture que ces effets permettent. Cela demande une assise active du mental. Comprendre la dimension sacrée de son mental et le fait que l'on est un voyageur passif-actif. La plante nous montre mais on peut aussi demander à « être montré »... C'est un aspect extraordinaire qui révèle ce vers quoi la plante nous amène, non pas en matière d'exploration intérieure, de résolution de son individualité et de son conditionnement, mais en matière d'expansion des frontières de nos pensées, de notre être, et d'accès à un langage, à une communication avec le monde énergétique invisible dans lequel nous vivons, avec ou sans ayahuasca.

Pour fermer ici cette parenthèse, lorsqu'on vit un moment difficile, le fait de savoir que l'on peut s'ouvrir à un dialogue ou à une conscience connectée au tout est une source pouvant nous informer, nous soigner... et nous guider.

“

**UN DES ASPECTS MAGIQUES DE
L'AYAHUASCA EST LA DÉCOUVERTE
DE L'OUVERTURE D'UNE AUTRE
FAÇON DE COMMUNIQUER, D'UNE
AUTRE FAÇON DE SE CONCENTRER.**

”

Si l'on reprend la chronologie de la cérémonie : le guérisseur nous a servi le breuvage, nous sommes assis en cercle, les lumières s'éteignent, et les effets vont se présenter d'ici peu, cinq à dix minutes, peut-être quarante minutes ou plus. Les pensées s'accélèrent, le cœur un peu également. Tout à coup, on sent que la tête s'ankylose, des fractales de lumière apparaissent alors qu'on a les yeux fermés ; on se met à bâiller, et ça monte comme une sorte d'ascenseur énergétique. On a des espèces de tremblements, de secousses ; la température du corps peut chuter, les mains sont moites... Puis on entre dans un monde de visions envoûtantes tout en traversant toutes sortes d'états émotionnels. Et, à côté de soi, le guérisseur qui est le grand maître de l'ivresse que l'on est venue chercher à l'autre bout du monde est tranquillement allongé en train de ronfler !

J. : À ce stade, le guérisseur n'a pas commencé à chanter puisqu'il ronfle ! Je trouve qu'il y a toujours des choses très drôles dans l'expérience de l'ayahuasca et qui, de mon point de vue, peuvent illustrer en même temps toute la complexité de l'humain. On peut par exemple sentir une espèce de lourdeur, d'oppression qui est là depuis plusieurs jours, et dont on sait qu'elle va sortir car c'est la finalité, mais en même temps on la redoute. Et le soir où l'on a pris la plus forte dose, en effet, le guérisseur ronfle. La question de l'erreur d'interprétation est omniprésente dans ces expériences. Je pense qu'elle vient des forces intérieures de l'ego qui veulent soit s'emparer de l'existant, soit se dire que le chaman fait semblant de dormir parce qu'on doit traverser seul l'expérience ; ça aide même si c'est absurde. Nous allons donc parler ensuite de cette question très importante qui est de pouvoir garder une forme de distance avec sa propre pensée, d'avoir cette lucidité de constater qu'il y a des forces en soi qui s'activent, qui s'assemblent en

AYAHUASCA

mots, et ces mots rebondissent dans les visions, puis on s'en saisit à nouveau et on commence à retisser quelque chose, et on saisit l'énergie en coupant son flux. Il faut savoir que dans la situation que nous décrivons, il n'est pas interdit de réveiller doucement le guérisseur. Il peut y avoir beaucoup de raisons pour lesquelles un guérisseur s'endort et la première est simplement la fatigue de l'accumulation de plusieurs cérémonies, mais c'est aussi parfois sa façon de gérer l'ivresse.

CHAPITRE 4

CHANTS, SOUFFLES ET PARFUMS

Jan : Disons tout de même que, la plupart du temps, le guérisseur est alerte. Le patient-participant est donc dans une certaine attente, et notamment de ce guidage qu'est l'icaros, le chant d'ouverture. Du point de vue du patient, on se retrouve dans un espace où l'on est hypersensible, au moindre bruit. On peut entendre les personnes autour qui manifestent leur peur, qui ont la nausée... On peut être troublé mais il faut rester dans son espace. Quand vient l'icaros, on va percevoir une langue qu'on ne connaît pas et on ne sait donc pas ce qui est dit, mais c'est aussi une vibration émotionnelle particulière. En étant concentré sur la voix du guérisseur, on va se retrouver en miroir dans un espace intérieur avec une certaine qualité émotionnelle, qui va nous permettre, alors que le chant ne nous est pas directement destiné, d'entrer dans le voyage.

Peux-tu nous expliquer quand et pourquoi le guérisseur va se mettre à chanter et quelles sont les différentes possibilités d'ouverture, de son point de vue ?

François : Il se passe souvent quelque chose avant même le ou les chants d'ouverture. Le guérisseur partage son identité énergétique à travers le souffle. Comme nous l'avons décrit auparavant en mentionnant l'utilisation du souffle avant de servir le breuvage, la technique utilisée est la même. Cependant, au lieu de souffler dans la bouteille d'ayahuasca, il souffle ici dans une sorte de grosse cigarette appelée localement *mapacho*, le tabac local (*Nicotiana tabacum*), ou dans une pipe de cérémonie faite en bois médicinal, souvent de forme conique, appelée *cachimbo*. Parfois, il choisit aussi de souffler dans une bouteille de parfum, une eau de Cologne communément nommée *agua florida*, ou une préparation à base de fleurs et d'essences recueillies. Le principe reste le même, le souffle est un élément de communication, considéré d'ailleurs par les maestros comme presque plus important que le chant. L'intention ici, en début de cérémonie, avant de véritablement entrer dans les chants et dans une interaction directe entre les effets, les visions et les participants, est de protéger « l'espace de voyage et le voyageur ». Souffler dans le mapacho, dans la pipe ou la bouteille de parfum, c'est insérer une intention, partager une force. Le souffle est l'élément de communication de l'intention, il permet l'insertion des éléments énergétiques. Le guérisseur passe alors autour de chacun et souffle la fumée, ou bien pulvérise le parfum sur les participants et sur lui-même. Souvent sur le crâne au niveau de la fontanelle et dans les mains jointes. Il souffle aussi « sur » l'espace de la salle de cérémonie et parfois aussi en dehors, autour de la maison.

Cette fumée chargée d'énergie laisse donc, dans la croyance de cette pratique, une empreinte énergétique. On appelle cela une *soplada*.

Pourquoi souffler pour protéger ? Et protéger de quoi ?

Le participant, en entrant dans les effets de l'ayahuasca, s'ouvre à un monde nouveau dans lequel une hypersensibilité de sa relation au moi mais aussi à son environnement est, bien entendu, démultipliée. Le guérisseur a une perception, une compréhension, une lecture et une capacité d'interagir avec les forces invisibles qui se manifestent sous les effets de la plante. Il demande donc aux énergies bienveillantes de protéger le corps, l'esprit, l'âme, les pensées et les actions de la personne dans l'ivresse. Car, quand on entre dans une ivresse, commencent un voyage et une découverte de son monde intérieur, où l'on va se retrouver dans ce que l'on connaît, dans ce que l'on ne veut pas forcément voir, mais aussi dans ce que l'on ne connaît pas. Notre supersensibilité des sens et des perceptions fait aussi que les sons deviennent des couleurs, les couleurs deviennent des odeurs (phénomène de synesthésie). Dans ce nouvel espace perceptif, centrer la pensée et la personne, protéger l'espace de toute intrusion d'énergies non souhaitables fait partie du « job » du maître de cérémonie.

J'aime me référer aux effets de l'ayahuasca comme nous ouvrant vers une superconscience : on devient tout à coup conscient de l'énergie qui nous entoure visuellement et, en plus du ressenti intérieur, il y a dans cette ouverture de l'ivresse toutes sortes d'énergies qui peuvent venir se manifester dans nos perceptions. Souffler du tabac ou du parfum permet de protéger de tout type d'interférences. Il y a plus à dire sur le sujet mais ce processus de protection bienveillante s'appelle *arcañar*, de l'arcane, qui est l'action de protéger à travers le chant ou le souffle.

Tout cela se passe donc après que les participants ont pris leur verre, et le guérisseur peut préparer son mapacho ou encore une pipe

“

LE SOUFFLE EST L'ÉLÉMENT DE
COMMUNICATION DE L'INTENTION,
IL PERMET L'INSERTION DES
ÉLÉMENTS ÉNERGÉTIQUES.

”

de tabac. Nous arrivons donc au premier chant. Que le guérisseur ait soufflé ou non avant, le premier chant peut aussi être un souffle. Cela complique un peu notre affaire, mais je le mentionne pour insister là encore sur le fait que différents cas de figure sont toujours possibles ; rien n'est vraiment figé dans un ordre défini.

L'ivresse s'installe le plus souvent quinze à trente minutes après avoir bu, parfois bien plus tard. En général, il y a dans les effets une première poussée, un plafond, et on découvre où nous emmène le voyage. Chaque voyage a une thématique unique qui se révèle assez vite ; tout ceci dans un cas de figure où il n'y a pas d'interférences, c'est-à-dire que le participant est assez bien centré dans les effets, ouvert et calme dans la force de l'ivresse et on décolle ensemble. Le guérisseur commence à chanter avec l'intention de se connecter à sa source d'énergie, là où il va chercher ses outils. Le guérisseur a fait des diètes, il a participé à des cérémonies, il a reçu des enseignements des ancêtres, des esprits et de ses maîtres d'enseignement, et il a appris des chants. Et toute cette connaissance est gardée quelque part en lui, ou gardée ailleurs dans un univers énergétique magico-spirituel du monde des plantes, une espèce de boîte virtuelle. Le guérisseur va donc chercher cette connaissance, il l'ouvre, il la révèle et la développe dans l'espace cérémoniel par son chant. Le chant devient un moyen de manifestation de ses outils énergétiques. Si l'ivresse ne s'est pas encore manifestée, le chant sera le moyen d'avoir accès aux forces demandant d'ouvrir les effets de la plante et de libérer tout blocage. Le premier chant en l'occurrence est un chant d'ouverture car il ouvre la connexion du guérisseur à sa source ou à ses outils énergétiques. L'ayahuasquero a donc développé sa capacité à accéder à un état de superconscience maîtrisé qui se dirige par l'attention-intention, ouvrant les différentes options d'un menu d'actions. Un peu comme dans un programme informatique. Il « active » ses diètes, il active sa connexion au monde

des esprits, tout cela en chantant. Il n'y a pas, dans le langage du chant, une objectivation du concept et ce que le chant demande se réalise dans l'exécution. Par exemple, je ne dis pas: « Les effets de la plante s'ouvrent. » Il y a un nom pour cela: *pae*. Donc je chante et demande directement au *pae* qu'il vienne. Chez les Shipibos, le langage n'est pas séparé, dans sa « nomination », du concept. C'est-à-dire qu'il nomme directement ce qu'il voit ou ce qui existe dans ce monde de l'ivresse des plantes et de cette réalité autre. Peut-être d'ailleurs que la vraie réalité n'est que celle de l'ivresse et que nous vivons constamment déconnectés du tout...

Le chant nomme aussi ce qui se passe dans l'ivresse. Le guérisseur qui visualise l'énergie utilise le chant comme une source nominale descriptive de ce que les effets révèlent. Le chant permet donc d'interagir avec le visuel et de le modifier. C'est assez surprenant. Le chant interagit donc directement avec le visuel. Ce visuel est une réflexion de ce qui est perçu dans l'énergie du patient. En chantant et en demandant au visuel d'aller vers un résultat précis, on modifie donc directement l'énergie du patient. Par exemple: « Dans cette vision j'ouvre le monde de l'ayahuasca, j'ouvre l'ivresse et le monde des esprits, j'ouvre la connaissance au dieu divin, je le place dans la cérémonie et dans les hommes et les femmes présents. Cela je le fais, c'est ce que je fais et je le fais maintenant... »

C'est-à-dire que, dans le chant, il « ouvre l'espace » dans l'espace de la cérémonie et ouvre la connexion pour les personnes qui sont présentes, pour que l'ivresse résonne dans leur corps, dans leur esprit, dans leurs émotions et les amène à voyager et à se connecter à ce à quoi ils ont besoin de se connecter.

Si le patient est déjà dans l'ivresse, le chant va orienter et reconfigurer son ivresse, dans une relation « énergétique », plutôt qu'émotionnelle,

selon moi. Le chant permet d'harmoniser et de conduire les effets de l'ayahuasca. Il existe une relation directe entre la vibration, l'intention du chant, et les effets de l'ivresse. Il faut donc souligner que le patient doit être à l'écoute et ouvert. Il doit comprendre que le guérisseur est en train de diriger, d'ouvrir, d'orchestrer l'ivresse, et il est aussi en train d'assimiler et transcender les difficultés ou blocages qui peuvent en quelque sorte s'être manifestés. Si le patient n'a pas encore d'ivresse avant le chant, elle s'active avec le chant. L'ayahuasca fait 70 ou 80% du travail, en donnant l'ivresse. Sans l'ivresse, le guérisseur peut avoir accès à des informations, il peut avoir des visions, mais le patient aura moins le ressenti de cette connexion, et le guérisseur aura moins d'informations parce que l'ayahuasca est un outil révélateur d'informations.

En parallèle, le participant a sa propre expérience. Le guérisseur garde un rôle important pour activer, faire bouger, soigner, lire, interpréter. Et il passe aussi par un voyage et une absorption, une connexion au monde du participant. Il y a donc cette interaction qui existe particulièrement dans le contexte des Indiens shipibos.

Maintenant, il se peut que les choses ne se passent pas bien, que les effets pour le guérisseur soient très « lourds » à porter. Par exemple parce que le patient a un problème d'addiction très fort. Ce problème va se révéler dans l'ivresse du patient, sous forme d'une confrontation directe à son comportement addictif, mais il en va de même pour le guérisseur, parce qu'il y a une connexion énergétique directe entre le patient et le guérisseur. De plus, l'ayahuasca va révéler et souvent exacerber dans le monde de l'ivresse le fait que le participant a un problème d'addiction. Cela se révèle souvent avec des présences diaboliques, négatives, qui viennent comme « hanter » le participant. Ce dernier passe par un voyage difficile, une confrontation à ses comportements, et le guérisseur le voit également. Ancré dans la dimension

“

LE CHANT PERMET D'HAR-
MONISER ET DE CONDUIRE
LES EFFETS DE L'AYAHUASCA.

”

du soin, son intention est d'amener de la libération, mais ces énergies ne veulent pas partir. Elles sont accrochées au patient, du fait de l'habitude et de la dépendance qui créent une résistance au nettoyage. Une sorte de combat énergétique se met en place. Il est important de comprendre ce que le guérisseur « prend sur lui », et le fait que ces énergies viennent le travailler. Il doit se centrer, il observe, il ressent, et son premier chant peut être un chant de protection pour lui-même, de nettoyage. Il va faire le même travail d'ouverture mais il va commencer par nettoyer à travers des paroles-actions qui demandent à ces énergies de s'éliminer, de céder devant la force des plantes qu'il porte et qu'il appelle, grâce aux outils, aux esprits et à l'énergie de conscience pleine d'amour et de soins à laquelle il est connecté. Il y a une sorte de « bataille » entre le guérisseur dans son chant et l'espace où se trouve le patient. Souvent, il se passe que le patient n'est pas encore conscient de ce que le guérisseur perçoit. Il y a un décalage énergétique temporel entre la perception du participant et les effets du guérisseur. Ce n'est qu'après que le guérisseur a nettoyé ces énergies-là que l'espace s'ouvre pour le patient et qu'il a accès à l'information. Ce décalage existe par la différence de sensibilité, de capacité à percevoir et à comprendre la constellation de l'ivresse. Pour le patient, qui n'a pas d'expérience, le côté mental, analytique, émotionnel est présent, mais c'est surtout le travail physique, corporel qui domine. Puisque le corps n'a pas encore travaillé avec les plantes, sa réceptivité, sa capacité à vibrer, à résonner, à laisser les plantes s'exprimer énergétiquement de façon optimale, n'est pas pleinement incarnée, présente. C'est un travail qui se met en place, comme des étirements : on ne touche pas ses doigts de pied au premier essai. Les plantes font ce travail de transformation, de nettoyage, pour accéder à davantage d'informations au fil du temps.

J.: Tu décris ce qui se passe pour le guérisseur dans l'ouverture de son ivresse. Que peut-il se passer pour le participant? On peut faire une liste de ce qui peut se produire à partir de ce premier chant.

La première chose est qu'il peut ne pas y avoir de visions. Il peut y avoir des sensations corporelles, même difficiles, pendant ce premier chant puisque l'énergie est ouverte et est montée. Dans les visions, il y a un sentiment, une sensation très particulière liée à l'ivresse provoquée par cette plante. On commence à la fois à avoir une sorte de cognition accrue du corps, et en même temps une sorte d'endormissement, mais on peut aussi avoir des rebonds, différentes pensées qui se chevauchent; je parle ici d'une ivresse un peu forte. Qu'il y ait visions ou non, l'important est de se concentrer sur sa sensation corporelle, d'essayer d'être unifié. Il existe une multitude de types de visions. On peut parler de deux grands ensembles: les visions de l'imaginaire et de sa propre vie, des souvenirs... Je n'en ai pas eu beaucoup. Et les autres visions par lesquelles on est dans le dialogue avec la plante. Nous allons y revenir dans le chapitre suivant. On ressent que l'on est entré dans l'espace que tu décris: la plante se présente, des énergies se présentent, et on sait que l'on est dans cet espace. Ces visions peuvent être plus ou moins délirantes. Je me souviens par exemple d'une vision à mes débuts dans laquelle j'ai vu une espèce d'amphithéâtre, comme l'Assemblée nationale, mais qui n'était occupé que par des grille-pain! La vision était limpide, et j'ai pensé: *Ça, ce n'est pas la plante, ou peut-être est-ce une métaphore, mais je ne m'attache pas à cette vision car c'est un peu délirant.* Dans les visions, on peut aussi avoir des réponses à son questionnement mais que l'on ne peut pas comprendre. Par exemple, une personne avec une grande attente m'a raconté un jour: « C'est très bizarre, cette cérémonie était forte, j'ai eu des visions mais je ne voyais que des clowns qui me regardaient. » Il se trouve que nous n'avons pas l'élément culturel pour décoder l'image du clown,

alors qu'il y a cette notion-là dans les chants shipibos. En général, il s'agit de la manifestation d'énergies qui ne sont pas forcément très positives, sans être pour autant des « démons¹ ».

Je pense qu'il ne faut pas attendre quoi que ce soit des visions et simplement rester concentré sur son état physiologique, de manière à ne pas se laisser emporter par les visions quand elles vont s'ouvrir petit à petit. Il ne faut pas se retrouver comme au cinéma et commenter sa vision avec le mental. C'est un entraînement, parce qu'on peut se faire « attraper » par les visions, et il faut donc se concentrer sur le chant. Tu disais que le chant porte la connaissance du guérisseur, ouvre son ivresse, etc., et sa connaissance résonne au niveau énergétique pur du monde de l'ayahuasca. Mais pour le participant, la tonalité de la voix donne des indications sur un espace où se trouve le guérisseur, même si on ne le connaît pas ; il y a quelque chose d'animal. Il faut donc rester concentré sur le chant et ne pas avoir peur si tout à coup le chant se met à entrer dans notre propre espace et nous semble ouvrir les visions et nous guider dans des mondes. Il ne faut pas avoir peur si l'on a la sensation que cette personne entre dans notre intimité.

À propos du tabac et du parfum, ce sont des vecteurs importants, et on peut le comprendre si l'on regarde de quel type d'éléments il s'agit. Ce ne sont pas des choses qui appartiennent au monde matériel, *stricto sensu*, puisque c'est aérien, ça flotte dans l'air, ça change de forme... Mais cela fait aussi partie du monde matériel puisqu'on reçoit les odeurs. Il y a donc cette notion de substances qui sont entre deux mondes et qui, de ce point de vue, sont aussi des outils pour activer les choses, comme tu l'as dit, en faisant une *soplada* sur sa pipe ou dans

1. On peut ici évoquer l'archétype du *trickster* (le trompeur, le farceur), présent dans plusieurs mythologies.

la bouteille de parfum et en la soufflant. Les *sopladas* qui arrivent sur le patient viennent souvent en fin de chant.

À ce stade, si le patient est dans son ivresse, il a « attrapé » le premier chant, il est dans son monde. Soit il n'a pas de visions mais il se concentre quand même, soit il est bien « dans les visions », et ensuite le guérisseur va l'appeler pour lui faire un chant.

F.: Nous allons parler plus tard de cet « appel » que tu mentionnes. J'appelle cela « *soplada* » ou « *cura* » : le soin. Mais c'est un moment qui vient généralement un peu plus tard dans la cérémonie, sauf si le guérisseur a besoin d'intervenir pour quelqu'un qui passe par un moment difficile.

Quand on prend la plante pour la première fois, il est difficile de savoir à quoi tout cela ressemble : les effets, le timing, les chants... Si vous avez des effets forts, vous le saurez à coup sûr. Mais quand c'est la première cérémonie, on ne connaît pas la force du breuvage et de plus on ne connaît pas encore sa sensibilité et sa réaction à l'ivresse. Le breuvage en question peut être soit très concentré, soit plutôt liquide. Il y a différentes façons de préparer l'ayahuasca. Certains la font très concentrée, c'est un peu mielleux, une sorte de mélasse, et *a priori* c'est plus fort. D'autres préparations seront plus liquides. S'informer auprès du maître de cérémonie sur l'origine du breuvage et sa composition (savoir s'il y a d'autres plantes cuites avec l'ayahuasca et la chacruna) est important. Si l'on arrive dans un centre où les personnes présentes ont déjà participé aux rituels les nuits précédentes, s'informer sur les effets afin de connaître un peu les doses et la force de la plante. Tout cela est utile. Certains guérisseurs ajoutent du tabac ou du toé pendant la préparation du breuvage. Le tabac a tendance à augmenter les effets purgatifs et le toé augmente les effets visuels...

Découvrir la dose idéale qui nous correspond est tout un art. Même si je détaille un peu tout cela, mon observation est que l'on reçoit ce qui nous correspond et que le guérisseur aguerri sait ce qu'il donne et à qui. Commencer en douceur est la voie la plus sage, et surtout communiquer avant avec le guérisseur sur ses propres attentes, ses intentions, le désir du type d'expérience que l'on recherche... Et si des personnes ont déjà fait des cérémonies avec ce guérisseur, on peut en parler au préalable avec elles, demander comment est préparée l'ayahuasca, est-ce que les effets sont forts, est-ce qu'on prend des grosses quantités... ?

Si les effets ne se sont pas encore manifestés au bout d'une heure ou une heure et demie de cérémonie, on peut s'autoriser à aller voir le guérisseur et lui dire que l'on ne sent rien. Le guérisseur ne va pas forcément tout percevoir. Lui-même est dans son voyage, et il est peut-être en train de passer par quelque chose de complexe, concentré dans sa relation au groupe ou à un autre participant, ou bien il fait face à ses défis dans sa propre ivresse... Si l'on n'a pas d'effets, on peut aussi se comparer aux autres participants et observer ce qui se passe autour de soi : vomissements, bâillements, et on sent aussi une modification de l'énergie du lieu. Quelque chose se passe avec les chants. Il y a une espèce de vrombissement énergétique autour de soi. Si l'on ne ressent rien soi-même, on peut alors s'approcher du guérisseur et lui dire lors d'une pause : « Je ne ressens pas d'effets », « *No siento los efectos* ». Il faut simplement trouver le bon moment pour le lui signaler.

J. : Oui, il ne faut pas l'interrompre s'il chante. Il faut se positionner à côté, s'asseoir, attendre un peu qu'il nous demande ce qui se passe, lui expliquer, et il va éventuellement resservir un demi-verre. Mais il faut

faire attention parce qu'après le deuxième verre, ce n'est pas seulement la deuxième dose qui va s'ouvrir mais la première plus la deuxième.

F.: Oui, c'est un point important. C'est bien d'avoir un peu d'expérience. Si l'on va faire deux cérémonies et qu'on en tire des conclusions, ce n'est pas probant. Quand on est dans une démarche de prendre de l'ayahuasca, des plantes de visions, il est bon de se dire : *Je vais me donner cinq à dix cérémonies pour essayer d'avoir une compréhension et faire un point.* Peut-être qu'en deux cérémonies on aura « résolu » sa problématique et que l'on n'aura pas besoin d'aller plus loin. Mais on peut aussi vouloir aller plus loin et avoir une expérience plus profonde.

J.: Quand une personne voyage pour aller vivre une cérémonie, elle a forcément des attentes. Et si elle n'a pas d'ivresse, elle peut se dire : *C'est moi, j'ai un problème, pourtant telle autre substance me fait beaucoup d'effets...* Mais il faut aussi savoir qu'on ne réagit pas de la même façon à toutes les plantes, et par exemple la marijuana peut bloquer les visions parce que ce n'est pas le même mode d'action.

F.: En effet, l'attente d'un certain résultat est tout un monde en soi. La démarche de se rendre en cérémonie, de s'inscrire à un séminaire, crée bien entendu une attente. La littérature sur les visions, les effets de la plante, l'aspect transformationnel ou les témoignages des uns et des autres nous mettent forcément dans une attente/projection. Et pourtant, rien n'est vraiment garanti. Un ami au Pérou a dû faire sept cérémonies avant d'avoir des effets. Il commençait vraiment à douter que cela allait marcher pour lui. Ce qui complique encore plus les choses est l'aspect financier...

Même s'il est tout à fait juste qu'il y ait un échange, parce qu'il y a un vrai travail, une préparation, un savoir-faire, un accompagnement dans la tenue d'une cérémonie, on n'est jamais vraiment sûr à l'avance de la façon dont cela va se passer. L'accepter et le comprendre dès le départ est un gros avantage. Créer les bonnes conditions et avoir les bonnes informations en est un autre. Comme exemple, je dirais simplement qu'ayant moi-même participé à plus de deux mille sessions d'ayahuasca, je ne garde que dix d'entre elles comme étant les plus marquantes. C'est d'ailleurs très bien ainsi mais cela peut compliquer l'attente des uns et des autres. Cela dit, la moyenne reste très stable et je dirais qu'il est rare, dans mes groupes en tout cas, qu'un participant n'arrive pas à dépasser ses attentes. L'abus existe réellement quant à la représentation de certains guérisseurs et de leurs savoir-faire, et il existe de nombreuses critiques sur l'aspect financier autour des séminaires d'ayahuasca. La notion de dérive sectaire est souvent mentionnée et il est vrai qu'il faut se renseigner et avoir du discernement.

J. : Je voudrais ajouter qu'à partir du moment où quelqu'un va aller en Amazonie, au Pérou ou ailleurs, faire des cérémonies simplement pour ouvrir son esprit ou traiter un problème en particulier, et si plusieurs cérémonies sont prévues, il a alors un espace qui lui permet d'y aller graduellement. Il y a toutes sortes de cas de figure, par exemple des personnes qui, après plusieurs cérémonies, n'ont pas rencontré leur « obscurité », leur part d'ombre, alors que nous avons tous quelque chose à nettoyer dans ce domaine. Et cela va arriver plus tard, comme si c'était le bon moment. C'est comme si les plantes avaient leur propre agenda, qui passe par le guérisseur bien sûr, et qu'en fonction de la personnalité du sujet, les choses se déroulaient différemment.

“

**IL Y A DES PERSONNES QUI, APRÈS
PLUSIEURS CÉRÉMONIES, N'ONT PAS
RENCONTRÉ LEUR "OBSCURITÉ",
LEUR PART D'OMBRE, ALORS QUE
NOUS AVONS TOUS QUELQUE CHOSE
À NETTOYER DANS CE DOMAINE.**

”

Les premières cérémonies permettent d'établir une sorte de confiance dans sa relation aux plantes, quand ça se passe bien, et des choses plus difficiles peuvent émerger ensuite, quand la personne est prête. Se donner un peu de temps pour faire les choses progressivement est en tout cas favorable. Et même si les premières cérémonies se passent mal, beaucoup de nausées et peu de visions, on peut se rendre compte plusieurs mois plus tard qu'il y a eu une action en profondeur et que les choses ont changé dans son existence, mais qu'il fallait du temps pour en prendre conscience.

F.: Je suis d'accord. Je dis que l'ayahuasca est une plante extraordinaire, par le potentiel de découverte de son monde intérieur, de compréhension de sa relation au cosmos, à son environnement, à sa communauté... Et c'est très important pour l'Occidental de se préparer, de préparer son mental, parce que nous n'avons pas, du moins dans nos valeurs culturelles, cette compréhension de ce monde énergétique, d'un langage de l'ivresse qui révèle des données universelles. Il faut se donner le temps de trouver des espaces où une confiance peut s'installer, et où l'on peut acquérir les outils de préparation et d'intégration. La notion d'intégration est très importante : comment gère-t-on l'information des visions ? Que signifie ce que l'on voit ? Pour ne pas tout prendre au premier degré, il faut pouvoir laisser décanter l'expérience vécue mais surtout pouvoir en parler et savoir interpréter le rituel du voyage.

J'étais au Pérou il y a quelques mois, avec un Biélorusse très sympathique, qui a eu une cérémonie d'ayahuasca dans sa hutte en diète solitaire, ce qui fait partie de notre programme. Nous avons quatre cérémonies, dont une au cours de laquelle les participants ne sont pas accompagnés. Durant cette cérémonie en solo, cette personne

a reçu toute une série d'informations sur la façon dont le monde est géré, comment tout fonctionne, et comment il devait se positionner face à cette information reçue dans son voyage... Il en a retiré une certitude sur ce qu'il devait faire afin de suivre la discipline nécessaire, et notamment se raser la tête. J'ai parlé avec lui pendant près de deux heures pour l'amener à prendre un peu de recul sur ce qu'il avait perçu : est-il sûr que c'est une information qu'il a reçue, ou bien une information générée par sa propre pensée, son propre conditionnement, son système de valeurs et de croyances qui fait partie de son inconscient ? Après de longues conversations, il lui a été possible de comprendre le travail que la plante lui proposait et à quelle vitesse son mental le plongeait dans des conclusions trop rapides. C'est une prise de conscience... Elle demande pourtant un travail de réflexion et d'accompagnement. Ce n'est pas forcément le guérisseur shipibo qui pourra faire ce travail d'intégration avec un patient occidental.

Si on ne se pose pas de questions quant à la nature de l'expérience vécue en cérémonie, on peut donc tout prendre d'un bloc, au premier degré, et cela peut amener à des prises de décision qui ne sont pas bonnes, et même à des dérives.

Cela dit, on peut voir des choses très radicales qui se trouvent être justes aussi. Mais il faut toujours prendre les choses avec un grain de sel et en parler avec le guérisseur ou des membres de la communauté, les guides expérimentés du groupe, etc. Et, là aussi, il faut prendre le temps. Le temps est le meilleur ami que l'on ait ; le temps pour faire plusieurs expériences, le temps pour intégrer. Bien sûr, il faut aussi du bon sens, si le message de la plante est d'arrêter de fumer et que l'on est un gros fumeur, autant appliquer le conseil tout de suite.

J.: La question de l'interprétation est cruciale. Nous sommes enracinés dans notre culture, nous n'avons pas les bases, les codes de cette autre culture, et nous allons avoir des illuminations, comme une prophétie autoréalisatrice, que nous risquons de prendre au pied de la lettre. Mais j'ajouterais qu'il y a aussi une forme de danger parce que l'ayahuasca va activer en nous des forces profondes. Dans le vocabulaire occidental, on dirait que des choses vont passer de l'inconscient ou du subconscient au conscient, et que tout sera filtré par nos désirs, nos projections, notre ego, nos peurs... On peut s'illusionner sur « la plante m'a dit » ; c'est presque le sujet d'un chapitre en soi. Attention à cette idée : « La plante m'a dit *ceci* ou *cela*. » Avec cette notion d'état modifié de conscience, ou d'état élargi de conscience, on va activer des pans de la pensée, ce qui devrait logiquement activer également la perception de sa pensée, c'est-à-dire que l'on devient conscient de certains systèmes, de certains modes de fonctionnement. Il faut éviter de plonger dans une boucle de perceptions en voulant lui donner immédiatement du sens.

F.: Oui, nous n'avons pas nécessairement d'emblée le discernement entre ce que la plante fait travailler sur la durée et ce qu'il faut directement prendre comme information. Cette question du discernement est importante également parce qu'il y a une sorte de brouhaha dans l'ayahuasca. Certains ont plus naturellement que d'autres cette forme de discernement, et comprennent mieux les mécanismes qui sont à l'œuvre, le rôle du guérisseur, comment se centrer, comment prier, comment invoquer... Ils vont comprendre plus directement ce qui est « juste » dans l'expérience. C'est une remise en question qui, de toute façon, est utile pour tout le monde à chaque instant.

J. : Je peux prendre un exemple simple. Si, au cours d'une cérémonie, on a des visions merveilleuses, divines, ce que je souhaite à tout le monde, et qu'on en déduit ensuite : « Je suis la lumière », « Je suis un élu »... , on saisit de façon égotique la nature de l'expérience physique, corporelle, avec les plantes visionnaires, en ramenant tout le contenu à soi, à l'ego. Alors on peut commencer à se construire des idées de grandeur, sans forcément en parler aux autres. Mais à la cérémonie suivante, il se trouve que l'on va descendre dans l'obscurité, et de la même façon on va ramener l'expérience à soi en se disant que finalement on est maudit, damné... L'idée ici est donc d'apprendre à se laisser traverser, à ne pas surinterpréter les visions sans recul, dans un cas comme dans l'autre, à laisser le processus se faire, en étant dans un espace sécurisé, en surveillant la nature des pensées qui émergent. C'est la meilleure façon de rester axé, centré dans la pratique.

F. : Je reviens un peu en arrière sur le déroulement de la cérémonie.

Il faut comprendre la place du guérisseur et la place du patient. Le guérisseur a en général des années de participation à des cérémonies, avec des diètes. Si les effets sont forts, le guérisseur sait que ça va passer. Il sait qu'il y a un pic, il a l'expérience intégrée dans son corps ; le corps sait, le corps a aussi une mémoire. Quand on est plongé dans les effets de l'ayahuasca pour la première fois, le corps ne sait pas, la pensée ne sait pas, et on peut avoir peur. Il faut donc savoir respirer, se dire que ça va passer, se centrer... Si le guérisseur est en pleine ivresse forte, il n'est pas forcément disponible physiquement. Le patient est livré à lui-même et doit faire confiance, lâcher prise, se laisser porter vers cette nouvelle frontière du moi. On est face à soi-même, je le répète, comme dans la mort, d'où la dimension initiatique, la notion de « liane des morts ».

Un autre cas de figure : le guérisseur n'a pas d'effets. Et le patient peut être pour sa part en pleine ivresse. Le guérisseur va savoir gérer le fait qu'il n'y a pas d'ivresse pour lui. Il peut quand même chanter, travailler à partir de son expérience, ouvrir l'espace dans la même intention, en acceptant qu'il n'ait pas d'ivresse parce que d'autres éléments sont en train de se nettoyer. L'ivresse peut arriver plus tard dans la cérémonie, ou bien elle viendra dans la cérémonie du lendemain.

Pour le patient qui n'a pas d'ivresse, il est important de savoir attendre, comme on l'a dit, de ne pas forcément demander un deuxième verre, mais il peut demander de l'aide pour ouvrir les effets. Là aussi, il faut savoir attendre le bon moment pour demander de l'aide, pour que le guérisseur soit disponible. S'il a déjà chanté et que les autres sont dans l'ivresse, on peut l'appeler par son nom dès qu'il y a une pause, un silence. Le guérisseur va savoir quoi faire, soit chanter pour ouvrir l'ivresse, soit souffler du tabac avec un chant ou non, soit redonner une dose d'ayahuasca en chantant là aussi sur le verre pour le recharger énergétiquement et demander que l'ivresse s'ouvre.

Il se peut que le deuxième verre déclenche l'ivresse en cumulant les effets des deux doses, comme tu l'as bien souligné en effet. Mais il se peut aussi que le patient vomisse et que l'ivresse ne vienne pas malgré tout. Il faut accepter ce qui se produit, sans culpabiliser ni mentaliser en concluant qu'on a un problème. Et sans non plus juger les compétences du guérisseur ou la valeur de la plante. Si le cadre est bon et qu'on se trouve là à la suite de recommandations, il n'y a pas de raison que l'expérience ne soit pas positive au bout du compte.

J. : Prenons l'exemple de la personne qui a pris un deuxième verre et dont les effets sont soudain très forts. Il se produit que tout à coup on commence à perdre le sens de ses propres frontières, de ses limites

corporelles. On est immergé dans une vision, qui peut être assez mystique, ce qui peut faire émerger des peurs liées au divin, à sa condition d'être fragile, mortel; on se retrouve mis à nu. Le corps sent que cet espace est une espèce de mort symbolique; on peut alors penser qu'on est en train de mourir et vouloir résister. En fait, il ne faut pas résister, il faut lâcher prise et se laisser traverser. Il faut se rappeler que l'on ne peut pas mourir, la dose létale d'ayahuasca étant quasiment inatteignable si nous sommes en bonne santé, car l'effroi peut faire accélérer le cœur. Il faut laisser passer le pic et on va se retrouver dans un espace plus calme, grâce aux chants par exemple. On regrette alors souvent le moment précédent, le pic. L'ivresse n'est pas parfaitement stable et linéaire, plutôt avec des hauts et des bas. Les hauts peuvent effrayer mais, dans les bas, on se dit que c'était extraordinaire.

F. : L'ayahuasca amène un défi quant à son identité fondamentale, aux croyances que l'on a sur soi-même. Cela peut passer par une projection. On peut tout à coup se retrouver dans un espace de déstabilisation émotionnelle, où le guérisseur est devenu une espèce de sorcier malveillant, et notre voisin de cérémonie nous veut du mal... Alors on a peur et on veut partir, on veut que ça s'arrête. Si l'on a fait un travail au préalable afin d'établir un espace de confiance, on est mieux préparé pour comprendre que c'est la plante, l'expérience en soi qui amène ces projections pour défier les croyances que l'on a à propos de soi-même. Il faut rester centré et avoir une forme de curiosité vis-à-vis de l'expérience, ce qui est parfois très difficile. On peut être tellement convaincu de vivre une réalité qu'il n'y a pas de place dans le moment de l'expérience pour remettre en question ce que l'on est en train de vivre. Le fait de le savoir en amont et d'en parler est une façon de se préparer psychologiquement à cette éventualité. Tout comme les

cas où l'on se sent mourir ; on peut s'accrocher à des mantras pour se maintenir dans l'amour et la lumière : « Merci de m'aider, ô toi plante sacrée, ô toi grand mystère de l'univers... » C'est un exemple d'un mantra que je me suis construit et que je peux répéter en boucle, et chacun peut faire la même chose avec ses propres mots. Cela permet de se déconnecter intentionnellement de son mental, de ses peurs et de traverser l'expérience.

J. : En effet. Je ne connaissais pas ton « mantra de sécurité » pour les situations où il faut arrêter de penser parce que toute pensée ne va amener nulle part. Il faut se mettre en adéquation avec ce qui se produit : je suis amené par la plante dans un espace où j'ai confiance. Mon mantra va être : « Plante, soigne-moi, j'ai foi en toi. » Mais pour cela, il faut avoir la foi, et elle s'acquiert avec la confiance, au fil du temps, avec les diètes, etc. Elle peut être questionnée, défiée dans l'ivresse. Le mantra est donc ici une forme de prière afin d'aligner son corps, sa pensée, son être avec une intention positive, qui peut être ouverte sur d'autres dimensions de la réalité, mais la notion de reliance est fondamentale. Le mot « mantra » est peut-être plus neutre, moins religieux, que le mot « prière », mais on comprend qu'il y a de toute façon cette dimension spirituelle.

F. : Oui, notre conditionnement judéo-chrétien est très fort, très présent dans l'inconscient collectif. On peut aussi mentionner la méditation comme un exercice très intéressant en matière de préparation. La méditation amène ce lâcher-prise, amène à mettre de l'espace entre soi et soi-même. S'asseoir en silence et apprendre à éteindre la rumination mentale, et laisser venir ce qui vient, laisser passer les pensées, faire le vide, être dans cette stabilité, dans cette immobilité

de la pensée... , c'est un peu comme vider son verre parce qu'il est trop plein, ce qui permet d'accueillir du nouveau. Pour moi, trente à quarante-cinq minutes de méditation permettent d'arriver dans un espace de calme, de tranquillité. Or une forte ivresse d'ayahuasca ne va pas m'amener dans cet espace de sérénité, elle va au contraire souvent me déstabiliser et parfois accélérer les pensées, la rumination mentale. La méditation est donc un bon exercice de préparation, parce qu'on apprend à fortifier le lâcher-prise et qu'on peut se centrer plus facilement, faire appel à son mantra si nécessaire, et mettre à distance la rumination en se rappelant la temporalité des effets.

J. : J'ai un autre mantra qui peut être détaché des systèmes de croyances : « J'ai foi en l'amour plus fort que la peur. »

F. : Oui, c'est très bien, et la peur est aussi normale. Elle est importante et fait partie de notre humanité. On se construit des murs comme nos propres limites. Il est important de se confronter à ses peurs, et le fait de prendre de l'ayahuasca peut être vu comme une modalité extrême de cette confrontation. Mais c'est aussi une façon de mettre sa foi à l'épreuve, de la placer et de se placer soi-même dans une énergie, une conscience-nature, une conscience vivante, interactive et dont la mémoire est inscrite dans un savoir millénaire. La foi peut aussi être comprise simplement comme sa capacité à lâcher prise et s'ouvrir à une confiance au-delà du contrôle...

Ce savoir est aussi connu, compris et respecté par des peuples qui l'ont découvert et apprivoisé. Il nous amène à nous dépasser. Les outils que nous évoquons, méditation, prière, mantra, nous aident à ce dépassement.

J.: Il faut dire aussi que la peur est une forme de protection. Nous sommes immergés dans un monde dans lequel il y a du danger, historiquement dans notre relation à la nature, et la peur est un signal qui nous empêche de faire n'importe quoi et de nous mettre en danger. Il faut considérer cet aspect positif de la peur, sauf que, puisque les dangers naturels sont presque absents dans nos sociétés, on construit des peurs psychiques, et on rapproche les murs en quelque sorte. Il faut remettre les murs à la bonne distance pour accueillir le présent et savoir gérer un danger immédiat.

F.: Bien sûr, connaître ses peurs c'est se connaître soi-même. On se construit certaines peurs par notre expérience de vie, et par nos conditionnements sociaux, éducatifs, religieux..., comme le fait par exemple d'associer l'obscurité, la nuit, à du négatif, du diabolique, des entités mauvaises... Mais cela se rapporte à notre perception, à nos conditionnements. Les entités énergétiques qui se présenteraient dans l'ivresse peuvent être perçues comme maléfiques à cause de ça.

J.: Sur la question des figures démoniaques ou divines, j'ai traversé à une époque de grandes peurs métaphysiques, des questions de confrontation entre l'ombre et la lumière, et j'en ai parlé au Maestro. Il m'a écouté et m'a dit: « C'est de l'énergie, il y a des énergies positives et des énergies négatives; on va nettoyer les énergies négatives et cultiver les énergies positives, c'est tout.» Ça m'a beaucoup aidé pour la suite.

F.: La peur est aussi une forme de respect. Ne pas avoir peur est une forme d'inconscience, comme tu l'as dit. Et il s'agit donc d'avoir

du respect pour cette nouvelle frontière, pour ces espaces nouveaux que l'on découvre, et ça relève aussi d'une certaine humilité, qui est saine. L'humilité de notre humanité qui est toute petite par rapport à ce monde-là. Un guérisseur expérimenté reste dans cette humilité et dans une déférence vis-à-vis du pouvoir de la plante. Il a par ailleurs acquis la capacité, dans l'ivresse, à être en pleine perception des maux et des problèmes des participants. Non seulement il les voit, mais en plus il les ressent. Il est comme un aimant énergétique qui attire à lui toutes les énergies présentes, puisqu'il est le porteur de l'espace ; c'est lui qui « tient » l'espace. Malgré lui, il prend donc tout sur lui, en lui. Il doit donc être capable ensuite de se libérer de ces énergies, ce qui libère aussi les autres. Comment fait-il ? Il est centré dans la perception, dans l'assimilation, et il fait appel en même temps à sa source de connexion, aux éléments et aux outils énergétiques des plantes, aux prières et aux mantras, pour se relier au monde spirituel et à la conscience universelle. Il amène tout ceci dans son chant, dans son intention. Il la manifeste à travers l'harmonie, la mélodie, les mots, l'action performative des mots (dire c'est faire). Il en voit directement les effets et peut ajuster son action, adapter les chants en fonction de ce qui se passe. Il perçoit entièrement l'espace de la cérémonie.

Il y a une véritable orchestration, une mise en musique de soi dans l'espace, avec les autres, dans les dimensions visibles et les dimensions invisibles. Cette capacité à vivre tout cela en même temps s'acquiert au fil du temps pour un apprenti guérisseur européen ou occidental.

Autre point : le rapport de l'Occidental à l'apprentissage et aux diètes. La culture indigène péruvienne est très permissive. Il n'existe pas de formation hyperstructurée pour devenir guérisseur. Si on a diété un certain temps, on peut faire des cérémonies. Ce genre de message a

“

LE GUÉRISSEUR EST COMME
UN AIMANT ÉNERGÉTIQUE
QUI ATTIRE À LUI TOUTES LES
ÉNERGIES PRÉSENTES, PUISQU'IL
EST LE PORTEUR DE L'ESPACE.

”

été donné à des Européens qui, selon moi, n'ont pas le niveau. Ils n'ont pas une claire reconnaissance, une distinction dans les visions. Ils n'ont pas une claire compréhension des chants, la capacité de chanter dans l'ivresse et de faire du diagnostic, et ils n'ont pas l'accès aux données acquises par la diète. Il y a donc tout un travail à faire au-delà de la « permission » qui est donnée par des représentants d'une autre culture que la nôtre et qui ne comprennent pas forcément notre psyché et nos modes de fonctionnement.

Nous avons beaucoup d'échanges sur cette question de l'apprentissage avec mes frères guérisseurs d'Amazonie, et pour apprendre il faut aussi apprendre la culture, vivre dans cette culture, comprendre le monde indigène, leur vision du monde, leur relation à la nature et aux plantes. Ce qui signifie aussi déconstruire ses croyances et ses perceptions, son conditionnement, pour les faire évoluer en les *ré-intégrant* dans un système global de perception du monde des plantes et de sa culture d'origine.

De plus en plus de gens vont prendre des plantes et participent à différents types de cérémonies, ce qui est peut-être une bonne chose. Beaucoup cependant s'autorisent à soigner et se positionnent comme guérisseurs ou apprentis guérisseurs. Il est très important de se référer à des pairs, à des gens qui ont plus d'expérience que soi, de se remettre en question, de savoir si ce que l'on perçoit et ce que l'on fait est juste, car il peut y avoir beaucoup de confusion sur le chemin de l'autoapprentissage. Il faut s'inscrire dans la lignée de gens qui savent et qui ont reçu depuis des générations, et savoir situer tout cela dans un contexte culturel.

J. : Pour illustrer ce que tu dis, je me souviens de cérémonies où j'avais fait des voyages incroyables dans le cosmos et, en discutant ensuite

avec la guérisseuse, je m'attendais à ce qu'elle me parle de cela, mais elle me disait seulement : « Tu as eu une bonne ivresse, moi j'ai eu une bonne ivresse, point. » Il n'y a pas de mots à coller là-dessus. Au début, j'étais frustré de ne pas avoir ces communications, ces espèces de débriefings, et, au fil du temps, j'ai de moins en moins de questions et l'on se contente de se demander mutuellement si l'on a eu une bonne ivresse. Ce qui n'interdit pas d'échanger avec certains sur le contenu des visions mais cela n'a rien de nécessaire.

Sur la peur encore : quand on fait une première cérémonie, on affronte et on dépasse sa peur, et quand on est en descente d'ivresse, c'est là où l'on va décider si l'on reprend à nouveau le lendemain ou plus tard. Car, le lendemain, la peur sera de nouveau présente. Quand je dois décider si je me rends au Pérou, c'est la même chose, je peux sentir une résistance en moi, une appréhension, mais c'est la peur et la résistance qui agit, et si l'on pense que ce n'est pas le bon moment, c'est en fait que c'est le bon moment, il ne faut pas se rendre à sa peur.

F. : Quand on traverse quelque chose de très difficile, on se dit « plus jamais », et on laisse passer un peu de temps avant d'y revenir parce qu'il y a une part de soi qui sait que ce « plus jamais » est ce dont on a besoin. La médecine va chercher des choses auxquelles on ne peut pas accéder autrement.

J. : J'ai peut-être eu de la chance parce que je n'ai pas (encore) connu le « plus jamais », mais j'ai croisé beaucoup de gens qui m'ont dit ça au matin d'une cérémonie et qui sont effectivement revenus. Il faut en effet laisser passer du temps.

AYANUASCA

F.: J'ai connu quelques rares personnes qui ont dit « plus jamais » et s'y sont tenues, parce qu'il y avait eu une telle déconstruction de l'ego, et une telle résistance à aller dans cette direction, et peut-être aussi une attente trop forte de quelque chose qui allait être pure lumière et pure beauté, qu'il n'y avait pas d'acceptation du vécu et de sa relative violence.

On ne contrôle pas ce que la plante doit nous faire vivre, ce que la plante donne. Le guérisseur accompagne mais il n'est pas un sauveur, il peut réorienter cependant. On peut aussi dire que certains ont vécu en une seule cérémonie ce qu'ils avaient à vivre pour toute leur vie, qu'ils ont soigné tellement de choses que cela les a amenés à intégrer tout cela de façon harmonieuse dans leur vie, à prendre de belles décisions, à changer leurs relations à leur environnement, à leurs proches...

CHAPITRE 5

VOUS AVEZ DIT « VISIONS » ?

François : Les visions sont provoquées par la DMT contenue dans la plante chacruna qui est cuisinée avec la liane ayahuasca. La DMT provoque notamment l'apparition de formes géométriques et de couleurs dans le champ de perception visuelle. Quand les effets de la préparation sont forts, le champ de perception se remplit de visuel, que l'on ait les yeux ouverts ou fermés, de formes géométriques, de formes fractales, de couleurs, de mouvements de type kaléidoscopique. Quand les effets sont moins forts, ces visions se manifestent surtout quand on a les yeux fermés. Ces manifestations sont propres aux substances psychédéliques en général. Le LSD et les champignons à psilocybine provoquent aussi des altérations du champ visuel qui se transforment parfois en hallucinations et altèrent totalement le contenu perçu. Avec l'ayahuasca, ce n'est pas le cas. Il s'agit selon moi d'une amplification de la réalité. Si je me trouve dans une pièce, je vais percevoir la pièce mais elle sera aussi remplie de ces éléments

de formes et de couleurs en mouvement, comme si l'air, le vide de la pièce, devenait plein.

Ce qui est extraordinaire pour moi est d'avoir découvert comment on peut dans cette pratique utiliser sa concentration et ouvrir son champ de perception dans ce visuel. C'est à travers le travail de préparation des diètes, qui est un travail d'acquisition d'une connexion énergétique et spirituelle au monde des plantes par le corps, que l'accès à cette capacité se trouve amplifié. On a alors accès à plus de capacités de gestion des visions. L'ayahuasquero parvient à se concentrer pour que le champ visuel auquel il a accès se focalise, comme un appareil photo, sur une intention particulière. Et il peut donc se concentrer sur une personne qui se trouve devant lui et avoir accès en vision à la fois à son champ physique, son champ émotionnel et son champ spirituel, comme une radiographie de son corps, de son âme et de son état émotionnel. Pour le praticien, cela se traduit par des informations qui vont orienter le contenu de son chant et son rapport au type de soin qu'il doit émettre pour influencer l'information perçue.

On peut parler d'un fond général de visions : des fractales, avec certaines dimensions, certaines couleurs, certains motifs. On retrouve ces motifs dans les dessins shipibos qui sont caractéristiques : des lignes, des croisements, des passages, des chemins... On peut aussi avoir des tunnels, dans lesquels on entre et on se déplace en trois dimensions, avec la notion de profondeur, de haut et de bas, etc. Les plantes ayahuasca et chacruna se manifestent aussi avec des formes, par exemple une forme étirée de libellule, avec une perspective un peu déformée. C'est la plante elle-même qui se manifeste dans le champ visuel. Il est très difficile d'expliquer ce qui se passe d'un point de vue rationnel. D'une certaine façon, le corps, le cerveau est amplifié dans sa capacité de perception. Mais il est important de souligner que la

vision n'est pas subie, car on peut diriger le champ visuel pour avoir accès à des informations. Quand le patient vient s'asseoir devant le praticien, ce dernier a soudain comme une diapositive qui s'impose dans son champ visuel, et il a accès à cette radiographie qui est porteuse d'informations. Les couleurs changent, les lignes changent de configuration, des images peuvent apparaître autour des lignes : des maisons, des personnes, des animaux, des formes plus symboliques, fantasmagoriques, archétypales... Avec l'expérience, on apprend à distinguer ce qui relève du cadre général et ce qui « appartient » au patient, mais aussi ce qui appartient au cadre personnel du praticien.

Ensuite, les choses deviennent plus complexes car, en ayant accès à l'information, le praticien chante en fonction de ce qu'il voit, en « intentionnant » ce qu'il voit, pour le transformer. Il y a une relation directe entre ce qui est vu et ce qui est dit, et la vision « bouge ». C'est un état de superperception qui induit une capacité de supertransformation. Le praticien chante pour influencer ce qu'il voit de façon à rétablir une harmonie de la qualité énergétique de ce qui est perçu, pour nettoyer, pour éliminer des présences perçues comme négatives. Un état optimal va se présenter sous la forme de lignes de couleurs intenses, vibrantes, connectées au champ extérieur, à l'espace autour du patient et au-delà, incluant la nature, la planète, le cosmos...

S'il y a maladie, addiction, émotions douloureuses..., les lignes sont parfois brisées, des entités se manifestent, par exemple une espèce de forme agressive qui vient s'opposer à ce qu'amène le chant. Le chant implore, invoque une connexion, une harmonisation à travers la force des plantes et la force des diètes du guérisseur : « Je chante maintenant et j'appelle l'énergie de la médecine des plantes, de cette plante en particulier, qui vient avec son énergie et je la place avec amour et bienveillance dans le corps de cet homme, en ouvrant son corps,

“

**ON PEUT PARLER D'UN FOND
GÉNÉRAL DE VISIONS : DES
FRACTALES, AVEC CERTAINES DIMEN-
SIONS, CERTAINES COULEURS,
CERTAINS MOTIFS ; DES LIGNES,
DES CROISEMENTS, DES PASSAGES,
DES CHEMINS, DES TUNNELS...**

”

en la mettant dans son sang, dans ses veines et dans son cœur, afin que son cœur s'embellisse et se connecte à l'harmonie et à l'énergie du ciel dans la beauté, l'amour, l'élévation et la liberté. Je le fais avec amour, par mon chant, c'est ce que je fais... »

Par le chant, on fait entrer des éléments influenceurs dans le champ énergétique du patient, et cette insertion crée une sorte de pression dynamique qui fait sortir, surgir, ce qui se trouve là. Le praticien peut alors travailler sur ce qui se manifeste et le chant évolue donc en fonction de ce qui apparaît. Je parle ici du processus de soin : le praticien voit, il chante, une réaction se produit, il écoute et voit tout en étant relié au monde spirituel et il absorbe en lui le « négatif » qui sort du patient. Il doit donc le « prendre sur lui », tout en ayant une conscience de l'ensemble de la cérémonie avec les autres participants. Le but est donc de rétablir une harmonie quand cela fait défaut. Le praticien peut aussi percevoir un champ énergétique qui est déjà harmonieux et sain, et il va alors travailler pour l'embellir encore plus, ajouter des connexions... Le soin consiste aussi en de la transmission, de la connexion, des ouvertures ou fermetures de diètes, des protections énergétiques..., beaucoup de choses différentes.

Quand un patient est atteint d'une maladie grave, elle va se présenter dans le champ énergétique de la personne tel que révélé par l'ayahuasca. On a donc accès à une information diagnostique et pronostique qui est propre à la personne. J'ai eu par exemple un patient qui avait une hépatite C. Quand j'ai « chanté son foie », j'ai eu la vision d'une multitude de rats qui sortaient de son corps et couraient devant moi. Une autre personne était très sujette aux cauchemars, à la suite de la séparation d'avec son épouse dont le frère était dans la mafia russe. Quand je l'ai appelé en cérémonie, mes visions colorées se sont tout à coup transformées en une vision de la taïga en hiver, tout est

devenu blanc. En chantant, en amenant des énergies de médecine, de plantes, en essayant d'ouvrir les effets de l'ayahuasca, j'avais la vision de deux hommes au loin qui marchaient sur la neige glacée et me tiraient dessus. Je voyais les balles arriver un peu au ralenti comme dans *Matrix* et qui venaient se planter dans une épaisse couche de glace qui me protégeait. À la fin du chant, il s'est mis à vomir et ma vision est redevenue « normale » avec les couleurs et les formes du « fond » dont j'ai parlé plus haut. Plus tard, il m'a confié que ses cauchemars avaient disparu. Les visions se sont présentées ainsi en lien avec l'histoire qu'il m'avait racontée. On peut se demander si mon esprit a représenté les choses de cette façon à cause de ce qu'il m'avait dit, ou bien si c'est ce que lui vivait dans son monde cauchemardesque et la plante me l'a fait voir de cette manière. Je ne peux pas précisément répondre, mais je peux dire que j'ai beaucoup d'exemples de ce type et que j'ai eu accès dans certains cas à des informations qui ne m'avaient pas été données préalablement. C'est aussi un aspect passionnant en soi, le fait de découvrir les personnes et de les connaître d'une façon très intime, ce qui permet de créer parfois une relation d'amitié authentique, une relation d'âme à âme, sans jugement et dans une totale compassion.

En ce qui concerne les visions que vit le participant lui-même, elles sont en relation avec son expérience personnelle. Elles correspondent aux effets ressentis, qui se manifestent par vagues, avec des pics et des creux. Jan, je te laisse en parler.

Jan : Pour essayer de cartographier tout cela, je dirais que, du point de vue du participant, les visions peuvent être beaucoup de choses. Elles amènent avant tout une autre lecture de soi. Les visions qui se manifestent quand on a les yeux fermés amènent une reconnaissance du type d'espace dans lequel on navigue, positif ou négatif, pour le dire

simplement. Quand on cultive du positif, en suivant le chant du guérisseur qui ouvre la cérémonie, de belles visions de formes et de couleurs se manifestent, comme tu les as décrites, et ce sont des visions qui sont organisées. La notion d'organisation est importante. Cela peut être des archétypes, des motifs, des esprits, des cités, des animaux, des vaisseaux, des formes étranges..., toutes sortes de choses qui ont cet aspect coloré, esthétique, et organisé, ou encore structuré. Dans l'autre cas, si on cultive du « négatif », les visions peuvent être confuses, dans le sens où elles sont imbriquées les unes dans les autres et présentent un aspect global plutôt chaotique. De façon générale, il n'est pas rare que les visions soient un peu anarchiques lors des premières cérémonies, parce que cela correspond aussi à l'état du moment, c'est-à-dire une sorte de chaos mental et énergétique. Le chant du guérisseur va essayer d'organiser ce chaos. Ce type de visions est le témoignage d'un état mental, et non nécessairement un espace dans lequel on entre ou on se projette. Quand les visions sont fortes, on a tendance à s'identifier pleinement à elles. On « est » la vision, ce qui est agréable quand elle est magnifique, mais pas dans le cas contraire. Quand on a déjà les yeux fermés, on ne peut pas les fermer une deuxième fois. La seule façon d'échapper aux visions serait de se lever, de courir, de se mettre en pleine lumière, mais ce n'est pas conseillé. Il faut donc en même temps observer les visions et ne pas s'accrocher à elles, en se concentrant sur le chant.

Tu décrivais quelque chose qui se superpose à ce que l'on voit avec les yeux physiques quand on a les yeux ouverts. Je parlerais d'un voile qui se lève sur une autre perception de soi-même quand on a les yeux fermés. C'est comme si tout ce qui fait qui nous sommes – nos mémoires, nos émotions, nos sentiments, nos pensées – venait s'assembler devant nous pour se retisser autrement, et le chant du guérisseur va participer à ce tissage en éloignant les énergies ou les

structures négatives, pour harmoniser l'ensemble. Il faut donc ne pas avoir peur si tout à coup on se trouve transporté dans des mondes qui ont un caractère un peu démoniaque, avec la présence de morts, d'araignées, des visions sombres qui peuvent être déstructurées ou au contraire très structurées, ce qui peut être d'autant plus effrayant. Dans les deux cas, le « mantra de secours » et la connexion au chant permettent de traverser ou transformer ces espaces. Quand les visions sont belles, on peut rejoindre des espaces contenant une multitude de choses ou au contraire une seule chose, par exemple un ballet d'oiseaux somptueux autour d'une tour. Certaines images relèvent selon moi de l'inconscient collectif, car elles ont une dimension symbolique forte. Nous avons en nous des images qui symbolisent l'amour, le bien-être, la beauté, la force..., et, de la même façon, d'autres images symbolisent au contraire le mal-être, la mort... C'est alors comme si les plantes parvenaient à utiliser ce langage pour déployer ces images et les mettre en mouvement, ou bien cette dynamique est produite par le chant du guérisseur et son intention. Par exemple, le symbole de la tour est fréquent, en lien avec la restructuration de diètes, comme si quelque chose se reconstruisait, se réharmonisait. Les visions sont un peu comme un monitoring de l'expérience. En réalité, c'est même au-delà de ça puisqu'on est à la fois le film, l'écran, l'acteur, le spectateur... Nous avons la responsabilité d'une partie du film alors que l'autre est due aux plantes et au rôle du guérisseur. Dans tous les cas, ces visions doivent être traversées et, pour synthétiser, je dirais qu'elles varient selon des curseurs placés sur deux axes : organisation-désorganisation, lumineux-obscur. On peut ensuite ajouter des niveaux : l'abstraction, comme les motifs shipibos dont tu as parlé et qui se manifestent en trois dimensions, des espaces structurés qui se modifient et se complexifient en lien avec le chant, qui s'ouvrent et qui entrent dans des espaces plus vastes dans lesquels des êtres peuvent

apparaître, grandir... On a ce mélange de figuratif et d'abstrait. Cela peut par exemple commencer par des motifs abstraits pour aboutir à des structures ultracomplexes, des villes, des cités... Encore une fois, on peut être fasciné et s'accrocher à l'image mais il vaut mieux se laisser traverser par la vision en se concentrant sur le chant.

Quand les effets sont forts, on peut avoir des visions tout en ayant les yeux ouverts. Ce ne sont pas les mêmes visions, mais plutôt des choses qui se superposent à ce qui est physiquement visible, même si on est dans l'obscurité, comme si un voile se levait sur une part cachée de la réalité qui est invisible en temps normal mais néanmoins présente. Cette part est reliée à nos émotions, nos sentiments, au monde des plantes... ; c'est ce que les Indiens appellent le monde des esprits. On peut voir des esprits autour du guérisseur, des êtres qui se tiennent debout à ses côtés, vêtus de costumes avec des motifs très complexes. Pour ma part, je vois rarement des visages, car je pense que cela aurait tendance à m'effrayer, et donc la partie du visage est cachée. Toute la pièce se couvre de motifs en mouvement, qui recouvrent aussi le guérisseur, et c'est très beau. Ce type de vision peut tout de même être effrayant parce qu'on pénètre un monde « spirituel » que l'on associe au monde des morts, alors que le corps sait qu'il est dans le monde des vivants. Il y a donc une sorte de vertige dû à ce sentiment de franchir une frontière.

Un autre niveau vient ensuite, celui de l'interaction des « esprits » avec le guérisseur ou le patient. Des esprits viennent au-dessus de vous, ou au-dessus du guérisseur, et semblent souffler des motifs qui entrent dans le corps. Des présences, des mains nous font plonger dans d'autres visions intérieures, puis on ressort..., ou encore des esprits qui posent des éléments sur vous. Ça peut ressembler à de la technologie,

“

QUAND LES VISIONS SONT
BELLES, ON PEUT REJOINDRE
DES ESPACES CONTENANT UNE
MULTITUDE DE CHOSES OU AU
CONTRAIRE UNE SEULE CHOSE, PAR
EXEMPLE UN BALLET D'OISEAUX
SOMPTUEUX AUTOUR D'UNE TOUR.

”

mais il s'agit plutôt d'éléments de protection de fin de diète qui sont placés sur le corps, sur les jambes, le thorax...

D'une certaine façon, il est plus facile d'entrer dans l'espace visionnaire de l'ayahuasca avec une forte dose, car alors on n'a pas le choix. C'est comme être poussé en dehors de l'avion, avec son parachute bien sûr qui sera le chant du guérisseur. Si au contraire on reste assis au bord du vide dans l'avion en resserrant tous les sphincters de son corps, l'effet va durer plus longtemps et va travailler autrement.

Quand les visions arrivent, quelles qu'elles soient, il faut pouvoir s'ouvrir, se détendre en restant concentré, et alors les visions vont s'ouvrir. Si l'on active le mental en voulant « saisir » la vision, elle s'évanouit. Il faut revenir dans la détente, dans l'attente, et laisser les choses se faire. Quand l'expérience est forte, la question ne se pose pas parce qu'on ne peut pas saisir la vision, on est saisi par elle. Tout l'art, en particulier pour le guérisseur, consiste ensuite à interagir avec elle. Avec l'expérience des cérémonies et des diètes, quand les visions s'ouvrent, quelqu'un va vous les chanter, les modifier..., et vous mettre dans le flux, le *flow*.

Si je prends l'exemple des archétypes du colibri multicolore et de la grosse mygale, cela correspond aussi à une lecture énergétique que l'on peut avoir de soi, de là où l'on est dans sa vie, et à laquelle le guérisseur va accéder par ses propres visions. On peut naviguer dans un espace d'archétypes qui, quand le chant du guérisseur intervient, se mettent à bouger de manière plus lente, plus cohérente et organisée. Avant cela, les visions peuvent être plus « brutes », plus jaillissantes.

Si l'on a des visions lumineuses en début de cérémonie, la présence d'esprits qui se manifestent dans la pièce, c'est magnifique et cela peut sembler durer mille ans alors que ça dure dix minutes. Mais on va ensuite avoir quatre heures de descente, de nettoyage, comme si

une énergie lumineuse entrain d'abord en nous puis venait « remuer la vase » et tout faire remonter à la surface. On peut aussi commencer par des visions dures, parce qu'on a quelque chose de très prégnant à nettoyer, puis aller vers de très belles visions au fil de la cérémonie en suivant le chant du guérisseur. Cela dépend de son propre état mais aussi de l'énergie du groupe, du guérisseur lui-même, et la plante a en quelque sorte son propre agenda, comme je l'ai dit.

F.: Ce que tu dis est très intéressant. Je souligne pour ma part que l'expérience des visions est très personnelle, et tes descriptions sont propres à tes expériences. Il me semble que, peut-être par ton métier, ta capacité visuelle est plus fine que la mienne. Après les cérémonies que nous avons partagées ensemble au Pérou, tu m'avais décrit des choses auxquelles je n'avais pas eu accès. C'est pourquoi, bien sûr, personne n'a raison ou tort en matière de vision. Il y a dans l'expérience une relation au visuel, un inconscient collectif qui se manifeste en effet, en fonction de l'environnement dans lequel on se trouve et par l'influence du guérisseur et de son acquis. Avec son monde, il va amener des archétypes dans l'espace général des participants. On pourra avoir des gros serpents, une cathédrale de lumière, un bateau d'« énergies d'esprits »... C'est le genre de choses qui peut faire l'objet de visions partagées. Les archétypes collectifs peuvent aussi être liés à la religion dans laquelle on a été élevé, et plus globalement à sa culture. Pour ma part, ayant été élevé dans la religion catholique, j'ai eu beaucoup d'archétypes relatifs au bien et au mal, au Christ, au diable, aux démons...

Le point très important selon moi est la notion de discernement, que j'ai déjà mentionnée. Comment gérer cette information ? Quand on vit une expérience très visuelle, on peut en sortir avec des certitudes

et se dire : « J'ai vu la vérité. » Attention, il faut se demander pourquoi on a vu telle ou telle chose, comment cela se rapporte à la personne que l'on est, quel est le message associé à la vision, est-ce que cela nous appartient ou non, est-ce une espèce de défi qui nous est proposé ? Dans une cérémonie, un participant a vu sa mère morte alors qu'elle était censée être en vie. Il s'est mis à paniquer parce qu'il a cru qu'elle était en train de mourir. Mais ce qu'il a vu était la manifestation de sa propre peur de voir sa mère mourir. Heureusement, ce n'était pas le cas. Il faut donc toujours garder une distance, et mettre en perspective ce qui est perçu.

Ces impressions visuelles sont en mouvement constant. Si on s'arrête sur une image, c'est donc la partie cognitive du cerveau qui va la traiter, mais il est intéressant de comprendre aussi qu'une mémoire énergétique, corporelle, va s'inscrire dans notre être à travers l'expérience. Cette mémoire reste « engrammée » en nous, et elle est au-delà du cognitif. Il faut faire confiance à cet état de conscience relié à la plante, qui prend soin de nous, de sorte que l'on n'a pas forcément besoin de comprendre, d'analyser sur le moment. J'accepte de m'ouvrir pendant quelques heures à cet état de conscience particulier qui va m'apporter des informations, des messages, mais que je ne vais pas forcément comprendre tout de suite.

Si l'on se retrouve dans une vision très sombre, et que le guérisseur est occupé par ailleurs et ne peut pas nous apporter une aide immédiate, il faut pouvoir se dire que ça ne va pas durer, rester calme, recourir à son mécanisme mental dont nous avons parlé (mantra, prière...). La posture mentale peut influencer la vision, et nous avons des ressources en nous qui sont insoupçonnées. On peut se connecter à une puissance supérieure et l'invoquer, quel que soit le nom qu'on lui donne.

C'est une posture importante, quelle que soit la nature de l'expérience que l'on vit.

J'ai eu en cérémonie un participant qui avait été abusé sexuellement pendant sa vie militaire. Au cours de sa première session d'ayahuasca, il s'est retrouvé transporté dans la scène traumatique et l'a revécue. La difficulté de son expérience a été d'accepter que cette « re-vision » était bénéfique pour lui et que la dimension de guérison qu'offrait la plante passait par le fait de revivre son traumatisme afin de s'en libérer. Il faut pouvoir assumer ce type d'expérience en confiance dans le processus du rituel. La préparation psychologique est fondamentale.

Et puis il y a les deux cas de figure, comme tu l'as dit, ceux où l'on peut choisir d'entrer dans un espace, dans un dialogue et une exploration de la vision, et il y a les visions que l'on subit car la force de l'ivresse domine toute possibilité de choix. Mais il est souvent difficile de comprendre et d'interagir avec ce que l'on voit, parce que les visions ont une dimension symbolique et que l'on peut projeter tous types d'idées. D'où l'importance de la notion de discernement et d'échanges en amont avec des personnes qui ont plus d'expérience que soi.

De façon générale, les Occidentaux ont tendance à faire une lecture littérale, au premier degré, de leurs visions et d'en retirer des certitudes. J'ai déjà évoqué le cas du monsieur qui a eu des visions en diète dans lesquelles des esprits lui expliquaient comment le monde avait été construit et ce qu'il devait faire pour agir dans cette construction. Sur cette base d'informations, il était prêt à prendre des décisions radicales. Il faut exercer un doute méthodique et s'interroger sur ses propres filtres, conditionnements et projections.

Nous avons aussi parlé du fait de « s'ouvrir aux visions », mais il faut redire que l'on peut faire une cérémonie ou même plusieurs sans avoir la moindre vision. Lorsqu'il n'y a pas de vision et que tout se passe dans

“

**IL FAUT SE DEMANDER POURQUOI
ON A VU TELLE OU TELLE CHOSE,
COMMENT CELA SE RAPPORTE
À LA PERSONNE QUE L'ON EST,
QUEL EST LE MESSAGE ASSOCIÉ
À LA VISION, EST-CE QUE CELA
NOUS APPARTIENT OU NON... ?**

”

le corps, il ne reste qu'à se centrer sur la notion de confiance ; confiance dans la plante, confiance dans le processus d'assimilation du corps.

Quant aux visions que l'on a avec les yeux ouverts, j'apporte une nuance à ce que tu as dit dans le sens où, quand les effets sont forts, ce que je trouve pour ma part extraordinaire est que je n'ai pas la sensation d'être dans une vision mais d'être dans un état « éveillé ». J'ouvre les yeux et je vois les gens autour de moi en constatant que tout est interconnecté par des lignes énergétiques. Chaque personne a sur elle, autour d'elle, des lignes énergétiques, des motifs qui s'allongent, se déforment et se relient aux autres, à l'air – qui est lui-même chargé de motifs –, aux arbres..., comme si la « matrice » derrière les apparences se révélait. Comme si tout ce qui existe révélait qu'il recèle une conscience vivante. Est-ce que cette conscience est présente à chaque instant mais invisible en temps normal ? Est-ce que la DMT révèle cette présence, lève le voile comme tu le dis ? J'ai tendance à le penser, en effet, parce que beaucoup de traditions partagent cette approche où tout est connecté.

Pour synthétiser, il faut se rappeler l'importance de préparer son état d'esprit avant et pendant l'expérience. Quand on vit une expérience très forte, savoir s'ancrer dans la confiance et le lâcher-prise ; cultiver la relation a une puissance supérieure ou un mantra de tranquillisation du mental. Rappelons que *ayahuasca* en quechua signifie l'ivresse de la mort. Le voyage ultime est éventuellement de vivre dans l'ivresse une mort symbolique, une mort de l'ego. Je l'ai vécu à quelques reprises, à travers notamment une vision de moi sur un lit d'hôpital avec le monitoring du cœur qui ralentit et s'arrête. À ce moment-là, j'ai ressenti mon corps envahi par le froid, la mort qui arrivait... Mon mental est parvenu à se raccrocher à la pensée que j'étais en session, que j'avais déjà de l'expérience, et que je devais donc me détendre, accepter

l'expérience et laisser la plante faire son travail initiatique. Alors, j'ai eu l'impression que la plante m'enseignait à me détendre face à l'arrivée de la mort, à accepter l'ultime échéance, puis l'électrocardiogramme est reparti très fort et je me suis retrouvé dans des visions très intenses de fractales et de motifs colorés...

Une autre fois, l'effet a été immédiatement très fort au point que je n'ai pas eu le temps de « penser » à la mort mais « j'étais mort », sans transition ! J'étais hors de mon corps, que je voyais d'en haut, et je me trouvais dans une espèce de tube avec d'autres personnes qui flottaient et tourbillonnaient. J'avais conscience d'être en « transit » vers un ailleurs... Dans une autre expérience, cette fois sans relation à la mort de l'ego mais davantage à la puissance du voyage, j'ai entendu un vrombissement très fort et je me suis retrouvé après avoir bu la plante, sans transition ni entrée en matière, directement dans une ivresse, plongé dans l'espace. Espace des étoiles, l'univers... Tout était très calme, et soudain j'ai vu une espèce d'énorme vaisseau spatial ! Bien sûr, je ne le prends pas littéralement mais c'était ainsi. Et je me disais : *Ça y est, ils arrivent ! Les extraterrestres viennent nous envahir !* Ce vaisseau me semblait avoir la taille de l'État du Texas ! Et alors j'ai pris conscience qu'en fait ils n'arrivaient pas mais qu'ils étaient déjà là depuis longtemps, qu'ils existaient dans une sorte d'espace parallèle au nôtre. Ça ressemble à un délire pur et simple, je le reconnais, et la question est : qu'est-ce que je fais de cette vision ? Eh bien, au risque de décevoir, ma réponse est que je « laisse tomber ». Je remercie l'ayahuasca pour la puissance de cette expérience et l'état extatique que cela m'a procuré, mais ça s'arrête là. Je ne m'attache pas à cette réalité qui m'est montrée, car il est clair que si je me centre sur mon expérience comme étant une vérité absolue, je perds complètement pied.

J.: Tu as raison d'insister sur le caractère personnel des visions. Je pense qu'il y a tout de même des récurrences et d'ailleurs, quand j'ai inclus des visions dans mes films, des personnes m'ont dit qu'elles reconnaissaient leurs propres visions. Par ailleurs, j'ai moi aussi eu la vision d'un vaisseau spatial dans une cérémonie que nous avons partagée. J'avais une ivresse très forte et tu as fait un chant. J'avais l'impression d'être traversé par des barres de fer qui forçaient l'ouverture d'une ivresse tordue, j'ai laissé la douleur me traverser et ensuite j'ai eu la vision d'un gigantesque vaisseau semblable à une mitochondrie galactique tissée de motifs complexes en mouvement qui s'approchait de moi pendant ton chant, avec des escaliers qui descendaient et des multitudes d'esprits qui en sortaient pour entrer en moi...

Nous n'en avons jamais parlé ensemble parce que nous avons appris que la vision a en effet un caractère personnel, qu'elle nous est destinée à nous seulement et qu'il faut garder une certaine distance vis-à-vis d'elle, ne pas conceptualiser ni en tirer des conclusions. Mais voilà où tu m'as embarqué avec ton chant!

F.: Oui, c'est toute la difficulté. Tout le monde souhaite avoir des visions incroyables dans lesquelles on se retrouve dans les couleurs de l'arc-en-ciel, connecté au monde des esprits, à la vibration de la vie... Mais il faut aussi accepter de vivre quelque chose de très sombre, en lien avec son état émotionnel et psychique. L'ayahuasca révèle un état sous-jacent qui n'est pas forcément conscientisé. Il faut le comprendre comme un passage, au sein d'une dynamique qui amène à d'autres états après ces passages. Tout est en mouvement constant, et les visions en font partie, de sorte que plusieurs cérémonies peuvent être nécessaires avant de vivre quelque chose de profondément lumineux et d'avoir une compréhension plus globale du vécu en cérémonie ou

des enseignements reçus. Pour ma part, j'ai mis quinze ans environ à stabiliser ma capacité visionnaire. Aujourd'hui, je n'ai pas besoin de prendre beaucoup d'ayahuasca pour voir. Avant d'en arriver là, on passe par tout type d'initiations ou de périodes que l'on traverse. Après deux ou trois ans d'expérience, je me souviens d'avoir traversé une période difficile dans laquelle j'avais des présences d'esprits très négatifs à toutes les cérémonies, des espèces de démons qui me poursuivaient constamment, me faisant brutalement face, avec l'imagerie traditionnelle issue de l'inconscient collectif: le diable cornu, les couleurs rouge sombre... Heureusement, j'avais vécu avant cela des états extatiques de connexion profonde, et j'avais eu accès et été touché par la compréhension et l'importance du chant sur le patient. Cela m'a en quelque sorte blindé et préparé à accepter des passages plus difficiles et à garder un cap.

Je voudrais aborder pour finir la notion de vision partagée en cérémonie. J'ai eu beaucoup d'échanges avec mes maestros en cérémonie où nous partagions nos visions sur tel ou tel patient. Assis aux côtés de mon maestro, j'ai assisté à son travail et suivi ses chants en y joignant ma voix. Nous avons ensuite partagé nos visions afin de comparer nos ressentis. Cela m'a beaucoup aidé à comprendre les mécanismes de soins, mais aussi à vérifier la véracité des capacités à percevoir de façon adéquate. Ces conversations ont toujours été fascinantes. Il peut y avoir aussi des divergences: l'un perçoit des aspects complémentaires, c'est comme comparer ses copies...

J. : Je reviens sur la notion d'intention et de «foi». Le travail en amont qui permet d'avoir une intention positive, bienveillante et pas seulement autocentrée, une intention empreinte de gratitude pour l'ensemble du processus même quand c'est plus difficile, est aussi une aide

quand des visions sombres reviennent, par exemple quand on est seul dans sa chambre. Cela fait partie de notre médecine intérieure pour apaiser les choses. Nous sommes un être unifié corps-esprit, et des visions ou des pensées sombres doivent être en quelque sorte ramenées dans le corps pour ne pas tourner uniquement dans le mental. Je dirais qu'il faut les faire descendre dans le ventre. L'ayahuasca augmente la perception corporelle et, si l'on est bloqué dans la sphère psychique dans le mental, on peut oublier cette perception corporelle. Il faut retourner dans cette perception, par des exercices de respiration simples de type yoga ou autres, ou même en mettant simplement les mains sur son ventre. Le corps va alors d'une certaine façon digérer les pensées sombres et faire remonter à l'esprit quelque chose d'apaisé, qui sera d'abord passé par une détente du corps. La vision ou la pensée sombre aura tendu le corps sans même qu'on s'en aperçoive si l'on reste dans la sphère mentale.

F.: La curiosité pour ce que l'on est amené à voir induit aussi une forme de détachement, si c'est difficile. On est observateur plus qu'acteur de la vision. On a parfois des représentations dans le visuel qui sont des formes très envahissantes, qui viennent s'imposer dans le champ visuel, des visages en très gros plan, des bouches ouvertes qui viennent comme pour nous avaler. On va alors avoir tendance à repousser ces visions, à dire «stop!», alors qu'il vaut mieux y entrer pleinement, aller dedans, avoir cette curiosité de savoir ce que c'est. Bien sûr, il faut pour cela dépasser la peur, l'appréhension, d'où l'importance d'une base de confiance dans le processus. Parfois, comme le guérisseur, on peut utiliser du tabac, le mapacho, la cigarette de tabac brun, pour souffler sur soi de la fumée et calmer les visions ou l'état

“

**NOUS SOMMES UN ÊTRE UNIFIÉ
CORPS-ESPRIT, ET DES VISIONS
OU DES PENSÉES SOMBRES
DOIVENT ÊTRE EN QUELQUE
SORTE RAMENÉES DANS LE
CORPS POUR NE PAS TOURNER
UNIQUEMENT DANS LE MENTAL.**

”

AYAHUASCA

ressenti comme négatif. On peut aussi utiliser du parfum comme l'agua florida, une fragrance très citronnée, qui calmera l'expérience.

J.: Un dernier rappel sur le fait de ne pas « attraper » les visions. C'est comme dans la vie en général : quand la lumière est là, l'ombre n'est pas loin. Quand on a des visions magnifiques et que l'on a l'impression d'avoir reçu beaucoup d'informations, on va se mettre à « métaboliser » tout cela, mais c'est peut-être notre ombre qui fait ce processus. C'est valable dans le cas contraire aussi, quand les visions sont sombres et qu'on accepte de les traverser avec « foi ». Dans les deux cas, il ne faut pas prendre de décisions hâtives sur ces bases.

F.: En effet, et la métaphore fonctionne clairement : plus la lumière est forte et plus l'ombre est dense. Le yin et le yang marchent ensemble, cette dualité est notre nature même. Dans une expérience d'expansion de conscience, on va plus loin dans un sens et on sera ramené plus loin dans l'autre. Et tout ce qui est vécu dans le visuel s'incarne dans le corps, selon un processus auquel il faut faire confiance. La compréhension, au niveau cognitif, viendra plus tard.

CHAPITRE 6

GUIDER LA CÉRÉMONIE PAR LE CHANT

François : L'ayahuasquero a pris la médecine, et est donc sous influence. Il a construit une capacité à se relier à l'expérience, et son expérience de la plante est en relation directe avec l'énergie des participants. Il a développé cette capacité à lire, à comprendre, à visualiser la complexité énergétique du patient. Tout est énergie, tout est vibration, et dans cette superconscience sous l'influence de l'ayahuasca, le corps humain a une empreinte, une configuration de lignes d'énergie, de couleur, qui reflètent ce qu'il est et où il en est dans sa vie. Une personne malade par exemple va dégager des couleurs, des formes, des présences, qui sont perçues par le guérisseur. Tout type de pathologie est repérable de cette façon : un déséquilibre émotionnel ou mental, un trouble psychique, un problème d'addiction, jusqu'aux maladies physiques, plus ou moins graves. Prendre les plantes induit un travail sur le corps, et le corps révèle ses différentes mémoires énergétiques. Le guérisseur a construit sa capacité à voir, et donc à diagnostiquer.

Parfois, les choses ne sont pas visibles, pour de multiples raisons. On peut parler de sortes d'interférences, de brouillage. Selon cette approche, le guérisseur appelle le participant pour faire un chant, un soin. Le patient vient s'asseoir devant le guérisseur, qui se concentre. Son champ de perception est accru par les effets de l'ayahuasca et il va donc visualiser les énergies du patient. Il amène des chants d'introduction qui vont ouvrir la connexion, qui mentionnent les esprits des plantes, la vibration universelle... Quand un patient vient devant lui, sa perception change; c'est pour lui comme entrer dans une pièce. Il voit un champ énergétique, des lignes de couleur en mouvement, en pulsation, qui correspondent à un état du patient. Le guérisseur va travailler sur cette source d'information. Dans le chant, il appelle les éléments énergétiques qui viennent influencer directement ce qui est perçu, et il fait entrer ces éléments énergétiques, ces forces spirituelles, dans le champ énergétique du patient. L'image se transforme sous l'influence du chant. On comprend donc qu'il ne s'agit pas seulement d'un chant mais d'un véhicule d'information porteur de soin. Une relation énergétique dynamique s'établit entre le guérisseur et le patient; l'énergie passe du patient au guérisseur et *vice versa*. Il y a donc, pour les deux, un aspect visuel mais aussi tout un ressenti corporel. Le guérisseur qui dirige la cérémonie partage son énergie avec le groupe. Son expérience lui permet d'avoir une force, comme une ceinture énergétique qui encadre le groupe. Le patient ressent donc ce que le guérisseur exprime à travers son chant, son intention, et ce qu'il amène dans l'énergie de la cérémonie, dans l'énergie de la médecine, dans les effets de l'ayahuasca, à travers sa propre énergie.

Cet échange se produit au niveau collectif puis, de façon plus précise et plus intime, quand le chant s'adresse directement à une personne. Dans cette interaction énergétique, le guérisseur absorbe ce qui vient du patient et envoie en retour une vibration d'harmonie,

“

**LE GUÉRISSEUR QUI DIRIGE LA
CÉRÉMONIE PARTAGE SON ÉNERGIE
AVEC LE GROUPE. SON EXPÉRIENCE
LUI PERMET D'AVOIR UNE FORCE,
COMME UNE CEINTURE ÉNERGÉ-
TIQUE QUI ENCADRE LE GROUPE.**

”

de liberté, de connexion. Si on prend l'exemple de pathologies comme la dépression ou l'addiction, elles se manifestent dans le visuel du guérisseur comme des formes lourdes, sombres, des formes d'emprisonnement et de négativité qui peuvent prendre des allures un peu démoniaques, comme des espèces de fantômes noirs qui tournent autour de la personne, avec éventuellement des odeurs, du vent, qui manifestent un enfermement spirituel ou énergétique. Ces présences, ces manifestations, ne sont bien sûr pas ressenties comme telles par le patient dans sa vie quotidienne. L'ayahuasca vient révéler cela, le guérisseur le perçoit et a la capacité de l'influencer pour libérer certains liens qui caractérisent la pathologie en question.

On dit que l'ayahuasca agit efficacement sur la dépression et que cela se joue à plusieurs niveaux. Sur le plan physiologique, l'ayahuasca augmente le niveau de dopamine et de sérotonine dans le cerveau, et agit en conséquence sur l'humeur et les émotions en stimulant les échanges de neurotransmetteurs dans le cerveau. C'est aussi le mode d'action des antidépresseurs classiques.

Dans une vision holistique de l'homme, on peut comparer cela à une maison avec plusieurs étages, plusieurs pièces, des meubles... L'ayahuasca va entrer dans la maison et tout faire bouger. Elle va taper sur les vieux tapis poussiéreux, avec les mémoires de la petite enfance, les traumas, ou des problèmes plus actuels. Et tout cela, comme la poussière d'un tapis, s'élève et devient soudain visible par le guérisseur. Le chant va avoir une action consistant à la fois à accélérer le processus de manifestation de tout ce qui est là, plus ou moins caché, et de nettoyer toute cette énergie. La notion de purge se produit au niveau énergétique et au niveau physique, d'où les vomissements, la forte transpiration... Il y a un effet cathartique dans la transe, qui facilite une « transe-formation ». Les tapis retrouvent leurs couleurs d'origine,

leur éclat, les meubles sont dépoussiérés, les murs et les cloisons sont ravalés. Mais dans le dessin du tapis, il se peut aussi qu'un motif soit déchiré, que des fils soient coupés, ou bien qu'il y ait une tâche, qui peut représenter un esprit qu'il faut faire partir ; le fil cassé symbolise une maladie qu'il va falloir réparer... Le guérisseur dispose d'outils, qui proviennent de la lignée dans laquelle il a été initié, et donc aussi des ancêtres, avec des chants particuliers qui appellent l'esprit de certaines plantes qu'il a diétées. Le guérisseur est porteur dans son corps de ces éléments, de ces outils, de cette capacité à appeler ces énergies, pour les transmettre dans l'expérience du rituel.

Jan : J'aime ta métaphore de la maison qui représente tout ce qui nous constitue, sur le plan physique, physiologique, mémoriel, psychologique, spirituel. On peut pousser la métaphore en parlant de pièces qui sont à l'abandon et d'autres qui ont pris trop d'importance. Il y a bien l'idée de rééquilibrer l'agencement de la maison pour rétablir une certaine harmonie. La notion de présences indésirables dans la maison est aussi parlante, à travers des symboles ou des archétypes ; un corbeau va symboliser une présence sombre, et on peut avoir aussi un oiseau retenu dans une cage, des insectes indésirables ou des araignées. Celui qui reçoit le chant ne va pas forcément voir tout cela. Il est dans son propre voyage et ce nettoyage peut être difficile pour lui. Le chant peut l'amener dans des visions sombres, dans des douleurs corporelles ou psychiques, parce qu'il y a ce processus en cours de déploiement. Il peut donc devenir difficile pour le patient de rester dans son ouverture, dans sa réceptivité au chant, parce que la pensée peut se saisir des choses, et des pensées liées à ce qui est révélé, nettoyé, émergent constamment. Ce qu'on a laissé s'accumuler dans la maison ne veut pas partir, même s'il s'agit de ressentiments, de peurs.

Quand on reçoit un chant, il est donc possible de partir dans des choses très lumineuses, mais il se peut aussi que ce soit difficile, en tout cas dans la première partie, quand tout cela est en quelque sorte mis en lumière. Le patient a alors intérêt à faire l'effort de ne pas saisir la pensée, et peut-être de s'appuyer sur un des mantras dont nous avons parlé, son mantra de reliance avec la médecine pour qu'elle le soigne. Car ce processus va créer des secousses et la façon dont on y répond va interagir avec les perceptions du guérisseur. Il y a donc là aussi un intérêt à essayer de se laisser traverser par tout cela sans volonté de saisir quoi que ce soit. On peut dire aussi que le guérisseur peut chanter en partie pour lui-même, pour se débarrasser de ce qu'il reçoit de négativité dans le processus de nettoyage. Ainsi, la concentration du patient va faciliter le travail du guérisseur. J'ai le sentiment également que le guérisseur, à un certain point, devient simplement un « canal » pour laisser la médecine s'exprimer à travers lui.

F.: C'est très juste. Quand on fait une expérience d'ayahuasca, on peut avoir le souhait de vivre des choses très belles, comme celles que tu as montrées dans tes films, de vivre une connexion extraordinaire avec la dimension spirituelle, mais parfois ce n'est pas ce qui se produit. Tu parles de la nécessité pour le patient de se concentrer devant le guérisseur. Qu'est-ce que cela veut dire ? Il faut s'asseoir avec l'esprit ouvert, être aussi tranquille et serein que possible pour laisser les choses se faire. Et si l'on passe par un moment difficile, la « machine à laver », des nausées, il faut essayer de ne pas s'enfuir mais d'utiliser ce qui est prévu pour ça, parce que le guérisseur est en train de retirer une écharde, et pour cela il a besoin d'une autre épine comme je l'ai évoqué avant. Il faut laisser le guérisseur et la médecine agir, même si l'on ne comprend pas ce qui se passe et que c'est difficile. Il faut garder

cette confiance, car si le guérisseur appelle un patient pour lui chanter un soin, c'est pour l'aider.

Il faut préciser que, dans la culture shipibo, il existe des chants appris et qui se répètent mais on a surtout des chants qui se construisent en relation avec la perception du moment. Le guérisseur a comme un lexique de mots et d'outils. Il les invoque en fonction de ce qu'il voit. Il organise ces éléments, il les tisse dans le chant. C'est la raison pour laquelle j'aime la métaphore du tapis, puisque le tissage est un élément important de la culture shipibo (les motifs *kené*). Il y a une présence de motifs qui sont porteurs de sens. Et le chant lui-même exprime cette notion de créer un motif harmonieux. Le chant décrit, de façon performative, ce qui est perçu et ce qui est en train de se faire.

J.: Sur la notion de lexique, il y a une forme en partie conceptuelle, des procédures pour nettoyer, des procédures pour harmoniser son propre corps et se centrer dans l'ivresse, des procédures pour appeler les plantes diétées pour venir soigner. Et le travail du guérisseur est d'être dans le présent de ce qui se passe à tous les niveaux. Il y a donc cette relation dynamique avec ce qui se passe, entre le chant et ce qui est perçu, ressenti, transformé... On peut avoir l'impression que le guérisseur déroule des chants qui sont figés dans le marbre alors qu'en réalité chaque chant est finalement unique du fait de cet aspect dynamique du soin. Un chant peut même être très court parce qu'il va régler un problème très vite.

F.: En shipibo, le lexique contient des appellations qui se réfèrent à certaines couleurs, à certains esprits, certaines formes... Par exemple, le concept de « monde ». Le chant va dire : « C'est ce que je suis en

“

**IL FAUT LAISSER LE GUÉRISSEUR
ET LA MÉDECINE AGIR, MÊME SI
L'ON NE COMPREND PAS CE QUI
SE PASSE ET QUE C'EST DIFFICILE.**

”

train de faire maintenant, j'ouvre le monde de la source du savoir.» C'est le monde de la médecine, cette idée qu'il existe dans l'invisible des mondes qui sont porteurs d'éléments de soin ou des mondes de connaissance. «J'appelle les esprits de plantes médicinales.» Dans l'espace de superperception de l'ayahuasca, on a accès à une «bande passante» beaucoup plus large, à très haut débit, et on peut appeler pour «télécharger» les outils dont on a besoin et les «placer» chez l'autre. Dans la tradition quechua lamista, il existe en revanche beaucoup de chants appris et qui sont répétitifs comme un mantra. Par exemple un chant qui appelle les oiseaux, qui demande aux oiseaux de voler, et ensuite tous les oiseaux sont une famille qui vole, qui nettoie et qui ouvre l'espace. Ici, le chant est toujours le même. Mais l'intention et la perception sont uniques et adaptées à la personne pour laquelle on le chante, même si le chant est identique. Le chant est donc personnalisé.

L'ayahuasca est un outil de diagnostic, de révélation des états d'âme, avec un effet introspection/expansion. Mais parfois, le guérisseur ne peut pas résoudre ou avoir accès au problème. Pour telle ou telle raison, il ne lui est pas donné de soigner à ce moment-là. Plusieurs cérémonies peuvent être nécessaires, car là aussi le temps joue un rôle, bien que le guérisseur en cérémonie entre dans un état de superperception et peut insérer l'énergie des plantes médicinales à travers l'ivresse de l'ayahuasca. On peut dire aussi que ce n'est pas forcément l'ayahuasca elle-même qui soigne, mais que ce sont les plantes médicinales qui seront administrées entre les cérémonies. Les plantes doivent parfois être consommées comme un médicament et offrir leurs effets médicaux directs sur le corps. L'idée qu'elles peuvent être administrées énergétiquement reste incroyable et particulière au monde du *vegetalismo*.

La connaissance de la pharmacopée traditionnelle est associée à la connaissance de l'ayahuasca. Dans la pratique traditionnelle, le patient venait voir le guérisseur et ne prenait pas lui-même l'ayahuasca. Comme je l'ai dit, il se faisait « voir » par le guérisseur, puis on lui recommandait une « prescription » de plantes, des diètes à faire, pour que le soin se mette en place. C'est pourquoi il est important d'avoir des informations sur le guérisseur, ses connaissances, sa lignée, ses « spécialités », ses capacités, etc. Peut-on lui accorder toute confiance et qu'est-ce que cela veut dire ? Le guérisseur doit avoir une réputation en tant que praticien et doit aussi manifester ce qu'on appellerait chez nous une « éthique », une intégrité. Dans la médecine occidentale, un cadre permet de poser la relation médecin-patient, pour éviter les dérives. Dans la médecine indigène, le cadre n'est pas aussi strict et on se retrouve sous l'influence d'une plante et d'un guérisseur. Le patient-participant est également dans une situation de vulnérabilité parce qu'il est loin de chez lui, dans une autre culture... Il y a donc une dimension de responsabilité du guérisseur pour qu'il propose un espace sécurisé au patient.

J. : Ce type de connaissance est souvent assimilé chez nous à des écoles de sagesse, à des initiés, mais cette notion n'a pas vraiment d'équivalent en Amazonie. Il y a une connaissance et une sagesse, certes, mais les guérisseurs ne doivent pas être considérés comme des « gourous » ou des prêtres. En cérémonie, on peut avoir la sensation que cette personne « entre » en nous, et qu'elle a un pouvoir sur nous. Il faut donc se renseigner en effet sur le guérisseur et on peut aussi faire appel à ses propres outils intuitifs pour voir comment on le ressent. Par exemple, les guérisseurs peuvent avoir recours à beaucoup de mots pour parler de ces croyances, et quand il y a trop de mots, quand un système de

“

**QUAND UN SYSTÈME DE CROYANCES
SE RÉVÈLE, IL FAUT SAVOIR
GARDER UNE CERTAINE DISTANCE.**

”

croyances se révèle, il faut savoir garder une certaine distance. En revanche, quand on a la sensation en cérémonie qu'une action est en train de se faire et qu'on est d'une certaine façon « à la merci » du guérisseur, il ne faut pas forcément croire que le guérisseur est en train de nous « envoûter », de nous « marabouter ». Au contraire, c'est l'action du soin lui-même qui opère et c'est donc bénéfique.

F. : Il y a non seulement la relation soignant-soigné, pour laquelle on peut faire des parallèles avec la médecine occidentale, mais il y a en plus ici la dimension de l'invisible, de l'énergie, des esprits, qui sort de notre cadre cartésien, rationnel.

J. : Oui, et il y a aussi la notion de séduction qui entre en jeu. Si l'on regarde le guérisseur comme un sage, et qu'on est dans une espèce de relation de vénération, il peut interpréter les choses en matière de séduction et cela peut donner lieu à des malentendus. Les codes culturels sont différents et les guérisseurs sont aussi des hommes et des femmes avec des désirs, une vie sexuelle...

F. : En effet, il faut aussi avoir conscience de cela et se préparer à cette question des codes culturels qui ne sont pas superposables. Nous cherchons aussi avec ce livre à donner des conseils et des repères qui soient utilisables sur place, en situation. Soit en plein cœur d'une cérémonie quand on est sous les effets de la médecine, soit pour ce qui entoure la cérémonie elle-même, car il ne faut pas perdre de vue qu'il s'agit avant tout de la rencontre entre une personne et une plante. Tout le reste constitue un cadre à cette rencontre, mais celle-ci se joue d'abord au niveau personnel. Le guérisseur est un facilitateur

et un accompagnateur, le rituel est une structure, mais, comme dans la vie en général, on est seul avec son expérience. Le guérisseur n'est pas quelqu'un qui va nous « sauver » de notre expérience. Il est là pour nous accompagner dans ce cheminement, dans cette découverte, dans une posture de justesse, d'intégrité, et aussi de pleine conscience et d'amour. Mais on parle ici d'une situation idéale, voire idyllique. Dans la réalité, ce sont des hommes et des femmes « ordinaires », avec des qualités et des défauts. Il y a peut-être un message particulier à passer en direction des femmes, qui peuvent être plus vulnérables à certaines dérives. Il faut être clair dans son positionnement, dans son intention, et dans les distances à mettre avec les uns et les autres.

La connaissance des plantes est associée à une forme de sagesse dans notre regard occidental, mais c'est aussi un monde de pouvoir. Le guérisseur a cultivé sa capacité à avoir accès à des forces, mais il n'a pas forcément développé la conscience qui accompagne cette connaissance. Par exemple, sa capacité à être libéré de ses propres désirs, ou même pulsions, n'est pas forcément à la hauteur de la force qu'il a acquise par son entraînement.

J. : Oui, on peut se faire une fausse idée sur ces aspects de connaissance, de sagesse... Il faut en avoir conscience et on peut aussi vouloir délibérément voir une femme guérisseuse pour ces raisons-là, quand on est soi-même une femme. Il y a beaucoup de femmes guérisseuses chez les Shipibos qui sont très puissantes. Mais on peut aussi se sentir à l'aise pour gérer ces aspects. Cela fait partie des informations que l'on peut recueillir quand on se renseigne sur les guérisseurs.

Il ne faut pas dramatiser les choses et souligner que les problèmes et les dérives sont très rares, mais c'est aussi notre rôle d'informer là-dessus.

AYANUASCA

F. : Si l'on récapitule un peu les choses à ce stade, on peut dire qu'il est souhaitable d'y aller progressivement, de construire une relation à l'ivresse avant d'expérimenter des ivresses plus fortes, de connaître le guérisseur et le contexte de la culture, peut-être d'être accompagné, de comprendre la relation soin-patient-chant, la lignée du guérisseur, le type de plantes qu'il connaît et la façon dont il travaille, enfin d'être clair et posé dans son intention.

CHAPITRE 7

SOIGNER PAR L'AYAHUASCA

François : Pour faire un point général sur ce que cela soigne et ne soigne pas, on peut dire que les plantes et les rituels de l'ayahuasca sont très bons pour les problèmes de dépression, d'addiction et la résolution des traumas. Dans ce cadre-là, il est bon de préciser que plus on prend de l'ayahuasca, moins on a besoin d'en prendre en quantité, parce qu'il y a une sensibilité qui s'installe avec le monde des plantes. C'est un travail sur le corps et celui-ci acquiert davantage de capacités de réception et d'intégration des effets de la plante. L'ayahuasca va éliminer toute substance addictive du corps, il va enclencher un processus de nettoyage physiologique et énergétique de la substance. Cela ne veut pas dire que l'ayahuasca résout le problème à la source. On est ensuite confronté à l'intégration de l'expérience et c'est un travail qui continue à se faire. L'ayahuasca donne une nouvelle perspective sur la substance addictive et la relation que l'on entretient avec elle. Elle reconnecte à certaines parties de soi qui vont être guéries,

“

**L'AYAHUASCA RECONNECTE À
CERTAINES PARTIES DE SOI QUI
VONT ÊTRE GUÉRIES, ET PERMET DE
RENOUER AVEC UNE VISION DE LA VIE
ET DES VALEURS FONDAMENTALES.**

”

et permet de renouer avec une vision de la vie et des valeurs fondamentales. L'addiction ne disparaît pas de façon magique, elle n'a souvent plus de sens mais doit aussi continuer à se travailler afin de s'insérer dans l'intégration. La plante permet la prise de conscience et la confrontation, et donc la libération d'un état de dépendance.

Jan : L'action sur le mal-être, la dépression, les traumatismes, peut être liée à l'accès à des éléments inconscients, qui permet d'avoir un nouveau regard sur ses problèmes. Il faut aussi dire que l'ayahuasca va faire briller les pensées, illuminer l'esprit, provoquer des visions d'une beauté qui vont nous replacer dans la nature, dans l'essence des choses, dans la joie. Aussi, quand on revient d'un tel voyage, on peut se croire « guéri », dans le sens où on est illuminé, on a compris qu'il faut aimer, qu'il faut être dans la joie et cesser certains comportements et certaines pensées. Mais quand on reprend sa vie quotidienne, dans son environnement habituel, tout cela peut revenir progressivement. Croire que les fruits de l'illumination sont acquis peut être une grande erreur. Les plantes révèlent et réveillent un espace qu'il faut aussi entretenir. Le chemin reste donc à faire même une fois qu'on a vu où il mène. Il peut être nécessaire de changer des comportements, des habitudes alimentaires, des pensées, des relations, des objectifs de vie, et alors on peut en effet retrouver cet espace. J'ai vécu cette espèce d'illusion de croire que les choses étaient acquises, puis que je les avais à nouveau perdues. Les deux sont une illusion ; rien n'est acquis, rien n'est perdu, c'est un chemin.

F. : Je suis d'accord, et par ailleurs on peut aussi dire pourquoi des gens comme toi et moi ont continué à faire des cérémonies, au-delà de la résolution de problèmes, de la découverte d'une culture et de

l'accès à une connaissance. Cela relève d'un choix et d'un chemin de vie qui comprend une dimension de travail sur soi, une volonté de grandir dans sa compréhension à soi-même, dans sa relation à la vie et aux autres. Ce chemin passe par une relation avec l'esprit d'une plante, une conscience bienveillante et bénéfique à notre personne. Cette relation apporte du sens. Pour ma part, je suis venu dès le départ avec la volonté d'apprendre, comme je l'ai dit, mais je vais parfois en cérémonie pour travailler sur moi, sans diriger moi-même la cérémonie. Tu l'as dit, c'est un chemin, il y a toujours quelque chose à apprendre. Il y a toujours cette idée de se revisiter soi-même, de se réinventer, de se regarder dans le miroir en toute humilité et de faire face à soi-même.

J. : Beaucoup de gens pensent que l'ayahuasca est bon pour tout, comme une espèce de panacée. Je ne le crois pas. L'effet est avéré sur les pathologies psychiques de type dépression, anxiété, mal-être, mais la maladie psychiatrique avec une dimension de psychose est contre-indiquée, en particulier la schizophrénie et le trouble bipolaire. C'est le point le plus important selon moi. Une personne psychotique va peut-être plonger dans des visions mais, puisqu'elle se trouve dans des mondes déséquilibrés, elle risque de saisir des choses qui ne vont faire qu'accroître son déséquilibre. Je pense que les diètes peuvent avoir des effets positifs, plutôt avec des plantes non psychotropes issues de la médecine traditionnelle pour apaiser et restructurer.

F. : Je suis d'accord. Il faut souligner que nous ne sommes pas médecins et que nous parlons à partir de notre expérience de la plante et de notre immersion dans ces cultures. Du point de vue des ayahuasqueros, c'est un peu comme la médecine traditionnelle

chinoise : il est important de tenir compte du contexte. Le contexte de soins, en médecine traditionnelle, voit le corps selon une cartographie très différente de celle de la médecine occidentale moderne. La maladie est souvent liée à un déséquilibre spirituel, un manque d'harmonie entre le corps et l'esprit. Elle peut avoir un enracinement qui se manifeste énergétiquement ou spirituellement. On traite le patient dans un contexte global. On envisage la relation du patient à sa maladie, à sa vie, à son environnement. De ce point de vue, l'ayahuasca peut tout et rien soigner, dans le sens où elle va être révélatrice d'informations, certaines que l'on connaît et d'autres que l'on ne connaît pas. Les informations que l'on ne connaissait pas, et que le rituel met en avant et révèle, peuvent être associées à des maux, psychiques, émotionnels, physiologiques. Par exemple, un mal de dos peut être lié à un problème émotionnel. Est-ce que l'ayahuasca soigne le mal de dos ? Non, mais si l'émotion qui est une des sources du mal de dos se révèle lors de la cérémonie, elle est alors éliminée par sa mise en lumière. Cela facilite la résolution de l'origine du mal et permet au soin de s'inscrire dans le corps. Cela va défaire le nœud énergétique associé à la cause, d'où une libération et un rééquilibrage, une réorganisation énergétique entre le corps, les émotions et l'esprit qui, *in fine*, va soigner, y compris le mal de dos.

Si on est déséquilibré au plan psychique, l'ayahuasca travaille pour enlever l'écharde et secouer le corps, ce qui peut accentuer le malaise et le mal-être dans un premier temps, et se transformer en bien-être à plus long terme. Mais dans le processus lui-même, au cours de la cérémonie, le déséquilibre psychique peut s'aggraver, provoquer une « décompensation » (bouffée délirante, déréalisation). Ce n'est donc pas recommandé. Est-ce que l'ayahuasca soigne le cancer ou d'autres maladies graves ? *A priori*, non. Cependant, des personnes qui n'ont pas trouvé de réponses à leur pathologie grave se sont tournées vers des

méthodes alternatives comme la médecine traditionnelle amazonienne, et, à travers des cérémonies d'ayahuasca, ont obtenu des informations sur elles-mêmes et sur leur relation à la maladie qui leur ont permis de se libérer et d'avoir une autre perspective sur la maladie, et donc d'avancer. On ne peut pas aller plus loin que ça, notamment au plan légal. Peut-être faut-il simplement ajouter que des études cliniques ont démontré que l'anxiété de patients atteints de cancers incurables a été considérablement réduite par la prise de substances psychédéliques comme la psilocybine¹.

Dans la médecine traditionnelle, il existe aussi des plantes médicinales connues pour nettoyer le sang, pour agir sur le foie, sur le système digestif, le système respiratoire, les os..., donc finalement pour tout type de problème lié aux maux physiques. L'ayahuasca fait partie de ce système que les indigènes appellent *vegetalismo* et est donc reliée aux autres plantes qui sont elles-mêmes considérées comme des plantes spirituelles ou d'enseignement.

Dans le contexte de la cérémonie d'ayahuasca, le guérisseur a la capacité d'activer les énergies de ces plantes médicinales et de les insérer, de les transmettre énergétiquement à travers le chant et ses outils de guérisseur. J'ai avant tout observé que des personnes très malades étaient directement soignées par les plantes médicinales, c'est-à-dire qu'on leur prescrit des diètes. Rappelons que la diète est une forme d'ascèse dans laquelle le patient suit des directives, observe des restrictions en matière de nourriture et de comportement, et prend des plantes médicinales. Les restrictions permettent à la prise de plante d'être davantage porteuse de résultats : pas d'alcool, pas de sucre, pas

1. Voir Olivier Chambon, Jocelin Morisson (dir.), *La Révolution psychédélique*, Guy Trédaniel éditeur, 2022.

“

**LE GUÉRISSEUR A LA CAPACITÉ
D'ACTIVER LES ÉNERGIES DE CES
PLANTES MÉDICINALES ET DE LES
INSÉRER, DE LES TRANSMETTRE
ÉNERGÉTIQUEMENT À TRAVERS LE
CHANT ET SES OUTILS DE GUÉRISSEUR.**

”

de fruits, des aliments choisis. Quand il s'agit de diètes d'apprentissage, qui demandent plus de connexion spirituelle avec le monde végétal, s'ajoutent des restrictions concernant le sel et l'activité sexuelle. Il y a donc différents types de diètes, selon la pathologie, et toute une gamme de plantes médicinales dont beaucoup ont donné les médicaments de la pharmacopée occidentale.

Voilà pour le propos général. Le fait que beaucoup d'Occidentaux idéalisent l'ayahuasca en pensant que c'est un breuvage magique qui soigne tout relève de la dérive sectaire. Il faut le dire et le redire : si vous êtes malade, allez voir un médecin. Si vous êtes bipolaire ou schizophrène, ne prenez pas d'ayahuasca. La médecine occidentale est en train de redécouvrir l'intérêt thérapeutique des substances psychédéliques, y compris certaines médecines indigènes traditionnelles, mais la science connaît encore très mal leurs effets, ce qui se passe dans le cerveau, ce que font ces substances et à quoi elles donnent accès. Elle ignore en outre le type de communication ou de compréhension qui se met en place dans les trances. Constatons simplement que les choses continuent d'évoluer dans le regard occidental moderne.

Hormis les problèmes de maladie mentale grave et avérée, on peut prendre l'ayahuasca même en étant « mal », mais cela relève alors du mal-être.

J. : Certains peuvent voir en effet les plantes comme le dernier recours, parce qu'il y a aussi une distance culturelle avec notre médecine. Il faut dire qu'elle fait des choses extraordinaires et, finalement, qu'il n'y a pas de raison d'opposer les deux. Un guérisseur qui a besoin de se faire opérer va aller à l'hôpital. Il connaît aussi les limites de l'action des plantes. Tout ce que je peux dire est la façon dont moi j'agirais si demain on me diagnostiquait une maladie grave, cancer ou autre. Je pense que j'aurais

recours aux deux approches: d'une part des analyses précises et l'examen des voies de traitement offertes par notre médecine moderne, y compris en sachant leur toxicité avérée, et d'autre part, je pourrais aller faire une diète de renforcement du corps, avec des plantes médicinales dans un contexte traditionnel. Puis suivre un traitement proposé par la médecine occidentale, puis à nouveau une diète qui pourrait nettoyer la toxicité reçue par le corps. J'ai le sentiment que j'agis ainsi: prendre l'avis des médecins et aussi des chamanes.

F.: Je partage cette position. On voit que la médecine ne sait pas nécessairement soigner le cancer et que beaucoup de médecins sont fermés à toute alternative aux soins conventionnels. La médecine moderne pourrait continuer à évoluer en intégrant des pratiques non conventionnelles complémentaires qui reposent sur une connaissance de la pharmacopée, donnent accès à des informations inscrites dans un champ et à une compréhension plus large. Il est plus qu'intéressant, et presque fondamental, de créer des ponts et des intersections entre des approches et des compréhensions du monde naturel et du monde « surnaturel ». Ils nous permettent d'avancer dans la découverte d'informations pour soigner, comprendre et s'ouvrir sur nos potentialités en tant qu'êtres humains.

J'ai un ami atteint d'une tumeur à la gorge qui a fait une biopsie aux États-Unis puis est parti au Pérou faire une diète, et il est revenu avec de bien meilleurs indicateurs en ce qui concerne la tumeur. Pour d'autres personnes que je connais, cela n'a pas amélioré les choses. J'ai eu le cas d'une femme venue en cérémonie après un traitement par chimiothérapie pour un cancer traité dix ans auparavant. Elle ne prenait pas la cérémonie très au sérieux et a pris une première dose, puis une deuxième en milieu de cérémonie. Elle a eu une forte ivresse

et a pu toucher des choses en profondeur. La chimio avait laissé des traces, des mémoires dans son corps. Elle a vomi et avait le goût de la chimio dans la bouche, ce qui l'a beaucoup étonnée.

De façon globale, en ce qui concerne la maladie, on ne sait pas de quoi on est porteur, au fond de soi, au-delà des symptômes et des ressentis que l'on peut avoir. La prise d'ayahuasca comprend un élément de transformation, d'expansion et de croissance. C'est aussi la raison pour laquelle je continue à prendre de l'ayahuasca, au-delà du fait que je suis devenu praticien. Je considère que c'est enrichissant pour moi, en matière de connaissance de moi-même, de croissance spirituelle, de connexion à mon environnement, à mon être intérieur, aux autres... Ça m'aide à me remettre en question et à me regarder profondément.

J. : En ce qui me concerne, ça ne fait pas partie de mon métier, même si j'ai voulu montrer au cinéma que c'était un territoire inconnu dans lequel des Indiens peuvent nous faire naviguer. Ce territoire, c'est nous-mêmes, et l'on va se découvrir d'une façon particulière, apprendre des choses sur nous, et chaque voyage est comme un grand film avec des moments difficiles et des moments magnifiques. Mais, comme je l'ai dit, c'est un film dans lequel on est à la fois l'écran, le scénario et l'acteur. Le metteur en scène sera alors le couple ayahuasca-guérisseur. Pour un cinéaste, c'est donc quelque chose de très inspirant à différents niveaux.

Au fil des années, ma relation à la médecine a évolué. C'était très chaotique au début, et cela a changé en entrant dans les diètes. Les guérisseurs disent souvent que le secret de la médecine, c'est la diète. C'est ce qui permet de stabiliser l'état de la personne et sa capacité à traverser l'ivresse d'une nouvelle façon.

L'important pour moi est cette unité corps-esprit : être bien dans son corps, donner sa place à l'esprit, avoir cette vigilance à la nature de ses pensées et de ses émotions, à travers le corps aussi, grâce à ce que les plantes m'ont appris et continuent de m'apprendre ; devenir beaucoup plus sensible et avoir aussi la capacité de se remettre d'aplomb. C'est donc pour moi un outil de vie, qui est un peu comme un ami proche. Quand on diète des plantes, on pénètre dans leur monde et on entre dans une relation et un dialogue à la fois visuel, auditif, sensoriel et corporel ; on tisse quelque chose. Ensuite, c'est une relation qui s'entretient comme une relation humaine.

Notre société est très mentale et surchargée en signaux, en informations qui nous bousculent, et l'usage des plantes m'a sans doute permis de me stabiliser dans cette navigation, que ce soit dans ma vie personnelle ou professionnelle, et de vérifier les sources de l'inspiration en matière d'espace. On peut parler de l'inconscient collectif, de mondes énergétiques, de la façon dont les choses sont reliées, cela m'a amené en tout cas à être beaucoup plus à l'écoute de mon intuition, à engager un dialogue entre ma raison et mon intuition. On entre avec les plantes dans le monde de l'intuition, dans un espace cognitif élargi, et on devient perméable à un niveau d'information qui vient du corps ou de l'extérieur, mais qui de toute façon a une certaine justesse.

F. : C'est très intéressant et, selon moi, c'est aussi en lien avec la maladie. Cette notion d'intuition et d'espace cognitif élargi est très présente dans ces médecines traditionnelles. On ne considère pas une pathologie comme quelque chose de très bien cerné, cadré et situé dans un endroit précis du corps, contrairement à la vision occidentale moderne qui va cibler les choses et prescrire un médicament précis pour un mal précis. La maladie est comprise et appréhendée dans un

espace élargi; c'est quelque chose dont on est porteur, en lien avec beaucoup d'autres choses. Le fait d'élargir sa compréhension et d'accéder à d'autres informations permet donc aussi de révéler ce qu'est la maladie, dans un cadre plus large.

Au Pérou, les sages, les grands-pères, les guérisseurs disent que les diètes sont les portes qui ouvrent la connaissance. Mon maître d'apprentissage m'a répété cela toute ma vie. Avec les diètes, on va travailler sur soi, acquérir une relation au monde des plantes et le corps va se faire travailler par les plantes. On entre donc dans un espace de travail et de transformation. Quand on prend l'ayahuasca après les diètes, le corps a accès à davantage de ressources. C'est comme si l'on avait changé le processeur de l'ordinateur. Le corps a intégré, digéré des informations qui permettent à l'ayahuasca de s'activer à un autre niveau.

Comme tu l'as dit également, au début tout cela est très chaotique, déstabilisant. On voit des choses terrifiantes, des choses très belles, on devient ce que l'on voit... La capacité d'être ancré, intégré, de comprendre, de mettre des mots..., tout cela est très important au départ, c'est-à-dire d'être entouré au sein d'une communauté, d'être cadré et accompagné. Et, bien sûr, tout cela se renforce au fil du temps, au fil des cérémonies et des diètes. **On accède à une meilleure capacité de compréhension, de digestion, de navigation et donc de connexion, de lâcher-prise; une capacité à aller dans des espaces d'exploration cognitive en restant concentré tout en lâchant prise.**

C'est aussi pour cela que l'ayahuasca est de plus en plus populaire dans le monde occidental. C'est une médecine indigène utilisée depuis des siècles, et d'ailleurs on n'en connaît pas précisément l'origine, seulement des légendes, des mythes, selon les groupes indigènes auxquels on parle. Au Brésil, en particulier, la pratique a évolué depuis

“

**AU PÉROU, LES SAGES, LES GRANDS-
PÈRES, LES GUÉRISSEURS DISENT
QUE LES DIÈTES SONT LES PORTES
QUI OUVRONT LA CONNAISSANCE.**

”

AYAHUASCA

cent cinquante ans parce qu'elle a été extraite des communautés cashinahuas (Kaxinawa ou Huni Kuin) et shinalahuas par les garimpeiros (mineurs, orpailleurs...) qui venaient pour le caoutchouc notamment. Un monsieur nommé Raimundo Irineu Serra a pris l'ayahuasca avec un guérisseur péruvien et a eu une vision de la Vierge Marie (« Reine de la forêt », origine du culte de Santo Daime). Sa vision prophétique l'a amené à se dire que l'ayahuasca allait nous permettre à nous, êtres humains, d'être en communion d'esprit avec les saints. Il a donc créé une Église qui utilise l'ayahuasca dans ce cadre. C'est très différent de la notion de soin ou de diète. Il n'y a pas de diètes dans ce cadre, ils utilisent le *daimé* (ayahuasca) qui est préparé avec des prières, des hymnes...

La notion de diètes d'apprentissage autour de l'ayahuasca est très mal connue, car ce monde ne se réduit pas à la substance psychédélique. Il y a tout un cadre culturel autour.

Pourquoi notre culture se tourne-t-elle vers ce monde-là ? Il est intéressant de se poser la question.

J. : Pour rebondir sur ce point, je trouve fascinant ce concept de globalité et on a tendance dans nos cultures à séparer le religieux, le spirituel et la dimension de médecine-soin, alors qu'autrefois ils étaient liés. Il est difficile pour nous de comprendre qu'à la source du soin se trouve cette dimension spirituelle, qui est l'alignement de ses pensées, de ses sensations, de l'ouverture et du lien avec le monde. C'est la définition même d'être relié. Le fait d'avoir une vision de la Vierge Marie illustre cela. On peut avoir des visions de ces archétypes parce qu'on est relié à ça. Dans le monde indigène, cet espace est cohérent, car c'est par des forces spirituelles que l'on se relie à la nature et que l'on peut donc avoir ces grandes visions mystiques qui font partie du soin parce qu'elles relient.

CHAPITRE 8

UN MONDE DE DIÈTES

Jan: Quand on entre en diète, on ne va pas forcément prendre de l'ayahuasca, et on peut donc profiter de la force des plantes médicinales, plantes dites maîtresses liées à la médecine amazonienne. À travers sa connaissance de la pharmacopée ou sa capacité à diagnostiquer en cérémonie d'ayahuasca, le guérisseur va savoir ou percevoir quelle plante vous devez prendre, selon le type de soin ou de rééquilibrage que vous êtes venu chercher. Si on prend de l'ayahuasca en cours de diète, les effets sont augmentés. La diète en elle-même va secouer d'une autre façon. Ce n'est pas forcément un chemin facile. Il faut s'isoler, se relier à cette plante que l'on boit, et on peut se retrouver tout à coup traversé de façon intense par certains sentiments, certaines émotions, et se mettre à pleurer devant la beauté de quelque chose, ou être traversé par la tristesse. Dans ce processus, qui relève d'un autre rythme, on va être nettoyé de certains espaces émotionnels, cultivé dans d'autres, parce qu'on est isolé dans la nature et qu'on a une alimentation particulière.

On va sentir les moindres mouvements émotionnels, on devient beaucoup plus sensible, on est affûté par les plantes. Si l'on a pris de l'ayahuasca avant et que l'on va faire une diète de deux semaines ou plus – et plus la diète est longue plus elle nous secoue à la fin – puis que l'on reprend de l'ayahuasca ensuite, on va entrer dans un espace d'ivresse différemment. C'est comme si la dimension organique était un vaisseau de voyage dans l'ivresse et qu'il avait été réglé, équilibré, et l'on entre dans l'ivresse de manière beaucoup plus fluide, plus profonde et plus stable. Le corps et l'esprit ont été affûtés par la diète.

François: Au début, j'ai parlé avec les anciens et ils m'ont dit: «Tu verras, avec le temps, avec les diètes, tu arriveras à voir et à diagnostiquer avec l'ayahuasca.» Mes premières cérémonies étaient parfois d'une grande intensité, avec beaucoup de visions mais qui n'avaient pas forcément de sens et étaient plus reliées à mon chaos intérieur, à mon parcours de vie et mes relations à mes peurs, à mon identité. J'avais l'impression d'être refaçonné, déconstruit, reconstruit en permanence. Mais j'ai aussi participé à une ou deux cérémonies au début qui ont été très claires et m'ont donné accès à ce que cela pouvait être, ce qui m'a beaucoup aidé parce que j'ai compris en effet que l'on pouvait voir ce qui se passe chez les patients, chez d'autres personnes. Et j'étais donc fasciné par cet exercice, par ce potentiel. On m'avait dit que ça viendrait, et j'ai mis quinze ans avant d'y arriver vraiment. C'est-à-dire que pour être vraiment enraciné, dans une assise stable, c'est un long processus. Les diètes permettent d'avoir plus d'informations et de se stabiliser, mais ce n'est pas vrai tout le temps pour tout le monde, et cela prend plus de temps pour certains que pour d'autres.

Il y a différents types de diètes pour différents types de maux et différents types d'intentions. Toutes les diètes sont intéressantes parce

que toutes les plantes sont intéressantes. Le concept animiste de base est la croyance que dans le monde végétal, chez certaines plantes, il y a une énergie-conscience, un « esprit », une force à laquelle on peut avoir accès, et qui nous donne la capacité d'avoir des informations, d'avoir une connexion avec le monde naturel. Certaines plantes, comme le chiric sanango (*Brunfelsia grandiflora*), donnent aussi des effets d'ivresse, mais différents de l'ayahuasca. L'idée de la diète est de se mettre dans un environnement intérieur et extérieur qui donne accès à cette communication avec la nature. **La nature est dans un état vibratoire permanent ; elle se nourrit de l'eau, de la terre, de la lumière, et elle vibre. Les plantes, les insectes, les animaux, tout dégage cette énergie vibratoire. La plupart des êtres humains vivent une vie qui n'est plus en osmose avec cette nature. Faire une diète consiste donc à se réajuster à l'élément nature.** Isolé dans la nature, on est coupé de la technologie, du bruit du monde et des autres. On boit de l'eau, on mange certains aliments qui aident le corps à entrer dans cet état vibratoire et réceptif, classiquement des bananes plantains et du poisson grillé, qui sont préparés par un enfant ou au contraire par un ancien, quelqu'un qui prend soin du diéteur. Le diéteur ingurgite, boit, et se baigne avec des plantes. Son corps se met à vibrer différemment, en lien avec l'environnement. Les plantes ingurgitées permettent de créer une résonance plus en osmose avec l'environnement et donc de se niveler en quelque sorte à l'énergie nature, d'être plus ouvert, plus sensible et réceptif à son énergie. On s'ajuste plus finement à la nature, de sorte qu'on a plus facilement accès à elle et réciproquement. On s'ouvre aussi à un espace intérieur parce qu'on est isolé, sans interférences des autres ou de la modernité de la société. On a accès au monde des rêves, à des informations sur sa petite enfance ou sur sa vie. On passe par une transformation et une connexion. Petit à petit, on perd aussi son odeur humaine, il y a

“

LES PLANTES INGURGITÉES
PERMETTENT DE CRÉER UNE
RÉSONANCE PLUS EN OSMOSE
AVEC L'ENVIRONNEMENT ET DONC
DE SE NIVELER EN QUELQUE
SORTE À L'ÉNERGIE NATURE...

”

une espèce de tissage énergétique qui s'opère, qui passe d'abord par le corps, et on a accès à des informations.

Les plantes de diètes peuvent être des plantes de notre héritage culturel proche de l'animisme : la sauge, le saule, le chêne ou encore le gui. En Amazonie péruvienne, les plantes vont varier en fonction de la région dans laquelle on se trouve. Certaines plantes poussent plus en altitude ou dans certains territoires. Il y a aussi la connaissance du guérisseur qui influe sur ces choix. Il a généralement déjà diété les plantes qu'il prescrit ou a une connaissance médicinale de leurs applications. Les plantes se préparent différemment ; on utilise parfois la racine, l'écorce, les feuilles ou les fleurs... Par exemple, pour le chiric sanango, c'est la racine qui est préparée en eau froide et qui est ensuite bue. Dans le cas de certaines fleurs et feuilles d'arbustes comme la chimi pampana, des bains sont préparés. Les écorces d'arbre renaco (*Ficus citrifolia*), killuwiki (*Chrysochlamys ulei Clusiaceae*), kamé (*Clusia alt. lineata Clusiaceae*), bobinsana (*Calliandra angustifolia*) sont cuites ensemble et on boit la décoction. Pendant une de mes diètes, en l'occurrence ici de huit semaines, je buvais trois litres de décoction d'écorce par jour ! Mon corps s'est petit à petit mis à vibrer différemment, en lien avec l'environnement, et après plusieurs jours, j'étais comme entre deux mondes. Une sorte d'ivresse permanente me faisait ressentir un environnement vivant et communicatif.

Dans un contexte d'apprentissage, il s'agit de faire et de refaire ce processus jusqu'à ce que le tissage soit tellement étroit que l'on devient à même de recevoir, de communiquer, d'interagir, d'intégrer et de devenir porteur de ces énergies. Porteur, on devient alors capable de les exprimer ensuite en cérémonie, par le souffle, le chant, par l'intention et l'attention et dans l'ivresse de l'ayahuasca qui amplifie l'accès à ces outils acquis. Une diète de soin n'est pas aussi intense. Il va s'agir d'une

plante dont les caractéristiques médicinales répondent directement à la pathologie du patient en question. Pour un rhumatisme, un mal de dos chronique, on va donner du chiric sanango qui typiquement traite ces maux par ses qualités curatives. Si la personne veut simplement faire un travail sur elle-même, le guérisseur peut indiquer la plante sur laquelle lui-même travaille à ce moment-là, ou avec laquelle il a plus d'affinités. Mais les plantes dites maîtresses ont aussi des propriétés spirituelles connues des guérisseurs.

Certains guérisseurs sont spécialistes de certaines plantes parce qu'ils ont diété énormément ces plantes-là et ont une relation énergétique et spirituelle plus approfondie avec elles. Pendant des années, j'ai diété du toé, qui est une autre plante psychotrope, utilisée par les Aguarunas et les Shipibos, et j'ai donc établi une connexion particulière avec elle. Certains sont spécialisés dans le tabac ; ils diètent le tabac, le jus de tabac brun, ils deviennent des *tabaqueros* et soignent aussi seulement avec le tabac. D'autres se spécialisent dans les écorces d'arbres médicinaux et deviennent des *paleros*, du mot *palo* en espagnol pour « bois », « bâton ». On pourrait les appeler « écorciers ».

Le travail de la diète est difficile et important en soi, mais attention, la postdiète est bien plus importante et presque plus difficile. C'est la phase d'intégration et de remise en place dans le monde du quotidien. Quand on sort d'une diète, on est devenu hypersensible à son environnement. Tant que l'on reste en isolement, tout va bien car on s'est « étiré » sur le plan corporel et psychique. Mais on est aussi devenu hypervulnérable énergétiquement, et il faut donc prendre le temps d'assimiler, d'intégrer et de revenir au mode de vie de départ. Cela demande un peu de temps et si l'on reprend immédiatement une vie classique et trépidante dans le monde des humains, on risque de

tomber malade. Les plantes ingérées sont très fortes et l'environnement dans lequel on a été plongé est extrême si on le compare à un mode de vie dans une société moderne.

On mange peu, sans sel ni sucre, des aliments choisis et précis, avec une discipline d'ascèse. Le corps doit donc se réaccoutumer à la vie des hommes. Cette transition postdiète prend généralement deux fois plus de temps que le temps passé en isolement. Par exemple, si je diète huit jours du chiric sanango en isolement, je commence par remanger du sel après huit jours afin de sortir de l'isolement, mais je dois rester quinze jours sans sucre, ni fruits ni relations sexuelles, afin d'intégrer mon travail de diète et me réinsérer doucement dans un mode vie moderne.

J.: En ce qui concerne les dangers, il y a aussi des risques à « casser » ou « tordre » la diète. On va redescendre brutalement à un niveau inférieur à celui duquel on est parti, et se retrouver dans un état de confusion mentale, de peur, et il faudra d'abord remonter au niveau de départ avant de refaire le chemin déjà parcouru. Il ne faut donc pas entrer dans une diète si l'on pense ne pas pouvoir tenir, et ne pas non plus se fixer des objectifs trop élevés au début. C'est la même chose dans le choix des plantes que l'on va diéter. Le guérisseur peut indiquer telle ou telle plante, non seulement en fonction de l'objectif et de l'affection sur laquelle on veut agir, mais aussi en fonction de la personnalité. Certaines personnes auront besoin d'être attrapées en douceur, même par des plantes très fortes. Par exemple, le piñon blanco (*Jatropha curcas*) est une plante connue pour avoir un monde très lumineux, et donc elle « pardonne » s'il y a de petites entorses à la diète. Par contre, le toé est une plante très dure à diéter ; elle met au

défi, elle a un monde de lumière fine et des mondes obscurs autour. Il faut être solide, et c'est la raison pour laquelle j'évoquais la personnalité du diéteur.

F. : C'est vrai. Je vais parler maintenant des restrictions et de leurs raisons. Il y a trois grandes restrictions : le sel, le sucre, l'activité sexuelle. Pourquoi l'activité sexuelle ? Il n'y a rien de « mauvais » dans le sexe, mais la diète est l'acquisition d'une connexion : on entre en relation avec le monde du végétal. On peut comparer cela au jardinage : on commence petit en faisant pousser des plants en pot, avant de passer en pleine terre. C'est là l'équivalent du début de diète. Un processus d'enracinement s'opère à l'intérieur de soi et ça grandit doucement. Les restrictions permettent à la plante d'interagir et de grandir en soi de façon optimale. Si l'on mange du sel ou du sucre, c'est l'équivalent du jardin qui tout à coup reçoit une averse de grêle, une invasion de moustiques ou de pucerons, ou bien une sécheresse... Ce jardin intérieur d'énergies, de connexions, d'enracinement de ces médecines énergétiques que l'on diète, se détruit, ou bien il va « tourner » autrement. La rupture de diète fait pousser la plante à l'intérieur dans le mauvais sens. Au lieu d'avoir un développement harmonieux d'une plante qui va donner de belles fleurs et de beaux fruits que l'on pourra récolter, on va avoir une plante qui donne du poison. Le sexe entre en conflit avec cette « culture » qui se fait à l'intérieur du corps. L'énergie de l'orgasme est puissante. De plus, on absorbe l'énergie du ou de la partenaire, et réciproquement, ce qui crée un choc avec la présence de la plante en soi, même s'il s'agit simplement de masturbation. Le sel et le sucre, quant à eux, créent un peu de « rouille » énergétique et empêchent la croissance de la plante en soi.

Dans le cadre de la diète, le rôle du chaman est important. Certaines personnes font des diètes plutôt seules, sans nécessairement les

encadrer par une cérémonie avant et une cérémonie à la fin. Dans le cas contraire, le chaman encadre la diète. Une cérémonie d'ayahuasca se fait en ouverture de diète, ce qui est pour le chaman une façon de mettre en place, par l'intermédiaire du chant, la connexion entre la ou les plantes à diéter et le participant. En fermeture de diète, une fois que l'énergie a été acquise, le chaman va faire en sorte de centrer et concentrer cette énergie acquise à l'intérieur du corps, pour qu'elle y soit protégée. Cela se fait avec des *sopladas*, des chants et des techniques de soin qui permettent à la personne de ne pas être trop vulnérable aux énergies extérieures en sortant de diète.

La diète effectuée seul est plus dangereuse car il faut savoir prendre soin de son énergie intérieure, savoir comment préparer les remèdes, comment se les administrer... Je suis plutôt partisan de suivre les enseignements et d'avoir un guide, et ce de façon générale.

Certaines plantes sont aussi plus difficiles à préparer et même à diéter. La *manchinga*, par exemple, une résine d'un arbre d'Amazonie (la noix-pain, *Brosimum alicastrum*). Il faut savoir la récolter, la préparer et la donner au patient car un seul verre provoque une fièvre de plusieurs jours ; on reste allongé sur le lit à trembler. C'est comme un voyage initiatique. Si l'on prend du *chiric sanango* très concentré, on a aussi le corps qui tremble pendant des heures, ou du *chiyinto* qui donne aussi de la fièvre. D'autres plantes sont difficiles à diéter à cause du pouvoir qui réside en elles, selon les croyances en vigueur. La *lupuna* par exemple (*Chorisia integrifolia*) est un arbre très respecté et connu comme l'arbre des sorciers. Celui qui diète la *lupuna* passe par une confrontation au génie de la plante, au risque de perdre la tête. Les forces qui émanent de ces prises de végétaux sont telles qu'elles exigent d'être extrêmement centré sur soi et de pouvoir assumer énergétiquement le défi.

J.: J'ajoute un élément sur la notion de « tordre » la diète. Quelque chose est venu déplacer la diète, et l'énergie de la plante va dans une mauvaise direction. Le guérisseur va s'assurer que la diète s'inscrit bien dans la connexion avec la médecine de la plante, car on trouve de la lumière et aussi de l'ombre dans le monde de la plante. Le guérisseur peut rappeler le diéteur en cours de diète pour regarder, pour voir comment les choses se passent. Par exemple, il se peut que l'on ait fait remonter pendant la diète des souvenirs d'enfance, puis que de la colère ait émergé, ou bien des jugements, et on a alors « attrapé » ces pensées et on s'est désaxé. Le guérisseur va intervenir éventuellement pour rectifier la diète, l'harmoniser. À la fermeture de la diète, cela peut être également difficile et douloureux parce que le guérisseur va voir les dernières torsions et distorsions qu'il doit corriger.

Quant à la sexualité, ce sont en effet des énergies fortes qui sont mises en jeu, et, pour la même raison, il faut aussi surveiller ses rêves érotiques. Je me souviens d'avoir fait des rêves érotiques à l'adolescence, et d'avoir repris conscience avec beaucoup de regrets en constatant que ce n'était qu'un rêve. Quand j'ai eu la même expérience au cours d'une diète, une sorte d'alarme gigantesque a retenti pour me mettre en garde et je me suis réveillé terrorisé à temps !

F.: Les premières diètes, comme les premières cérémonies, sont les plus importantes. Avec l'expérience, la stabilité est plus forte. Les restrictions ont leur raison d'être, et si l'on veut entrer dans le monde des plantes, il faut le faire dans les règles, car cela réveille des choses en soi, des résistances, qui sont un enseignement en tant que tel.

CHAPITRE 9

SUIS-JE PRÊT POUR LA CÉRÉMONIE ?

Jan : Il faut savoir que, quelle que soit la préparation, on ne sera jamais complètement prêt. On a tendance à présupposer quelque chose, mais il faut se préparer à l'inconnu et se mettre dans les meilleures dispositions pour cela, affûter au mieux le vaisseau du corps et de l'esprit, le connaître aussi bien que possible car, de toute façon, on va se retrouver mis à nu dans la cérémonie. Et il est toujours mieux de se retrouver à nu quand on sait à peu près qui l'on est, ou ce qu'on est. Mais si on a caché beaucoup de choses dans les placards et que tous les placards s'ouvrent en même temps, on prend tout sur la tête ! Une forme de méditation, d'introspection préalable, est donc certainement utile. Il faut distinguer la réalité de qui l'on est et l'histoire que l'on se raconte ou qu'on raconte aux autres sur soi-même ; regarder dans quel espace on navigue réellement et en prendre conscience, par exemple dans la relation avec le ou la partenaire de vie.

J'ai souvent vu des gens partir faire l'expérience de la médecine et, une fois mis à nu dans différents territoires de leur vie, se rendre compte par exemple que leur relation de couple n'était pas autant fondée sur l'amour qu'ils pouvaient le croire, qu'il y a eu de petits arrangements au fil du temps, ou même des peurs, qui ont fait que l'on est resté ensemble... On prend conscience que les choses ont dérivé, et ça peut être un choc violent. Sans faire une psychanalyse, on peut revisiter différents territoires de son existence, ses relations avec sa famille, ses amis... Il faut essayer de sonder un peu sa position, là où on en est, et c'est la raison pour laquelle la méditation est intéressante, car on ne va pas s'arrêter aux premières pensées qui vont jaillir et se faire une opinion de la situation; on va essayer d'aller plus loin. De la même façon, explorer le versant professionnel, comprendre si on est heureux, bien dans son métier. J'ai vu des gens changer du jour au lendemain de métier après l'expérience de la médecine, mais ce n'est pas forcément positif car il faut le temps de l'intégration, comme nous l'avons beaucoup dit. Mieux vaut ne pas prendre de décisions irrévocables dans la maloca : se raser la tête, divorcer, changer de métier... Mais si on les a explorés avant, on sait que ces sujets vont venir, et on sera mieux préparé. Cela concerne tous les compartiments de la vie, et il s'agit de faire une espèce de bilan, un état des lieux dans tous les domaines.

Il est toujours bien aussi de se préparer au plan alimentaire, commencer à éliminer ou réduire certains aliments : viande rouge, sel, sucre, graisses, alcool. L'activité sexuelle également peut être réduite pour les raisons déjà évoquées, et il est bon, de manière générale, d'examiner son rapport à la sexualité.

François : Comment se préparer ? Comme tu l'as dit, on est prêt et en même temps on n'est jamais prêt. On peut se préparer toute sa vie

et continuer à se demander *suis-je prêt ?* Si l'on a une vie relativement saine, il n'y a pas de gros problème à envisager, en l'absence de pathologie mentale ou de traitement médicamenteux lourds qui peuvent être contre-indiqués.

Je pense qu'il faut avoir en amont une perspective sur les différents types de pratiques. Où va-t-on se rendre et avec qui va-t-on prendre l'ayahuasca ? Quelle est la communauté, la tradition présente derrière le guérisseur ? Il est bon aussi d'avoir éventuellement des personnes qui peuvent nous accueillir au retour. Et j'insiste sur le fait de se donner du temps.

De plus en plus de gens proposent des séminaires, des retraites..., un peu partout dans le monde d'ailleurs, et ces pratiques sont donc sorties de leurs contextes originels. Si un jour on fait le kambo¹, puis le lendemain les champignons, et ensuite le bufo², et après l'ayahuasca, la tête peut exploser ! Nous sommes dans une société de consommation, même pour ce genre d'activité !

Bien entendu, c'est une question de choix. Quelle est la recherche ? Une expérience plus forte que l'autre ? Mais ça ne peut pas fonctionner ainsi selon moi. On va quelque part et on reste, on s'insère, on s'inscrit dans une tradition une fois que l'on s'est donné les moyens de faire un choix éclairé, et on y va doucement. On se donne le temps d'aller au bout d'un cycle d'intégration. Ça fait partie de la préparation de comprendre qu'il ne faut pas mélanger tout et faire n'importe quoi. Ce n'est pas forcément bien expliqué ni bien compris car nous n'avons pas de point de références, pas assez d'informations au départ sur ce type

1. Médecine amazonienne préparée à partir des sécrétions de la grenouille *Phyllomedusa bicolor*.

2. Médecine amazonienne préparée à partir des sécrétions du crapaud *Bufo alvarius*.

“

SI L'ON A UNE VIE RELATIVEMENT SAIN, IL N'Y A PAS DE GROS PROBLÈME À ENVISAGER, EN L'ABSENCE DE PATHOLOGIE MENTALE OU DE TRAITEMENT MÉDICAMENTEUX LOURDS QUI PEUVENT ÊTRE CONTRE-INDIQUÉS.

”

de lignée, sur ces traditions et la façon dont se font leurs transmissions. On peut comparer cela aux arts martiaux : on ne va pas se lancer dans trois disciplines à la fois. On va d'abord grandir dans une pratique, on va intégrer une technique, et plus tard on peut se tourner vers une autre discipline pour compléter son approche.

Je te rejoins sur l'intérêt de la méditation au préalable, pour mettre de l'espace en soi. Avoir la capacité de s'asseoir en silence, d'être présent dans le non-mouvement et le lâcher-prise, cela veut dire laisser partir le bruit, le vrombissement des pensées et des idées, vider le verre trop plein des pensées. Car, dans la prise d'ayahuasca, le bruit est là en accéléré et avec plus d'intensité, et cela prend une autre dimension qui peut même nous conditionner, nous manipuler, et nous conduire à des états de peur exagérée. La méditation permet d'avoir le recul nécessaire pour comprendre à quel point on est sous l'influence de ce bruit mental permanent. Plus on arrive à mettre de l'espace, du calme, plus on se rend compte que, dans ce vide, il y a une perception, une écoute au-delà de ce bruit. Quant au travail sur le corps, je te rejoins aussi sur la préparation en matière d'alimentation et de comportements, mais il ne faut pas dramatiser les choses en se disant que l'on n'a pas assez respecté les restrictions qu'on se serait imposées. Pour ma part, j'ai participé à des cérémonies en ayant fait les choses dans les règles et à d'autres sans avoir respecté quoi que ce soit. J'ai pris des claques et appris énormément de choses dans les deux cas. Prenons le cas d'un jeune qui est accro à une substance comme l'héroïne, se sent très mal et ne peut pas décrocher totalement avant de venir faire une cérémonie d'ayahuasca. S'il a une opportunité d'aller boire de l'ayahuasca pour se nettoyer et se soigner, qu'il fonce. De toute façon, la plante va l'aider à se nettoyer aussi.

Les recommandations que nous faisons ici concernent les façons de se préparer à une expérience forte dans laquelle on ne sait pas ce que l'on va trouver. Et, en effet, plus on est ancré dans une discipline de vie, une compréhension du rituel dont on va faire l'expérience, et mieux on pourra l'intégrer.

Quand on va prendre de l'ayahuasca, on peut aussi « se faire un film », « se la raconter » en se disant : « Moi je vais au Pérou voir les chamanes de l'Amazonie et je vais prendre la plante sacrée qui te connecte à Dieu ! »

Il faut descendre un peu et ne pas trop sacraliser les choses. Beaucoup d'indigènes shipibos prennent des plantes presque tous les soirs. Quand j'étais au Pérou, au centre de soin, à côté de mon maestro, nous buvions tous les soirs, sauf le samedi... relâche. C'est un style de vie, un autre rythme. Il faut remettre les choses en perspective et dans leur contexte, et garder une humilité.

J. : Ça m'amène à (re)dire que la préparation fait partie de ce qui va se passer au moment des premières cérémonies et qu'il faut se garder de saisir immédiatement tout ce qui se présente. Par exemple, quelqu'un est un peu terrifié à l'idée d'aller prendre l'ayahuasca et y va très humblement, puis il reçoit de magnifiques visions à la première cérémonie et tout se passe très bien. Alors il a l'impression d'avoir tout compris sur tout, d'être une espèce d'élu ou de messie. On peut ainsi passer brutalement d'un état d'humilité et de peur à un délire de grandeur et de révélations qu'il faut partager avec le monde. C'est presque plus facile de traverser des espaces de peur et des réactions physiques un peu violentes que de traverser des espaces d'extase en saisissant les choses. Se préparer à ne rien saisir fait selon moi partie de la préparation.

Je suis d'accord avec toi sur le fait qu'il ne faut pas dramatiser l'importance de la préparation et se retrouver en panique si l'on a mangé une biscotte dans l'avion parce qu'on se rend compte qu'il y avait du sel dedans. L'important est d'avoir une intention globale qui est cohérente pour se préparer au mieux. Si on ne peut pas le faire, pour différentes raisons, si l'on n'a pas observé toutes les restrictions recommandées de façon clinique, il faudra y aller doucement mais ce n'est pas complètement rédhibitoire.

F.: À mes yeux, la phase d'intégration est presque plus importante que la préparation elle-même. On ne sait pas ce qu'on va trouver de toute façon. On va peut-être vivre quelque chose de très «soft», aller explorer de nouvelles frontières de l'esprit, se redécouvrir et se réinventer, ou bien passer par des choses très difficiles, la mort de l'ego, la confrontation à l'ombre, une dissolution de l'identité, une remise en question profonde de ce que l'on croyait être... Il est donc important d'avoir des mécanismes en place et de se donner le temps ensuite sans reprendre immédiatement ses (mauvaises) habitudes de vie. Il faut respecter le travail que l'on a fait sur son corps. Les plantes ont une sensibilité, ou plutôt une susceptibilité énergétique.

Il faut aussi savoir à qui on va parler de ce que l'on a vécu. Certaines personnes seront prêtes à l'entendre et d'autres pas du tout. C'est pourquoi je parlais d'une communauté capable de nous accueillir au retour, pour avoir un espace sécurisé afin de prendre le temps de l'intégration, et d'éviter la désintégration.

J.: En effet, préparation et intégration vont ensemble. Je vais inclure la notion de diète. Quand on vous dit en sortant de diète ou même

d'une cérémonie d'ayahuasca : « Allez-y doucement avec votre alimentation, réintroduisez les aliments progressivement... », il faut le respecter, comme on respecterait les recommandations d'un chirurgien après une opération. Après la cérémonie de fermeture de la diète par exemple, on peut avoir le sentiment de refermer une boîte et de passer à autre chose, mais le lendemain après-midi on peut sentir une remontée, parce qu'on a une émotion forte ou pour une autre raison. Cela peut induire une peur, par exemple que les effets ne vont jamais s'arrêter. On peut avoir ce genre de remontée des semaines plus tard, la nuit à la suite de rêves... Si cela arrive, vous aurez la capacité de la traverser sans problèmes, mais vous pouvez avoir le sentiment que ça échappe à votre contrôle. L'effet va se déployer et puis redescendre. Il faut le prendre comme un cadeau.

Autre question que tu as abordée : à qui parler de ce que l'on a vécu ? En effet, c'est important et j'ai fait toutes les erreurs dans ce domaine. J'étais traversé par la révélation de la médecine et j'en ai parlé comme la chose la plus importante au monde, à faire absolument, à toutes les personnes autour de moi, sans même prêter attention à leur regard et à la transformation de leur expression faciale qui disait en gros : « Ça y est, on l'a perdu »... Mon conseil est donc de n'en parler que si l'on vous questionne, si le sujet arrive dans une discussion. Si vous ressentez absolument le besoin d'en parler, c'est qu'il y a un « problème ». Si vous partagez, faites-le progressivement, par vagues d'informations, et soyez attentif à la réaction de l'interlocuteur. Si l'œil tourne légèrement, si la tête recule un peu, ça veut dire qu'il décroche de votre réalité !

Enfin, dernier point, après des diètes ou des cérémonies, si cela a été bien fait, la plante elle-même va vous proposer de changer des comportements. Vous allez vous rendre compte que vous n'avez plus envie de manger tel aliment par exemple, et qu'au contraire vous avez

“

APRÈS DES DIÈTES OU DES
CÉRÉMONIES, SI CELA A ÉTÉ BIEN
FAIT, LA PLANTE ELLE-MÊME VA
VOUS PROPOSER DE CHANGER
DES COMPORTEMENTS.

OU AUTRE CHOSE.

”

envie d'aller plus souvent vous promener dans le parc ou à la campagne. Il faut être à l'écoute de ces suggestions qui vont se manifester à votre intuition.

F.: Il reste dans nos sociétés une forte notion de jugement associée à ces expériences, qui sont assimilées à de la drogue, de la défonce... Le jugement vient à la fois du monde médical et scientifique, du monde politique et social, et aussi du monde religieux. C'est présent dans notre inconscient collectif et on peut se sentir très isolé quand on revient de ce genre d'expériences, et ne pas savoir à qui parler. C'est un fait et non un jugement de ma part. Il y a aussi bien sûr des personnes qui comprennent, car elles ont vécu des expériences spirituelles similaires et ont une ouverture d'esprit. Un autre point est que, selon le contexte dans lequel on va prendre l'ayahuasca ou faire une diète, le guérisseur a parfois tendance à être sacralisé et que l'on va prendre tout ce qu'il dit pour argent comptant. Là aussi, il faut savoir interpréter, comprendre, mettre de la distance éventuellement avec ce qui est dit. Cela peut être un message très fort, central, qui mérite en effet d'être entendu. D'autres fois, on peut prendre ça « avec un grain de sel », justement, c'est-à-dire avec un peu de distance. Ce que je dis n'a rien de péremptoire, ce sont simplement des conseils. Il est bon de se poser des questions, de connaître certains mécanismes et d'avoir des outils pour éviter des dérives, sectaires ou autres.

J.: Vers qui aller? Mon expérience de retour remonte au précédent millénaire! En 1999, je connaissais une seule personne qui avait pris de l'ayahuasca. Aujourd'hui, c'est aussi une chance que de plus en plus d'Occidentaux urbains aient des retours d'expérience dont chacun peut profiter. C'est le cas dans les milieux de la création, parmi les

thérapeutes, et bien sûr dans les milieux spirituels. Quand on connaît quelqu'un qui est parti et qui est revenu, le plus intéressant n'est pas forcément ce qu'il dit mais qui il est devenu. Si l'on se dit que cette personne est « meilleure », dans le sens où elle est plus posée, plus joyeuse..., c'est le signe qu'elle a eu affaire à un bon guérisseur, qu'elle a eu de bonnes expériences.

F.: Il est important que l'on mette en place dans nos sociétés des mécanismes d'intégration pour les personnes qui vont vivre ces expériences, avec l'ayahuasca ou d'autres plantes. Ces éléments supports d'intégration doivent intégrer une compréhension de la culture qui entoure ces expériences. Dans l'idéal, le corps médical occidental, y compris en ce qui concerne la santé mentale, psychologie et psychiatrie, devrait s'ouvrir à ces éléments, faire des ponts avec le paradigme occidental moderne. Des thérapeutes qui ont cheminé dans les deux mondes sont sûrement les plus à même d'aider, d'écouter.

On peut citer des personnes comme le Dr Eduardo Gastelumendi au Pérou, des anthropologues du CNRS, le Dr Olivier Chambon en France, Gabor Maté au Canada, et très certainement aujourd'hui de plus en plus de praticiens ouverts et instruits.

CHAPITRE 10

L'AYAHUASCA REVISITÉE

François : Je suis arrivé au Pérou en 1996, à Takiwasi, un centre fondé par le médecin français Jacques Mabit. À l'époque, il n'existait presque pas de lieu offrant des retraites de plantes. On trouve aujourd'hui au Pérou et ailleurs de nombreux centres qui proposent des séminaires de plantes et des diètes, qui font venir des guérisseurs et sont organisés par des Occidentaux ou des Péruviens, et qui restent globalement inscrits dans la tradition du *vegetalismo* shipibo et autres ethnies souvent métissées.

Dans d'autres traditions, les cérémonies sont différentes.

Au Brésil, dans certaines ethnies, les cérémonies donnent plus de place à la musique, avec de la guitare et des chants collectifs, des prises de *rapé* (poudre de tabac *Nicotiana rustica*, autres plantes et cendres), et aussi d'autres plantes. En Colombie, les *taitas* (guérisseurs) utilisent d'autres chants, l'harmonica, des passages de plumes pour faire des

AYAHUASCA

limpias ou nettoyage, etc. L'ayahuasca est connue sous le nom de *yagé*. En Équateur, les Shuars, les Kichua ou encore les Cofâns ont une autre relation à l'ayahuasca, qui est plus connue sous le nom de *yajé*. Certaines tribus n'utilisent pas les chants comme des éléments thérapeutiques, comme le font les Shipibos du Pérou qui chantent pendant l'ivresse de l'ayahuasca, mais ne chantent qu'avant de commencer le rituel ou parfois juste en fin de cérémonie si les esprits les appellent à le faire...

Beaucoup d'ethnies travaillent avec d'autres plantes, et aussi des substances qui viennent du monde animal. Par exemple, les Matsés (entre Pérou et Brésil) travaillent avec le kambo et moins avec l'ayahuasca. Les Yaguas (Pérou et Colombie) travaillent avec le mambé (substance à base de feuilles de coca, de tabac...). Les Aguarunas travaillent avec le toé ou le birkut, et aussi avec un mélange de *yajé* sans chacruna.

Tous ces centres qui existent depuis quelques dizaines d'années proposent un menu « à l'occidentale », c'est-à-dire des retraites de dix jours à trois semaines avec une combinaison de cérémonies, de prise de plantes, de bains de plantes, de courtes diètes, des groupes de parole et d'intégration, un guérisseur et un traducteur, un facilitateur-animateur... Tout est organisé sous forme de séminaires, de retraite et de développement personnel.

On trouve ces centres au Pérou dans les régions d'Iquitos, Tarapoto, Pucallpa, et aussi de Madre de Dios, derrière la région de Cusco.

Certains guérisseurs voyagent et conduisent des cérémonies d'ayahuasca un peu partout dans le monde. Ce sont soit des Péruviens qui sont invités, soit des Occidentaux qui se sont formés plus ou moins légitimement et qui ont une expérience plus ou moins prononcée. Comme je l'ai dit, il n'existe pas de système de formation établi pour devenir guérisseur, et beaucoup sont donc autoproclamés.

Pour ma part, malgré mes vingt-cinq années d'expérience, ma connaissance de plusieurs traditions et mes nombreuses connexions avec le monde indigène, je ne me considère que depuis peu comme une personne vraiment installée dans la pratique du *vegetalismo* ou de la médecine traditionnelle amazonienne, mais j'ai encore tellement à apprendre. Peut-être que dans quinze ou vingt ans, je serai à mon tour maître d'apprentissage.

Beaucoup de gens passent trois mois au Pérou et se permettent ensuite de diriger des cérémonies. Ce n'est pas forcément un problème mais il faut le savoir. Certains utilisent l'ayahuasca dans un cadre musical, ce qui facilite plus une connexion émotionnelle, laissant alors la plante travailler seule sans intervenant direct sur les effets comme nous l'avons décrit dans ce livre. Ce n'est pas le chant icaro traditionnel, mais une cérémonie avec prise de la plante, dans laquelle il n'y a pas forcément la compréhension de la diète, de la vision, du diagnostic... Ce type de cérémonie met le participant dans un état de supersensibilité et fait travailler son monde intérieur, sa connexion à l'autre et à la musique, et la façon dont la cérémonie est portée amène à faire un travail de groupe et personnel. On a ce genre d'atelier dans de nombreux pays occidentaux et cela devient de plus en plus la référence ponctuelle pour beaucoup lorsque l'on parle d'ayahuasca.

Les centres de retraite existent aussi dans d'autres pays que le Pérou, comme au Costa Rica, avec des mélanges de différentes plantes, techniques de soins et rituels divers. Il y a donc une demande grandissante et un consumérisme qui se développe autour des substances, et la notion de voyage initiatique, de connexion et transformation, est devenue un produit de consommation de ce que l'on appelle le tourisme chamanique.

“

**IL PEUT DONC Y AVOIR UNE COMPLÉ-
MENTARITÉ ENTRE LES DIFFÉRENTS
RITUELS, CE QUI OUVRE UNE
PERSPECTIVE ET NOUS ACCOMPAGNE
DANS NOTRE COMPRÉHENSION
DE LA RELATION AU MONDE
SPIRITUEL DU CHAMANISME.**

”

Je fais des *sweat lodges* (huttes de sudation) chez moi parce que je suis aussi inscrit dans une relation à la tradition lakota-dakota depuis une vingtaine d'années. Je l'offre en plus des cérémonies; cela n'a rien à voir avec l'ayahuasca mais c'est selon moi très complémentaire, surtout pour créer une relation au rituel, donner du contexte et une perspective au sacré. Il peut donc y avoir une complémentarité entre les différents rituels, ce qui ouvre une perspective et nous accompagne dans notre compréhension de la relation au monde spirituel du chamanisme. Pour les Occidentaux, la démarche est surtout inscrite dans une intention de développement personnel.

Dans l'utilisation de l'ayahuasca, je rappelle l'existence des Églises comme le Santo Daimé et l'União do Vegetal (UDV), que j'ai déjà évoquées, qui sont nées au Brésil et se sont développées de façon impressionnante, y compris à l'étranger. Ces organisations sont légales aux États-Unis et dans des pays d'Europe. L'ayahuasca est considérée comme un sacrement, comme l'outil de travail qui permet la connexion spirituelle, en étant inscrite dans un rituel particulier, avec des chants, des danses, des instruments de musique et des hymnes qui parlent de la connexion à la nature, aux esprits de la forêt, à la Vierge Marie, au monde des étoiles, etc.

Jan : Le fait de faire cohabiter différentes traditions, des *sweat lodges* et des cérémonies d'ayahuasca, par exemple, est intéressant. Attention cependant à ne pas tout mélanger, et notamment les différents types de plantes psychédéliques. J'ai envie de mentionner aussi le groupe des Ashanincas, qui sont présents au Pérou et au Brésil, et ont leur propre médecine selon l'endroit où ils sont.

F. : Je me suis plongé dans l'apprentissage d'une médecine traditionnelle indigène, en découvrant leur rapport à la transe, au diagnostic, à la pharmacopée, au chant..., mais ce n'est pas ma culture d'origine, donc je l'ai fait évoluer également. C'est plus facile pour moi qui ne suis pas enraciné dans une culture indigène. La vie m'a amené aussi à découvrir d'autres pratiques, d'autres cultures comme celle des Lakotas et des Navajos. Je porte donc comme praticien ces différentes connexions. Je peux prendre du peyotl au sein de la NAC avec les Navajos, ce qui est légal et reconnu aux États-Unis, entrer dans une *sweat lodge* et comprendre les dynamiques et les rythmes en place. Il y a dans toutes ces cérémonies un lien d'interrelation des soins, un langage universel par leur rapport aux éléments. Mais quand je parle à des Navajos du travail de l'ayahuasca et de mes quinze ans au Pérou, ils sont très méfiants et plutôt fermés. J'ai eu la chance et l'honneur d'emmenner un *medicine man* navajo prendre de l'ayahuasca avec moi. C'est une démarche très rare et même difficile pour eux... Mon intention et ce qui m'intéresse est aussi de construire des ponts en tant que praticien entre ces traditions, afin de multiplier les approches et les compréhensions d'une relation au sacré, à l'énergie, à l'environnement vivant, et permettre d'éveiller la conscience de connexion, d'amour, de résonance, d'appartenance... C'est un chemin spirituel, et l'évolution de ces médecines en dehors d'un contexte indigène strict va, qu'on le veuille ou non, dans cette direction, vers cette dimension d'universalité.

On voit par ailleurs des propositions de soins alternatifs qui se mettent en place, dans lesquels l'usage de psychédéliques permet de prendre en charge les problèmes d'addiction, les syndromes de stress post-traumatique des vétérans de guerre, le tout avec des résultats très positifs.

Il y a même des projets pour travailler avec ces outils dans la résolution de conflits, par exemple les tensions permanentes au Proche-Orient entre Israël et Palestine. Des soldats israéliens et palestiniens ont pris l'ayahuasca ensemble dans le cadre d'une étude¹ et se sont retrouvés dans la simplicité en tant qu'êtres humains, au-delà de leur appartenance communautaire, de leur idéologie politique, de leurs convictions religieuses. Cela leur a permis de s'ouvrir à une compréhension et connexion mutuelles au-delà de la complexité de la culture dans laquelle ils vivent. Y a-t-il une promesse, un espoir de pacification des relations humaines dans ces outils ?

J. : Les exemples que tu cites sont très forts et illustrent en quelque sorte le sommet de l'efficacité de ces médecines. Ça me rappelle un très beau documentaire sur les prisons en Inde et la méditation vipassana : *Doing Time, Doing Vipassana* (1997). Ça allait jusqu'à des méditations collectives incluant des meurtriers et des familles de victimes, et à la fin de la retraite, ces gens se prenaient dans les bras. Tout cela nous ramène à la dimension spirituelle de ces pratiques, qu'il s'agisse des plantes ou de la méditation. À propos de la cohabitation de différentes pratiques, je me souviens de t'avoir vu en cérémonie d'ayahuasca prendre ton tambour et chanter un chant lakota, ce qui m'a ouvert des visions des hautes plaines d'Amérique du Nord, parce que ta connaissance du monde de l'ayahuasca te permettait de convoquer cela, cette passerelle, par l'intention. L'ayahuasca est une porte pour les spiritualités, ce qui explique aussi le succès de l'Église du Santo Daime.

1. « Relational Processes in Ayahuasca Groups of Palestinians and Israelis » : <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphar.2021.607529/full>.

F.: Cette recherche de ponts dans ma pratique vient aussi du fait que j'ai choisi de rompre avec mon milieu d'origine, ma culture, pour m'immerger complètement dans une culture très différente, ce qui a été perçu au départ dans ma famille comme une dérive, et davantage maintenant comme un succès. Cette approche est intéressante parce qu'elle est différente de ce qu'on a pu avoir avec l'Inde, le bouddhisme, la méditation, le yoga... qui sont en soi des pratiques profondes et très riches. Il s'agit ici d'une autre relation à la nature, à l'invisible, à l'énergie, qui passe par une expérience qui amène à se dépasser, à découvrir de nouvelles frontières et qui ouvre nos champs de perception. C'est un autre langage, une autre articulation. Les questions que je me pose aujourd'hui portent sur la façon d'intégrer dans notre réalité consciente ordinaire ces expériences vécues lors de ces « états seconds ». Pourquoi ne suis-je pas conscient à chaque instant de ces mêmes énergies ? D'où vient le filtre ? Pourquoi se met-il en place ?

J.: Les réponses du philosophe Bernardo Kastrup que j'ai déjà mentionnées sont très éclairantes sur cette question du filtre...

Pour en revenir à la notion de préparation et clore ce chapitre, j'ai parlé de l'influence que pouvait avoir un chant ou un son de tambour sur les visions. De la même façon, si je fais une cérémonie d'ayahuasca après avoir vu un film qui m'a beaucoup marqué, je peux me retrouver à un moment donné de l'expérience dans des images du film. Mais ça peut aussi bien être un journal télévisé ou encore un roman, et je peux alors être pris dans les mailles de mes pensées ou de mes émotions en lien avec cette mémoire, et prendre conscience de toutes les informations qui entrent dans mon esprit et s'y installent sous forme d'énergies. Par exemple, j'ai vu un jour une personne qui était en diète et qui lisait un roman noir avec une histoire de *serial killer*, et je lui ai dit

que ce n'était pas une bonne idée ! Mieux vaut lire un roman portant une énergie positive, sensible, ou encore de la poésie ; c'est même mieux que de lire des livres de spiritualité, qui peuvent trop influencer notre espace psychique durant la diète. Avant de te rejoindre lors d'un voyage au Pérou, j'étais allé écouter les Kogis (peuple autochtone de Colombie) qui étaient venus à Paris. Ils m'avaient beaucoup impressionné et j'avais ressenti une forte connexion. Quand je suis arrivé au Pérou, je suis entré en cérémonie dans l'univers des Kogis et c'était très beau. Il y a des influences de ce type dont l'ayahuasca va être le révélateur. Il faut donc prendre garde également aux influences que l'on reçoit avant d'aller en cérémonie.

F. : Oui, et il est important de souligner à nouveau, en matière d'influences, que nous ne savons pas de quoi nous sommes porteurs. Il est tout à fait possible de voir surgir en cérémonie des images liées à un souvenir enfoui, une expérience d'enfant traumatisante dans un cimetière ou autre chose qui avait provoqué des cauchemars à l'époque. Il faut être prêt à ça aussi et savoir que le guérisseur pourra travailler là-dessus.

J. : De façon générale, quand on est en diète ou en préparation de cérémonie, mieux vaut éviter les cimetières, qui sont porteurs d'énergies pas forcément favorables à ce genre d'expérience.

CHAPITRE 11

MAGIE DES PLANTES MAÎTRESSES ET AUTRES PRATIQUES

François : Dans ce qu'on appelle le *vegetalismo*, il existe cette relation au diagnostic et aux visions avec d'autres plantes qui travaillent sur cet effet de connexion, d'expansion, d'information. De la même façon, ces informations sont elles-mêmes travaillées.

Dans les traditions du bassin amazonien, on peut notamment mentionner :

Le toé (*Brugmansia suaveolens*), ou *floripondio*, est une plante qui pousse un peu partout, y compris en Europe. Elle est aussi utilisée par les ayahuasqueros, qui sont parfois des toé-eros quand ils sont spécialistes de la prise du toé. Le toé est plus fort que l'ayahuasca et ne se prend pas dans un cadre cérémoniel mais au cours d'un voyage personnel. C'est une plante d'apprentissage, d'enseignement. Le toé peut aussi être mélangé à une préparation d'ayahuasca et augmente

alors les effets visuels. La plante construit une relation avec le monde naturel, invisible.

Le tabac, selon certains mythes, est la mère de l'ayahuasca. Le tabac est une plante maîtresse, qui peut être consommée seule, sans mélange. On peut le consommer sous forme de boisson et la cuisson des feuilles crée des vomissements, induit une tachycardie, et provoque également des visions et des rêves. Parmi les informations obtenues de « l'esprit » du tabac, on dit que la préparation ayahuasca à base des deux plantes en fait partie.

D'autres plantes sont préparées à partir des racines, des écorces ou autres parties, par exemple manchinga, chiric sanango.

Le sananga se présente sous forme de gouttes qui se déposent dans les yeux et créent des visions. Certaines personnes sont spécialisées dans la fabrication de parfums à partir de fleurs. Ces parfums peuvent être bus et induire une ivresse.

Jan : Attention à ne pas confondre le toé et la datura et à ne pas utiliser cette dernière car elle est très toxique, voire mortelle. Le toé aussi doit être utilisé avec précaution.

F. : En effet, l'un des principes actifs du toé est la scopolamine et son effet est de faire perdre conscience de soi, de là où l'on est... D'ailleurs, la scopolamine est utilisée par les gangs au Brésil sous forme de pulvérisation et la victime perd le contrôle d'elle-même. Mais le toé en tant que plante de pouvoir est largement utilisé dans le monde du *vegetalismo*, surtout dans la vallée du Sibundoy en Colombie où les ayahuasqueros sont connus comme des spécialistes du *toe culebra* qui est particulièrement fort. Les Jivaros de l'Équateur l'utilisent

également. Quand le toé est préparé avec l'ayahuasca, le mélange ouvre le champ visuel et augmente la précision de l'information. Le toé demande beaucoup de rigueur, et notamment dans les diètes de préparation et d'intégration. De façon générale, il faut essayer de savoir ce qu'il y a dans une préparation, car l'ayahuasca peut être mélangée à d'autres plantes maîtresses pour que le guérisseur puisse travailler dans l'ivresse de l'ayahuasca avec les plantes qu'il a diétées.

Le tabac peut être diété avec d'autres plantes maîtresses, mais l'ayahuasca n'est pas utilisée en diète, car cette dernière est une plante « possessive », dans le sens où elle va laver les autres diètes. Si l'on est en diète et que l'on consomme beaucoup d'ayahuasca, la plante de diète que l'on veut inscrire, enraciner dans son champ énergétique personnel, va échapper au processus. Il faut attendre un certain temps après la diète pour prendre de l'ayahuasca. Alors que le tabac peut être pris avec d'autres plantes de diète et qu'il augmente, qu'il potentialise la connexion.

Certaines pratiques traditionnelles consistaient à introduire un mélange de plantes à diéter dans le rectum, comme un « suppositoire » qui permettait de passer dans le système sanguin sans transiter par le système digestif. Il est dit aussi que les sorcières de nos contrées badigeonnaient de *datura* le manche d'un balai et le mettaient en contact avec la muqueuse vaginale, d'où cette imagerie de la sorcière qui « vole » en enfourchant son balai.

Il existe des praticiens qui sont donc spécialisés dans le tabac (*tabaqueros*), les parfums (*perfumeros*), les écorces (*paleros*)... Il existe aussi des sortes de grades et de spécialisations chez les ayahuasqueros : un *onaia* est un praticien expérimenté, un *banco* intervient directement par l'esprit, les *ubués* sont des extracteurs de « dards magiques » par succion (*chupada*) ; ces dards sont comme des « sorts » envoyés dans

le cadre de pratiques de sorcellerie ; les *shitaneros* sont les sorciers, les malfaisants, car il existe bien entendu un versant « magie noire » puisque le monde de l'ayahuasca est un monde de pouvoir.

J. : Cela fait en effet partie de leur réalité culturelle et il est bon de le mentionner. Un bon guérisseur va aider un Occidental à « s'éveiller », se nettoyer... et il peut aussi intervenir sur des aspects que nous jugeons « magiques », des sorts et ce genre de choses. Mais ces aspects concernent surtout les relations entre les Indiens eux-mêmes, dans le cadre de luttes de pouvoir. La plante est comme un scalpel, et on apprend beaucoup plus vite à s'en servir pour « découper » quelqu'un en étant mal intentionné que pour devenir un vrai « chirurgien » qui soigne.

F. : Très juste, et, de fait, la dimension obscure vient en premier quand on fait le travail de diète et d'exploration de ce monde. Si l'on ne sait pas bien distinguer les choses, il faut parfois renoncer à ce qui est d'abord donné pour élever la conscience et se transformer pour ouvrir la dimension du cœur et de la compassion.

En dehors des pratiques du bassin amazonien, on peut mentionner :

Les champignons à psilocybine, qui sont connus dans nos contrées, et font l'objet d'une longue tradition chez les Mazatèques du Mexique. Au Mexique, la tradition des champignons à psilocybine a été connue avec la guérisseuse Maria Sabina (1894-1985) que des anthropologues américains ont rencontrée dans les années 1970. Sa lignée perdue et les cérémonies (*veladas*) utilisent des chants, des offrandes, et aussi la pratique de nommer de façon performative le fait que ces plantes recèlent une énergie, une présence spirituelle à laquelle on peut

demander de l'aide. Là aussi, on active une relation, une communication avec des forces, des outils, des « esprits ».

Le peyotl (*Lophophora williamsii*), ou mescal, a notamment été décrit chez les Tarahumaras du Mexique par l'écrivain Antonin Artaud qui s'y est rendu en 1936. On en parle aussi chez les Huichols (Sierra Madre occidentale, Mexique), en Amérique du Nord et au Canada, *via* la Native American Church qui a recontextualisé l'usage du peyotl dans un rituel particulier. Le peyotl est utilisé pour activer la connexion ; le guérisseur *peyotero* ou « *roadman* » se trouve devant le feu et voit dans les braises et les flammes une représentation du corps du patient et peut faire un diagnostic physique et émotionnel. Dans le contexte de la NAC, l'usage du peyotl est considéré comme un sacrement et est légal aux États-Unis.

L'iboga, utilisé en Afrique de l'Ouest, a fait l'objet d'articles scientifiques pour le traitement des toxicomanies aux opiacés. Le culte du bwiti au Gabon l'utilise mais c'est aussi une évolution à partir d'une utilisation par les Pygmées de la forêt. L'usage de l'iboga a été très documenté autour de la figure de Bernadette Rébienot Owansango (1934-2021), une tradipraticienne du Gabon filmée notamment par le documentariste Jean-Claude Cheyssial. Dans le cadre du bwiti, un baptême et tout un contexte religieux animiste précèdent la prise d'iboga.

J. : Je constate qu'il y a toujours une relation proche entre l'homme et la plante, et une ritualisation de l'usage. J'ai le sentiment que l'expérience de l'ayahuasca aide à entrer dans une autre tradition parce qu'il y a beaucoup de points communs. Est-ce que tu dirais qu'il y a également des différences fondamentales ?

F.: C'est en effet intéressant de se poser la question, et nous en avons déjà parlé un peu. Quand j'ai découvert le monde du peyotl il y a une dizaine d'années, j'ai tout réappris. C'est une bonne chose car, quand on a un peu d'expérience dans un domaine, on peut se prendre au sérieux, et il est sain de repartir presque de zéro dans un autre domaine. Mais l'apprentissage est tout de même plus rapide car, en effet, il y a un terrain commun, notamment sur l'attitude d'humilité à adopter, sur la capacité de concentration, d'écoute et d'assise dans l'ivresse, même si les ivresses sont différentes. Le corps a déjà une certaine assise. Quand je suis arrivé au Gabon dans le monde du bwiti, c'était un univers incompréhensible dans un premier temps, très différent du monde de l'ayahuasca. Mais il y a déjà des différences importantes de contextes dans l'ayahuasca, comme nous l'avons dit, entre les Shipibos, les Quechuas, le Santo Daime... Pour pouvoir grandir, il faut approfondir une voie et ne pas constamment « papillonner » d'une voie à l'autre. Il est important d'acquérir une sorte de langage énergétique, une méthode, quitte à la transposer ensuite dans un autre contexte. La dispersion peut aussi créer des conflits énergétiques, car les plantes ont des « sensibilités », presque des émotions, différentes. Une plante pourrait se « vexer », d'une certaine façon, si on lui est infidèle car notre connexion à elle repose sur une notion de tissage d'intentions, de prières, de respect..., qui s'inscrit avant tout dans le corps. L'expérience, la constance et le temps sont indispensables. La patience et le temps sont les meilleurs alliés d'un chemin authentique.

Nous pouvons aussi parler d'autres rituels de connexion à l'invisible qui ne passent pas nécessairement par les plantes. Par exemple, chez les Sioux-Lakotas avec le rituel de la *sweat lodge* ou de la cérémonie *yuwipi*, le *medicine man* peut « lire » et soigner le patient. Dans la *sweat lodge*, il le fait en regardant les pierres chaudes qui sont amenées dans la lodge. Dans la *yuwipi*, il est l'intercesseur entre le monde

“

**QUAND JE SUIS ARRIVÉ AU GABON
DANS LE MONDE DU BWITI, C'ÉTAIT UN
UNIVERS INCOMPRÉHENSIBLE DANS
UN PREMIER TEMPS, TRÈS DIFFÉRENT
DU MONDE DE L'AYAHUASCA.**

”

des esprits et celui des hommes. Cela se produit sans la prise de plantes ni le besoin d'altérer ses sens.

Ces rituels, qu'ils reposent ou non sur l'usage de plantes, représentent un monde d'outils et de connaissances qui a du mal à subsister. Nous l'avons dit, ce type de pratiques a existé dans la civilisation grecque antique, chez les Égyptiens, dans les écoles de mystères, en Inde... Ces pratiques ont été quasiment éradiquées par la modernité mais subsistent dans notre inconscient collectif et on constate un fort regain d'intérêt dans le monde occidental pour toutes ces connaissances, en particulier aujourd'hui à travers l'intérêt thérapeutique des psychédéliques.

J. : En effet, on constate ce renouveau d'intérêt pour le monde des plantes, les états modifiés de conscience, la notion de connexion à la nature..., qui est une forme de résurgence de quelque chose qui a existé de longue date. Tout cela se rapporte à des sources spirituelles qui ont été oubliées ou mises de côté par la modernité. Quand j'étais jeune, je trouvais en effet « archaïques » les formes de religiosité que je pouvais rencontrer, les chants dans les églises, ce genre de choses. Mais aujourd'hui mon regard a changé et je ressens la connexion spirituelle dans toutes ces différentes approches. Il m'a fallu désapprendre pour voir avec un regard nouveau ce qui est de l'ordre de la religion, et le fait qu'il existe encore toutes ces cultures vivantes qui recourent aux plantes psychoactives nous rappelle que ça a été le cas certainement dans tous les courants religieux, comme le montrent les recherches récentes. Les peuples indigènes qui ont gardé vivants ces courants nous amènent à reconsidérer les pratiques de nos druides, de nos sorcières...

Les grandes religions ont mis de côté cette notion d'expérience visionnaire qui en était à l'origine et on redécouvre tout cela, très certainement parce que nos problèmes modernes – des maladies mentales aux crises écologiques – apparaissent finalement à beaucoup comme le fruit d'une déconnexion spirituelle, ce qu'on appelle parfois une perte de sens. Le matérialisme qui nie la présence de l'esprit dans le vivant n'est plus satisfaisant pour beaucoup d'entre nous. Mais ce regain d'intérêt n'est pas sans créer d'autres problèmes. Par exemple, quel modèle l'Occidental va-t-il projeter sur le guérisseur? Le sage, l'initié, le saint, le gourou...? Et, en retour, l'indigène va projeter des images, des « clichés » sur l'Occidental, vis-à-vis de ce qu'il est, ses attentes... Il va certes voir des choses dans le soin en lui-même, mais dans la manière de communiquer avec lui, il peut y avoir des biais.

Sur l'intérêt thérapeutique des psychédéliques, pour l'instant il ne s'accompagne pas d'une compréhension des contextes de soin, ce que nous essayons de transmettre ici, mais s'arrête à l'efficacité d'une « molécule » de façon isolée. Dans les cadres traditionnels que nous décrivons ici, le rôle de la personne qui donne la plante et guide l'expérience est central. La plante n'est pas un « médicament » mais un scalpel qui doit être guidé par une main experte. Il reste donc un long chemin à parcourir avant d'arriver à une approche véritablement intégrative de ces médecines.

Nous vivons une période charnière de redécouverte, après une première exploration un peu « sauvage » dans les années 1960-1970, qui cette fois-ci doit inclure une vision globale du monde indigène. C'est une chance pour les deux mondes.

F.: Je suis bien d'accord avec toi. Il y a surtout chez l'Occidental cette démarche de consommation qui induit d'emblée un biais dans

AYANUASCA

l'approche du monde indigène. Il est important d'avoir non seulement une démarche qui s'affranchisse de cette dimension consummatrice, mais qui en plus tienne compte d'un processus global qui comprend la préparation et l'intégration *a posteriori* des expériences. Il ne s'agit pas de venir, de vivre une expérience forte, puis de repartir dans son quotidien sans rien changer à sa relation à soi-même et au monde. Les états modifiés de conscience sont une aide à la compréhension et à l'évolution, à la fois de soi et de notre rapport à la société, à la vie.

CONCLUSION

Notre livre s'inscrit d'une certaine façon dans un mouvement sociétal, une ouverture de conscience en France, avec de plus en plus de gens qui se posent des questions. C'est à la fois une bonne chose, mais c'est aussi compliqué et difficile. Nous faisons face à des problèmes pour lesquels notre culture ne répond pas forcément à nos besoins, et le fait que nous ayons accès à de plus en plus d'informations et à d'autres cultures permet une sorte de globalisation spirituelle. C'est aussi une opportunité pour nous de pouvoir partager notre expérience d'implication dans le monde du chamanisme du *vegetalismo* de l'Amazonie, notre connexion à différents peuples amérindiens et aussi à d'autres cultures. Nous sommes donc très reconnaissants de pouvoir articuler différents concepts, de parler des différentes techniques d'un monde si méconnu et, nous l'espérons, de contribuer à une ouverture d'esprit. Nous tenons donc à exprimer notre gratitude aux mondes indigènes, à toutes ces cultures qui souffrent de l'influence occidentale, directement ou non, qui ont été dominées, colonisées, et qui aujourd'hui encore, malgré l'histoire, partagent leurs secrets, leurs savoirs, leurs rituels, et contribuent à l'évolution et à la remise en question de gens comme nous.

Il y a une sorte d'obligation en cette période à se remettre en question, car nous voyons bien les déséquilibres auxquels nous mène notre culture, et ces changements nous forcent à cette remise en cause.

Dans cet élan, nous devons nous aussi, en retour, aider les populations indigènes qui ont accepté de partager leurs connaissances avec nous. L'idée centrale de ce livre est également de partager à notre tour, avec ceux qui sont intéressés, ces outils de connaissance, de guérison et d'équilibre que représente le monde des plantes. Le livre s'adresse à ceux qui ont cette forme de curiosité pour ces savoirs, dont ceux qui souhaitent aller à la rencontre des plantes et que notre témoignage pourra aider, car, en tant qu'Occidentaux, nous nous retrouvons tous plus ou moins dans les mêmes doutes et projections. À ce titre, ce n'est pas *stricto sensu* un « manuel » d'utilisation de l'ayahuasca puisque nous rappelons sans cesse que cette utilisation doit se faire avec des personnes compétentes, indigènes ou formées par eux. Nous avons plutôt voulu proposer un partage d'expériences et aborder les différents aspects de préparation, d'accueil et d'intégration de l'expérience. C'est pourquoi nous tenons à rappeler certaines choses et notamment les « contre-indications ». La contre-indication principale concerne les personnes qui souffrent de maladies psychiques, car dans ces cas de figure, l'ayahuasca, malgré un bon guérisseur, ne peut qu'amplifier le problème. Nous ne parlons pas de maladies psychotiques de type maladie bipolaire et schizophrénie. D'autres méthodes comme le yoga ou la méditation peuvent être recommandées mais il est déconseillé d'aller vers les plantes comme l'ayahuasca. En revanche, certaines diètes de plantes peuvent être utiles. Quand on parle de névrose, de souffrance psychique, la thérapie par les plantes peut fonctionner mais on va devoir affronter et traverser la névrose. Elle fonctionne aussi sur les traumatismes psychiques et le syndrome de stress post-traumatique. À ces contre-indications, il faut ajouter les traitements antidépresseurs par inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS) ou inhibiteurs de la monoamine oxydase (IMAO). Ils sont une contre-indication à la prise de l'ayahuasca et une période d'au moins trois à cinq semaines est nécessaire entre la dernière prise de ces médicaments et la participation pleine en cérémonie.

Notre approche est ancrée dans les racines d'un savoir et d'une culture vivante de la connaissance des plantes et de leurs rituels. C'est aussi pourquoi nous avons beaucoup mentionné l'encadrement, l'accompagnement, y compris dans sa culture d'origine. La nécessité de s'intéresser au contexte culturel de ces connaissances, aux notions d'énergie ou d'esprit des plantes notamment, permettra de faire un travail de préparation et d'intégration plus efficace. De façon générale, il faut prêter attention à la dimension de l'ego et aux confusions qui l'entourent.

En Occident, le regard porté sur les mondes chamaniques et les soins holistiques par les plantes reste confus et plein de préjugés. Une part du message de ce livre est d'avoir l'humilité de dire « je ne sais pas » et d'essayer de comprendre les cultures dans lesquelles un savoir existe à cet égard, une connaissance des mécanismes à l'œuvre. Nous avons bien insisté aussi sur le fait que l'ayahuasca dans le contexte shipibo-conibo fait partie d'un ensemble de pratiques et de connaissances sur les plantes en général et sur la pharmacopée. Beaucoup d'expériences très transformatrices ne se font pas avec l'ayahuasca mais dans un certain contexte naturel et avec des plantes qui ne sont pas forcément psychotropes et qui induisent une transformation, voire une guérison sur le plan physiologique, émotionnel et spirituel.

Ce livre n'est pas un manuel d'usage de l'ayahuasca ni un manuel de motivation pour aller prendre l'ayahuasca. Nous sommes très conscients que toutes ces substances qui contiennent de la DMT sont interdites par loi française et nous n'encourageons pas à transgresser les lois. C'est pourquoi nous avons présenté les choses dans le cadre d'un contexte culturel qui est différent du nôtre. L'ayahuasca, en l'occurrence, fait partie du patrimoine culturel du Pérou. Nous avons voulu indiquer des orientations précises et aider les gens à faire des choix éclairés à l'issue d'un processus d'information et de réflexion. Le fait est qu'il y a un intérêt de la part de nombreuses personnes pour

vivre ce genre d'expériences, se relier à une connaissance, et éventuellement y aller dans une démarche de recherche de soi et de soin. Cela dit, on peut également souligner que, bien que la loi interdise aujourd'hui en France l'usage de ces substances, les choses changent, comme on peut le voir avec le cannabis et certains psychédéliques aux États-Unis. Les cadres réglementaires peuvent évoluer sous l'influence d'une meilleure compréhension, mais aussi d'un respect accru de la liberté de chacun d'expérimenter pour lui-même, au-delà de critères qui ont été imposés autrefois pour des raisons largement discutables. Si nous n'étions pas sortis du cadre réglementaire imposé dans notre pays d'origine qui est la France, en allant à l'étranger, nous n'aurions jamais découvert tout cela ni eu accès à cette compréhension d'une relation à la vie et d'un incroyable système de connexion énergétique qui est bien au-delà de ce que pouvait nous offrir notre culture d'origine. La liberté de choisir son mode d'expression spirituelle, les substances que l'on veut utiliser pour son propre développement, les chemins que l'on veut explorer, relève d'une démarche personnelle, individuelle, qu'aucune loi ne devrait pouvoir contraindre. *A fortiori* quand ces lois ne reposent pas sur une véritable connaissance mais sur des motivations essentiellement politiques. Chacun devrait pouvoir suivre sa voie, ses rêves, ses ressentis, voire une certaine magie du monde, tant qu'il ne nuit à personne et ne nuit pas non plus à lui-même, au contraire.

Vous allez trouver des compléments d'information dans les annexes, et notamment l'énergie d'un chant de François qui permet de se relier directement à cette tradition. Le choix de se rendre dans ces communautés indigènes permet d'accéder à cette authenticité tout en respectant les aspects réglementaires que nous avons évoqués. Notre livre présente donc beaucoup d'informations et se termine sur cette dimension de connexion directe à travers le chant qui est la meilleure conclusion possible à notre voyage ensemble.

ANNEXES

LISTE DE PLANTES MÉDICINALES, AMAZONIE PÉRUVIENNE

ABUTA



Menispermaceae
Grandiflora

Noms communs :

Caimitillo, Motelo sanango, trompetero sacha

- › Antihémorragique, antirhumatismal
- › Traitement du diabète

TABAC



Solanaceae
Nicotiana tabacum

- › Antidysentrique, antispasme
- › Utilisation chamanique
- › Hallucinogène, enseignements et connexions au monde des esprits

AYAHUASCA

AJO SACHA



Bignoniaceae
Mansoa alliacea

- › Traitement de rhumatismes, antipyrétique, analgésique
- › Utilisation chamanique
- › Connexion au monde des esprits de la terre

AYAHUMA



Lecythidaceae
Couroupita guianensis

- › Anti-inflamatoire, antalgique musculaire
- › Utilisation chamanique
- › Diète d'enseignements du monde des bois

CHIRIC SANANGO



Solanaceae
Brunfelsia grandiflora

- › Antigrippal, antirhumatismal
- › Utilisation chamanique
- › Hallucinogène, connexion au monde des esprits

AIRE SACHA



Crassulaceae
Kalanchoe pinnata

Noms communs :

Flor de l'air, Hatun Paika panga

- 】 Antiémétique, anti-inflammatoire, traitement de la conjonctivite.
- 】 Utilisation chamanique
- 】 Enseignement au monde des esprits de l'air

OJE



Moraceae
Ficus insipida, Wild Fig

Noms communs :

Doctor oje, xovin, jipalo

- 】 Antidiarrhée, anti-inflammatoire, antihémorroïdal, antiseptique
- 】 Utilisation chamanique
- 】 La sève est utilisée en diète d'enseignements et acquisitions de forces curatives.

FLORIPONDIO



Brugmansia suaveolens

Noms communs :

Toé, birkut, campana, trompetes

- 】 Utilisation chamanique
- 】 Hallucinogène très puissant, utilisé pour les rêves et parfums

PIÑÓN BLANCO



Jatropha gossypifolia

- 】 Utilisations curatives : douleurs gastro-intestinales, rhumatismes, gingivite, herpès, infection buccale
- 】 Apprentissage chamanique, connexion au monde de la lumière

PIÑÓN COLORADO



Jatropha gossypifolia,
aussi nommé bellyache bush

- 】 Le piñón marron possède le même nom scientifique que son homologue le piñón blanc ainsi que certaines propriétés curatives similaires anti-inflammatoires et antiseptiques. Ses feuilles et graines sont utilisées comme laxatif et contre les douleurs gastrointestinales. Le piñón colorado est considéré comme une plante maîtresse d'enseignements chamaniques pour les connaissances de tous les niveaux : air, terre et eau. L'acquisition de son savoir énergétique est souvent considérée comme incontournable dans l'apprentissage des soins pour traiter les maux spirituels ou liés à la sorcellerie.

Autres plantes et arbres d'enseignements utilisées en diètes :

Jergon sacha

Bobinsana

Yawar panga

Ruda

Shimi pampana

Piri piri (yawar, yacu et anaconda)

Shiwawaco

Nihue Rao

Mucura

Yacusisa

Killuwiki

Kameh

Renaco

Uchu sanango

Ushpa washa sanango

Chuchuwasi

Coca

Et tant d'autres...

CHANTS D'AYAHUASCA OU ICAROS

François Demange

Aka Metsa Nihue... good wind...



I.

Ce premier chant est un chant d'ouverture de cérémonie d'ayahuasca en langue shipibo où le mot médecine est employé dans un contexte énergétique et spirituel. C'est un chant traditionnel d'improvisations utilisant les concepts chamaniques afin d'ouvrir dans le rituel de l'ayahuasca la connexion, pour le guide, aux mondes des esprits et aux effets bienveillants et curatifs de la plante, ainsi que pour les participants/patients présents dans la cérémonie.

1

Aqui canon abanon Rama canon abanon Aqui canon abanon Rama canon abanon Aqui canon abanon	Ceci est ce que je fais Maintenant je le fais Ceci est ce que je fais Maintenant je le fais Ceci est ce que je fais
Nete yabi kepen qui Rama kepen kepen yon Nete yabi kepen qui Rama kepen kepen yon	Le monde entier s'ouvre Dès maintenant il s'ouvre Le monde entier s'ouvre Il s'ouvre je l'ouvre et il s'ouvre
Kepen kepen baingui Kepen kepen baingui	Il s'ouvre et il s'ouvre dans cet espace Il s'ouvre et il s'ouvre dans cet espace
Nete yabi kepen qui Rama kepen kepen yon	Le monde entier s'ouvre Il s'ouvre je l'ouvre et il s'ouvre
Kepen kepen baingui Kepen kepen baingui	Il s'ouvre et il s'ouvre dans cet espace Il s'ouvre et il s'ouvre dans cet espace
Aqui canon abanon Rama canon abanon Nete yabi kepen qui Rama kepen yon banon	Ceci est ce que je fais Maintenant je le fais Le monde entier s'ouvre Il s'ouvre je l'ouvre et il s'ouvre
Kepen kepen baingui Kepen kepen baingui Kepen kepen baingui	Il s'ouvre et il s'ouvre dans cet espace Il s'ouvre et il s'ouvre dans cet espace Il s'ouvre et il s'ouvre dans cet espace

2

Nete medicina ma Medicina mundo bo	Le monde de la médecine, des esprits Le peuple des esprits médecine
Nete medicina ma Medicina mundo bo	Le monde de la médecine, des esprits Le peuple des esprits médecine
Nete medicina ma	Le monde de la médecine, des esprits
Nete yabi kepen qui Rama kepen kepen yon	Le monde entier s'ouvre Il s'ouvre je l'ouvre et il s'ouvre
Aqui canon abanon Kepen kepen baingui Kepen kepen baingui	Ceci est ce que je fais Il s'ouvre et il s'ouvre dans cet espace Il s'ouvre et il s'ouvre dans cet espace
Nete medicina ma Medicina mundo bo	Le monde de la médecine, des esprits Le peuple des esprits médecine
Nete medicina ma Medicina mundo bo	Le monde de la médecine, des esprits Le peuple des esprits médecine
Rama kepen yonbanon Kepen yon tana Rama kepen yonbanon Kepen yon tana	Dès maintenant il s'ouvre Il s'ouvre au rythme et ton de mon chant Dès maintenant il s'ouvre Il s'ouvre au rythme et ton de mon chant
Kepen yon tana Kepen yon tana	Au rythme du chant il s'ouvre Au rythme du chant il s'ouvre

3

Ceremonia kepen qui	Ils ouvrent l'espace de la cérémonie
Aqui kepen yonbanon Kepen yon tana	Maintenant ils l'ouvrent Au rythme du chant, ils l'ouvrent
Medicina canon bo Rama canon abanon	Le peuple des esprits médecine En leurs noms ceci est ce que je fais
Ceremonia kepen qui Rama kepen kepen qui	Ils ouvrent l'espace de la cérémonie Maintenant ils l'ouvrent
Aqui kepen yonbanon Rama kepen yonbanon	Il s'ouvre maintenant Maintenant ils l'ouvrent
Kepen yon tana Kepen yon tana	Au rythme du chant, ils l'ouvrent Au rythme du chant, ils l'ouvrent

4

Nete Badidonka na Badidonka canon da	Le monde de l'ayahuasca Ses dessins et ses visions
Nete yabi kepen qui Aqui kepen yonbanon	Son monde entier s'ouvre Il s'ouvre maintenant
Nete yabi kepen qui Aqui kepen yonbanon	Son monde entier s'ouvre Il s'ouvre maintenant
Nete Kawa ayon qui	Le monde de la chacruna
Kawa mundo bo da Nete yabi kepen qui	Ses dessins et ses visions Son monde entier s'ouvre
Aqui kepen yonbanon Kepen yon tana Kepen yon tana	Il s'ouvre maintenant Au rythme du chant, il s'ouvre Au rythme du chant, il s'ouvre
Pae yabi kepen qui Ciencia yabi kepen qui	L'ivresse des effets de l'ayahuasca s'ouvre La science de ses effets s'ouvre
Kepen yon tana Kepen yon tana	Au rythme du chant, elle s'ouvre Au rythme du chant, elle s'ouvre

5

Nonkon canon senenon Senenon tana	Dans mon énergie elle s'installe Elle s'installe au rythme du chant
Ciencia medicina ma Rioasana canonbo	La science de la médecine des esprits Le peuple des esprits divins
Medicina canon da Medicina maken ka Maken canta aka ii Maken canta aqui da Maken canta aqui qui Medicina canon da	Le monde et les énergies de la médecine Dans toute sa beauté et résonance Dans toute sa perfection Dans toute sa beauté et résonance Dans toute sa perfection Le monde et les énergies de la médecine
Rama kaya kaya ra Nonkon shinan ponte a ii Nonkon yora ponte a ii Nonkon nama ponte ii Nonkon 5 ponte a ii Nonkon sexto kepen qui Nonkon canon senenon Senenon tana Senenon tana	C'est ce que je fais, je le fais maintenant Dans mon esprit elles se placent Dans mon corps elles s'installent Dans mes pensées elles se dirigent Dans mes 5 sens elles s'introduisent Et mon sixième sens s'ouvre en elles Dans mon énergie elles se placent Au rythme du chant elles sont installées Au rythme du chant elles sont installées
Cushi cushi medicina ma Medicina canon da Medicina maken ka Maken canta akaii	La force, le pouvoir de la médecine Le monde de la médecine Dans toute sa beauté et résonance Dans toute sa perfection
Nonkon Beuwa ponte a ii Nonkon cuchon ponte a ii Nonkon Beuwa ponte a ii Beuwa cushi ayonqui Beuwa medicina ma Cuchon cushi ayon non	Dans mon chant elle s'installe Dans mon souffle elle s'installe Dans mon chant elle s'exprime Mon chant est dans son pouvoir Chant de médecine il est devenu Mon souffle est dans son pouvoir
Medicina canon da Ponte ponte yon banon Senenpara ayon non	Le monde et les énergies de la médecine Dans mon énergie je deviens un avec Elle s'installe et se place
Para ayon tanada Para ayon tanada	Au rythme du chant elle s'est placée Au rythme du chant elle s'est placée

6

Rama kaya kaya ra Maton ponte yonbanon	C'est ce que je fais, je le fais maintenant Chez les autres je le fais et les place
Medicina canon bo Ciencia medicina ma	Le peuple des esprits médecine La science de la médecine sacrée
Pae badidonka ii Pae kawa ayon nii	L'ivresse et les effets de l'ayahuasca L'ivresse et les effets de la chacruna
Pae cuchi ayon non Pae jakun jakun ma Maton ponte yonbanon Ponte yon non shamagui Ponte yon non shamagui Ponte yon tana Ponte yon tana	La force et le pouvoir de l'ivresse Les effets positifs et curatifs de l'ivresse Chez les autres elle se place Je la place avec mon intention Je la place avec mon intention Au rythme du chant elle se place Au rythme du chant elle se place
Shaweubo non nomabo Nomabo non shaweubo	Chez les tortues hommes Chez les hirondelles femmes
Maton ponte yonbanon Maton yora ponte aii Maton shinan ponte aii Maton cinco ponte aii Maton sexto kepen qui Medicina canon bo	Chez les autres présents ici Dans leurs corps elles s'installent Dans leurs pensées elles se dirigent Dans leurs 5 sens elles s'introduisent Et leur sixième sens s'ouvre en elles Le peuple des esprits médecine
Pae cushi ayon non Pae medicina ma	La forte ivresse s'installe L'ivresse aux effets curatifs
Maton ponte yonbanon Senenparaayon non Para ayon tana	Chez les autres présents elle s'installe Elle s'installe et se place Au rythme du chant elle s'est placée
Maton ponte yonbanon Senenparaayon non	Chez les autres présents elle s'installe Elle s'installe et se place
Para ayon tana Para ayon tana	Au rythme du chant elle s'est placée Au rythme du chant elle s'est placée



II.

Ce deuxième chant, enregistré en cérémonie d'ayahuasca et chanté à une participante, est en quelque sorte un exemple typique de l'évolution de la pratique des chants de l'univers chamanique amazonien dans le monde d'aujourd'hui.

Une fusion de plusieurs concepts et l'expression de différentes traditions se retrouvent exprimées dans le chant, dans le contexte de la cérémonie d'ayahuasca. En l'occurrence ici, nous avons l'utilisation d'une harpe ngoné du monde du bwiti africain avec dans le chant la mention de Kiché Manitou qui fait référence au « Grand Esprit » pour certains peuples amérindiens d'Amérique du Nord. La mention aussi du concept « *unshi mayayello hey* » du langage lakota sioux faisant référence à un appel à la compassion spirituelle. L'ayahuasca ouvre un portail de connexion et permet à l'intention d'être portée et amplifiée à une échelle universelle. Le chant commence en entonnant et plaçant l'harmonie qui fait partie du soin et de la transmission. Puis il appelle l'esprit de la harpe et le remercie. Il appelle l'esprit de la terre et le Grand Esprit et leur demande de déverser leurs forces et leur compassion pour l'éveil sur terre des hommes et des femmes...

Chanté en cérémonie d'ayahuasca à un patient dont l'intention était à la fois de recevoir une connexion au monde spirituel et de faire communiquer une intention de paix universelle.

BIBLIOGRAPHIE

- Kounen Jan, *Doctor Ayahuasca*, Guy Trédaniel graphic, 2023.
- Kounen Jan, *Carnets de voyages intérieurs : Ayahuasca medicina, un manuel* (témoignages), Mama, 2012.
- Kounen Jan et Leterrier Romuald, *Métavers*, Guy Trédaniel éditeur, 2023.
- Kounen Jan, Narby Jeremy et Ravalec Vincent, *Plantes & chamanisme, Conversations autour de l'ayahuasca & de l'iboga*, Mama, 2010, 2018.
- Kounen Jan, Beigbeder Frédéric, Allix Simon et Planche Jean-Luc, *99 Francs, le manuel d'utilisation de la société d'hyperconsommation*, Télémaque, 2007.
- Kounen Jan et Benant Bernard, *Darshan : Voyage dans les bras d'Amma*, Télémaque, 2006.
- Kounen Jan, Arevalo Guillermo, Arnould Corinne et Costa Jean-Patrick, *Visions : regards sur le chamanisme*, Télémaque, 2005.
- Luna Luis Eduardo et White Steven F., *Ayahuasca readers*, Synergetic, 2016.

FILMOGRAPHIE SÉLECTIVE

Mon cousin, long-métrage de fiction, 2020.

Ayahuasca, Kosmik Journey, expérience en réalité virtuelle, 2018.

Coco Chanel & Igor Stravinsky, long-métrage de fiction (sélection officielle et film de clôture du festival de Cannes), 2009.

Panshin Beka Winoni (segment du long-métrage collectif *8*), 2008.

99 Francs, long-métrage de fiction, 2007.

Darshan, l'étreinte, long-métrage documentaire (sélection officielle au festival de Cannes), 2005.

Other Worlds, long-métrage documentaire (Grand prix du Mondial du film d'aventures de Manaus), 2004.

Blueberry, l'expérience secrète, long-métrage de fiction, 2004.

Dobermann, long-métrage de fiction, 1997.

REMERCIEMENTS

De Jan Kounen

La madre ayahwasca et le peuple shipibo.

Les guérisseurs : Kestenbetsa, Panshin beka, Sani, Panshin Biri, Birin Soi, Isa Yaca, Korin Rama, Don Rolando, Sanken Bari, Suy Runo, Panshin Copé. Metsa Niwé, Metsa Meni.

Anne Paris, Romuald Leterrier et tous ceux qui m'ont aidé et guidé à travers les espaces des plantes et dont j'ai oublié le nom.

François Demange, Jocelin Morisson et nos éditeurs, Guy Trédaniel, Sandrine Navarro et Marie Pichon, pour le travail accompli avec ce livre.

De François Demange

Le langage des peuples indigènes et leurs connaissances des rituels, des plantes et du monde naturel et surnaturel.

Les peuples chanca, quechua, lamista, aguaruna, shipibo, q'ero, tzutujil, mexica, mazateca, navajo, lakota, dakota...

AYANUASCA

En particulier Aquilino et Orlando Chujandama, Walter et Eusebio Cuñachi, Don Solon Tello, Rosa Giove, Benito et Guillermo Arevalo, Maria Valera, Joyce Olson, Keith Pashé «Eagle Claw», Keith «Horse Looking», Jackie Singer, James Etistty Jr., Mary Blackmountain, Pete Yazzie, Bernadette Ribienot, Sandra Delronde, Thomas Cholotillo, Eugenia Pinedo, Thomas et Angelina, Thomas et Elizabeth.

Mes enfants : Miguel-Angel, Marianne, Maité, Emma et Charley.

Ma femme : Kelly Green...

Magda et ma mère terre.

Les ancêtres qui nous ont rêvés.

L'eau d'où nous venons... où nous allons...

Composition : Soft Office (38)



Achévé d'imprimer en octobre 2023
sur les presses de la Nouvelle Imprimerie Laballery
58500 Clamecy
Dépôt légal : novembre 2023
Numéro d'impression : 310324

Imprimé en France

La Nouvelle Imprimerie Laballery est titulaire de la marque Imprim'Vert®

De nombreuses personnes souhaitent faire l'expérience de l'ayahuasca et d'autres plantes sacrées dans une démarche thérapeutique ou d'exploration de la conscience.

**Quelles sont les sources de ces pratiques
et leur signification dans le contexte chamanique originel ?**

**Comment intégrer ces expériences
dans notre vision occidentale sans pour autant
dévoyer leurs fondements spirituels ?**

**Quelles sont les mises en garde pour éviter les dérives
sectaires et les pratiques dangereuses ?**

À ces questions, et à bien d'autres, **Jan Kounen** et **François Demange** répondent dans un dialogue d'exploration fascinant qui déborde largement le cadre d'un simple guide pratique. On y découvre notamment :

- Une présentation détaillée du breuvage ayahuasca, de son contexte cérémoniel, de ses effets et des précautions indispensables à prendre avant toute expérience.
- Une description des diètes, des visions, des chants et autres outils (souffles, parfums...) pour vivre au mieux l'expérience et son processus d'intégration.
- Une exploration du potentiel thérapeutique de l'ayahuasca, en passe d'être reconnu par la médecine.
- Un tour d'horizon des autres plantes sacrées et de leur utilisation : champignons à psilocybine, cactus san pedro, peyotl, iboga, tabac, toé...