

SÉBASTIEN CAZAUDÉHORE

AYA
HUA
SCA

NÉO CHAMANISME . NÉO AYAHUASCA . NÉO SAPIENS

Editions 
BUSSIÈRE

Ayahuasca

Néo Chamanisme

Néo Ayahuasca

Néo Sapiens

Tous droits réservés
Copyright Éditions Bussière, janvier 2019
ISBN 978 285090 697 8

Sébastien Cazaudehore

Aya hua sca

Néo Chamanisme

Néo Ayahuasca

Néo Sapiens

Éditions Bussière
34 rue Saint-Jacques
75 005 Paris

NÉO CHAMANISME

Chamanisme & Néo-Chamanisme

Depuis quelques dizaines d'années, les pratiques chamaniques ont envahi la sphère des thérapies disponibles dans les pays occidentaux. Ces pratiques souvent millénaires nous viennent des quatre coins de la planète, des Amérindiens à la Mongolie, en passant par l'Afrique et l'Amérique du Sud. Cette diversité est à l'image de la diversité culturelle humaine. Il y a encore quelques années, les patients qui désiraient suivre un engouement particulier pour l'une de ces pratiques étaient obligés d'aller jusque dans le pays où elle était pratiquée ; mais aujourd'hui, c'est rarement le cas. Beaucoup de chamanes se sont rendu compte qu'il existait une manne de patients dans les pays occidentaux et qu'il leur serait bénéfique d'installer leur officine loin de leurs terres natales.

C'est indéniable, il existe une demande croissante pour les thérapies issues du chamanisme. Cet état de choses a bien évidemment des effets positifs et négatifs ; négatifs du fait des abus perpétrés par des personnes peu scrupuleuses désirant tirer profit de la détresse de leurs patients sans vraiment les soulager d'autre chose que de leur argent, mais très positif, car cela offre de nouvelles avenues de guérison et de bien-être pour beaucoup sans avoir à traverser la moitié de la planète et dépenser tout leur budget avant même d'atteindre le guérisseur.

Le terme « Chamane » nous vient du Tougouse en Sibérie et existe depuis le milieu du XIX^e dans la langue française.

Il existe plusieurs étymologies du mot, allant de « celui qui sait » à « s'agiter en remuant les membres postérieurs », ce qui correspond probablement bien à l'image que l'on se fait d'un chamane en plein travail. Quelle que soit l'origine du mot, il possède une signification différente aujourd'hui, et j'irais même plus loin en disant que ce mot véhicule une large diversité de significations, de représentations ou d'images. La grande difficulté étant de trouver une définition générique tout en évitant les images d'Épinal liées à des termes comme « sorcier », « homme-médecine », « vaudou » ou autres. Sans même tenir compte des expériences réelles de personnes de par le monde, la représentation qu'on lie au mot est très variable, allant de quelque chose de très sérieux et ritualisé à des pratiques totalement risibles.

Sortons de ces images et représentations incertaines pour essayer de voir ce qu'est un chamane dans un cadre traditionnel. Une définition du chamanisme sur laquelle on pourrait s'accorder facilement serait de dire qu'il s'agit d'une pratique, parfois considérée comme religieuse, dont le principe est de permettre la médiation entre les êtres humains et les esprits, que cela soit des âmes de défunts, des esprits de la nature, les âmes de personnes malades que l'on voudrait guérir, des divinités, etc. C'est le chamane qui incarne cette fonction dans les différentes communautés. Les personnes de la communauté le reconnaissent dans cette fonction et il existe généralement une interdépendance étroite entre le groupe et son chamane.

De cette définition ressortent plusieurs éléments importants. Tout d'abord la notion de communication entre deux mondes est essentielle. De tout temps, l'être humain, face à sa propre mortalité, a cherché à comprendre et à percevoir un monde immatériel des âmes, et les chamanes du fait de leurs aptitudes à communiquer avec ce monde ont acquis un statut particulier au sein des communautés. D'une manière générale, chaque communauté possède un chamane propre pour régler ses affaires spirituelles sans risquer des conflits d'intérêts avec une communauté voisine, voire rivale. Un deuxième point important est le fait que le chamane, bien qu'appartenant à une communauté donnée, vit souvent en dehors du village, à la fois physiquement, mais aussi socialement. L'interdépendance existe du

fait que la communauté a besoin des services et de la protection du chamane, mais que celui-ci dépend de la communauté pour subvenir à ses besoins.

Les outils du chamane sont divers et variés, mais nécessitent généralement un moyen d'accès à une transe pour atteindre un état de conscience modifié, propice à la communication avec le monde des esprits. Ces moyens peuvent faire appel à différentes substances comme les différents enthéogènes (Ayahuasca, Peyote, San Pedro, Iboga,...), d'autres plantes sacrées comme le tabac, certains dérivés de caféine, alcool... ou à des méthodes purement physiques comme la danse, le chant, le tambour, etc. Ces techniques et méthodes servent le même but et leur exécution et leurs formes viennent s'ajouter au patrimoine culturel de chaque groupe ethnique.

Donc, d'un certain point de vue, il pourrait sembler qu'il existe une multitude de types de chamanismes alors qu'en réalité il s'agit d'une même fonction que l'on peut remplir de différentes manières. Les chamanes qui ont reçu des patients étrangers chez eux ou même ceux qui ont exporté leur savoir-faire vers d'autres pays ont initié un échange interculturel. Certains de ces chamanes apprennent à connaître ces nouveaux patients, qui appartiennent à des cultures parfois très différentes de la leur et qui utilisent des codes de langage et de pensée et des concepts très différents. Quelques chamanes choisissent de s'adapter à ces nouveaux codes afin de faciliter la communication avec leurs patients, mais c'est encore assez rare et la majorité continue de suivre les méthodes et les codes de leurs ancêtres.

Les pratiques chamaniques sont souvent très codifiées et très ritualisées, ces codes se transmettant d'un maître vers un élève de manière plus ou moins stricte. Les traditions chamaniques séculaires sont généralement basées sur des traditions orales, et c'est la rigueur de l'apprentissage et de la transmission qui permettait d'assurer la pérennité des rituels et de leur efficacité. Mais même cette rigidité laissait malgré tout de la place pour que la personnalité du chamane puisse s'exprimer. Après tout, il n'existe pas qu'une seule recette de Curry, chaque cuisinier a la sienne propre qui sera légèrement différente des autres, tout en restant un Curry. Les techniques et les rituels sont enseignés, ainsi que les

fondements et les croyances propres à chaque groupe ethnique, et la tradition passe au travers des générations avec relativement peu de changements.

Ce partage interculturel que j'évoquais précédemment est venu remettre ce principe ancestral en question, entraînant parfois des modifications des rituels ou des méthodologies. Beaucoup de personnes voudraient arguer qu'il s'agit là d'un exemple de dé-culturation, c'est à un dire un phénomène dans lequel l'influence d'une culture va progressivement faire disparaître certains aspects d'une autre culture. Il est vrai que ce phénomène accompagne presque toutes les situations de coexistences de deux cultures, mais je ne pense pas que cela soit le cas en ce qui concerne le chamanisme. Si l'on prend un exemple de chamanisme dans son contexte traditionnel, au sein du groupe ethnique dans lequel il a vu le jour et a évolué, on se rend compte que toute la structure de cette pratique est parfaitement adaptée à la culture et aux personnes auxquelles elle a toujours été destinée. Chaque code, chaque image que le chamane peut utiliser, chaque métaphore... tout est directement et facilement compréhensible par le patient. Mais à l'instant où le chamane doit traiter un patient appartenant à une autre culture, il est très fréquent que cette communication perde de son efficacité, et donc que la qualité du traitement s'en ressente.

Il est vrai que le traitement que le chamane effectue directement dans le corps du patient ne nécessite aucune communication entre les individus pour être efficace, toutefois il existe un phénomène qui vient entamer cette efficacité, voire l'annuler totalement. Georges Devreux et Toby Nathan ont créé et travaillé durant de nombreuses années sur une discipline appelée l'ethnopsychiatrie. Cette discipline est née du constat qu'il était parfois difficile de traiter des patients d'une culture non occidentale avec la médecine occidentale, c'est-à-dire avec l'utilisation d'une batterie de médicaments après avoir reçu des résultats de tests divers par exemple. Pour quelqu'un né dans un pays européen, ce principe paraît répondre à une logique irréfutable, mais ce n'est pas le cas pour tout le monde. À cause de cela, beaucoup de médecins se sont rendu compte que des traitements, pourtant chimiques, ne fonctionnaient pas chez certains patients, parce que

ceux-ci rejetaient le principe du traitement. Georges Devreux a eu alors l'idée d'intégrer les pratiques médicales traditionnelles des patients appartenant à des cultures différentes dans le traitement allopathique de la médecine occidentale... la prise de médicaments s'accompagnait donc de rituels précis exécutés par des guérisseurs traditionnels. L'ethnopsychiatrie a eu une très grande efficacité et a ouvert la voie à beaucoup de pratiques permettant de maximiser l'efficacité des traitements des patients.

Ce que propose le néo-chamanisme finalement est le principe exactement inverse ! Cette fois, il s'agit d'amener des patients occidentaux vers la médecine traditionnelle sans que celle-ci perde de son efficacité. Il existe deux obstacles majeurs au bon fonctionnement de la médecine chamannique traditionnelle chez un patient occidental :

- La différence de fonctionnement qui existe entre la médecine biochimique et la médecine biophysique ;
- Les besoins des patients occidentaux ne sont pas les mêmes.

Biochimique vs Biophysique

Notre bien-être passe par la santé de notre corps, mais aussi et surtout par celle de notre esprit. Ces deux éléments sont intimement liés, un esprit sain dans un corps sain. Il n'est pas possible d'avoir l'un en ignorant l'autre. Depuis des millénaires, l'Homme a développé différents types de médecines pour pallier aux problèmes physiques naturels. Les médecines anciennes, chinoises, indiennes... n'ont jamais dissocié le corps et l'esprit lorsqu'elles cherchaient à soigner une personne. C'est ce que l'on appelle aujourd'hui la médecine biophysique.

La médecine biophysique considère que l'individu est une entité biologique évoluant dans un environnement pouvant l'influencer (physiquement et psychologiquement). La médecine moderne a une approche sensiblement différente puisqu'étant basée sur un système biochimique, elle ne s'intéresse qu'au fonc-

tionnement interne de l'individu (fonctionnements biologiques, chimiques, et ses perturbations). Elle considère que les troubles affectant la santé d'une personne ne sont dus qu'à une perturbation de ces fonctions biologiques et s'efforce donc de trouver les molécules qui permettront de restaurer ces fonctions comme elles sont censées l'être selon des standards acceptés. Bref, elle travaille à réparer les symptômes et les dysfonctionnements sans forcément chercher à comprendre les raisons pour lesquelles ils sont apparus, au-delà d'une explication interne (présence d'un virus, d'une bactérie, d'un problème génétique). En dehors de ces explications internes, il n'y a pas de lien fait avec l'extérieur sauf dans le cas de « causes possibles », comme la consommation de tabac par exemple. Évidemment qu'une personne consommant des stupéfiants ou de l'alcool en grande quantité va endommager son corps. Je fais référence à des dysfonctionnements « normaux ». La médecine Hamerienne¹ est celle qui, selon moi, se rapproche le plus d'une solution médicale respectant cette conception biophysique. Les travaux de Hammer visent à mettre en lumière les causes psychologiques des maladies et leur fonctionnement, ce que la médecine moderne ne fait pas. Le simple concept de maladie (le « mal a dit ») est compris de manière erronée par presque tout le monde. Le commun des mortels va considérer qu'une personne est malade lorsqu'elle présente un ensemble de symptômes : le nez qui coule, la fièvre, des douleurs articulaires, une bonne inflammation de la gorge... félicitations, vous êtes malade, vous avez une bonne grippe. Suivant ce diagnostic, le médecin vous déclarera malade et prescrira les médicaments appropriés pour vous aider à guérir. Le problème, c'est que lorsque vous avez tous ces symptômes, vous n'êtes plus malade, vous êtes ce que l'on appelle en phase de guérison. Votre corps est déjà en train de nettoyer le champ de bataille. La phase de maladie à proprement

1 Le Docteur Ryke Geerd Hamer est né en Allemagne en 1935. Il obtient son diplôme de médecine à 24 ans. Il est spécialiste des maladies internes en C.H.U. (Centre Hospitalier Universitaire) et diplômé en radiologie. Il est également l'inventeur du scalpel électrique. Le Docteur Hamer est ce qu'on appelle un « médecin complet », qui s'est astreint à une formation aussi globale et universelle que possible. En effet, convaincu qu'un bon médecin doit être en même temps un physicien, il a suivi assidûment durant deux ans des cours de physique. Il est aussi licencié en théologie. Ses travaux les plus importants commencent vers 1978 quand il commence à développer la Médecine Nouvelle.

parler est celle durant laquelle le virus ou la bactérie est en train de se multiplier et d'envahir le corps de la personne ; c'est d'ailleurs dans cette période que vous êtes le plus contagieux, même si vous ne présentez pas vraiment de symptôme et que vous ne vous sentez pas mal.

Durant la phase de guérison, le corps va créer tous ces fameux symptômes pour l'assister dans son effort de guerre ; une température élevée est bénéfique pour déclencher une réponse immunitaire plus efficace, le nez qui coule permet d'évacuer toutes les cellules mortes... vous n'êtes plus en phase de maladie, mais en phase de guérison. Ce n'est pas le virus ou la bactérie que déclenchent ces symptômes, c'est vous-même en fonction des besoins du moment ! Donc le concept de maladie est bien erroné. La phase de maladie est celle qui correspond à la multiplication des pathogènes dans le corps. Et ce qui est particulièrement étrange, c'est de se dire que la plupart du temps, vous aviez ces pathogènes en libre circulation dans le corps bien avant cela ! Quelque chose a convaincu votre cerveau de laisser libre cours à ce pathogène. Mais je m'écarte du sujet¹.

Intéressons-nous donc à cet environnement qui nous affecte et nous influence. Nous ne pouvons pas nous considérer comme étant une unité autonome et fermée, dont le seul but est de maintenir ses fonctions biologiques, nous sommes une unité faisant partie d'un tout, tout comme une de nos cellules fait partie d'un grand ensemble. Chaque cellule remplit ses fonctions, travaille à se maintenir en bonne santé, mais elle est malgré tout dépendante de l'environnement dans lequel elle évolue. Nous ne sommes pas vraiment différents, nous avons notre propre dimension biologique que nous maintenons et entretenons, mais aussi une dimension environnementale. Cet environnement qui nous entoure est bien évidemment naturel, mais aussi social, constitué d'autres unités biologiques comme nous, suivant le même but : survivre.

Alors, notre réalité et notre survie doivent composer avec celle des autres. Nous évoluons dans une réalité sociale, dans

¹ SI le sujet vous intéresse, un excellent ouvrage est celui de Robert Guinée, « Les maladies, mémoires de l'évolution ».

un groupe que nous essayons d'influencer et qui nous influence. Nous interagissons avec d'autres personnes en accord avec notre perception de la réalité, en essayant d'atteindre nos objectifs, nos besoins, nos envies, et toutes ces personnes font de même, selon leur propre perception de la réalité, parfois très différente de la nôtre. À l'échelle de l'individu, notre cerveau ancien fonctionne avec un ensemble de programmes (ces programmes seraient un équivalent de hardware et pas de software, c'est-à-dire qu'ils sont implantés de manière permanente, naturelle et qu'ils ne peuvent pas subir de modification, c'est comme un filtre par lequel chaque comportement devra passer) qui déterminent certains impératifs biologiques de comportement. Le principal étant la survie du cerveau (pas de l'individu, cela est secondaire, mais du cerveau lui-même). Vient ensuite la survie du groupe et de l'espèce en général, dont peuvent découler des impératifs de reproduction, de soin aux enfants... ces programmes sont multiples et variés et déterminent la manière dont les programmes créés par le cortex vont s'exprimer et façonner les comportements de l'individu. Ce qui affecte la survie peut être très différent d'une personne à l'autre, d'autant plus que le cerveau humain est aussi capable de réagir à des éléments abstraits (langage, situations qui peuvent représenter un danger sans que celui-ci ne soit physique...). Donc chacun possède ces impératifs qui ne peuvent être ignorés, et parfois, ces impératifs ne seront pas compatibles avec ceux des personnes présentes dans notre environnement, menant à des conflits internes ou externes. Ce sont ces conflits internes qui posent problème à un individu. Celui-ci est dans la nécessité d'agir, mais dans l'impossibilité de le faire et ainsi de résoudre son conflit. C'est typiquement le genre de situation qui va mener à un dysfonctionnement physique. Le cerveau est un organe électrique qui est très sensible aux surtensions pouvant endommager ses neurones et ses connexions. Naturellement, pour éviter ces risques de surtensions, le cerveau va déverser cet excès d'énergie sur la partie du corps correspondant à la zone affectée et causer des dommages localisés.

La médecine bio physique s'intéresse donc à ce qui cause la surtension dans le cerveau, à ce conflit initial, le dysfonctionnement physique n'étant plus qu'un symptôme. Ceci constitue une première difficulté, car un patient occidental a reçu une éducation

qui favorise l'acceptation d'une médecine biochimique comme ayant un fonctionnement logique : il y a un symptôme, on traite le symptôme. Si le guérisseur ne s'intéresse qu'à la cause et qu'il le fait en utilisant des codes très différents de ceux du patient, celui-ci aura de grandes difficultés à faire le lien entre sa maladie et le traitement proposé. Le chamane indigène aura une approche holistique de la maladie ou du mal-être, le mal s'inscrivant, comme le patient, dans un contexte universel. Le chamane va donc rechercher la cause ailleurs, parfois loin du patient lui-même. C'est sur ce point qu'il y a souvent des difficultés et que le traitement du chamane perd de son efficacité, car le thérapeute va alors utiliser ses propres codes culturels pour identifier la cause du mal, et malheureusement, ces codes sont souvent incompatibles avec ceux du patient qui n'arrivera alors plus à faire le lien entre ses symptômes et le fonctionnement même du traitement. Ce qui nous amène au deuxième point.

Les besoins des patients

Un besoin fondamental d'un patient occidental est de comprendre les choses. Il est essentiel de comprendre pourquoi on est malade et de comprendre le traitement que l'on reçoit. Bien évidemment, il existe toujours des docteurs qui considèrent que leurs patients leur doivent une confiance aveugle et qu'ils n'ont pas besoin ou même la capacité de comprendre les maladies et les traitements, mais ce principe tend à disparaître. D'autant plus chez des personnes prêtes à se tourner vers des médecines alternatives, ce qui dénote clairement d'un besoin de prendre leur santé en main et de devenir des acteurs de leurs bien-être. La sacro-sainte image du docteur tout puissant qui seul détient le savoir et les clefs de la guérison sombre progressivement en désuétude... heureusement.

Le patient occidental d'aujourd'hui doit comprendre, et cette compréhension est devenue une clef pour l'efficacité et la réussite de la guérison. L'approche bio physique de la médecine chamannique est en parfaite adéquation avec ce principe, mais dans beaucoup de cultures, certains aspects s'opposent à la fois

avec ce besoin de compréhension, ainsi qu'avec la conception de la cause du mal.

Je vais prendre un exemple concret que je connais bien pour illustrer ce point particulier. Les chamanes ayahuasqueros de nombreux groupes ethniques de l'Amazonie pratiquent leur art en considérant que tout trouble qui affecte l'esprit ou le corps est le signe d'une perturbation du lien qui nous unit à notre environnement et aux autres. Jusque-là cela rejoint la conception occidentale actuelle, mais la difficulté survient du fait que le chamane considère que le mal qui affecte une personne n'est généralement pas lié à une responsabilité du patient. Très souvent il est la résultante d'une attaque extérieure, que cela soit par une autre personne ou un esprit de la Nature. L'idée par exemple qu'un mal puisse être causé parce que le patient aura coupé un arbre sans demander l'autorisation préalable ou réalisé le rituel nécessaire ne constituera pas une explication satisfaisante pour un patient occidental, les codes sont trop différents. Je schématise évidemment, même s'il s'agit d'un exemple concret et réel. Mais l'idée est bien là. Pour un patient indigène, le pourquoi n'a aucune importance, seul compte le traitement. Si l'explication du chamane respecte les bons codes culturels et qu'il existe un lien de confiance entre le patient et le guérisseur, le traitement aura de bonnes chances d'être efficace.

Une deuxième difficulté naît du fait que le traitement du chamane se fait sans l'implication du patient. C'est un travail, en collaboration avec les différents esprits liés au chamane qui se fera directement sur la cause du mal, donc en dehors du patient, ou dans le corps même du patient. Le chamane recommande même souvent de ne pas parler de son expérience pour éviter d'en altérer l'efficacité. Je ne mets pas en cause l'efficacité et la puissance du traitement en lui-même que je sais être exceptionnelle chez beaucoup de chamanes, mais le fait que cette efficacité est grandement altérée du fait que le patient ne croit pas totalement au traitement. Cela rejoint le même phénomène évoqué précédemment lorsque je parlais de l'ethnopsychiatrie de Georges Devreux. Un « anti effet placebo » en quelque sorte. Bien évidemment, certaines personnes seront plus réceptives que d'autres face à ces traitements, mais il serait présomptueux de penser que

la différence culturelle n'a aucune influence sur l'efficacité des traitements.

La conceptualisation holistique de la maladie d'un point de vue occidental est que tout trouble qui affecte l'esprit ou le corps est le signe d'une perturbation du lien qui nous unit à notre environnement et aux autres. Cette dysharmonie peut être due à de multiples facteurs, « l'oubli » d'une part de soi, l'éloignement avec son chemin personnel, des conflits dans notre entourage, un choc émotionnel, etc. De ce fait, une maladie peut être l'expression d'une coupure avec l'âme, d'un déséquilibre dans son environnement exprimé au travers de symptômes (somatisation). Mais dans tous les cas, il existe une responsabilité du patient dans le développement de la maladie, ainsi que dans sa propre guérison. Il faut donc qu'il y ait une communication active et claire entre guérisseur et patient occidental ainsi qu'une véritable implication de ce dernier dans tout le processus.

Les traditions thérapeutiques ancestrales ont, pendant des siècles, voire des millénaires, su développer des techniques et des connaissances précieuses au travers de longues et complexes expérimentations pratiques. Ces médecines se sont développées au sein de groupes culturels déterminés, parfois isolés, comme c'est le cas des pratiques chamaniques amazoniennes liées à l'utilisation de l'Ayahuasca.

Ces expérimentations ont mené à la création de règles touchant aux pratiques médicinales elles-mêmes, issues d'un processus de ritualisation culturelle. Aujourd'hui, malgré le fait que cette médecine traditionnelle soit devenue accessible aux patients d'autres cultures, ces règles et ces processus n'ont pas changé. Beaucoup arguent que l'utilisation de ces remèdes sacrés ne peut se faire que dans le contexte culturel dans lequel il a été développé (ironiquement, ces avocats sont majoritairement des personnes appartenant à d'autres cultures), et qu'il est essentiel de garder le contexte culturel intact. Sans rentrer dans un débat ethnopsychologique, si l'on devait accepter ce principe, cela reviendrait à dire que les chamanes ne devraient pas pouvoir traiter les patients d'autres cultures, puisqu'incapables de comprendre pleinement

ces dites cultures. De plus, le simple fait pour un chamane indigène d'accepter des patients d'une autre culture implique déjà une modification du contexte culturel.

Personnellement, je ne pense pas que le fossé culturel soit un obstacle entre les pratiques ancestrales et les patients occidentaux, toutefois je pense que cela impose une évolution des pratiques et des méthodologies pour que le chamane s'adapte à ses patients autant que les patients s'adaptent au chamane.

C'est dans ce contexte et des contextes similaires qu'est née la notion de néo-chamanisme. D'un certain côté, je trouve que le terme « néo » n'est pas réellement adapté pour décrire ces thérapies, car elles n'ont rien de nouveau ; tout ce qui se retrouve dans le néo-chamanisme est ancien, connu et expérimenté depuis très longtemps. Le néo-chamanisme ne fait que revisiter les rites, les techniques et les codes des pratiques séculaires, en aucun cas il ne remet en question les fondements de ces médecines. Ce sont des pratiques qui répondent à un besoin nouveau, lié à l'ouverture du monde et à la demande de patients de tous les pays d'une médecine plus humaine, plus éloignée de l'hégémonie des entreprises pharmaceutiques.

Maintenant, il y a beaucoup de manières de revisiter ces traditions, mais dans tous les cas de figure le respect est l'ingrédient le plus important. Le fait qu'une personne d'une autre culture, comme c'est mon cas effectivement, accède aux pratiques ancestrales d'une autre culture n'est absolument pas le reflet d'une dérive ou d'un rejet d'une longue tradition... certainement moins en tout cas qu'un chamane indigène qui traite son héritage comme un vulgaire produit commercial.

Je perçois trois grands types de changement dans les traditions chamaniques menant à des thérapies néo-chamaniques :

- Celui où le chamane traditionnel lui-même étend ses connaissances et ses capacités – hors de leur contexte culturel – pour offrir des services adaptés à des personnes d'autres cultures ;
- Celui où une personne d'une autre culture va suivre les enseignements de chamanes indigènes pour devenir cha-

mane dans la lignée de la tradition... sa propre culture apportera naturellement des différences dans la pratique, même s'il ou elle reproduit fidèlement chaque rituel ;

- Celui où d'autres techniques et méthodes sont introduites en plus des pratiques traditionnelles, quelle que soit l'origine du chamane.

Ce qu'il y a de merveilleux, c'est que ces changements ne sont pas incompatibles entre eux, tout changement peut devenir une valeur ajoutée, quelque chose qui viendra enrichir un peu plus ces traditions et même augmenter la puissance de ces « nouvelles » méthodes thérapeutiques. Après tout, peut-être que si les chamanes d'Amazonie avaient eu vent de techniques venues d'autres cultures ils les auraient d'eux-mêmes intégrées dans leurs traditions¹... C'est probablement ce même principe qui a permis la dissémination des techniques et méthodes entre les différents groupes ethniques de l'Amazonie elle-même, via des échanges entre groupes voisins par exemple. Il est vrai que certains sociologues voient ces changements comme une déculturation, mais le changement fait partie de l'évolution, sans ces changements et ces emprunts à d'autres cultures, les Français vivraient toujours dans des huttes avec des toits en paille comme les Gaulois... très pittoresque certes, mais pas très chaud l'hiver. Le changement n'est pas mauvais, il nous permet d'avancer et de nous améliorer, alors plongeons dans ces traditions pour voir comment elles pourraient devenir bénéfiques pour l'humanité entière.

¹ Il m'a été donné de voir de très vieux chamanes qui avaient été initiés au Tarot de Marseille dont ils se servaient pour aider leurs patients et confirmer leurs visions.

NÉO AYAHUASCA

Initiation

Venons-en au cas particulier qui nous intéresse. De toutes les formes de néo-chamanisme qui émergent aujourd'hui, celle qui touche à la tradition des chamanes Ayahuasqueros d'Amazonie est certainement la plus connue, ou tout au moins celle qui fait couler le plus d'encre, sans parler des controverses qu'elle suscite.

Tout d'abord, il me semble essentiel de remettre les choses dans leur contexte, car bien évidemment j'ai une certaine partialité face à cette question du néo-chamanisme étant moi-même un de ses acteurs. Dans un souci de transparence, il convient de préciser qu'elle est ma position. Tout d'abord, je suis anthropologue de formation. Même si j'étais océaniste (spécialisé sur une tribu de Papouasie Nouvelle-Guinée) je suis parti m'installer dans l'Amazonie en Équateur ; les raisons sont multiples et n'ont que peu d'intérêt dans cet ouvrage. Le plus important est que je me suis retrouvé à vivre au milieu de communautés indigènes dans la jungle. Mon projet initial était de construire et d'ouvrir un Lodge, ce que j'ai fait, mais cela n'a jamais fait taire ma curiosité d'anthropologue et je me suis rapidement intéressé aux cultures des différents groupes ethniques autour de moi, et naturellement à l'Ayahuasca.

Mes premiers pas aux côtés de cette plante maîtresse¹ se sont fait accompagner de mon épouse chez un chamane issu de la tradition Shipibo (un groupe ethnique au Pérou). Nous allions régulièrement lui rendre visite pour notre propre bien-être et pro-

1 Une plante maîtresse est appelée ainsi du fait qu'elle enseigne aux Hommes.

fiter des enseignements de l'Ayahuasca. Après quelques séances, la plante me répétait à chaque cérémonie que « *moi aussi je pouvais apprendre si je le voulais* ». Au début, je n'ai pas prêté attention à ces messages, les mettant sur le compte d'un éventuel intérêt ou curiosité personnelle. Mais les mois passant, je me suis décidé à en parler au chamane qui m'a dit qu'il était au courant, que la plante lui avait déjà dit et qu'il serait content de se charger de cet enseignement si je souhaitais apprendre. Sans plus réfléchir, j'ai accepté. Puis, pendant près de deux ans, je l'ai accompagné durant les cérémonies qu'il organisait. J'ai appris, écouté, découvert, travaillé, lu, interrogé et remis en question. Ce Chamane était un véritable garant des traditions du groupe ethnique après duquel il avait appris son art, et cela m'a permis de découvrir ces méthodes, ces coutumes et de mieux comprendre la mentalité, la culture et le fonctionnement intellectuel des peuples amazoniens. Après ce temps, nos chemins se sont naturellement séparés et j'ai continué mon apprentissage, seul et avec d'autres maîtres. Ce premier maître avec qui j'ai tant appris avait des patients indigènes et étrangers qu'il traitait suivant ces méthodes traditionnelles, et j'ai rapidement réalisé le fossé qui existait entre les besoins des patients de chaque groupe. Il existait bien évidemment des besoins individuels, chaque personne venant avec des problématiques propres, mais au-delà de ces considérations psychologiques, il y avait une véritable considération culturelle dont il me semblait essentiel de tenir compte.

C'est de cette constatation que j'ai décidé d'opter pour une approche adaptée à la réalité culturelle et psychologique des patients occidentaux. Il ne s'agissait en aucun cas d'un refus de ma part de traiter des patients indigènes, mais je considérais que ce fossé qui existait entre ma culture et la leur ne me permettrait pas d'apporter un système de soin optimal ; alors, que mes connaissances de différentes thérapies occidentales, ma culture et les enseignements reçus auprès de ces chamanes indigènes faisaient que j'étais à même d'apporter une aide véritablement efficace à des Occidentaux. Lorsque j'approchais sans le savoir du moment où je devais terminer cette première phase d'enseignement avec ce maître, une vision est devenue récurrente à chaque cérémonie, la plante me proposait un contrat sous forme de deux bouteilles posées sur une étagère simple, sur un mur nu. Elle m'offrait la pos-

sibilité de choisir entre deux voies, celle totalement traditionnelle qui suivait l'enseignement de mon maître, ou une autre qui prendrait en compte les connaissances et les techniques que j'avais déjà acquises dans le passé. Cela m'a pris longtemps pour comprendre et faire un choix, car chacun impliquait certaines conséquences que je n'arrivais pas forcément à percevoir, mais aussi parce que je ne savais pas s'il était même possible d'opérer un tel changement. Mon choix s'est finalement porté sur cette deuxième voie, sans savoir réellement en quoi elle consistait, mais c'était celle qui semblait être la meilleure pour moi. J'avais le sentiment que j'avais une chance de faire un pont entre cette tradition et des patients d'autres cultures.

J'avais appris les rituels, la plante m'avait donné des chants et j'avais la volonté de trouver un chemin pour lier l'Ayahuasca au monde moderne. Je voulais pouvoir travailler sans me laisser enfermer par une codification parfois rigide et inadaptée¹ ni pour autant délaissier les atouts d'une tradition millénaire. Ce changement de paradigme a ouvert la porte à l'introduction de nouvelles techniques et pratiques pour arriver aujourd'hui à ma propre méthode en espérant qu'elle soit bénéfique aux personnes que je reçois. C'est ma recette. Une parmi des milliers d'autres. Mais je voudrais essayer de montrer qu'il est possible et même bénéfique de s'ouvrir et d'explorer d'autres possibilités, d'autres options, de mêler ces traditions entre elles lorsqu'elles sont compatibles ; qu'il est toujours bon d'avoir plusieurs cordes à son arc, et que le néo-chamanisme n'est pas simplement un nouveau truc New-Age complètement farfêlé, mais un ensemble de disciplines sérieuses qui répondent à un réel besoin.

Je ne prétends pas vouloir changer la philosophie de cette

1 Un chaman qui suit les pratiques indigènes traditionnelles doit notamment se plier à certaines règles et méthodologies complexes. Et il doit aussi entrer dans une guerre énergétique relativement pesante qui existe entre les chamanes, et entre chamanes et Brujos (sorciers qui ont décidé d'utiliser leurs talents dans le but de nuire, ils sont approchés par certains clients dans le but d'attaquer et de nuire à d'autres personnes). Comme nous allons le voir par la suite, le néo-chamanisme permet l'introduction de techniques d'une grande efficacité, mais qui ne font pas partie des codes culturels en place. L'option du néo-chamanisme permet donc d'ouvrir la porte à ces nouvelles options.

médecine, ni même changer son fonctionnement global, mais simplement démontrer qu'il existe une parfaite compatibilité entre ces pratiques traditionnelles et des outils thérapeutiques originaires d'autres cultures. Je propose dans un premier temps de faire une explication détaillée du fonctionnement de cette médecine chamanique, en mettant particulièrement l'accent sur les rituels et pratiques liées à l'Ayahuasca, pour ensuite évoluer vers les différentes techniques que j'ai pu essayer d'introduire dans ce processus traditionnel dans le but de le rendre plus adapté à la psychologie de personnes non natives de l'Amazonie, mais aussi je l'espère, de l'enrichir.

Qu'est-ce qu'une retraite d'Ayahuasca ?

Dans la vision chamanique, tout trouble qui affecte l'esprit ou le corps est le signe d'une perturbation du lien qui nous unit à notre environnement et aux autres. Cette dysharmonie peut être due à de multiples facteurs, « l'oubli » d'une part de soi, l'éloignement avec son chemin personnel, des conflits dans notre entourage, un choc émotionnel, etc. De ce fait, une maladie peut être l'expression d'une coupure avec l'âme, d'un déséquilibre dans son environnement exprimé au travers de symptômes (somaticisation).

Pour retrouver notre nature profonde, il s'agit de se relier à nouveau à soi-même et à l'univers qui nous entoure. Et pouvoir ainsi jouir des enseignements de la nature (re)trouver sa place, en harmonie, à travers le monde. Dans le centre que je dirige avec mon épouse, le travail se fait au travers de sessions ou de séjours d'Ayahuasca (accompagnés de diètes chamaniques et de diverses activités et thérapies), pour permettre de s'ouvrir aux réponses nécessaires au bien-être des patients, c'est un processus d'introspection qui nécessite un accompagnement constant.

Traditionnellement, les chamanes sont ceux qui vont suivre des diètes longues d'Ayahuasca ou d'autres plantes. Le but de ces retraites est d'apprendre ; par exemple, un chamane va entrer en retraite, parfois isolé dans la jungle sur de longues périodes pour diéter certaines plantes ou l'Ayahuasca elle-même et ainsi acquérir des connaissances et de la puissance. Contrairement à

ce que beaucoup croient, les patients indigènes eux-mêmes ne suivent pas ce genre de retraite, il est même parfois rare selon les groupes ethniques qu'ils prennent l'Ayahuasca. Ils viennent consulter le chamane qui lui prend l'Ayahuasca pour atteindre les états de consciences modifiées propices à utiliser ses techniques de soin. D'une certaine manière, on pourrait considérer que la prise d'Ayahuasca est une activité qui doit être réservée à un professionnel (sauf dans un cadre de cérémonies culturelles comme cela existe dans certains groupes ethniques) ; au fil des années à vivre avec différentes communautés indigènes, je me suis même rendu compte qu'il existait une certaine peur respectueuse des non-chamanes à l'idée de prendre l'Ayahuasca. La plupart des indigènes ne l'ont même rarement prise plus d'une fois dans leur vie (généralement vers l'adolescence lors de certaines initiations).

Ce que les Occidentaux vont faire lorsqu'ils partent en Amérique du Sud à la rencontre de l'Ayahuasca, c'est de suivre les apprentissages tels que les chamanes les ont suivis (plus ou moins adaptés évidemment). En aucun cas il ne s'agit d'un type de retraite auquel des indigènes, non-chamanes, vont normalement participer. Donc il est important de remettre les choses dans leur contexte. Si votre but n'est pas de devenir chamane, des retraites longues sont probablement inutiles (en plus d'être assez coûteuses) et présentent même parfois des aspects problématiques pour des personnes à la recherche d'une évolution personnelle. En effet, comme nous allons le voir, lors d'une cérémonie d'Ayahuasca, le patient peut être mis face à des quantités d'informations énormes, bien plus importantes qu'il n'est capable d'assimiler sur de courtes durées. Le problème lorsque l'on commence à enchaîner les cérémonies les unes derrière les autres, c'est que l'on rajoute à chaque fois une autre masse d'information par-dessus celles que l'on n'a toujours pas eu l'occasion de digérer et d'assimiler... résultat, les informations se perdent et n'ont pas le temps de s'installer dans le corps. À trop vouloir en faire, les patients finissent par perdre les bénéfices de leur retraite. Il est important de rappeler que les chamanes commencent cet apprentissage lorsqu'ils sont très jeunes, souvent avant même d'être adolescent. C'est une fonction sociale à laquelle ils sont préparés dès la naissance, et ils commencent

ce travail d'introspection dans une condition psychologique qui n'est pas « surchargée » ; et donc, lorsqu'ils sont en âge de suivre de longues diètes, ils sont déjà beaucoup mieux armés pour y faire face, avec une longue expérience de l'Ayahuasca derrière eux... ce qui ne sera pas le cas d'une personne qui débarque fraîchement d'un avion pour la première fois.

Personnellement, je recommande de ne pas dépasser 3 cérémonies successives (en une semaine par exemple). Pour des personnes venant prendre l'Ayahuasca pour la première fois, ce n'est pas un problème. Au-delà, la personne n'aura pas le temps d'assimiler les choses importantes. Il est possible de refaire une retraite courte si l'on donne du temps – quelques semaines au moins – avant de revenir. Mais des retraites de 5, 10 cérémonies ou plus n'auront pas plus de bénéfices que si une personne en fait 2-3.

Attention, ce principe concerne bien évidemment les personnes en quête de développement personnel, qui viennent travailler sur les aspects problématiques de leur psychologie par exemple. Dans le cas de personne venant soigner une maladie physique, les choses sont très différentes. Le travail de soin dans le corps peut souvent requérir de longues périodes durant lesquelles vont s'alterner diètes et cérémonies.

Des retraites d'introspection doivent donc avoir une durée qui permette d'inclure 2 ou 3 cérémonies (soit 3 ou 5 nuits minimum). Lorsque j'anime de telles retraites, il y a un travail en amont et en aval de chaque cérémonie. Un travail de groupe et individuel durant lequel, moi ou d'autres thérapeutes guidons les patients pour les aider à se libérer de leurs souffrances et ainsi maximiser les bénéfices des cérémonies. Ce travail de coaching permet aussi de gagner un temps précieux en alliant les techniques modernes de PNL, décodage biologique, psychogénéalogie... avec les bénéfices merveilleux de l'Ayahuasca. Le travail permet de préparer les cérémonies, de prendre le temps de faire un débriefing après, le patient étant entièrement dédié à son bien-être pendant tout le temps de la retraite. Les cérémonies simples ne permettent évidemment pas un travail aussi profond que pendant les retraites, mais restent très positives et efficaces malgré tout. C'est aussi parfait pour des personnes qui

αααααααα

veulent faire l'expérience après un travail psychothérapeutique (que cela soit une retraite ou autre), cela permettant d'approfondir le travail initial. Mais entrons enfin dans le vif du sujet.

Qu'est-ce que l'Ayahuasca ?

Il existe une distinction importante qu'il me semble important de souligner avant de tenter de définir ce qu'est l'Ayahuasca. Cette distinction tient au fait qu'il existe deux éléments portant le nom d'Ayahuasca : la plante elle-même, la *Banisteriopsis caapii* (principalement), une liane de la famille des Malpighiaceae endémique du bassin ouest de l'Amazonie – Pérou, Équateur et Colombie principalement, et le breuvage qui est préparé à partir de cette liane et qui porte aussi le nom d'Ayahuasca bien que d'autres plantes entrent dans sa composition. La distinction est importante, car bien évidemment le breuvage aura des propriétés différentes selon les plantes qui seront associées avec l'Ayahuasca¹ et la manière dont il est préparé.

Cette liane sacrée, le plus souvent combinée avec la feuille de Chacruna (*Psychotria viridis*) ou de chalipanga (*Diplopterys cabrerana* une « cousine » de l'Ayahuasca, que je privilégie parce qu'elle pousse plus facilement dans la région de l'Amazonie où je vis), est utilisée depuis des milliers d'années² dans toute l'Amazonie pour soigner et « voir ». Il y a beaucoup de mysticisme entourant la découverte de ces plantes et notamment de savoir com-

1 Il existe bien évidemment d'autres facteurs qui font notamment que deux cérémonies, même en utilisant exactement la même préparation, seront différentes.

2 Les anthropologues se disputent encore aujourd'hui sur le fait de savoir si c'est plutôt des centaines ou des milliers d'années, cela varie entre 500 et 3000 ans ; 500 constituant un minimum absolu puisqu'il s'agit des débuts de la colonisation espagnole et des premiers récits concernant l'Ayahuasca.

ment les chamanes indigènes ont réussi à trouver les plantes avec lesquelles l'Ayahuasca peut être combinée. Beaucoup de scientifiques se sont penchés sur cette question, surtout à cause du fait que la probabilité de trouver deux plantes qui offrent une telle compatibilité dans l'Amazonie est d'environ 1/10.000.000.000 ! Il semble très peu probable que quelqu'un se soit dit qu'il serait intéressant de voir quelles seraient les interactions de diverses plantes avec l'Ayahuasca, commencé à les essayer une par une pour enfin tomber sur quelque chose d'intéressant. Plusieurs explications raisonnables existent, mais je n'en citerais que deux qui me semblent particulièrement intéressantes.

Dans l'Amazonie, il existe différents types de chamanes avec différentes spécialités. L'une de ces spécialités est d'utiliser l'Ayahuasca pour entrer en communication avec les plantes de la jungle et découvrir leurs utilisations médicinales. Ces chamanes ne soignent pas les gens directement, mais sont responsables de la préparation des remèdes utilisés pas tous. Il est donc possible que l'un de ces chamanes ait identifié les compagnons possibles de l'Ayahuasca grâce à ses dons.

Une autre explication tient simplement au fait que la Chalipanga est de la même famille que l'Ayahuasca et qu'elle lui ressemble beaucoup ; toutes deux sont des lianes et tant qu'elles sont jeunes, les tiges sont presque identiques (le célèbre cœur « étoilé » caractéristique de l'Ayahuasca dans sa coupe n'apparaît que plus tard), de même que les feuilles. Il existe donc la possibilité, comme avec beaucoup de grandes découvertes, d'une erreur au moment de la collecte de l'Ayahuasca. Je ne dis pas que cette explication est la plus plausible, mais elle a le mérite d'offrir de meilleures probabilités que 1/10.000.000.000. C'est une explication simple, mais que je trouve efficace et élégante et si le rasoir d'Ockham nous a appris quelque chose, c'est que les explications les plus simples sont souvent les meilleures.

FEUILLES
D'AYAHUASCA



FEUILLES DE
CHALIPANGA

Quant à la découverte de l'Ayahuasca elle-même, plusieurs cas ont fait mention de jaguars consommant de l'Ayahuasca en pleine nature, cherchant possiblement ses effets psychotropes. Ces récits ont été même parfois accompagnés de vidéos et j'ai déjà reçu de tels récits par des hommes de communautés voisines. Si l'on veut bien croire ces récits, cela voudrait dire que l'un des animaux les plus révéérés de l'Amazonie, presque déifié d'une certaine manière, consomme une plante dans la jungle... je n'imagine pas qu'un indigène puisse voir cela sans s'interroger sur la nature de cette plante. Mais tout ceci relève de la spéculation et n'affecte que peu notre propos (toutefois, toutes les légendes, histoires et artisanats touchant à l'Ayahuasca sont fascinants).

L'Ayahuasca est préparée de différentes manières dans l'Amazonie. Elle peut même être préparée seule (c'est le cas chez quelques groupes ethniques), mais les visions manquent de clarté et de substance. Certes, le travail thérapeutique n'est pas altéré, mais peu de chamanes apprécient cette obscurité. La Chacrana ou la Chalipanga ont été ajoutées dans la préparation du fait qu'elles

contiennent de grandes quantités de DMT (la Diméthyltryptamine, apportant lumière, couleurs et formes géométriques). Ce qui est particulièrement intéressant à propos du DMT, c'est que s'il est ingéré seul, il est détruit avant de pouvoir agir dans le corps de la personne. La MAO¹ présente dans l'estomac, le foie, le sang, les intestins et le cerveau sert justement à cela. La molécule active de l'Ayahuasca est la iMAO, inhibiteur de Monoamino Oxydase et est donc à même de neutraliser la MAO dans l'estomac et dans le corps en général, et de permettre l'action du DMT. Ces deux plantes sont naturellement appelées les « compagnons » de l'Ayahuasca.

DMT, Glande pinéale et Ayahuasca

Commençons par le DMT, qui, même s'il n'a pas autant d'importance que l'iMAO, a le mérite d'être le plus connu, étant même parfois appelé « la molécule de l'esprit ». Dans certaines conditions ou durant certains événements de la vie d'une personne, le DMT est naturellement produit par la glande pinéale² qui baigne dans le liquide céphalique. Contrairement à ce que beaucoup pensent, bien qu'étant située au cœur du cerveau, la glande pinéale ne fait pas partie du cerveau ; elle est créée à partir de cellules spécialisées dans le palais de la bouche du fœtus. C'est de là qu'elle migre au centre du cerveau. Et cette place est des plus centrales, à proximité directe des centres sensoriels qui transmettent au cerveau toutes les données perçues depuis l'extérieur, ainsi que le système limbique qui gère l'émotionnel chez une personne... toutes les sécrétions de la glande pinéale dans le fluide cérébrospinal sont donc en contact instantané avec toutes ces zones.

1 Mono Amine-Oxydase

2 Il s'agit de moments critiques, plus souvent décrits comme des NDE, les fameuses Near Death Experiences. Dans de telles situations, la glande pinéale est capable de relâcher des quantités psychédéliques de DMT. Mais cela peut aussi arriver dans des cas de stress hormonaux intenses par exemple, comme ceux que l'on peut avoir lors d'intenses cérémonies d'Ayahuasca.

La glande pinéale apparaît à la 7^e semaine (49 jours) du développement fœtal, et se manifeste par une première décharge de DMT, un premier éveil de la conscience en quelque sorte. C'est d'autant plus intéressant que cela coïncide aussi au moment de la différenciation sexuelle visible et à celui qui correspond à l'incarnation de l'âme chez les bouddhistes. La fonction de la glande pinéale en temps normal est de réguler la production de Mélatonine (une autre molécule de la famille des Tryptamines) qui permet, notamment en fonction des variations de luminosité de faire varier l'activité sexuelle chez les mammifères. L'allongement des jours déclenchant une diminution de la production de la mélatonine par la glande pinéale et ainsi un accroissement des fonctions sexuelles.

C'est sur ce point que l'on retrouve l'origine de certaines des traditions les plus importantes concernant les diètes d'Ayahuasca, l'abstinence sexuelle et les diètes alimentaires. En effet, dans beaucoup de groupes ethniques, les préparations ne contiennent que peu de DMT, certaines traditions utilisant même l'Ayahuasca seule ou avec d'autres plantes ne comportant pas de DMT, le remplaçant avec des sources de caféine ou de Nicotine par exemple. Dans ces cas, il était nécessaire de favoriser la production endogène de DMT pour améliorer la clarté des visions. Cette production naturelle, réalisée par la glande pinéale ne se fait pas de manière aisée :

- Il faut fournir au cerveau les plus grandes quantités possible de précurseurs de la Sérotonine, afin de permettre la production du DMT ; cela peut se faire au travers d'un régime alimentaire riche en Sérotonine. Traditionnellement, ce sont tous ces aliments recommandés par les chamanes (mais il y a une grande quantité d'autres aliments que les chamanes amazoniens n'avaient pas à disposition dans la Jungle et qui peuvent se révéler bien plus efficaces) ;

- Il faut que l'individu soit plongé dans un stress physique (hormonal) suffisamment important pour que la glande pinéale favorise la production de DMT plutôt que de Mélatonine ;

- Refrêner l'activité sexuelle va créer un manque naturel qui entrainera une diminution de la production de Mélatonine, une réaction du cerveau pour augmenter l'activité sexuelle ; ce qui aura pour effet de ne pas gâcher les stocks de Sérotonine dans le corps et de les réserver pour le DMT.

Comme nous le voyons, ces traditions sont issues d'une science ancestrale, précise et pleine de bon sens. Il est même très impressionnant que des personnes sans aucun laboratoire scientifique ni même notion de biologie cellulaire et encore moins moléculaire, soient parvenues à des conclusions aussi justes. Toutefois, sachant cela et qu'aujourd'hui il est aisé d'ajouter une grande source de DMT dans la préparation de l'Ayahuasca, on se rend compte que l'utilité physiologique de cette abstinence sexuelle par exemple ne se justifie plus autant. On peut fournir au cerveau les quantités de DMT voulues sans avoir recours à toutes ces pratiques. En revanche, si les diètes ne sont plus nécessaires dans ce contexte particulier, elles ont toujours un impact positif sur les taux de Sérotonine dans le corps du patient.

Dans le point suivant, je vais expliquer quels sont l'intérêt et le fonctionnement de la Sérotonine durant l'expérience avec l'Ayahuasca. Pour l'instant il suffit de dire que les diètes chamaniques favorisent l'augmentation des taux de Sérotonine et donc l'interaction avec le Ayahuasca. Toutefois, celles-ci ne sont pas essentielles, car une personne en bonne santé et qui a un régime alimentaire sain aura naturellement de bons taux de Sérotonine. Cela revient à dire qu'aujourd'hui, il est tout à fait possible de suivre une retraite courte auprès d'un chamane sans avoir à suivre ces diètes strictes et ces interdictions ni que cela diminue la qualité de l'expérience. Au contraire, il est même certains cas où la condition physique des patients qui prolongent ces diètes trop longtemps s'amenuise, qu'ils s'affaiblissent et que cela vienne entacher la qualité du processus thérapeutique. Il est donc préférable de suivre une cadence raisonnable dans les cérémonies et d'avoir une alimentation correcte plutôt que de brutaliser le corps et l'esprit du patient au travers de diètes et de périodes de jeûnes trop strictes. Un équilibre doit être respecté et rares sont les chamanes qui ont une maîtrise suffisante de leur art pour le gérer correctement, sans excès. Un travail peut toujours se faire

dans la douceur. Si quelque chose n'est pas nécessaire et contribue à l'inconfort d'un patient, il me semble préférable de l'éviter, même s'il appartient à une tradition séculaire. Voici donc un élément qui naturellement peut être exclu d'une pratique néo-chamanique. Même la biologie semble aller dans ce sens, car même si la masse moléculaire du DMT est légèrement trop élevée pour pouvoir passer la barrière hémato-céphalique, interdisant le passage à la plupart des drogues et produits chimiques, le cerveau fait une exception remarquable pour le DMT, allant jusqu'à dépenser de l'énergie pour le faire passer de manière active. Nous sommes donc biologiquement aptes à accepter cette molécule, même si elle vient d'une source extérieure. C'est d'ailleurs dans le cerveau que le DMT exerce ses effets les plus intéressants du fait de la grande quantité de récepteurs de la Sérotonine (sensibles au DMT), affectant l'humeur, la perception et la pensée. Pour ce qui est de la Sérotonine, les régimes alimentaires qui favorisent sa production endogène sont loin d'être forcément désagréables si l'on accepte d'élargir la diète à d'autres aliments qui n'existaient pas dans l'Amazonie autrefois et qui contiennent de grandes quantités de molécules permettant la synthèse endogène de Sérotonine.

Il existe un historique très ancien concernant les fonctions physiques ou métaphysiques de la glande pinéale, remontant jusqu'au Philosophe français René Descartes qui l'avait désigné comme étant le siège de l'âme, notamment du fait qu'il s'agisse de l'unique organe de la tête à ne pas se présenter sous forme de paires d'organes symétriques situés de part et d'autre du plan sagittal. Au-delà de sa position centrale, elle se situe au-dessus de l'aqueduc de Sylvius dont Descartes pensait qu'il guidait les « esprits animaux » qui faisaient naître selon lui les sensations dans l'âme en frappant la glande pinéale. Les études modernes ont prouvé depuis que cette petite glande est bien constituée de deux hémisphères.

Toutefois, son importance métaphysique ne s'arrête pas là. Dans la mythologie védique du Yoga, elle est soit associée au chakra du 3^e Œil, soit à celui de la couronne, sur le sommet du crâne. C'est un organe de communication, celui qui est relié à l'au-delà et au divin. On en trouve des représentations dans l'art,

l'architecture, des écrits anciens...

Beaucoup de pratiques chamaniques ancestrales étaient liées au fonctionnement de la glande pinéale, notamment du fait des besoins en DMT pour les visions accompagnant l'expérience avec l'Ayahuasca. Même si le DMT n'est qu'une molécule secondaire dans cette expérience, elle n'en reste pas moins importante. Ces pratiques, et principalement les diètes et interdictions alimentaires, ont perdu de leur utilité puisqu'il est devenu possible de pallier toute déficience naturelle en DMT grâce à un apport extérieur. Car si la DMT n'est pas indispensable, elle apporte un véritable plus à l'expérience. Cette importance du DMT et de la glande pinéale est principalement due à ces épisodes naturels psychédéliques tels que les NDE, la glande pinéale est celle qui accompagne une personne durant ses derniers instants avant la mort. D'où le lien qui a été fait aussi avec l'âme.

iMAO et Ayahuasca

Étrangement, et bien que l'IMAO soit la molécule active de l'Ayahuasca elle-même, elle n'est pas très connue du grand public, souvent même pas des personnes qui viennent prendre l'Ayahuasca. Le vrai nom de l'iMAO est l'Harmine¹ et a été découverte en 1841 lors de recherches sur une plante très différente de l'Ayahuasca, la *Peganum harmala*. Lorsque des années plus tard, des recherches ont été menées sur les *Banisteriopsis*, les chercheurs ont isolé la molécule active de la plante et l'ont nommée *Télépathine*. Pour les personnes qui connaissent bien les effets de l'Ayahuasca, il est aisé de comprendre pourquoi ce nom avait été choisi. Bien évidemment, la molécule ayant été identifiée et nommée dans le passé, c'est *Harmine* qui est resté le nom officiel.

Comme la grande majorité des molécules ayant un effet biochimique notable, l'iMAO a été utilisée par l'industrie pharmaceutique. La principale action de la molécule est d'empêcher la destruction de la Sérotonine (et ses dérivés de tryptamine) dans le

1 Aussi appelée Harmaline.

corps en inhibant, comme son nom l'indique, l'action de la MAO. Donc l'ingestion d'Harmine va non seulement permettre de préserver la DMT ingérée pour que le cerveau puisse l'utiliser, mais va aussi permettre une augmentation des taux de Sérotonine endogène de la personne.

Naturellement, l'utilité de la MAO est de protéger le corps des molécules contenues dans certains aliments qui peuvent être relativement dangereuses. Sans elle, des aliments trop fermentés pourraient avoir un effet puissant sur l'organisme.

MAO signifie Monoamine Oxidase ; deux enzymes, MAO-A et MAO-B, sont naturellement présentes dans le système gastro-intestinal humain.

Bien qu'on dise souvent que l'Ayahuasca est un inhibiteur de la MAO, c'est plus précisément un IRMAO : un inhibiteur « réversible » de la monoamine-oxydase. Il y a des différences entre un IMAO et un IRMAO. Premièrement, un IMAO dure bien plus longtemps, les IMAOs pharmaceutiques font effet de quelques jours à quelques semaines. Les IRMAOs, d'un autre côté, ne durent que quelques heures après l'ingestion. De plus, le mécanisme IRMAO de l'ayahuasca affiche un processus d'inhibition plus sélectif que ses cousins synthétiques. Ces différences expliquent qu'il n'y ait pas de morts connues liées à l'ayahuasca, en opposition aux morts occasionnelles causées par les IMAOs synthétiques.

C'est cette fonction d'augmentation de la Sérotonine en particulier qui a intéressé l'industrie pharmaceutique. Outre sa capacité à réguler les humeurs d'une personne (donc très utile dans des cas de dépression, d'ailleurs l'iMAO a beaucoup été utilisée en tant qu'antidépresseur), la Sérotonine est impliquée dans la régulation de différentes fonctions, telles que :

- La thermorégulation,
- Les comportements alimentaires et sexuels,

- Le cycle circadien (veille-sommeil),
- La douleur,
- L'anxiété,

Un autre effet intéressant de la Sérotonine et de ses analogues est que lorsque ses taux augmentent, elle favorise les mouvements rythmiques involontaires du tube digestif. Donc, la présence de l'iMAO dans le corps, en permettant l'augmentation du taux de Sérotonine, peut causer des diarrhées et vomissements. Lors des cérémonies d'Ayahuasca, la diarrhée et les vomissements sont considérés comme des formes d'expurgation bénéfiques et souhaitées, alors que du point de vue de l'industrie pharmaceutique, ce sont des effets secondaires indésirables qui ont menés entre autres à ne presque plus utiliser ce médicament... on peut voir tout de suite la différence qui existe entre une molécule utilisée thérapeutiquement sous sa forme naturelle et lorsque c'est une forme synthétique qui est utilisée. Le contexte naturel de la molécule est important et a du sens dans le cas d'un traitement.

L'iMAO est en quelque sorte le chef d'orchestre qui va diriger l'expérience d'Ayahuasca. Certes le DMT est la molécule qui va apporter la clarté et la structure des visions, mais l'iMAO est celui qui va réguler la manière et les endroits où le DMT et la Sérotonine vont pouvoir agir. L'iMAO va apporter son action sur certaines zones du corps pour permettre une thérapie physique de cette zone en particulier, et agir dans différentes zones du cerveau spécifiquement. La manière et les endroits où l'iMAO va apporter son action sont un véritable mystère. Il existe des récepteurs de la Sérotonine dans tout le corps et le cerveau, mais les actions seront ciblées sur certaines zones précises, en fonction des besoins de chacun. C'est en cela que l'on constate l'incroyable intelligence de la plante lorsqu'elle est combinée à la puissance du cerveau humain. C'est ce qui amène toutes les personnes qui ont fait cette expérience à personnifier la plante, à lui donner une volonté propre et même une personnalité.

Comme je l'ai évoqué dans le point précédent, la diète alimentaire des chamanes n'est plus vraiment utile pour le DMT, mais elle l'est pour la Sérotonine, et celle-ci est indispensable

pour l'expérience d'Ayahuasca. Mais attention à ne pas trop faire augmenter ces taux, en particulier avec certains aliments, un syndrome sérotoninergique (excès de sérotonine dans le système) serait dommageable. Vous pouvez vous reporter à la partie en annexe concernant les recommandations et interdictions alimentaires et médicamenteuses. Pour faire simple, un régime alimentaire sain est celui qui est de mise, sans que les patients doivent s'imposer des règles trop strictes.

Le Triumvirat de l'Ayahuasca

Donc, l'Ayahuasca a un fonctionnement bien plus complexe que la simple action d'une molécule ou deux. Il s'agit d'un système d'influence, d'action, de rétroaction. Le DMT a besoin de l'Harmine pour agir dans le corps lorsqu'elle est ingérée, mais l'Harmine a besoin du DMT pour que les visions soient claires et puissantes. L'Harmine dirige ces visions, leur donne forme et sens selon les zones du cerveau où elle permet au DMT d'agir.

Conjointement, l'Harmine permet d'empêcher la destruction des molécules de Sérotonine (de toutes les Tryptamines en général en fait) et donc d'augmenter les taux de celle-ci dans différents endroits du corps, apportant à la fois des bénéfices physiques, psychologiques et physiologiques.

Évidemment, il y a une harmonie à respecter dans ce triumvirat pour que l'expérience atteigne son potentiel maximum. Cette harmonie commence par un équilibre à déterminer entre l'Harmine et le DMT, mais dépend aussi de bien d'autres facteurs :

- Un jeûne permet d'atteindre le stress hormonal nécessaire pour que la glande pinéale produise du DMT endogène ;
- Un jeûne favorise la production de Sérotonine endogène à court terme ;
- Un jeûne excessif ou une diète trop sévère entraîne un affaiblissement physique de la personne et une diminution des capacités du corps à produire les molécules de

Sérotonine et de DMT ;

- Un régime alimentaire équilibré, riche en éléments favorisant la production endogène de Sérotonine est recommandé ;
- Respecter certaines interdictions, par exemple le café, car la caféine¹ supprime la sérotonine ;
- Et bien d'autres encore².

Récapitulons.

La diète chamanique traditionnelle longue n'est plus vraiment nécessaire pour l'obtention de la DMT endogène si le chaman en apporte suffisamment dans sa préparation.

L'abstinence sexuelle sur de longues périodes n'est plus vraiment nécessaire dans ce cas, puisque sa principale utilité (physiologique) était de favoriser la production de DMT par la glande pinéale.

Il n'est plus nécessaire de mettre les patients en stress physique (jeûnes trop forts) pour les mêmes raisons.

Il est important d'avoir un régime alimentaire sain, permettant de naturellement produire de bons taux de Sérotonine, et il ne faut pas risquer des carences et des déficiences. Il faut manger léger, des produits frais et sains, simplement.

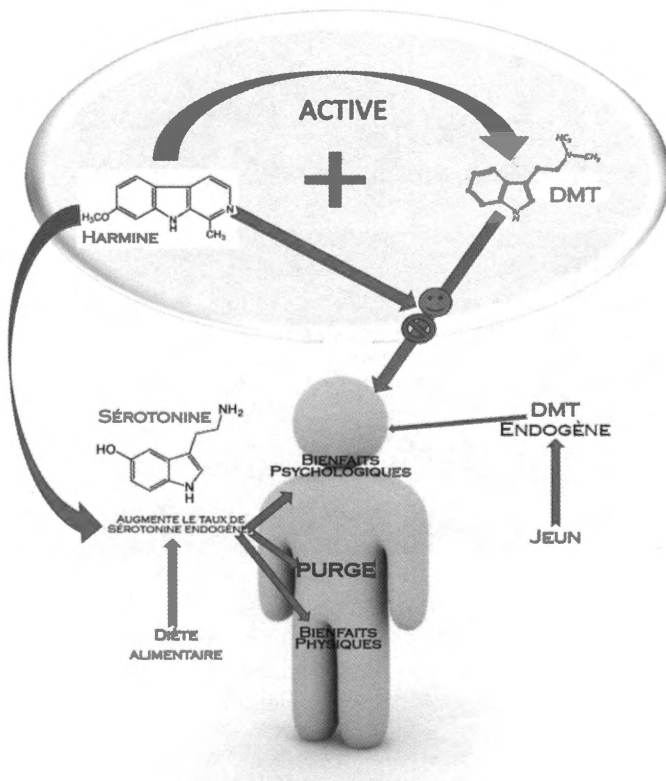
De mon point de vue, puisque je ne recommande pas de faire de retraites trop longues, il n'est vraiment pas nécessaire de brutaliser votre corps au travers de diètes ou de jeûnes si vous voulez suivre quelques cérémonies d'Ayahuasca. Prenez soin de vous et de votre corps, nourrissez-vous raisonnablement et sainement en favorisant les aliments riches en précurseurs de la Sérotonine, tout en gardant une journée avant la première cérémonie où vous éviterez les aliments listés en Annexes ; la Sérotonine est

1 De plus, dans 2 % des cas, les personnes ne tolèrent pas l'interaction de l'Harmine avec la caféine, ce qui peut entraîner des effets particulièrement désagréables durant les expériences avec l'Ayahuasca.

2 Voir « Recommandations et interdictions » en Annexes

excellente pour la santé, mais c'est comme tout, trop de bonnes choses peut devenir mauvais. Donc pas d'excès dans un sens comme dans l'autre.

Plus vous prendrez soin de vous, plus vous arriverez à trouver un bon équilibre dans ce Triumvirat, et plus vous pourrez bénéficier de votre expérience. Ces conclusions touchent évidemment les aspects physiques, et surtout physiologiques de la préparation, mais il ne faut malgré tout pas ignorer que la préparation psychologique a une influence sur la physiologie de l'individu. Donc par exemple, ce n'est pas parce que de longues périodes d'abstinence sexuelle n'ont pas d'impact majeur d'un point de vue physiologique que les relations sexuelles sont appropriées durant les retraites et un travail d'introspection psychologique. La clef est « d'être raisonnable » en tous points et d'utiliser un bon sens simple et naturel.



Le breuvage sacré de l'Ayahuasca

Il existe beaucoup d'autres plantes pouvant entrer dans la composition du breuvage, dont la tristement célèbre Floripondio, mais pour le propos de cet exposé, je me cantonnerai à l'association simple de l'Ayahuasca et Chalipanga/*cela constitue évidemment une très mauvaise presse pour l'Ayahuasca qui – lorsqu'elle est utilisée correctement – est inoffensive. Même si la Floripondio est parfaitement dosée dans le mélange d'Ayahuasca, cela n'exclut pas qu'un patient ait une légère fragilité ou insuffisance cardiaque qui se révélera en présence de cette plante.*



La liane tient son nom d'Ayahuasca de la langue Kichwa, aya = l'âme ou les morts et huasca = la liane ; mais selon les régions et les groupes ethniques, elle porte beaucoup d'autres noms, celui-ci n'est que celui qui est internationalement connu. Cette liane de

l'âme ou liane des morts est considérée comme un enthéogène¹ et permet d'atteindre un état de conscience modifiée propice à de profonds travaux d'introspection. Les molécules présentes dans le breuvage sont naturellement produites par le cerveau et différents organes du corps. Cela veut dire que toutes ces molécules ont leurs propres récepteurs dans le cerveau, contrairement à beaucoup d'autres substances psychotropes qui occupent ou bloquent des récepteurs réservés normalement à d'autres molécules pour pouvoir agir.

La Floripondio (ou Toé) est une plante de la famille des Daturas, extrêmement toxique, et que des chamanes inexpérimentés dans son maniement utilisent trop souvent avec des touristes peu méfiants. L'intérêt est que cette plante permet de passer au travers des blocages naturels des personnes, assurer que le remède fonctionnera et sera puissant, certains chamanes craignant de ne pas être payés pour leur prestation en cas d'échec. Le problème est qu'un surdosage minime peut entraîner des dommages cérébraux ou la mort. Chaque année des personnes subissent les conséquences liées à cette plante pensant être venues prendre l'Ayahuasca ;

l'Ayahuasca est capable d'emmener un patient dans des sphères dont il est très difficile de revenir totalement, ou en tout cas sans conséquence psychologique. D'où l'importance de faire ces prises dans un cadre sain et expérimenté.

1 Un enthéogène est une substance psychotrope induisant un état modifié de conscience utilisée à des fins religieuses, spirituelles ou chamaniques. Les enthéogènes regroupent un grand nombre de plantes et champignons, ainsi même que certains venins d'animaux qui possèdent des propriétés hallucinogènes dont on peut dériver les substances actives. Les enthéogènes sont employés depuis plusieurs milliers d'années et sur tous les continents, on les retrouve dans le chamanisme et lors de pratiques de guérison, de transcendance, de révélation, de méditation, dans des rituels initiatiques divers et aussi dans le psychonautisme. (Wikipedia). En-Théo-Gène, qui génère le divin en soi.

Ce que permet surtout l'Ayahuasca, c'est d'ouvrir une porte sur l'inconscient et de pouvoir communiquer librement avec celui-ci. En temps normal, notre inconscient et subconscient ne s'expriment qu'au travers de rêves parfois difficiles à retenir ou à déchiffrer, mais dans cet état de conscience modifiée, on peut comprendre ce langage, percevoir la source de nos maux et de nos troubles. Ces «désordres» que l'Ayahuasca va trouver dans notre corps et notre esprit, elle va les amener à la lumière de la conscience pour permettre de les évacuer au travers de la purge.

La prise de ce breuvage nous emmène au plus profond de nous-mêmes, de l'autre et de l'Univers. Les indigènes l'utilisent pour se soigner et voir alors que les Occidentaux la prennent principalement pour voyager à l'intérieur d'eux-mêmes et se reconnecter à l'Univers et à la Nature. Chaque cérémonie est un véritable voyage pour aller à la rencontre de soi-même, découvrir les secrets des plantes et des énergies qui nous entourent.

De mon point de vue, l'Ayahuasca constitue l'une des méthodes thérapeutiques les plus efficaces qui soient. D'une certaine manière, j'irais jusqu'à dire que pour certaines personnes c'est une thérapie qui n'est pas adaptée du fait qu'elle est trop rapide et brutale. En effet, certains patients ont besoin de prendre leur temps, de ne pas être trop bousculés dans leurs cheminements. Dans ces cas, l'Ayahuasca n'est pas recommandée. On dit souvent qu'une cérémonie d'Ayahuasca est l'équivalent de plusieurs années de psychothérapie en une nuit... et c'est souvent vrai. Il faut donc que les personnes acceptent cela et qu'elles soient disposées à parfois être poussées dans leurs retranchements, avec une volonté profonde et sincère de faire face à leurs souffrances. Pour ces personnes, l'Ayahuasca est extraordinaire. Elle permet un travail d'une grande profondeur, une introspection particulièrement efficace puisqu'elle lie l'esprit et le corps. Lorsque l'on fait un travail psychothérapeutique classique, un patient peut obtenir les mêmes révélations, découvrir les mêmes liens (certes, le processus sera plus long), mais ce sont des informations qui existent dans la conscience. Le lien dans le corps va cristalliser ces informations et il devient impossible de les ignorer ou de revenir en arrière par la suite. Le patient ne fait plus que comprendre ces informations ou ces révélations, il les sent au plus profond de son être.

Chaque émotion, chaque mémoire associée, chaque élément affectant sa vie ou son comportement existent dans la lumière de la conscience. C'est la différence qui existe entre comprendre quelque chose et sentir quelque chose, et l'Ayahuasca permet de faire cela.

Il faut donc que la personne qui va participer à une cérémonie ou une retraite d'Ayahuasca soit parfaitement consciente qu'il s'agit d'un engagement personnel beaucoup plus profond que dans le cas d'autres thérapies. Des portes seront ouvertes qu'il sera parfois impossible de refermer, la personne va commencer un travail qui aura un impact profond sur sa vie, de manière durable, voire permanente. Donc l'Ayahuasca n'est pas faite pour tout le monde et il est essentiel de savoir où l'on met les pieds lorsque l'on commence une telle thérapie et de s'assurer que l'on est accompagné par les bonnes personnes.

La préparation de l'Ayahuasca

Je ne vais évidemment pas donner ici les recettes pour la préparation de l'Ayahuasca, car je considère que c'est une expérience qu'il est essentiel de pratiquer dans un cadre sécurisé avec un accompagnement sérieux. Même sans rentrer dans les détails, ce chapitre est important pour comprendre ce qu'est l'Ayahuasca.

Tout d'abord, il faut préciser qu'il n'y a pas deux groupes ethniques ni deux chamanes qui ont une recette identique. Même la manière de préparer, la cuisson, les proportions, ou même les plantes ajoutées sont différentes. Évidemment, en fonction de ces différences les effets et les résultats seront particuliers à chaque préparation. Il existe tous les extrêmes : les chamanes qui n'utilisent qu'une seule plante (l'Ayahuasca) et ceux qui en utilisent une dizaine ; ceux qui ne mettent que très peu de DMT et ceux qui en utilisent beaucoup, ceux qui ont des préparations très concentrées ou pas... toutes ces combinaisons mènent à une expérience différente. Il faut aussi noter que chaque plante d'une même espèce est unique, car elle n'a pas poussé dans le même sol, avec le même ensoleillement, qu'elle n'a pas le même âge, sans même

parler des différentes variétés qui existent¹.

Depuis la première fois où j'ai appris à préparer l'Ayahuasca avec mon maître et par la suite avec d'autres, une question m'est immédiatement venue à l'esprit : comment peut-on savoir quels vont être les effets d'une préparation en particulier ? Il m'a toujours semblé qu'elles se faisaient de manière quelque peu subjective, « plus ou moins telle quantité de liane », « on met des feuilles entre »... Il est facile de concevoir que le chamane connaît bien sa casserole, qu'il a l'habitude des quantités qu'il faut, qu'il peut déterminer en fonction de la couleur ou l'épaisseur du liquide si la cuisson doit se terminer... mais de mon point de vue, cela laisse beaucoup de marge à l'inconnu, au subjectif et à l'interprétation. Je n'ai rien contre l'idée de laisser une part d'incertitude, mais je voulais aussi pouvoir me faire une idée des effets de différents breuvages, ainsi que de la relation qui existe entre l'Ayahuasca et la Chalipanga, et pour cela, il était essentiel d'avoir une base objective et d'en recourir à la méthode scientifique. L'idée principale est d'éliminer le plus d'incertitudes possible en contrôlant les facteurs qui sont contrôlables, dans le but de pouvoir s'intéresser aux facteurs incontrôlables qui ont un véritable intérêt, à savoir la nature des plantes elles-mêmes, les différences que leur âge peut apporter, les différentes variétés... et de comprendre leur influence sur les visions ou sur le travail dans le corps.

Le premier avantage de la méthode scientifique, c'est que tout ce que j'utilise est systématiquement nettoyé ou même stérilisé. Cela ne paraît pas essentiel, mais en réalité on voit souvent des mélanges qui commencent à fermenter parce que les récipients n'ont pas été correctement nettoyés, des bactéries indésirables peuvent ainsi contaminer la préparation et cela nuit à la qualité de l'Ayahuasca à moyen terme (sans parler de la saveur qui peut devenir vraiment très désagréable). J'ai donc toujours pris soin de peser chaque ingrédient (liane ou feuilles), mais aussi de noter la qualité des lianes et des feuilles et leur degré de maturité. Par exemple des feuilles matures seront d'un vert assez foncé,

1 Tous les chamanes, lorsqu'ils plantent des Ayahuascas pour une consommation future, prennent grand soin de bien choisir l'endroit où ils vont le faire. Il est important d'assurer un endroit sain et naturel, loin de toute perturbation possible.

contrairement aux plus jeunes feuilles qui seront claires (les contenus de DMT ne seront pas les mêmes et cela aura une influence sur le résultat final). De même pour les lianes. 1Kg de jeunes lianes (moins de 5cm de diamètre) ne produira pas le même effet que si l'on utilise de vieilles lianes (de plus d'une bonne dizaine d'années). Donc les observations et les conclusions que je peux tirer des expériences faites avec chaque préparation devront se faire en fonction de ces facteurs, afin de comparer ce qui est comparable.

Vient ensuite ce qui touche à la relation entre les deux plantes. Les premières fois, je me suis basé sur les préparations de mon maître pour avoir une base de travail que je savais bonne, pour voir s'il était possible de déterminer une certaine régularité dans l'intensité et l'équilibre du breuvage final. Cette régularité consiste à pouvoir obtenir une préparation dont les intensités seront toujours les mêmes, ce qui constitue une base sécurisée pour les patients. Je sais ainsi qu'à dose égale, je peux toujours avoir la même force, avec peu de surprise possible. Par exemple, une certaine préparation avec une plante d'une taille particulière (donc un âge particulier) donnera toujours la même intensité. Si je connais cette intensité, cela me permet aussi de déterminer à quel niveau d'ouverture se situe un patient donné, s'il a réussi à atteindre le plein potentiel de l'Ayahuasca ou pas. La régularité dans l'intensité a été relativement facile à obtenir. Le simple fait de bien peser les ingrédients permettait de pouvoir répéter ces recettes de manière fidèle (toujours en fonction de la maturité des plantes ; par exemple, dans le cas de plantes plus jeunes il faudra légèrement augmenter les proportions), mais c'est la régularité dans l'équilibre qui a été plus difficile à atteindre.

Chacune des deux plantes a des effets propres qui, bien que complémentaires, sont très différents, mais elles ont en plus des effets conjugués importants. L'équilibre qu'il convient de rechercher permet de maximiser la qualité de l'expérience avec le breuvage d'Ayahuasca : intensité, purge, clarté et précision des visions et des messages transmis... Un breuvage mal équilibré peut avoir différentes conséquences :

	Chalipanga faible	Chalipanga équilibrée	Chalipanga trop forte
Ayahuasca faible	Peu de sens, pas de messages ; Les visions ne sont pas ou peu activées ; Aucune purge.	Peu de sens ou pas de messages ; Trop peu d'IMAO pour activer les visions ; Aucune purge.	Peu de sens ou pas de messages ; Trop peu d'IMAO pour activer les visions ; Aucune purge.
Ayahuasca équilibrée	Visions faibles, peu lumineuses, manquant de précision ou de clarté ; Purge correcte et raisonnable ; Messages intenses mais difficiles à percevoir.	Visions claires, précises, lumineuses et colorées ; Messages intenses, claires que l'on comprend facilement ; Purge correcte et raisonnable.	Visions parfois trop intenses, écrasantes pouvant causer une certaine détresse ; Messages intenses, claires que l'on comprend facilement ; Purge correcte et raisonnable.
Ayahuasca trop forte	Purge trop intense, nausées constantes ; Sensations désagréables dans le corps ; Peu ou pas de visions Les messages deviennent confus, trop nombreux ou trop rapides pour les comprendre.	Purge trop intense, nausées constantes ; Sensations désagréables dans le corps ; Visions parfois trop intenses, écrasantes pouvant causer une certaine détresse.	Purge trop intense, nausées constantes ; Sensations désagréables dans le corps ; Visions violentes, écrasantes causant détresse et même panique.

Donc outre cette zone excessive qu'il est important d'éviter pour le bien-être des patients, il est tout aussi essentiel de viser cette zone « idéale¹ » pour offrir la meilleure expérience possible aux patients. Donc, de mon point de vue, cette recherche d'équilibre est très importante.

Concrètement, cet équilibre se traduit par le rapport qui existe entre :

$$\frac{\text{poids de la liane}}{\text{poids des feuilles}} = X$$

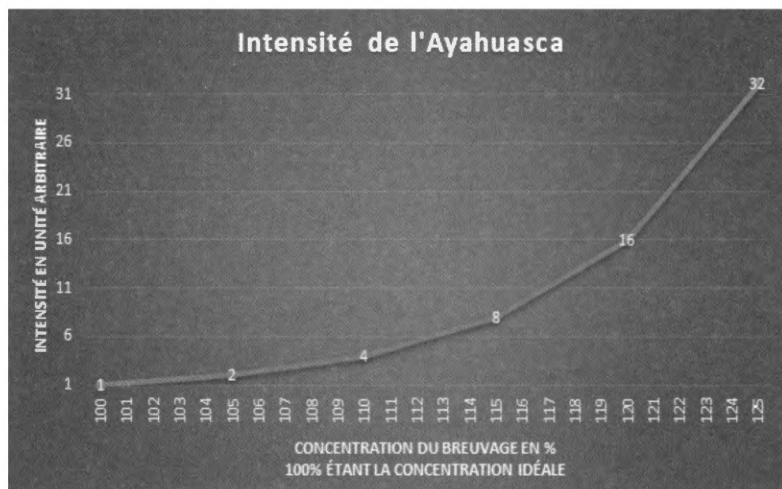
$$\frac{\text{poids de la liane}}{\text{ml d'Ayahuasca au final}} = Y$$

X représente donc le rapport idéal qu'il y a entre la quantité d'Ayahuasca et celle de Chalipanga². L'utilité de cette valeur est de permettre de toujours savoir de quelle quantité de feuilles j'aurais besoin en fonction d'un poids de liane donné. Ce rapport a été relativement long à déterminer, et il aura fallu beaucoup d'essais pour affiner cette valeur. Mais aujourd'hui, je sais que j'ai une constante sur laquelle je peux me reposer pour assurer un équilibre, une intensité, et une qualité qui seront relativement similaires à chaque préparation.

La deuxième constante Y est tout aussi importante, presque plus d'une certaine manière. S'il m'a été possible de déterminer l'équilibre à respecter entre les deux plantes, et de savoir qu'il existe toujours une certaine « marge de manœuvre » qui ne pose pas de problème particulier, ce n'est pas le cas lorsqu'il s'agit de déterminer Y.

1 Idéale, car évidemment, le patient lui-même constitue un facteur qui joue de manière essentielle dans l'expérience. Certaines personnes sont plus ouvertes et susceptibles que d'autres, certains autres ont une hygiène de vie peu compatible avec le fonctionnement de l'Ayahuasca. Donc l'idéal consiste à tout faire pour maximiser les chances des patients à atteindre l'expérience dont ils ont besoin.

2 Il s'agit de poids des feuilles et non pas du nombre de feuilles, car il serait impossible de quantifier précisément un nombre de feuilles de tailles différentes. Dans les deux cas, X et Y tiennent aussi compte de la maturité des plantes.



Le graphique ci-dessus est une représentation théorique du principe que j'essaie d'expliquer ici. Admettons que la valeur 1 en ordonnée représente l'intensité idéale de l'expérience d'Ayahuasca, et la valeur 100 en abscisse est le volume idéal de breuvage obtenu en fin de préparation.

Si la concentration devait passer de 100% à 105% (vous avez oublié la casserole sur le feu pendant quelques minutes de trop), l'intensité n'augmentera pas de 5%, mais doublera presque. Ceci constitue bien évidemment une représentation arbitraire, il serait probablement impossible de mesurer cette augmentation de l'intensité de manière précise, mais cela permet de donner une idée de ce qui se passe concrètement. Si la valeur Y était augmentée de 5% l'expérience serait deux fois plus forte... augmenter Y de 10 ou 15% constituerait une très mauvaise idée, déjà pour le chamane, mais surtout pour ses patients. L'Ayahuasca augmenterait son intensité de manière presque exponentielle et deviendrait violente, brutale et psychologiquement dommageable pour quelqu'un d'inexpérimenté. La logique voudrait que l'on puisse diluer ce mélange avec de l'eau ou diminuer les doses que l'on donne aux personnes, mais même si cela va réduire un peu l'intensité, cela ne sera pas dans les proportions initiales. C'est-à-dire que si vous rajoutez 5% d'eau dans le mélange l'intensité ne reviendra pas à ce qu'elle aurait dû être, elle baissera simplement de 5% (encore une fois, ce sont des ordres d'idée) ; d'une manière

imaginée, on pourrait imaginer que la concentration du breuvage augmente la « taille » des molécules, des super-molécules. C'est évidemment erroné, mais c'est une bonne représentation pour expliquer que le principe de redilution d'un breuvage trop concentré ne fera pas baisser l'intensité, juste la durée. Réduire la dose que l'on donne ne réduit pas la concentration, seulement la quantité, cela veut dire encore une fois que cela réduira la durée de l'expérience, mais pas son intensité.

Il est donc aisé de comprendre que l'apprenti sorcier dans sa cuisine s'expose à un risque parfois grand, sans parler d'un chamane un peu distrait qui oublierait sa casserole sur le feu avec de la *Datura* qui cuit avec l'Ayahuasca, cela peut s'avérer être une erreur fatale.

Le très gros avantage lorsque l'on arrive à faire la préparation en tenant compte de ces facteurs scrupuleusement (outre le fait que l'on s'assure de préserver la santé des patients et de leur offrir une expérience saine), c'est que l'on sait quelle est la dose que l'on peut donner à chacun, au millilitre près. Quitte même à augmenter ou diminuer cette dose légèrement en fonction de chacun (chaque individu a une capacité différente à atteindre le potentiel maximum donné par l'Ayahuasca, surtout les premières fois).

La préparation en elle-même est une infusion longue et une réduction. Dans un premier temps, la liane est écrasée en fibres fines afin de maximiser la surface de contact avec l'eau lors de la cuisson. Personnellement j'utilise un gourdin fait de bois de palme noire. Dans une grande casserole¹, on va disposer ces lianes écrasées en couches que l'on alternera avec des couches de feuilles de Chalipanga. On remplira le tout d'eau jusqu'à couvrir les dernières feuilles et on commencera à faire bouillir. Il est important de ne pas faire bouillir l'eau trop fort, cela résulterait en un mélange beaucoup plus épais et difficile à ingérer (la caramélisation des sucres contenus dans l'Ayahuasca rend le breuvage beaucoup plus amer). Il faut laisser le tout cuire jusqu'à ce que le mélange réduise suffisamment pour atteindre le volume donné par la valeur

¹ Toujours en Inox, il faut éviter l'aluminium même si elle est bon marché.

Y. Il faudra filtrer le breuvage avant de le mettre dans une bouteille en verre stérilisée afin d'éviter les morceaux qui resteraient dans la casserole.

Il existe une règle dictée par les chamanes concernant la cuisson de l'Ayahuasca : « il ne faut pas qu'elle bouille trop fort, sinon il y a un risque que des gouttes « sautent » en dehors de la casserole ce qui pourrait offenser l'Ayahuasca ».

Ce principe me paraissait être issu d'une ritualisation d'une règle très pragmatique et il m'a fallu plusieurs mois pour comprendre l'utilité de cette règle (l'Ayahuasca ne se vexe pas si facilement) et voir que cela touchait à cette notion de caramélisation des sucres que je viens de mentionner. Beaucoup de règles existent ainsi. On a perdu de vue la raison profonde, mais la métaphore existe toujours. Malheureusement, il semblerait que certaines de ces règles deviennent inutiles et ne font que « surcharger » les processus.

L'Ayahuasca, si elle a été bien préparée et qu'elle n'a pas été contaminée par différentes bactéries présentes dans des bouteilles mal lavées, peut se conserver très longtemps. Elle va perdre lentement une légère portion de son intensité, mais pour l'avoir déjà testé, elle reste très efficace après plus d'un an. Certains la conservent au réfrigérateur, d'autres dans un endroit à l'abri de la lumière. Je recommande toujours d'au moins d'isoler la bouteille dans un emballage d'aluminium (une bonne protection contre les énergies ambiantes, notamment électriques pour les personnes qui conservent l'Ayahuasca au frigo).

De mon point de vue, cette rigueur est importante lorsque l'on fait la préparation. Même en prenant soin de contrôler ces différentes variables, il reste beaucoup de place à d'autres variables que l'on ne peut pas contrôler. Les plantes elles-mêmes sont très différentes, ne serait-ce qu'un ensoleillement différent va entraîner des concentrations différentes de molécules. L'idée ici est de contrôler ce qui est contrôlable pour éviter les mauvaises surprises.

Mais le fait d'avoir une préparation préparée avec le plus de régularité possible ne veut pas dire que les effets seront les mêmes chez toutes les personnes d'un groupe. La variable individuelle est la plus importante. Avec une même préparation, il est possible d'atteindre différents niveaux d'intensité selon les personnes, leur avancement personnel et leur sensibilité aux molécules de l'Ayahuasca. Ces niveaux peuvent se « mesurer » de manière subjective en fonction de la capacité consciente que la personne conserve au plus fort de l'expérience. Il y a plusieurs degrés de conscience, allant d'une conscience presque inaltérée, à l'impresion qu'elle n'existe plus que comme une spectatrice impuissante coincée dans une petite bulle. Dans ces degrés forts, la personne n'a plus le contrôle de ses propres pensées, ni parfois de son corps. Au-delà de ces degrés d'intensité, il existe des seuils que l'expérience permet de franchir, comme des portes qui s'ouvrent en nous. Le premier seuil correspond à l'accès aux visions, c'est celui que presque tout le monde atteint relativement facilement. Vient ensuite un autre type de visions lorsque l'intensité atteint un autre seuil. Celui-ci se caractérise par l'apparition de certaines couleurs particulières, comme les roses, et des visions d'une très grande complexité. Puis vient un seuil où la conscience et l'individualité se dissolvent totalement. La personne aura la sensation de ne plus exister dans le monde physique, mais seulement dans le royaume de l'Ayahuasca. C'est de franchir ce seuil qui permet à la personne d'atteindre d'autres espaces, intérieurs et extérieurs, beaucoup plus profonds et lointains. Le franchissement de ces différents seuils, si le patient est accompagné par un chamane, peut se faire de manière sécuritaire et bénéfique, mais une certaine prudence est de mise. Au-delà, il existe d'autres portes qui peuvent être atteintes et franchies, mais je n'en parlerai pas ici puisqu'il s'agit d'expériences plus dangereuses et qu'un néophyte ne peut pas tenter sans prendre de grands risques psychologiques.

Qu'est-ce que l'Ayahuasca fait dans notre cerveau ?

La prise d'Ayahuasca a un effet d'hyperactivation de l'activité du Néocortex, la région du cerveau responsable de la capacité à raisonner et à prendre des décisions par exemple ; mais aussi la région de l'Amygdale qui agit comme une unité de stockage des mémoires anciennes, spécialement celles qui sont traumatiques ou importantes ; et l'Insula, qui est considérée comme un pont entre nos impulsions émotionnelles et notre capacité à prendre des décisions.

Prendre une décision en temps normal se fait en fonction des mémoires des expériences passées et de la charge émotionnelle associée à ces expériences. Le cerveau analyse une nouvelle situation en fonction de ces expériences accumulées, modifiant parfois un ancien chemin synaptique si la constante émotionnelle venait à changer.

Prenons un exemple simple : un petit garçon a eu des labradors toute sa vie et a construit avec eux des relations basées sur l'amitié et la confiance. Un chemin synaptique est créé dans son cerveau liant ces mémoires, une constante émotionnelle positive et la zone cognitive de son cerveau, créant donc un ensemble de comportements et de décisions particuliers. Puis vient un jour où un chien attaque brutalement et blesse ce même garçon. Ce chemin synaptique sera rompu et une nouvelle connexion se fera, notamment en fonction de la nouvelle charge émotionnelle associée. Les mémoires passées seront toujours là, mais malgré cela, la nouvelle expérience déterminera le choix de l'émotionnel associé aux chiens en général. Les comportements et les décisions de cet enfant seront donc altérés.

Ce que fait l'Ayahuasca (et il s'agit évidemment d'une simplification que je fais volontairement), c'est de réactiver l'ancien chemin synaptique et de faire revivre à la personne le moment de la mémoire traumatisante (c'est-à-dire le jour de la morsure) avec la mémoire émotionnelle associée, et d'offrir un choix à la personne. Elle positionne notre garçon à cet « embranchement synaptique » avec la possibilité soit, de garder le chemin synap-

tique actuel, soit de revenir à l'ancien¹.

Cet exemple a d'intérêt qu'il schématise correctement le fonctionnement psychothérapeutique de l'Ayahuasca. Mais il a de grandes limites. Premièrement, cela constitue un bon exemple du fonctionnement thérapeutique tel qu'il est vécu par les Occidentaux. L'approche que les populations indigènes ont de l'Ayahuasca est sensiblement différente, mais compte tenu du fait que je travaille majoritairement avec des Occidentaux je me permets de faire cette restriction culturelle. Enfin, cet exemple est limité puisqu'il ne constitue qu'une partie du travail de la plante.

Comme je l'ai mentionné précédemment, la principale action de l'Ayahuasca est de permettre une communication libre et complète avec le subconscient et l'inconscient. J'utilise souvent la métaphore d'un mur qui existe dans notre cerveau et qui sépare la conscience du reste de notre activité cérébrale. Ce mur se fissure légèrement la nuit pour laisser passer quelques bribes de l'expression, des messages de notre subconscient délivrés par les rêves. Mais ces messages sont généralement dans un langage qui est différent de celui de la conscience et le sens nous échappe le plus souvent. Non seulement l'Ayahuasca permet de faire tomber ce mur et de laisser libre cours à l'expression de notre subconscient, mais du fait qu'il fait « taire » le mental et retire le « contrôle » de la conscience, permet aussi d'accéder à la pleine compréhension de ce langage².

Cela revient à dire que nous sommes en communication réelle et claire (non cryptée) avec nous-mêmes. L'Ayahuasca possède une sagesse et une énergie propre qui vont assister chaque patient dans ce voyage, dans cette communication avec lui-même. Elle va travailler de concert avec chaque cerveau pour créer les visions nécessaires à la compréhension.

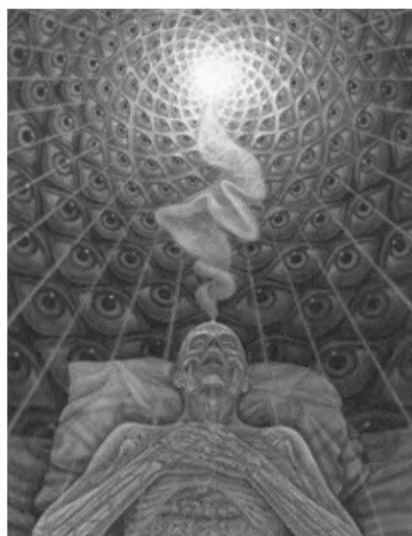
1 Sur le long terme, le travail avec l'Ayahuasca s'apparente à un travail de déconstruction, la personne déconstruit tous ses programmes un par un pour les ranger (en tout cas, ceux qui sont gênants).

2 Ce niveau de compréhension dépend bien entendu des niveaux énergétiques atteints par le participant, certaines personnes requièrent plusieurs cérémonies pour réussir à complètement « déverrouiller » le potentiel de l'Ayahuasca ; dans la plupart des cas, c'est accessible très rapidement.

Les visions de l'Ayahuasca

Une fausse croyance est de considérer que l'Ayahuasca est un hallucinogène. Ce n'est pas le cas, pour la simple et bonne raison qu'elle ne donne pas d'hallucinations, aucune distorsion de la « réalité »¹. Une personne sous Ayahuasca pourra ouvrir les yeux et constater que tout ce qui l'entoure est resté exactement comme elle l'avait vu plus tôt dans la journée, sans déformation ni altération. Ce que permet cet état modifié de conscience est un accès à une vision plus large de notre espace intérieur et du monde qui nous entoure et que nos yeux seuls ne peuvent pas forcément voir (heureusement, sinon la vie serait certainement compliquée à vivre sereinement). Au cours des cérémonies que j'anime en tant que chamane auprès de nombreux patients, ces visions sont utiles puisqu'elles permettent de voir et de ressentir les champs magnétiques environnants, les champs auriques des personnes, et même de se connecter aux énergies des patients qui m'entourent pour pouvoir voir leurs visions (rappelez-vous que pendant longtemps l'Harmine avait été appelée « Télépathine ») et donc soigner plus efficacement.

¹ Les visions, lorsqu'elles atteignent une forte intensité, peuvent affecter la vue d'une personne (flashes de couleurs et lumières gênantes), mais tout ce qui entoure la personne (objets, meubles, sol...) ne sera en rien affecté ou déformé. Selon la définition d'un hallucinogène, une hallucination peut aussi concerner une modification de la pensée. Certaines personnes pourraient arguer que c'est bien le cas ici, mais personnellement, je ne pense pas qu'il s'agisse d'une modification de la pensée, mais simplement du fait que l'on perçoit un ensemble de pensées qui nous appartiennent bien, qui existent en temps normal, mais auxquelles nous n'avions pas accès avant.



Œuvres de Pablo Amaringo (Auca Yachai) et Alex Grey (DMT)

L'anecdote concernant la « Télépathine » est intéressante, puisqu'elle met en lumière les propriétés télépathiques de l'Ayahwasca. Personnellement, j'y vois plus une capacité de connexion aux champs auriques et énergétiques des personnes alentour qu'une réelle télépathie, mais ce n'est probablement qu'une question de vocabulaire et revient au même dans la pratique.

La question se pose de savoir d'où viennent ces visions exactement. Sont-elles uniquement l'expression de notre subconscient à qui nous donnons enfin la parole librement ou y a-t-il quelque chose d'autre ?

Cette interprétation est encore une fois très culturelle, mais varie aussi d'un individu à l'autre. Par exemple, les indigènes pensent que leurs visions leur sont données et que tout ce qu'ils voient vient de l'extérieur. S'ils voient une personne familière leur envoyer des émotions ou des énergies négatives, ils penseront que cette personne leur veut effectivement du mal. L'autre interprétation consiste à considérer que le ressenti que l'on a de cette personne est négatif, sans pour autant qu'elle ne nous veuille le moindre mal, et la plante ne fait que nous donner une vision de notre représentation ou encore un effet miroir.

Les Occidentaux (du moins ceux qui sont familiers avec les travaux d'introspection et de développement personnel) y verront donc plus facilement une expression de ce qu'ils ont en eux. Tout est une question de point de vue. Je n'aime pas prendre position dans ce genre de débat, car il peut être perçu de manière très subjective, mais quelques éléments doivent être malgré tout avancés :

Les visions sont produites par notre cerveau, notre subconscient. La conscience elle-même est ramenée à une « petite bulle » fermée, elle n'a plus de contrôle sur les pensées et les images qui occupent le cerveau de la personne. Donc les images qui sont générées par le cerveau sont très différentes de celles auxquelles nous sommes habitués. Comme je le mentionnais précédemment, dans la culture indigène, les personnes considèrent que beaucoup de leurs visions viennent de l'extérieur, qu'elles sont données ou envoyées, que cela soit par l'Ayahwasca elle-même, des esprits de la Nature, d'autres personnes ou d'autres chamanes. De même, ils

considéreront que les problèmes qui les affectent sont aussi dus à des influences extérieures et que c'est donc à l'extérieur qu'il faudra trouver les solutions. C'est un système de pensée cohérent et fonctionnel, mais qui n'est pas forcément compatible avec la vision occidentale qui a plutôt tendance à considérer que la personne a une grande part de responsabilité dans les problèmes qui l'affectent. Si l'on veut bien accepter de rester sur l'approche culturelle occidentale, nous considérerons donc que toutes les visions que l'on rencontre sont générées ou exprimées par notre cerveau – sous l'influence de l'Ayahuasca – et donc nous appartiennent.

Toutefois, même si nos visions passent par notre cerveau, celui-ci reste quantiquement connecté à l'univers et aux personnes qui nous entourent, permettant d'accéder à d'autres visions et même à d'autres personnes. Les indigènes sont donc beaucoup plus à même d'accepter et de comprendre cela, mais surtout de s'en protéger si besoin. Le fait que certaines de ces visions soient issues de la connexion à d'autres éléments qui nous entourent ne veut pas dire qu'elles ne nous appartiennent pas. De mon point de vue, si nous les avons contactées, c'est parce que nous en avons besoin ou qu'elles peuvent nous permettre de comprendre quelque chose.

Cette connexion quantique permet au cerveau d'une personne de se connecter à l'Univers dans son ensemble et notamment de voyager dans différentes parties de cet Univers, ayant ainsi un accès énergétique privilégié à n'importe quel endroit. Ceci constitue un autre type de visions. Ces visions existent toujours en rapport avec les besoins et les énergies de la personne, mais paraissent totalement extérieures à elle. Dans la plupart des cas elle décrira ces expériences de la même manière que l'on décrit une sortie de corps (ou sortie astrale). Il s'agit pourtant de visions perçues dans l'espace intérieur de la personne (les sorties de corps peuvent se produire durant l'Ayahuasca, mais sont rares) qui ne sont possibles que parce que le cerveau lui-même a accès à tous ces endroits et toutes ces énergies, sans avoir à se déplacer... l'espace et le temps n'existent pas lorsque l'on peut accéder à ces connexions quantiques avec l'Univers, comme c'est le cas des personnes en état de conscience modifié. Ce n'est donc

pas la personne qui part voyager dans l'Univers, mais l'Univers qui s'ouvre entièrement dans la personne. C'est d'ailleurs ici que se trouve un des dangers liés à l'Ayahuasca que décrivent les chamanes indigènes, à savoir qu'une personne peut s'enfoncer trop loin dans certains recoins de l'Univers, dans certains recoins de son cerveau, sans expérience ni protection. Il en résulte parfois qu'elles se perdent, ne retrouvent pas leur chemin. Cela revient à dire qu'elles ne se retrouvent plus elles-mêmes ; soit qu'elles n'arrivent plus à retrouver leur constante énergétique initiale ou qu'elles se font parasiter par des énergies extérieures contre lesquelles elles n'ont pas pu se protéger. Même lorsque la personne réintègre sa conscience à la suite de ce voyage, elle ne sera plus la même et cela mène parfois à des périodes plus ou moins longues de psychoses plus ou moins profondes. Ce genre d'incident est possible avec des Ayahuasca trop fortes, sur des personnes inexpérimentées et mal accompagnées. Car la présence du chaman est essentielle dans ces cas particuliers, lui seul a la capacité d'assister ses patients pour qu'ils ne risquent pas de « s'éloigner trop » ou qu'ils retrouvent leur chemin facilement. Ce type de visions, lorsqu'elles restent raisonnables et sans danger, sont parmi les plus marquantes pour les patients. Elles impressionnent du fait que la personne ne semble plus avoir de limites, qu'elle peut interagir avec des éléments ou des entités qui n'existent pas à l'échelle de la conscience humaine normalement. C'est la fameuse notion du Divin qui est en nous : « *en-théo-gène* », ces plantes qui génèrent le Divin en nous. Plusieurs fois des patients m'ont décrit de telles expériences qu'ils qualifiaient de rencontres mystiques, de visions gigantesques, titanesques, des visions qui avaient changé leur manière de voir le monde qui les entoure.

Au-delà de ces éléments personnels, il ne faut pas omettre le fait que durant les cérémonies d'Ayahuasca, nous ne sommes pas totalement seuls dans notre corps, la plante elle-même y est présente puisque nous l'avons ingérée. Chaque élément de la nature qui nous entoure a une énergie puissante et spécifique qui passera dans la ou les plante(s) que l'on ingère. De ce fait l'Ayahuasca a une influence, voire une volonté propre (je pense qu'il est devenu clair dans le vocabulaire que j'emploie pour décrire

l'Ayahuasca qu'il y a une personnification de la plante) ; c'est probablement ce qui explique les visions d'animaux amazoniens qui apparaissent même à des Parisiens éloignés de toute nature, ces visions appartiennent à la plante. Toutefois, deux personnes qui ingèrent la même préparation d'Ayahuasca, les mêmes énergies, ne vont pas avoir les mêmes visions. Cette influence de la plante est malgré tout tributaire du cerveau du patient pour s'exprimer.

Tout cela s'inscrit dans un tumulte de visions qui est constitué par la communication physique ; notre cerveau communique en permanence avec le reste du corps, que cela soit par influx nerveux ou par voie chimique, une partie est parfois visible, notamment dans le cas de communications vers des organes qui ne fonctionnent pas bien et que le cerveau tente de réparer.

Il existe donc plusieurs types des visions très différents :

- Des projections que l'on fait inconsciemment, c'est l'exemple que je donnais d'une vision d'une personne avec laquelle on se sent en conflit. On ne voit pas une vision envoyée par cette personne, sinon notre propre interprétation de ce que l'on pense être réel ;
- Des visions issues de notre mémoire ;
- Des visions que l'on a du fonctionnement du corps qui, si elles n'ont pas de sens réel, peuvent envahir l'espace visuel intérieur du patient ;
- Les visions issues de l'énergie de la plante elle-même ;
- Les visions générées par notre subconscient directement ;
- Des visions générées en fonction de l'énergie ambiante et des autres personnes partageant la cérémonie.

Dans toutes ces visions, il existe une symbolique particulière avec laquelle nous ne sommes pas forcément familiers, car peu habitués à écouter notre corps (ni nous-mêmes vraiment). Il est très important de ce point de vue de ne pas faire l'amalgame entre les messages de notre cerveau (ou de la plante), une symbolique que l'on interprète en fonction de ce que l'on voudrait entendre et les projections que l'on peut faire. Toutefois, il est

possible de distinguer les différences entre ces différents types de visions et c'est principalement le travail du chamane d'assister ses patients dans ce travail. De même que chaque élément dans la nature, chaque personne, chaque pierre ou plante a une « signature » énergétique particulière, ces visions ont une énergie qui n'est pas la même selon leur origine, je parle souvent de « saveur de la vision » donnée par leur charge énergétique et émotionnelle. C'est la capacité que donne la plante à « voir », ou plutôt ressentir les champs d'énergie qui est particulièrement utile. Cette perception accrue permet en effet de se connecter avec le patient, de sentir ses fluctuations d'énergies et même de partager ses visions, et ainsi de guider le patient de manière efficace.

Dans tous les cas, je serais plutôt tenté de dire que si la cérémonie se déroule dans un endroit adapté et énergétiquement sain, toutes les visions que les participants reçoivent seront là pour une bonne raison et leur serviront de toute manière. Car quoi qu'il arrive, il n'y a pas de hasard, surtout dans un groupe : ce que l'on reçoit d'autres personnes a forcément un intérêt pour le patient, dans son histoire ou pour répondre à leurs besoins et questions.

Reste évidemment la possibilité d'un « parasitage » éventuel, surtout lorsque la cérémonie ne se déroule pas dans un endroit protégé. Toutes les énergies qui traînent à l'extérieur peuvent être captées par certaines personnes. Mais cela reste un cas rare et facile à éviter.

Rêves, visions et réalité

Ceci soulève une autre question importante : où se trouve la réalité dans ces visions ? Et comment peut-on faire la différence entre le rêve et la vision ?

À la deuxième question, la réponse est facile, rêves et visions sont très similaires, mais si tous les rêves sont des visions, dans le sens d'une expression de notre subconscient, toutes les visions ne s'assimilent pas à des rêves. Cette distinction est importante, car, nous venons de le voir, nous pouvons recevoir des

visions de l'extérieur, d'autres personnes, de la plante elle-même, de notre environnement... la grande difficulté étant évidemment de les distinguer de ce dialogue intérieur, avec notre subconscient et notre inconscient.

Cela nous amène à nous interroger sur la mesure de réalité que l'on peut trouver dans les visions. Dans beaucoup de cas, et spécialement lorsque la personne est confrontée à des mémoires et des émotions réprimées ou trop longtemps ignorées, il n'y a aucun doute possible, la réalité est là, nous faisant face, la seule difficulté reste de l'accepter pour pouvoir avancer. Mais la plupart du temps avec les rêves que nous faisons la nuit, nous sommes confrontés à l'incohérent. Encore une fois, l'origine culturelle joue un rôle prépondérant dans notre manière de réagir face à cela. Dans la culture occidentale en général, l'incohérent et le contradictoire sont des éléments menant trop facilement au rejet et à l'exclusion : cela n'a pas de sens visible ou perceptible, alors autant l'ignorer ! Dans le cas des cultures indigènes, la recherche de l'harmonie et de la complémentarité fait partie du sens de l'existence, les choses, les personnes et autres êtres vivants sont vus comme étant dans une constante interrelation dynamique et faisant partie de totalités. De ce fait, les rêves ne sont pas quelque chose de séparé, cela fait partie intégrante du monde ordinaire d'une personne, de la vie quotidienne, de même que la magie de la nature, les esprits de la forêt vivent aux côtés des Hommes et les animaux peuvent dialoguer avec eux.

L'idée de totalité est exprimée au travers de diverses manifestations, notamment le concept d'opposés ; pas en tant que contraires ou antagonistes, mais en tant qu'éléments complémentaires, unis et en équilibre. Le chaos et le cosmos par exemple. Dans la conceptualisation indigène, les activités quotidiennes sont des rituels et non de simples actions, c'est ce qui permet de comprendre et d'expliquer le chaos, l'incohérent et le contradictoire. Le chaos est cette énergie brute, sans forme qui existe dans la nature. L'humain doit travailler cette énergie pour la transformer. En travaillant la terre, on transforme le chaos en un lopin de terre utilisable pour les humains, le cosmos. C'est de ce principe que nous nous sommes parfois trop éloignés dans les sociétés occidentales. À mon sens, à trop rationaliser le monde dans lequel on

vit, nous avons peu à peu perdu la capacité à comprendre le chaos comme faisant partie de nos vies et à l'accepter en tant que tel. Le chaos est l'énergie brute nécessaire à toute création.

C'est à partir de cette énergie brute du chaos que le cerveau construit les rêves et les visions. Dans les deux cas, qu'il s'agisse de molécules endogènes ou de molécules apportées par l'Ayahuasca, le cerveau utilise cette matière qu'il va façonner pour donner forme à cette réalité énergétique. Les rêves et les visions sont des outils de communication. Donc, oui, je suis persuadé que tout est réel, tout ce que l'on voit et tout ce que l'on ressent et il ne faut pas rejeter ce que l'on ne comprend pas ou ce qui nous semble incohérent ou contradictoire. Le chaos fait partie intégrante de nous, de nos vies, c'est lui qui nous permet de changer de voie, de changer nos vies et d'avancer vers le cosmos, vers un niveau quantique plus élevé... vers l'harmonie. En cela l'Ayahuasca est une alliée extraordinaire.

Les visuels de l'Ayahuasca

Beaucoup de personnes qui viennent prendre l'Ayahuasca la première fois s'interrogent sur ce qu'ils vont voir. Les points précédents traitaient de la nature des visions que l'on peut avoir sous Ayahuasca, mais ces questions portent aussi sur les visuels en eux-mêmes. Beaucoup d'images que l'on peut trouver sur internet, ainsi que la couverture même de ce livre, montrent des fractales multicolores. Cette imagerie est évidemment schématique puisqu'elle correspond à l'univers coloré et géométrique du DMT, mais pas réellement à celui de l'Ayahuasca.

Premièrement, il faut partir du point de vue que la personne a déjà atteint une intensité suffisante pour avoir de véritables visuels, ce qui n'est pas toujours le cas. Dans des intensités encore relativement basses, mais suffisantes pour avoir ces visuels, on peut s'attendre à des images, parfois sombres ou manquant de couleurs. Ces images sont assez concrètes, montrant des éléments que l'esprit conscient reconnaît et mémorise facilement (visages, plantes, arbres, animaux... par exemple). Lorsque les

intensités sont plus importantes, les visuels peuvent gagner en dimension (dans le sens de l'espace mental qu'ils occupent) et en complexité. Cette complexité touche la diversité et la subtilité des couleurs, certaines couleurs n'étant accessibles qu'à partir de certaines intensités, mais aussi la qualité et la finesse des détails.

Dans ces intensités, une proportion plus ou moins large de « fractalisation » des images peut se produire, mais pas nécessairement. Si certains visuels restent cohérents d'un point de vue conscient, la grande majorité devient une expression du subconscient, portant des messages d'une grande complexité qui ne pourraient pas être compris consciemment sans l'aide de ce « décodeur » auquel j'ai fait allusion précédemment.

« La capacité de calcul » du cerveau conscient et du cerveau ancien est très différente. Consciemment, une personne est capable de générer des images relativement simples, d'une faible complexité, en deux ou trois dimensions, en utilisant un panel relativement étroit de couleurs. Il en va tout autrement de notre cerveau ancien qui peut générer des images en plus de 3 dimensions. Cela paraît être quelque chose de très abstrait, mais imaginez (le concept au moins) qu'une image en plus de ses trois dimensions puisse en même temps être chargée d'autres types d'informations, telle une constante émotionnelle, mémorielle ou même conceptuelle. Je ne parle pas de ce que l'image véhicule au travers d'un sens intellectuel, mais de ce que le cerveau est capable de comprendre dans une forme complexe.

La nature des visuels est donc directement liée au palier atteint par la personne. La description brève que je viens d'en faire est volontairement simpliste puisqu'il me serait impossible de dresser un inventaire complet des visuels possibles sachant que chacun est spécifique à chaque cerveau, à chaque personne. Cette description est une généralité.

Déroulement des cérémonies

La préparation

Une cérémonie d'Ayahuasca peut être une expérience particulière dans la vie d'une personne, et même une expérience très marquante. Mais il n'y a pas que les conditions dans lesquelles se déroule la cérémonie qui sont importantes, il y a aussi ce qui se passe avant et après, voir longtemps après. L'énergie dans laquelle une personne se trouve lorsqu'elle vient pour participer à une cérémonie a une influence très particulière sur la manière dont elle vivra son expérience.

En effet, la période avant une cérémonie a une importance capitale, et je prends toujours le temps de m'assurer que la personne qui désire venir faire cette expérience est dans une bonne énergie. Je ne parle évidemment pas du fait d'être dans une bonne énergie physique ou même mentale, car beaucoup de personnes viennent chercher ces cérémonies justement pour régler des problèmes physiques ou psychologiques. Non, je parle de l'énergie dans laquelle on se trouve par rapport à l'Ayahuasca elle-même, qui combine le ressenti de la personne, l'idée qu'elle s'en fait et même la disposition intellectuelle dans laquelle elle se trouve. De ce fait, je n'accepte pas les personnes qui viennent parce qu'elles veulent accompagner quelqu'un d'autre, ou celles qui ne recherchent pas ce travail d'introspection, mais qui veulent simplement satisfaire une curiosité avec un a priori erroné de ce qu'est l'Ayahuasca. Il y a beaucoup d'articles ou reportages qui colportent une idée totalement fausse de ce que l'expérience implique ou représente, mettant simplement l'accent sur l'idée d'une

expérience psychédélique. Ces énergies, ces dispositions, sont, de mon point de vue, incompatibles avec la réalité du travail que l'Ayahuasca implique. Ce ne sont donc pas des motivations propices ou acceptables, déjà pour ne pas risquer que ces personnes vivent une expérience traumatisante, puisque non désirée, et pour ne pas risquer de gêner les autres participants et le chamane avec des énergies et des réactions qui n'iraient pas dans le sens de celles du reste des participants. J'incite donc les personnes à écouter leur ressenti avant toute chose, et même les signes que leur envoie l'Univers, pour qu'elles soient bien certaines qu'elles veulent et ont besoin de vivre cette expérience, pour qu'elles soient pleinement en accord avec leur décision.

Donc je recommande une préparation mentale et physique durant les jours ou même les semaines qui précèdent la ou les cérémonies. Cette préparation vise à mettre les participants dans une énergie positive et constructive. Plus cette préparation sera faite correctement, plus la personne pourra tirer les bénéfices de son expérience. Donc, une personne qui se forcerait, ou ne se trouverait pas dans une énergie adéquate risquerait de mal vivre cette expérience (ressentir une certaine appréhension est tout à fait normal et naturel, je parle ici de sentiments plus forts). Il ne s'agit pas d'une thérapie de laquelle on peut simplement partir lorsque l'on se rend compte que l'on n'est pas à sa place, une fois commencée, un participant n'a pas le choix et doit aller jusqu'au bout.

La préparation commence par le corps physique pour permettre d'améliorer au mieux l'état énergétique de la personne. Il est important que les participants respectent un régime alimentaire sain et plein de bon sens pour optimiser leur condition physique et énergétique. Les règles traditionnelles touchent principalement à des interdictions alimentaires telles que : acides, froids, sucrés, en boîte... La viande n'est pas traditionnellement interdite avant les cérémonies/diètes, sauf la viande de porc ou de tout autre animal consommant des aliments pourrissants ou morts (crevettes, ou certains poissons fousseurs¹ en font aussi partie puisque la personne absorbe un aliment qui subsiste sur une nourriture qui n'est pas souvent très saine si l'on considère la pollution

1 Les poissons qui filtrent la vase pour se nourrir.

de nos océans). Toutefois, les viandes en général ont une valeur énergétique relativement basse et sont difficiles à digérer, ce qui explique qu'elles sont écartées par beaucoup de chamanes. Les règles qu'il me semble important d'ajouter viennent de la Naturopathie et le l'énergétique alimentaire. Je me réfère surtout à la valeur énergétique des aliments (en Bovis) pour les recommander ou pas, le but étant de favoriser les aliments qui augmenteront le taux vibratoire de la personne elle-même... donc du bon sens simplement : aliments frais et sains, pas de viande... comme je le répète souvent, si un aliment a une publicité à la télévision ou sur un panneau, c'est probablement à éviter... tous les produits transformés en général pour faire simple. La naturopathie, elle, vient donner les bonnes associations entre ces divers aliments pour maximiser la qualité d'un régime alimentaire.

La diète alimentaire traditionnelle a un but simple : favoriser la production de Sérotonine dans le corps. Les menus de diètes chamaniques retiennent encore aujourd'hui ce principe et excluent tous les autres aliments, même certains qui n'existaient pas dans l'Amazonie à l'époque et qui sont pourtant très riches en précurseurs de la Sérotonine. La diète traditionnelle reste très sévère et passe même par de courtes périodes de jeûne pour alléger le corps de mauvaises énergies accumulées. Toutefois comme nous l'avons vu, même si ce régime strict n'est plus aussi nécessaire qu'il l'était, il convient malgré tout de suivre un régime alimentaire allant vers une optimisation et un nettoyage des énergies du corps... ce que l'on appelle communément « se mettre au vert »¹. Il s'agit donc de suivre un régime alimentaire sain, sans produits transformés, avec des modes de cuisson propices à conserver les valeurs alimentaires et énergétiques des aliments, avec des produits dont la valeur énergétique permettra d'élever les énergies du patient, tout en évitant de causer des carences ou un affaiblissement physique². Cette diète permet de préparer le corps et l'esprit à l'expérience avec l'Ayahuasca. Il faut donc

1 Recommandations pour un régime alimentaire énergétique précédant les cérémonies d'Ayahuasca en annexe «Recommandations et interdictions»

2 Il faut aussi tenir compte des aliments interdits du fait de leur interaction nocive avec l'Ayahuasca. La liste complète est en annexe «Recommandations et interdictions».

distinguer la qualité nutritionnelle des aliments avec leur qualité énergétique, ce qui constitue une approche très différente. Certains aliments peuvent être d'une grande qualité, bio, sans aucun produit chimique, mais n'avoir qu'une faible qualité énergétique¹.

La préparation mentale peut passer par la simple méditation, toutefois il est toujours bénéfique de prendre le temps de définir des objectifs, que le patient pense à ce qu'il voudrait changer ou améliorer dans sa vie, les buts, le bien-être qu'il voudrait trouver, les réponses qu'il aimerait rencontrer, afin qu'il se programme d'ores et déjà dans cette énergie particulière. Le but de cette préparation est de se plonger dans un certain état d'esprit propice à un travail d'introspection. Il faut comprendre qu'il s'agit d'un véritable travail thérapeutique et en aucun cas d'une expérience récréative, cela nécessite donc une implication personnelle et émotionnelle de la part des patients qui viennent chercher l'Ayahuasca. Nos vies dans les sociétés modernes font qu'il est parfois difficile de se déconnecter et de laisser les turbulences du monde en dehors de la Maloca. Cette préparation mentale permet à la personne de se recentrer sur elle-même, de se tourner vers son intérieur et de commencer à se poser les bonnes questions.

C'est un premier pas vers la connexion avec l'Ayahuasca. Cela ne demande que peu d'investissement personnel et ne présente pas de vraie difficulté. Même si une personne n'est pas habituée à méditer, elle peut simplement marcher dans le calme d'une forêt ou prendre une feuille de papier et écrire ce qu'elle voudrait, ses attentes, espérances... Ne doutez pas de la dimension thérapeutique de l'Ayahuasca, elle est profonde et réelle, donc peu adaptée à des personnes à la recherche d'une expérience récréative.

1 Par qualité énergétique, je ne parle pas de la quantité de Kjoules ou kcal que les aliments peuvent apporter au corps pour faire fonctionner la machine, mais de la bioénergétique, mesurée en Bovis (Angström). L'Unité Bovis (UB) est une unité de mesure spirituelle utilisée en radiesthésie. Son invention fut attribuée au radiesthésiste et inventeur français Alfred Bovis (1871-1947). Ce concept d'unité mesurant la « radio-vitalité » fut ensuite repris par André Simoneton (1949) dans son ouvrage « Radiations des Aliments, Ondes Humaines et Santé – Éd. Trédaniel ». L'Unité Bovis s'apparente plus à une échelle et exprimerait le taux vibratoire d'un corps, d'un lieu ou d'un objet.

Les cérémonies d'Ayahuasca que j'anime se déroulent toujours de manière plus ou moins similaire, très ritualisée. Je prends tout d'abord un long moment avec chaque personne pour un entretien individuel, discuter des différentes problématiques et définir des objectifs personnels. Puis, un peu avant la tombée de la nuit nous nous réunissons tous ensemble pour expliquer en détail le déroulement de la nuit, le fonctionnement de l'Ayahuasca et répondre aux questions. La Maloca (hutte traditionnelle réservée pour les cérémonies) est nettoyée énergétiquement, ainsi que chaque participant. La sauge blanche ou du *Sahumerio* (mélange de Palo Santo et de Copal) permet d'élever le niveau énergétique du lieu et de purifier les énergies de chacun. Ce principe de fonctionnement ne diffère pas vraiment de ce qui est fait traditionnellement. Les chamanes en Amazonie, ont tous leurs rituels, que cela soit une prière énoncée, un nettoyage préalable des participants, un chant... tout cela contribue à mettre les patients dans un certain état d'esprit, à se préparer à accueillir l'Ayahuasca, à se mettre dans l'écoute. Le principe même du rituel est d'entraîner une modification psychologique subtile. Nous faisons tous cela au quotidien, ce sont toutes ces petites habitudes qui nous font plaisir ou nous rassurent. Dans le cas présent, il s'agit d'établir un lien entre la personne et l'Ayahuasca, et même entre la personne et son subconscient. Lorsque je fais cet échange avec chacun et avec le groupe avant de commencer une cérémonie, cela permet de m'assurer que chaque individu va se tourner vers lui-même, en tournant son esprit vers des considérations plus profondes et intimes. C'est ce qui constitue, de mon point de vue, un état d'esprit approprié à un travail thérapeutique. C'est ce que tout thérapeute fait lorsqu'un patient entre dans son cabinet pour aider celui-ci à se détacher du monde extérieur pour qu'il puisse se plonger dans un travail d'introspection.



La Maloca du Centre DEVAS à Misahualli

Il est toujours important, avant de donner les doses d'Ayahuasca à chaque participant, de prendre quelques minutes pour vérifier à l'aide d'un pendule qu'elle doit être la dose la plus appropriée pour la personne. En fonction de mes préparations, cela représente en général 30mL ; c'est la même pour une femme de petite corpulence ou un homme grand, car cela n'est pas relatif au poids de la personne, mais à la sensibilité et la réceptivité du cerveau de chacun. Personnellement je pèse environ 90kgs et j'ai besoin de la moitié de la dose de certaines personnes de 50kgs. La question que je pose au pendule se rapproche de « *Quelle est la dose dont X a besoin pour tirer le maximum de bénéfices de son expérience avec l'Ayahuasca ?* », l'idée étant de ne pas exclure la possibilité que la personne ait besoin d'une cérémonie perturbante, difficile ou douloureuse émotionnellement, après tout c'est une pratique thérapeutique¹. Il existe aussi la possibilité qu'il soit plus adéquat pour une personne de recevoir 35mL en deux temps par exemple, 25mL en début de cérémonie, puis une autre de 10mL deux heures après. Cela est particulièrement efficace avec des personnes qui ont des difficultés à démarrer, une fois la première dose bien installée dans le corps, la deuxième agit comme un booster. Ce sont des informations très précieuses que le pendule donne facilement.

Après cela, et en fonction des discussions que j'ai eues avec les différentes personnes, je prends le temps de charger énergétiquement la préparation d'Ayahuasca et d'y mettre une intention particulière, ainsi que dans chaque dose². Pour la préparation d'Ayahuasca, c'est une intention positive, de bien-être, visant à connecter cette cérémonie avec l'esprit même de l'Ayahuasca qui pourrait se comparer à une prière ou à une invocation. Au-delà de tout mysticisme, c'est aussi une manière de montrer le respect que l'on a pour l'Ayahuasca et tous les esprits qui l'accompagnent, ainsi que pour cette sagesse et ces soins qu'elle pro-

1 Il y a aussi d'autres questions que je pose, dites de sécurité, concernant la possibilité de la personne de participer à la cérémonie, concernant d'éventuelles interactions auxquelles la personne n'aurait pas pensé.

2 Le dosage du breuvage d'Ayahuasca qui est donné aux patients est déterminé en fonction de la préparation elle-même, pas des patients (poids, taille...); le remède agissant principalement sur le cerveau cela n'aurait pas de sens.

digue à tous. Cette prière est très différente selon les chamanes, certains invoquent aussi leurs ancêtres pour qu'ils l'accompagnent par exemple, c'est quelque chose d'assez personnel, mais qui a toujours le même but.

L'intention qui est insufflée dans la dose de chaque patient est beaucoup plus ciblée, généralement en fonction des attentes ou des besoins exprimés par chacun afin que cette énergie vienne appuyer leur travail d'introspection. Dans tous les cas, ces messages sont passés dans l'eau contenue dans le breuvage, l'Ayahwasca a son énergie propre, mais l'eau reste programmable. Une fois que chaque patient a reçu sa dose, les personnes s'installent confortablement, assises ou allongées (surtout pour les premières fois, je recommande aux personnes de rester assises dans la première heure, pour beaucoup cela semble faciliter ou accélérer le démarrage), et nous éteignons les lumières. Toutes les cérémonies doivent se dérouler dans l'obscurité pour ne pas gêner les visions.

Durant la nuit, deux périodes sont particulièrement importantes : la « Montée » et la « *Limpieza* » (nettoyage énergétique de chaque participant). C'est durant ces deux périodes que le travail énergétique est particulièrement intéressant et constructif.

Énergétique traditionnelle

Les énergies de la montée

La « Montée¹ » est la période qui suit le début de la cérémonie, lorsque la plante commence à agir dans le corps des patients. Selon les différentes physiologies des personnes, la montée peut débuter entre 15 minutes et une heure et demie après la prise du breuvage (parfois plus longtemps, spécialement dans le cas de personne consommant de la Marijuana régulièrement). C'est la période la plus intense de la cérémonie, celle durant laquelle

¹ Le terme « Montée » est à prendre comme une description littéraire. Il s'agit d'une montée en puissance.

la partie consciente du cerveau est progressivement recluse dans une « bulle », enfermée, sans contrôle sur les pensées ou le corps de la personne. Cette période est d'une puissance impressionnante. D'abord parce que la personne sent le contrôle (ou l'illusion de contrôle) lui être retiré, mais surtout du fait des vagues de visions, mémoires (parfois réprimées) accompagnées d'une charge émotionnelle puissante qui surgissent et semblent envahir l'espace mental et visuel totalement.

Ce recul de la conscience est un moment parfois difficile à accepter pour certaines personnes. La sacrosainte conscience est souvent considérée par beaucoup comme étant l'ensemble du cerveau, celle qui régle tout notre fonctionnement, nos décisions, comportements... Il n'en est rien. La conscience, et le cortex en général, n'est qu'un outil pour le cerveau. Toutes les impulsions, tous nos comportements devront passer par les filtres et les programmes du cerveau ancien (limbique, reptilien) et de l'ensemble de ses programmes hérités de l'évolution animale. Donc lorsque nous agissons, nous pensons le faire de manière consciente et réfléchie, mais généralement, le fond, la raison profonde d'une action est décidée par ces programmes anciens, le cortex permettant d'adapter la forme de ces réactions au contexte social, abstrait ou autre. Cela donne à l'individu l'impression qu'il existe un contrôle conscient de ses actions et de ses pensées, alors qu'en réalité, il est pensé par cette éminence grise toute puissante. Lorsqu'une personne prend de l'Ayahuasca, le rideau tombe et elle se rend compte que le monarque qu'elle pensait tout puissant n'était qu'une marionnette dans les mains d'un marionnettiste jusque-là invisible. Si je devais donner un ordre d'idée concernant les proportions (ceci est évidemment très subjectif, mais beaucoup de personnes ont confirmé cette même impression) de puissance des « deux cerveaux », entre conscience et subconscience, j'estimerai que la conscience ne représente pas plus de 5%. Cela paraît peu, et c'est ce qui explique les difficultés de certaines personnes à lâcher prise lorsqu'elles sentent cette conscience s'effacer alors qu'elle pensait qu'il n'y avait qu'elle, lorsqu'elles sentent le contrôle leur échapper. L'intensité et la qualité des visions sont aussi directement liées à ce recul de la conscience. En effet, celle-ci n'est pas capable de générer des visions aussi complexes que le subconscient dont les capacités de « calcul » sont très largement supérieures.



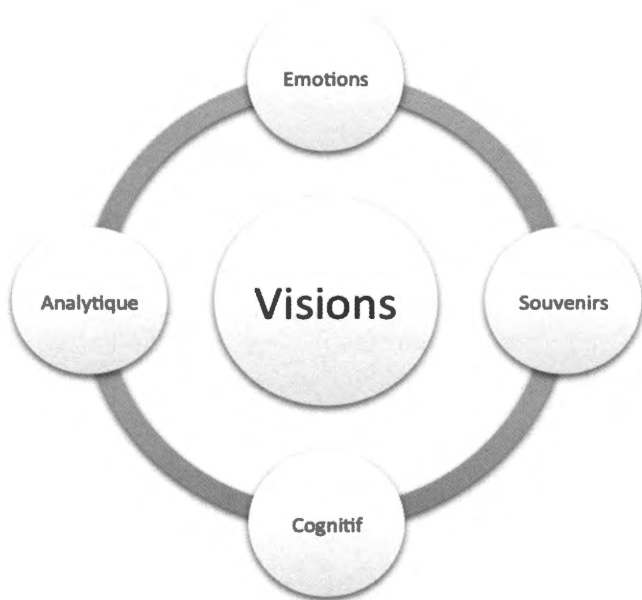
Breuvage d'Ayahuasca

Durant cette montée, il arrive que des personnes réalisent que la nature des visions en question n'est pas aussi agréable qu'elles l'auraient voulu, elles tentent naturellement alors de faire barrage, de lutter contre ces visions. Évidemment, cela reviendrait à dire qu'elles essayent de lutter contre elles-mêmes, ce qui est généralement un exercice en futilité pour deux raisons : la première (et je reviens à la personnification de la plante elle-même) est que l'Ayahuasca n'aime pas être ignorée, ce qui peut revenir à dire que c'est maintenant le subconscient qui est en contrôle et qu'il n'acceptera pas qu'on le fasse taire. Pour une fois qu'il a une chance de s'exprimer avec autant de clarté et de pouvoir se débarrasser de beaucoup de poids accumulés ! La deuxième raison tient au fait que notre cerveau sait ce qui est bon et important pour nous et génère les visions en fonction de ses propres priorités, alors essayer de se débarrasser de l'une d'entre elles reviendrait à dire que l'on essaye de remettre une mémoire douloureuse dans le carton d'où nous l'avons sorti, ou pire, que l'on essaye de le faire disparaître, ce qui reviendrait à essayer de se débarrasser du petit doigt, car soudainement il nous

gène... Cette mémoire, cette expérience, même pénible fait partie intégrante de la personne.

Pour trouver la lumière, il faut parfois traverser l'ombre.

La conscience devient un simple observateur en quelque sorte¹, cette partie de nous qui ne peut plus rien faire à part essayer de comprendre les visions et les émotions qui envahissent l'esprit. Les effets de l'Ayahuasca vont permettre au subconscient de prendre le pouvoir sur l'esprit et celui-ci va exprimer ses problématiques, ses souffrances et ses conflits, toutes ces choses dont la personne n'a pas forcément conscience, mais qui influencent son comportement et ses décisions au quotidien. C'est cela que l'on appelle un état de conscience modifié, lorsque l'esprit a accès à toutes ces informations de manière claire, en période d'éveil.



¹ Il y a plusieurs degrés d'intensité selon lesquels la conscience gardera plus ou moins de contrôle sur les pensées et le corps.

Je compare souvent le corps des patients qui viennent prendre l'Ayahuasca à une maison, pour expliquer ce principe. Lorsqu'un patient avale l'Ayahuasca, celle-ci devient la nouvelle propriétaire de cette maison et vient faire un état des lieux, elle fouille. Et elle fouillera notamment dans la cave, le grenier ou sous les tapis pour voir ce que l'on y a caché, ce que l'on a essayé de mettre dans un carton bien fermé dans un coin sombre. Alors elle ouvrira ces cartons en fonction de l'impact que leur contenu a sur la vie de la personne. Lorsque surgissent des éléments douloureux de ces cartons, le patient peut ressentir de grandes peurs, tristesses, colères... qu'il avait tenté d'oublier consciemment ou pas jusqu'alors. L'idée est de faire face, d'accepter et de lâcher prise pour que la plante puisse faire son travail de manière efficace et améliorer la vie de la personne une fois débarrassée de ces poids. Une fois ce travail fait, ces visions et souvenirs seront rangés correctement dans le carton, avec une étiquette, pour être ensuite rangés à une place où ils ne gêneront plus la personne.



Ceci constitue l'une des recommandations principales que je donne aux participants. Évidemment, en état de conscience modifiée, ce n'est pas toujours évident à suivre. Parfois la peur prend le dessus et la personne fait tout pour rejeter ou ignorer ces visions. Le problème est que la plante n'aime pas être ignorée et va généralement augmenter l'intensité des visions et des émotions jusqu'à ce qu'elle soit enfin entendue. Évidemment, la conséquence est un moment particulièrement difficile pour le patient.

Durant cette période de la cérémonie, et particulièrement s'il y a plusieurs participants présents, les intensités énergétiques au sein de la Maloca sont parfois très élevées. Le rôle du chamane durant les quelques heures que dure la montée est de gérer ces

énergies, et ce pour plusieurs raisons :

- Un patient qui subit une charge émotionnelle intense (comme dans le cas que je viens de décrire) va « irradier » cette énergie et affecter les personnes autour ; le chamane devra donc contenir au maximum cette énergie (ou la rediriger) pour ne pas trop affecter et influencer les autres patients.
- La physiologie et l'état énergétique de chaque participant étant très différents, à dose égale, l'intensité pourra être très différente. Il est donc essentiel que le chamane reste vigilant et s'assure qu'il n'y a pas une personne qui part « trop loin¹ », emportée par l'Ayahuasca dans des zones ou des énergies qui seraient dangereuses ou trop intenses. Il travaillera au cas à cas à faire baisser ces énergies et à « ramener » la personne dans des zones plus sûres.
- À l'inverse, certains patients portent des énergies un peu lourdes qui les empêchent de monter correctement (je ne parle pas ici de blocages éventuels, mais simplement d'une énergie pesante). Le chamane travaillera alors à alléger ces énergies pour faciliter la montée.

Dans tous les cas, toutes ces énergies coexistent dans la Maloca, et ont une influence sur l'ensemble du groupe. Traditionnellement, le chamane utilise un outil particulier pour effectuer ce travail de régulation et de gestion des énergies : les Ikaros.

Les Ikaros

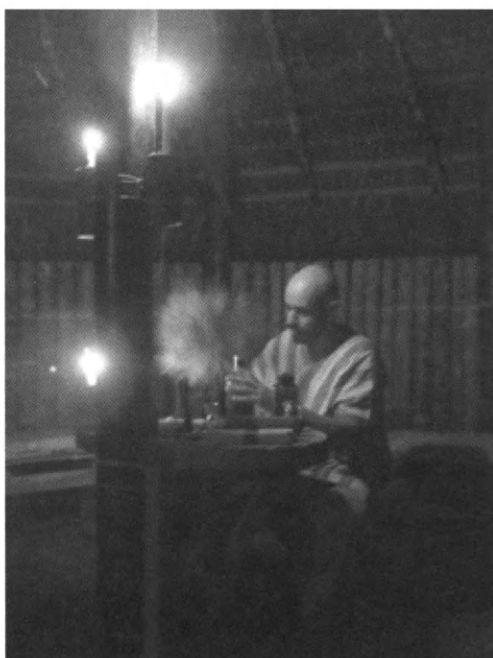
Le mot *ikaro* ou *icaro* est probablement un dérivé du verbe Kichwa *ikaray*, qui signifie *souffler de la fumée dans le but de soigner*. C'est le son pur donné par les plantes. « Ce sont des

¹ Avec l'expérience de l'Ayahuasca, une personne apprend un certain degré de contrôle lors de ses voyages, ce qui lui permet de visiter des zones de plus en plus éloignées. Une personne novice qui visiterait ces zones sans expérience se mettrait en danger psychologiquement. Ce que les chamanes appellent « ne plus retrouver son chemin » peut mener à de longues périodes de détresse psychologiques.

chants, sifflés ou chantés (avec des mots ou pas) pour augmenter ou diminuer les effets du remède, pour invoquer des esprits de plantes, les esprits d'autres personnes ou des morts, pour chasser les mauvais esprits ou protéger les personnes présentes et gérer la cérémonie. » Keith Rozendal 2012.

Les chamanes ont un arsenal d'Ikaros qu'ils utilisent lors des cérémonies ou autres événements sociaux, actions thérapeutiques, préparations de remèdes... Dans certains cas, ces chants sont hérités d'autres chamanes, dans d'autres ils sont donnés par des entités extérieures, que cela soit des esprits contactés au travers de l'Ayahuasca ou par des plantes sacrées diverses (Mapacho, Ajo Sacha, Yutsos,...) que le chamane va diéter sur de longues périodes pour atteindre une connexion suffisante pour permettre de recevoir ces présents. Il s'agit d'un processus lent, qui requiert beaucoup d'attention et de soin de la part du chamane. La naissance d'un Ikaro peut se faire parfois en plusieurs étapes avant d'être complète et il n'est pas rare de voir des années passer avant que cela n'aboutisse.

Le chant est un instrument de manipulation énergétique utilisé par des guérisseurs de très nombreuses cultures à travers le monde (Inde, Népal, Haïti, Mexique, Panama, Amérique du Nord...). La voix (ou le sifflement) est une vibration, une énergie émise par le corps du chamane qui se propage pour atteindre les personnes réunies autour, venues pour être soignées ou changer certains aspects de leur énergie (voir la partie sur le *Susto*). Ces chants ont généralement des utilités précises selon la manière dont ils sont modulés. Par exemple, un Ikaro de l'eau sera plutôt utilisé pour apaiser ou aider les informations à circuler, un Ikaro du vent pour aider les messages à passer ou à se diffuser et à activer les énergies lourdes... Il existe donc des Ikaros pour différents usages, auxquels le chamane fait appel pour venir en aide à ses patients. Un chamane traditionnel expérimenté possède autant d'Ikaros qu'il a diété de plantes et cela peut monter à plusieurs dizaines. Ces chants peuvent donc s'obtenir de différentes manières, mais il est toujours considéré qu'ils seront plus puissants s'ils ont été donnés (par une plante, un esprit, une entité ou autre) qu'hérités d'une autre personne.



Charger l'Ayahuasca par un Ikaros

Bien évidemment, pour que le chamane puisse utiliser les Ikaros de manière efficace, il est essentiel qu'il puisse ressentir les courants énergétiques présents dans la Maloca et chez chaque patient. Le pouvoir de l'intention a une utilité particulièrement importante dans ces cas. En effet, il est fréquent que le chamane ait besoin d'atteindre une personne en particulier par l'énergie de son chant, sans affecter les autres alentour. L'exemple le plus fréquent serait une personne pour laquelle l'énergie atteint de trop grandes intensités, sans que cela soit le cas pour les autres. Il faudra alors que le chamane mette une intention spécifique à cette personne pour réduire cette intensité, sans baisser celle des autres patients s'il n'y a pas lieu.

Parfois, les énergies vibratoires des Ikaros ne viennent pas du chamane lui-même. Il fera appel à la plante (ou parfois la plante

ne lui laisse pas le choix en prenant « l'initiative ») pour se connecter à des énergies extérieures pour changer la fréquence vibratoire de l'lkaro. Il s'agit du même principe que le magnétiseur qui se place en canal pour ne pas avoir à utiliser ses propres énergies ou pour utiliser des énergies spécifiques qui ne lui appartiennent pas. Le premier signe évident qu'un chamane chante un lkaro sous une influence extérieure est son changement de voix, il n'utilise plus la sienne.

Les raisons de ce changement d'énergie de l'lkaro, en changeant la fréquence vibratoire même du chant, sont variées :

- Le chamane a besoin de se distancier pour se protéger, il laissera alors une énergie extérieure prendre le relais et lui-même sera en retrait ;
- Il a besoin de faire appel à certaines entités pour un travail spécifique ;
- Il doit être capable d'accepter que la plante prenne parfois le contrôle des chants.

Les Ikaros ont également un rôle très important dans les « *Limpiezas* ». Je reviendrai plus largement sur le fonctionnement des *Limpiezas* dans le prochain point, mais il est important de noter dans cette partie que cette vibration, cette énergie, peut aussi être utilisée dans le but de soigner. L'lkaro de soin permet d'atteindre, d'entrer en résonance et de moduler l'énergie du patient.

Voici un exemple d'lkaro. C'est celui que j'utilise pour l'ouverture des cérémonies, pour accueillir les personnes dans l'énergie de l'Ayahuasca :

Hanga manda biaya
Hanga ogo hongore
Ibu paga mu haya
Ibu i tinginiha

Ayahuasca hendore
Ayahuasca bayua
Ibu biabe bia
Ibu i dodo waha

Marasini ogoni
i tingini dabi bibe
i tingini bibali
ibu handa anda ha

Hanga ogo hongore
Hanga paga mu haya
bi i mo dabi habe
ibu i mo hongo haya

Hanga manda biaya
Hanga ogo hongore
ibu paga mu haya
Ibu i dininiha

Ayahuasca hendore
ibu i dabi bibe
Ayahuasca bayua
ibu i dodo waha

Murimuri ogoni
i dinini dodo waha
i dinini bibali
ibu handa anda ha

Ayahuasca hendore
Ayahuasca bayua
Ibu biabe bia
Ibu i mo dabi habe

La plante sait
Cette plante est puissante
Elle trouve la cause des maux
Elle est dans ton corps

Ayahuasca doucement
Ayahuasca soigneusement
Elle travaille
Elle te nettoie

Ce remède
soigne ton corps
Dans tout ton corps
Elle regarde

Cette plante est puissante
Elle trouve la cause des maux
et fait que tu iras mieux
Elle fait que tu es fort

La plante sait
Cette plante est puissante
Elle trouve la cause des maux
Elle est dans ton esprit

Ayahuasca doucement
Elle te soigne
Ayahuasca soigneusement
Elle te nettoie

Ce médicament
nettoie ton esprit
Dans tout ton esprit
elle regarde

Ayahuasca doucement
Ayahuasca soigneusement
Elle travaille
elle fait que tu iras bien

Médecine énergétique & *Limpieza*¹

Nous avons vu le fonctionnement énergétique traditionnel chamanique lié aux cérémonies d'Ayahuasca. À partir de ce point, les techniques que j'utilise lors des cérémonies d'Ayahuasca diffèrent des règles traditionnelles suivies par les chamanes de l'Amazonie ou des Andes. Afin d'expliquer les différences dans les techniques utilisées, il convient de prendre le temps de décrire la méthode traditionnelle.

Limpieza traditionnelle

Les techniques d'exécution des *Limpiezas* sont propres à chaque chamane, mais il y a malgré tout une ligne directrice relativement commune sur la pratique en elle-même. Peu après que la montée commence à perdre de son intensité et que le patient récupère le contrôle de son corps, ses pensées et ses facultés en général, il est appelé à venir près du chamane. Parfois un tabouret permet de s'asseoir, sinon le patient s'installe directement sur le sol.

Commence alors, dans certains cas, un échange verbal avec le chamane. Je tiens à préciser « dans certains cas », car certains chamanes préfèrent passer directement à la *Limpieza* active, surtout s'ils ont beaucoup de monde sur place (ce qui constitue la raison principale pour laquelle j'ai toujours choisi de ne pas accueillir plus de sept patients à la fois, pour prendre le temps nécessaire pour chacun) et d'autres considèrent que seuls importent leurs commentaires de leurs propres visions. Cet échange permet notamment au patient de raconter ce qu'il a pu traverser, voir, sentir, demander conseil au chamane concernant certaines visions abstraites par exemple. La chamane à son tour utilisera sa connexion avec l'Ayahuasca pour percevoir dans les énergies de son patient les messages qui n'auraient pas été vus ou compris. Beaucoup de très bons chamanes ont aussi la faculté de recevoir ces messages d'entités auxquelles ils sont liés (plantes maîtresses, esprits de la

¹ *Limpieza* ou parfois *Limpia* est un mot tiré de l'espagnol voulant dire Nettoyage.

Nature, entités angéliques...), ou même de leur poser des questions concernant le patient.

Puis vient le moment de la *Limpieza*. Le chamane entonnera un Ikaro qu'il jugera adapté à la personne en face de lui et à ses problématiques physiques ou psychologiques, et à l'aide d'un bouquet de Suru Panga (aussi appelé Chakapa), il frottera le corps et la tête du patient au rythme de l'Ikaro (cela a pour but de retirer le « susto »¹). Simultanément, il chargera une cigarette de Mapacho (tabac noir sacré d'Amérique du Sud) d'une énergie qu'il considère utile pour aider le patient dans sa guérison ou l'atteinte de ses objectifs. À la conclusion de l'Ikaro, le chamane allumera le Mapacho et insufflera la fumée, chargée de l'énergie, sur la couronne et les mains du patient.



Mapacho et Nettoyage par la fumée

La *Limpieza* terminée, le patient retourne s'allonger sur sa couche pour le reste de la nuit.

1 cf. chapitre sur le Suru Panga

Ma méthode personnelle basée sur l'énergétique

Ceci constitue donc une généralisation de la méthode de nettoyage énergétique telle qu'elle est pratiquée dans la majorité des communautés indigènes de l'Amazonie ou des Andes d'Amérique du Sud. Personnellement, et puisque mes patients appartiennent principalement aux différentes cultures occidentales (ou même asiatiques, du Moyen-Orient ou autres), j'ai peu à peu adapté mes techniques et ma méthode en utilisant d'autres outils et une autre approche de la *Limpieza*.

Lorsque j'invite un patient à venir s'asseoir en face de moi, nous commençons systématiquement par un échange. Celui-ci dure entre 30 min et une heure selon les patients et leurs problématiques. Depuis le début de ma pratique en tant que chamane, j'ai intégré des outils précieux pour m'aider dans cette phase : la PNL et le décodage biologique. La PNL (Programmation Neuro Linguistique) est ce qui me permet de décoder le langage de la personne qui me parle, d'identifier ses croyances limitantes et les programmes psychologiques qui gèrent son comportement et peuvent expliquer la situation dans laquelle elle se trouve (au niveau physique ou psychologique ; les deux étant liés de toute manière). Le principal atout de cette technique, en plus de permettre de rapidement identifier les racines d'un problème en particulier, est de permettre de poser les bases d'une déprogrammation efficace. Tout au long de cette discussion, et grâce aux différentes visions que le patient relate, ainsi qu'à celles que je reçois pendant notre échange, nous élaborons ensemble une stratégie visant à lui permettre de dépasser ses problèmes, blocages ou affections.

La majorité des outils, des recommandations et des stratégies que je donne aux patients durant cet échange ont été consignés dans mon premier ouvrage¹ afin qu'ils puissent être accessibles à tous.

Approche ensuite le moment de la *Limpieza* elle-même. Notre échange arrivant à une conclusion, je consulte le patient sur la nature de l'énergie que j'implanterai ensuite, et, partant du prin-

¹ « 27 Clefs pour révéler votre potentiel » par Sébastien Cazaudehore aux Éditions Bussières 2018.

cipe que si j'ajoute une énergie nouvelle dans le corps du patient, je peux en profiter pour « faire de la place » et retirer (si cette énergie n'appartient pas au patient directement, comme dans le cas d'un héritage transgénérationnel par exemple) ou affaiblir une énergie néfaste ou une emprise extérieure que le patient avait acceptée jusqu'ici. En fonction de la discussion et de la problématique que nous avons mise en lumière, je propose de m'attaquer à une énergie en particulier pour la remplacer par une nouvelle qui serait bénéfique et utile dans la quête de bien-être de la personne¹. Dans la grande majorité des cas, je ne retire pas une énergie, mais j'affaiblis son emprise sur la personne. En effet, il ne m'est pas possible de retirer quelque chose qui appartient à la personne, car cela relève de sa responsabilité de se débarrasser de quelque chose, aussi néfaste dans sa vie soit-elle. Par contre, le fait d'affaiblir l'emprise d'une telle énergie sur la personne permet de lui donner une chance de s'en débarrasser plus facilement. Les seuls énergies ou liens qui peuvent être retirés ou coupés sont ceux qui n'appartiennent pas à la personne, comme des influences transgénérationnelles par exemple. Ces éléments ne sont pas acquis ou mis en place par le patient, ils sont hérités suite à des événements survenus dans la vie d'aïeux. J'explique bien au patient que le reste du travail devra être fait par ses soins si et seulement s'il le désire. Et afin de respecter son libre arbitre jusqu'au bout, j'insiste sur le fait que si rien n'est fait de sa part, l'ancienne énergie reviendra à son état normal en quelques semaines. Ensuite, je propose une nouvelle énergie basée sur ce qui me semble le plus adapté à ses besoins. Et si je sens que la personne n'est pas convaincue à 100%, nous poursuivons jusqu'à affiner et qu'elle n'ait plus de doute. Cette implication émotionnelle est ce qui va cimenter tout ce travail et lui donner la possibilité d'atteindre son potentiel maximum. Si le patient est persuadé qu'il s'agit effectivement de quelque chose d'indispensable pour solutionner ses difficultés, il sera beaucoup plus motivé pour suivre les différentes recommandations que je lui donne et entretenir cette énergie, sans que cela soit une contrainte.

J'insiste sur le fait que la nature de cette nouvelle énergie se définit en fonction des **besoins** de la personne, et non de ce qu'elle **veut**. Par besoin, j'entends cette chose profonde qui manque à la

¹ En général, l'énergie qui est affaiblie et celle qui est ajoutée sont liées directement à la problématique de la personne.

personne pour réussir à régler ses problèmes indépendamment de toute aide extérieure. Cela ne peut pas être lié à une décision, ni quelque chose qu'elle possède déjà ; pour donner quelques exemples de ce qui, selon moi, ne constitue pas un réel besoin :

- Lorsque l'on me demande de l'amour, je réponds : « Tu aimes des personnes autour de toi, tu aimes voir un coucher de soleil ou un beau paysage... Tu as de l'amour autour de toi, partout, si tu veux de l'amour, tu n'as qu'à te baisser pour en ramasser. C'est une décision. »
- Lorsque l'on me demande de la liberté, je réponds : « Tu es né libre, si tu sens que tu ne l'es plus, c'est qu'il faut que tu te débarrasses des chaînes que tu as, soit parce que tu les as mises là, ou alors parce que tu as accepté que quelqu'un te les donne ».
- Lorsque l'on me dit que l'on voudrait que les autres nous aiment, je réponds : « Tu ne peux pas avoir d'attentes sur des autres et encore moins essayer d'influer sur leurs décisions et leur libre arbitre, de même que tu ne voudrais pas que quelqu'un te fasse cela. Si des personnes autour de toi ne t'aiment pas, c'est leur droit et tu n'es pas obligé de les garder autour de toi. »
- ... et naturellement vient la demande : "Alors de l'amour de moi-même", ce à quoi je réponds : « C'est comme la liberté, l'amour de toi-même est un état naturel, tu choisis de ne plus t'aimer, comme tu peux choisir de voir le meilleur qui est en toi et d'aimer cela. Parfois c'est la conséquence d'un problème lié au fait que justement la personne ne satisfait pas ses besoins profonds. »

Il existe de nombreux autres exemples, mais ceux-ci sont les plus importants à mon avis, car ils permettent de définir les règles d'un petit guide que l'on peut utiliser si l'on veut réfléchir à ce dont nous avons vraiment besoin, au fond de soi. Comme toutes les choses essentielles, exprimer ses besoins profonds se fait de manière simple, et dans presque tous les cas, cela tient en quelques mots, rien de plus. Donc si une personne cherche à trouver ce dont elle a besoin pour être la meilleure personne qu'elle

puisse être, avoir le bien-être qu'elle recherche ou atteindre ses objectifs, j'utilise ces quelques règles comme guide :

- Ce n'est pas quelque chose qui peut être réglé par une simple prise de décision de la part du patient,
- Ce n'est pas quelque chose que chaque être humain possède naturellement et qu'il ou elle a "égaré" ou perdu de vue,
- Ce n'est pas quelque chose qui viendra d'ailleurs qu'au fond de la personne, que ce soit d'autres personnes ou autre chose, cela vient forcément de la personne elle-même,
- C'est quelque chose de simple et naturel,
- Lorsque la personne l'identifie, elle n'a aucun doute qu'il s'agisse bien de la chose dont elle a réellement besoin, au fond d'elle-même, cela résonne en elle.

La formulation de cette nouvelle énergie devra être simple, elle pourra souvent tenir en quelques mots seulement, et devra toujours être exprimée positivement.

Il est essentiel pour moi que le patient soit pleinement intégré dans ce processus et ce choix pour maximiser les chances de réussite de la *Limpieza* ; le Libre Arbitre doit absolument être respecté pour éviter tout risque de rejet ou d'inefficacité du traitement. Nous revenons ici au principe évoqué au début de cet ouvrage concernant la capacité d'un patient à rejeter un traitement et à en diminuer voir annuler l'efficacité.

Manipulations

Une fois ce besoin profond clairement identifié, je demande au patient de se tourner et de retirer son T-shirt. Je commence alors par faire un diagnostic énergétique en vérifiant le rayonnement de chacun des chakras, des dommages éventuels dans les corps subtils et l'état énergétique des organes. Si je trouve des déséquilibres, j'utilise différentes techniques de Médecine énergétique pour :

- Réactiver les chakras fermés,
- Réaligner les chakras,
- Baisser ou augmenter l'intensité de l'énergie dans les chakras pour les équilibrer,
- réparer les fuites de l'aura ou des fuites d'énergie dues à des organes en souffrance.

Ces manipulations se font par les mains, à quelques centimètres du corps, par des mouvements lents ou rapides selon les besoins du patient.

Il me semble essentiel, avant de pouvoir commencer la *Limpieza* et l'implantation d'une nouvelle énergie, de travailler énergétiquement sur un corps équilibré et aligné au mieux afin d'en maximiser les bénéfices. Je me suis rapidement rendu compte que sur certains cas, les manipulations énergétiques s'avéraient insuffisantes ou finissaient par me demander trop d'énergie (physique celle-ci, car il faut rappeler que je suis aussi sous l'influence de l'Ayahuasca durant ces soins et que même pour moi c'est éprouvant), alors j'ai ajouté un nouvel outil à mon arsenal thérapeutique : **les bâtons chamaniques**.



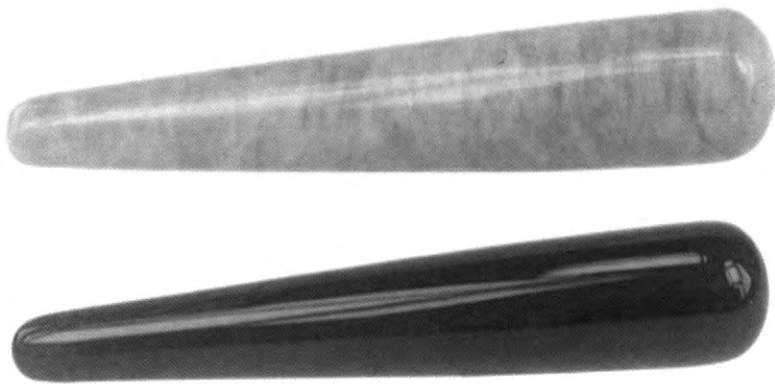


Depuis de nombreuses années, je me suis spécialisé en lithothérapie. J'ai toujours utilisé les pierres et les cristaux, d'abord pour leur valeur esthétique quand j'étais plus jeune, et progressivement pour leurs qualités énergétiques. Les pierres soignent. J'ai compris cela le jour où l'on m'a expliqué que chacune de nos cellules contenait du quartz. En effet, les deux centrioles de nos cellules (qui sont les constituants du cytosquelette) ont un rôle essentiel. Le centriole est constitué par un noyau de silicium entouré de 38.000 molécules d'eau en vibration ; la silice se comporte en quartz piézo-électrique entre l'ADN du noyau et le cytoplasme. Il y a aussi le fait que les pierres ont une influence ionique sur les cellules¹. Vous pourriez hausser les sourcils en m'entendant parler de l'influence des énergies vibratoires d'un cristal sur les cellules du corps, mais rappelez-vous simplement que c'est l'énergie vibratoire d'un quartz qui fait fonctionner la plupart de nos montres ! Tout est énergie, et l'énergie ne connaît ni limite de temps, ni d'espace².

1 cf. chapitre V sur les Diètes énergétiques

2 cf. ANNEXE V, les énergies dans l'Univers

L'idée associée à l'utilisation de ces bâtons est d'avoir un outil qu'il est possible de diriger, de pointer sur des zones précises du corps pour effectuer des traitements énergétiques ciblés. Il serait évidemment possible d'utiliser des pointes de cristaux spécifiques, il en existe beaucoup, mais l'avantage des bâtons est qu'ils offrent une plus grande puissance et diversité du fait de la combinaison de plusieurs types de cristaux.



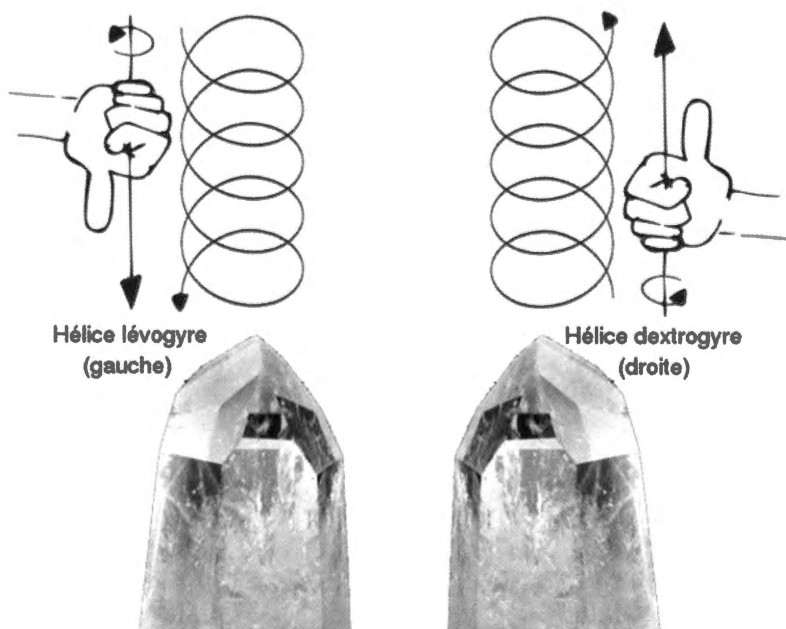
Exemples de bâtons de cristal simple

Les premiers bâtons que j'ai confectionnés se sont avérés efficaces, mais trop fragiles face aux puissantes énergies de l'Ayahuasca. À plusieurs reprises, des pierres trop faibles (qualité insuffisante ou trop peu énergiques) se détachaient quand je les sollicitais et certaines se brisaient même.

J'ai réglé ce problème par plusieurs moyens :

- L'utilisation de pierres systématiquement testées à l'antenne de Lecher ou au pendule,
- L'utilisation d'un système de décharge de l'énergie par le fond du bâton (ex. : une tourmaline noire pour renvoyer ces énergies à la terre),
- La mise en place d'un bobinage de cuivre (suivant le sens de rotation du Quartz principal, dextro- ou lévogyre) pour un meilleur flux de l'énergie.

J'ai donc fabriqué des bâtons dextrogyres pour envoyer des énergies spécifiques, modulées en fonction des pierres sollicitées, et d'autres Lévoygre pour permettre d'absorber les énergies indésirables dans le corps des personnes. Les énergies des différents quartz ont un sens de rotation bien précis qu'il est important de connaître et de respecter. On peut se représenter ces énergies spécifiques comme un tourbillon qui monte (dextrogyre) ou qui descend (lévoygre), donc qui émet ou absorbe. Il est aussi important de noter que certains quartz ont deux pointes, dans ces cas, l'une sera dextrogyre et l'autre lévoygre. Dans tous les cas, la vérification peut se faire à l'aide d'un pendule ou simplement en mettant la main au-dessus pour sentir le sens de rotation. Il est donc important d'avoir au moins une baguette de chaque type, selon les besoins ; parfois il y a besoin de réactiver une énergie ou d'envoyer une énergie à un endroit précis du corps d'un patient, parfois il faut retirer certaines énergies néfastes.



Les résultats sont chaque fois surprenants et permettent un travail d'une grande profondeur et d'une grande efficacité, allant jusqu'à faciliter la levée de blocages importants. Grâce aux bâtons et aux manipulations énergétiques, je peux maximiser l'efficacité de mes résultats. Toutes les manipulations énergétiques ont pour but de rééquilibrer la personne et de permettre une bonne circulation des énergies dans le corps. Tout déséquilibre est la résultante d'une perturbation qui vient entraver ou même bloquer cette bonne circulation, avec toutes les répercussions que cela peut avoir sur la santé de la personne. Les bâtons, ainsi que les manipulations manuelles, permettent de faire ce «ménage énergétique».

Cette méthode de travail s'apparente à celle que pratiquent les chamanes traditionnels lorsqu'ils pratiquent les « aspirations du mal ». Le nom est à prendre littéralement, les chamanes vont aspirer, avec la bouche, le mal où il se trouve, généralement avec un liquide dans la bouche (jus de Mapacho par exemple) qu'ils recracheront ensuite sur le sol. Cela requiert évidemment beaucoup de précautions, car ils encourent le risque d'absorber une partie de ce mal. Pour cette raison, ils développent ce que l'on appelle un Mariri, un feu énergétique au fond de la gorge qui se tient comme une barrière pour consumer ces énergies néfastes avant qu'elles ne puissent pénétrer le corps du chamane. Face à ce constat, il m'est apparu clairement que l'utilisation de bâtons (lévogyres dans cet exemple particulier) présentait un avantage indéniable en distanciant le thérapeute de ces énergies dangereuses. Dans ce cas, les seules précautions à prendre concerneront le nettoyage soigneux du bâton, ce qui peut être fait avec de l'eau pure, du gros sel, une plaque de Sélénite ou de Shungite, ou encore de l'encens.

Ancrage et eau florale

Tous les éléments que nous venons d'aborder existent pour permettre une préparation correcte de la *Limpieza*. Muni des deux éléments d'information sur lesquels nous nous sommes accordés avec le patient (la nature de l'énergie à retirer ou affaiblir et celle à ajouter), je peux commencer la phase la plus importante de la cérémonie.

Je rappelle que les chamanes traditionnels utilisent le Mapacho comme véhicule de l'énergie à transmettre au patient. Malgré la puissance du Mapacho, ce procédé comporte un inconvénient majeur : une fois consommée, la cigarette disparaît, l'énergie n'est plus accessible ni réutilisable. Sachant que les changements induits par une nouvelle énergie ne peuvent que très rarement se produire instantanément (sauf dans le cas d'un saut quantique), mais plutôt sur le cours de quelques semaines, cela représente un réel inconvénient. En effet, il faut parfois un changement d'habitudes de vie pour qu'une nouvelle énergie s'installe de manière efficace et durable.

Il convient donc d'utiliser un véhicule énergétique efficace et durable. Mon maître ayahuasquero a trouvé une solution à ce problème : les eaux florales. Il confectionne ces eaux florales à partir de plantes sacrées de l'Amazonie qu'il assemble à partir d'hydrolats et d'huiles essentielles qu'il produit lui-même. Il existe d'autres options dans le commerce, notamment la fameuse Agua de Florida (mais probablement plus chimique et très chargée en alcool et donc désagréable à utiliser puisqu'il est nécessaire de la mettre dans la bouche pour la souffler).



Agua de Florida

Grâce à mon maître, j'ai donc un véhicule énergétique stable, efficace, puissant et durable à disposition pour la *Limpieza*. De même que n'importe quel autre chamane Ayahuscquero, je

choisis un lkaro adapté à mon patient à traiter et teinte le chant d'une intention et d'un message spécifique que j'insuffle dans la bouteille. Une fois, chargée, je souffle l'eau sur la couronne du patient, dans son dos (accompagné de manipulations par les mains en contact avec la peau cette fois-ci), sur le visage, les chakras, les bras et finalement je souffle sur le bout des mains jointes en prière.

L'autre avantage notable à utiliser une eau florale est sa puissante odeur, tout à fait unique. Cela permet de créer un ancrage instantané entre le message/énergie contenu dans la bouteille et l'odeur qu'elle dégage. Le cerveau fait un lien solide entre ce message et son odeur spécifique. Ainsi, la personne aura juste à ouvrir la bouteille et sentir le liquide pour reconnecter instantanément avec le message et l'énergie qu'elle contient, le cerveau se rappelle.

« L'ancrage » fait référence aux processus d'association entre une réponse interne à un déclencheur externe ou interne, de façon à ce que la réponse puisse être rapidement et parfois discrètement retrouvée. L'ancrage est un processus qui, en apparence, est proche du conditionnement utilisé par Pavlov.

Le contact avec l'eau florale devient alors le déclencheur externe qui permet au cerveau de la personne de retrouver le lien direct vers le nouveau programme, la nouvelle énergie qui a été mise en place lors de la *Limpieza*. Le patient aura juste à sentir l'odeur de l'eau florale pour que le lien se fasse naturellement. La répétition quotidienne de l'activation de l'ancrage mènera rapidement à la mise en place d'une nouvelle habitude, solide et efficace.

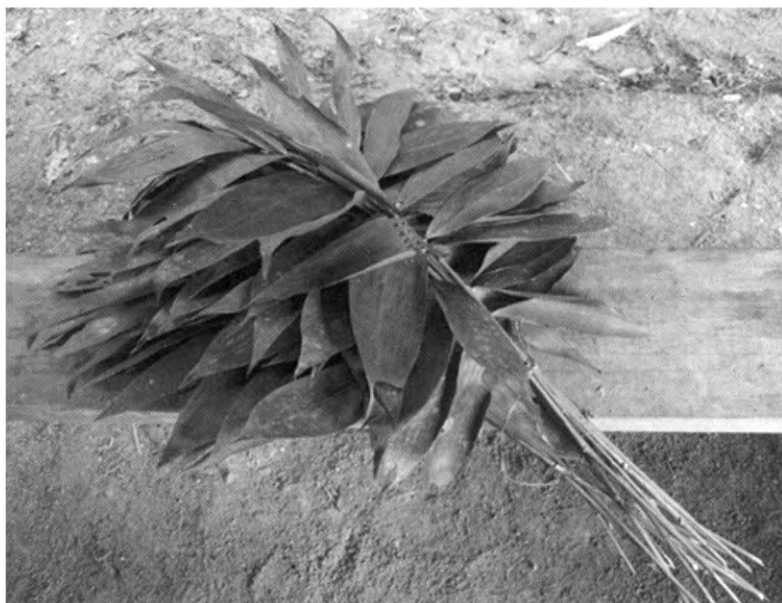
Après la *Limpieza*, la bouteille d'eau florale est offerte au patient avec un ensemble d'instructions ou de recommandations spécifiques à chacun : fréquence d'utilisation, rituels à suivre, étendre l'ancrage en utilisant par exemple un petit caillou sur lequel l'eau florale sera sprayée pour pouvoir ensuite le garder dans la poche pour un accès aisé à l'énergie, etc.

De cette manière, les bénéfices de ce travail énergétique pourront être prolongés plusieurs mois après la cérémonie, et le patient gardera un accès direct aux énergies qu'il a reçu.

Suru Panga

Je ne peux pas clore le sujet des *Limpiezas* sans aborder le *Suru Panga*, ces feuilles que l'on attache en bouquet que l'on appelle *Chakapa* ou *Wayrachina* selon les endroits. Dans les images que l'on voit d'un chamane en Amazonie, celui-ci a généralement un bouquet de feuilles qu'il agite durant les cérémonies. Cela donne l'impression d'un instrument de musique qui vient rythmer les chants jusqu'au moment où le chamane va faire la *Limpieza* d'une personne.

Le *Suru Panga* est une petite plante qui pousse dans les sous-bois de la jungle amazonienne. Le chamane en coupe plusieurs tiges qu'il va lier en bouquet, les tiges formant un manche. La taille du bouquet dépendra des chamanes. L'usage que le chamane fait du *Suru Panga* est multiple. À l'instar de la baguette d'un chef d'orchestre, le *Suru Panga* sert à porter les chants du chamane et à harmoniser les énergies dans la Maloca et celles des personnes présentes. Il devient un outil thérapeutique dans sa main pour permettre de retirer le « *Susto* » de la personne venue chercher un soin. Le « *Susto* » est cette énergie résiduelle qui perdure après un fort choc émotionnel. Nous avons tous ressenti cette brûlure dans le creux du ventre par exemple quand nous avons été assaillis par une peur intense, une agression morale ou physique... cette énergie résiduelle est celle qui continue de nous nuire longtemps après l'incident (toutes les émotions fortes causent un changement physiologique notable).



Chakapa de Suru Panga

Le travail du chamane a pour but de retirer cette énergie, notamment en utilisant le *Suru Panga* qu'il passera sur le corps de la personne pour l'en décrocher. Plus qu'une simple extension du bras du chamane, la *Chakapa* est un véritable outil énergétique. Celle-ci peut servir à retirer les énergies néfastes ou à les moduler, mais ne peut pas servir à insuffler les énergies, mon interprétation personnelle est de conclure qu'elle a une efficacité sur le corps éthérique uniquement. Le corps éthérique est le premier corps subtil, celui qui anime le corps physique, c'est celui où se trouvent tous les canaux d'énergie pour que celle-ci soit redistribuée dans tout le corps. C'est ce corps subtil qui fait le lien entre le corps physique et les autres corps subtils.

Il est donc bien évident que je continue à utiliser cet outil énergétique traditionnel dont l'efficacité n'est plus à prouver et qui s'allie parfaitement avec les autres outils que j'ai décidé d'introduire en marge des règles ancestrales.

Diètes énergétiques

Les diètes énergétiques constituent un autre aspect important lié aux cérémonies d'Ayahuasca. Elles concernent les personnes qui viennent pour effectuer des retraites auprès du chamane (sur plusieurs jours, voire semaines) et pas simplement une cérémonie ponctuelle.

Traditionnellement, lorsque le chamane accueille ses patients en retraites, il a l'opportunité de proposer un travail plus profond grâce aux diètes. Traditionnellement, il existe deux types de diètes : les diètes de nettoyage et les diètes de connexion. Les diètes de nettoyage utilisent des plantes purgatives pour littéralement nettoyer le corps de tout ce qui le plombe du fait d'une mauvaise alimentation, utilisation de substances chimiques, drogues, ou autres.

Les diètes de connexion font appel aux plantes sacrées de l'Amazonie, aussi appelées « maîtresses » (dans le sens où elles enseignent). Dans les deux cas, les diètes requièrent un régime alimentaire très strict accompagnant l'absorption de breuvages ou décoctions faites à partir de ces plantes. Ce régime alimentaire utilise aussi des périodes de jeûne. Cela est nécessaire pour permettre d'intégrer les propriétés de la plante que l'on diète sans risquer de mauvaises interactions chimiques avec d'autres aliments.

Ces interactions existent aussi avec l'Ayahuasca elle-même, ce qui explique que les diètes et les cérémonies d'Ayahuasca doivent être séparées dans le temps. J'ai rapidement réalisé l'inconvénient que ces interactions chimiques posaient pour les patients et même le chamane. En effet, il est rare que les personnes

aient suffisamment de temps, car il faut parfois plusieurs semaines pour profiter pleinement et efficacement d'une diète de plantes. Il est tout aussi rare que des personnes puissent réserver un mois entier loin de leur famille, de leur travail ou de leurs obligations pour suivre ces diètes, sans parler des coûts que des retraites aussi longues peuvent engendrer pour les patients. Alors malheureusement, la plupart se cantonneront à des retraites plus ou moins longues en privilégiant l'Ayahuasca. Ces diètes de plantes ont de véritables bénéfices lorsqu'elles précèdent ou sont alternées avec des cérémonies ou retraites d'Ayahuasca, c'est un travail qui permet plus de profondeur et d'introspection et qui optimise souvent les bénéfices du travail avec l'Ayahuasca elle-même. Lorsque j'ai commencé à recevoir des patients pour des retraites, il a fallu que je réfléchisse à une solution pour permettre de garder des retraites courtes sans pour autant perdre les bénéfices que les diètes de plantes apportent normalement. Il me fallait un substitut viable, efficace, sain et qui puisse être utilisé dans un laps de temps court avec l'Ayahuasca sans risquer d'interaction indésirable. Depuis de nombreuses années, je m'intéressais à la lithothérapie (les soins avec les pierres et les cristaux) et je suis allé jusqu'à passer un diplôme dans cette discipline. Un chapitre de ces cours m'a particulièrement fasciné sur un aspect de la lithothérapie que je ne connaissais pas : les élixirs de pierres. J'avais trouvé ma solution !

Les élixirs préparés à partir de pierres agissent à la fois au niveau énergétique, et donc atteignent directement les cellules pour y apporter une nouvelle information énergétique, mais aussi au niveau moléculaire par l'oligothérapie.

Les élixirs agissent par rayonnement d'ondes, par l'intermédiaire des canaux ioniques jusqu'au cœur des cellules. Cette rencontre énergétique avec la cellule se fait par effet de résonance ; les canaux ioniques sont des pores membranaires qui contrôlent le passage des charges électriques entre l'extérieur et l'intérieur de la cellule. Les pores cellulaires s'ouvrent et se ferment en vue de modifier le milieu interne de la cellule. Par l'intermédiaire de ces canaux, les cellules reçoivent les ondes de l'élixir de pierre qui vont harmoniser ou modifier les ondes perturbées de la cellule. C'est donc par une action électrique à partir des éléments chimiques d'un cristal que l'on peut avoir un effet bénéfique sur la santé.



Élixirs de Quartz fumé contre les influences négatives

Les élixirs peuvent aussi agir :

- Sur le plan chromatique puisque les cristaux diffusent aussi leurs ondes chromatiques dans le système énergétique, notamment sur les différents chakras en fonction des couleurs utilisées. En lithothérapie, les pierres sont classées en fonction de ces couleurs et des chakras auxquels elles sont liées ;
- Sur les fréquences vibratoires puisque les élixirs peuvent agir sur les corps auriques en les renforçant et les harmonisant.

Les avantages à pratiquer des diètes d'élixirs de pierres sont nombreux :

- Aucun risque d'interactions chimiques indésirables,
- Aucun risque d'allergies ou d'intolérances pour les patients,
- Se prend facilement par l'absorption de l'eau de cristal à presque n'importe quel moment de la journée (il est simplement important d'être à jeun, donc les prises se feront avant chaque repas léger),
- L'action est très rapide, il ne faut que 20-30 minutes pour que l'élixir agisse au niveau cellulaire et commence à apporter ses bienfaits
- Il existe des dizaines de pierres et cristaux qui peuvent être utilisés et même combinés, comportant chacun une signature énergétique et chromatique particulière, ce qui permet d'affiner la nature de ces messages énergétiques avec une grande précision.

Donc l'alliance de la Lithothérapie avec les pratiques ancestrales présente de nombreux avantages pratiques, à la fois pour le chamane et ses patients. Ces élixirs sont la solution idéale. Ils agissent très rapidement dans le corps du patient, n'ont aucune interaction indésirable avec l'Ayahuasca (en tout cas, je n'en ai jamais noté aucune), elles ne nécessitent aucune diète particulière

en dehors du fait qu'il est préférable de les prendre à jeun, il existe une gamme de pierres et cristaux avec des propriétés propres et subtiles bien plus importante que les plantes maîtresses que l'on peut utiliser dans le cadre des retraites¹... ils n'ont pas mauvais goût.

Il existe plusieurs produits que l'on peut obtenir avec des pierres selon l'utilité qu'on en a avec les patients :

L'eau de Gemme que l'on obtient simplement en infusant les pierres dans de l'eau pendant 24-48 heures. C'est une méthode rapide qui permet d'obtenir une eau directement utilisable avec les patients. Quand les énergies d'un groupe sont un peu lourdes, je leur donne à boire un demi-litre d'eau de Quartz l'après-midi avant une cérémonie par exemple.

L'essence mère est une préparation à base d'eau de gemme dans laquelle on ajoute un alcool de grain ou du cognac (bio, c'est mieux) dans une proportion 50/50. Cela a pour effet de permettre une plus longue conservation de l'eau de gemme (qui ne peut pas dépasser 3 jours de conservation).

Les élixirs sont des dérivés de l'essence mère que l'on prépare pour être utilisés avec un compte-gouttes (de la même manière que les Fleurs de Bach). L'avantage avec les élixirs (même si en général je privilégie les eaux de gemmes), c'est qu'une fois repartis, les patients peuvent continuer à se procurer leurs élixirs de pierres dans certaines pharmacies ou sur internet et ainsi poursuivre leur traitement.

En Annexes, vous trouverez une liste des principaux Élixirs que j'utilise et que l'on peut se procurer dans le commerce. Cette liste donne aussi le détail des bienfaits que ces élixirs apportent et pour quelles personnes elles sont recommandées.

Le principe de fonctionnement des diètes d'élixirs de pierres est exactement le même que pour les diètes des plantes maîtresses : le plus important est d'apporter un changement

1 Ces fameuses plantes sacrées de l'Amazonie, celles qui enseignent.

énergétique bénéfique chez le patient, propice à son travail d'introspection avec l'Ayahuasca. En cela, il n'y a que très peu de différence entre les deux et cela respecte donc parfaitement la philosophie traditionnelle. C'est aussi cela que permet le néo-chamanisme, d'introduire de nouvelles techniques dans le respect d'une tradition séculaire et parfois même de permettre d'apporter certaines améliorations qui facilitent le fonctionnement de ces thérapies. Les chamanes considèrent que ces plantes sont de puissants esprits de la Nature qui délivrent leurs enseignements aux personnes qui les diètent. Il en va de même avec les pierres, beaucoup de cultures les ont considérées comme des esprits de leur influence sur la santé. L'histoire des pierres et des hommes remonte loin : les améthystes des Évêques, les obsidiennes des Mayas, etc.

Comment est-ce que l'Ayahuasca travaille lorsqu'elle est alliée à des techniques modernes?

Le travail dans le corps

L'ayahuasca peut apporter de l'aide sur de nombreux plans. Évidemment, elle est capable de soigner le corps en profondeur, de réparer ce qui a été endommagé ou qui ne fonctionne plus correctement. Elle a cette capacité à cibler les problèmes et à se concentrer dessus des heures durant. C'est ce que l'on sous-entend lorsque l'on dit que «l'Ayahuasca travaille dans le corps». Lorsque c'est le cas, l'Ayahuasca va effectuer ce travail sur toute la durée de la cérémonie, sans jamais apporter de visions ou même de modifications d'état de conscience. Le patient ne sent aucune altération dans son état mental et n'a aucune vision ni même lumière. Par contre, il va ressentir profondément ce travail dans le corps, parfois au travers de sensations de changements de température (la zone affectée pourra être très chaude ou très froide au contraire), des douleurs, des purges fréquentes et fortes, des fourmillements ou simplement la sensation qu'il se passe quelque chose dans la zone qui avait besoin de «réparation», comme une sensation positive (agréable ne serait pas un bon terme pour décrire cela) qui montre que quelque chose fait du bien au corps.

Ce travail dans le corps est assez fréquent, surtout la première fois qu'une personne prend l'Ayahuasca. Dans ce cas, la priorité de l'Ayahuasca est de rétablir l'harmonie dans le corps avant de commencer un travail d'introspection. Imaginez qu'il faille faire un grand ménage dans votre salon avant de pouvoir espérer vous installer sur le canapé pour regarder un film. Il y a des priorités parfois. Certes cet état de choses peut être frustrant pour les patients qui viennent justement chercher cette introspection, mais je rappelle à tous que l'Ayahuasca travaille en fonction des besoins de chacun et de l'ordre de priorité de ces besoins. Elle va parer au plus urgent afin de permettre d'avancer ensuite sur les autres points. Elle ne mettra pas la charrue avant les bœufs.

La réparation émotionnelle

Un deuxième stade de travail de l'Ayahuasca consiste à se concentrer sur l'émotionnel du patient. Là encore, cela peut entraîner une absence de vision chez le patient. D'une manière générale, on réfère à ces absences comme étant des « blocages ». Dans certains cas, le patient a un blocage dans le corps qui fait que la plante ne pourra pas avancer plus loin, et parfois ce blocage est émotionnel. Par exemple, certaines personnes se coupent, consciemment ou inconsciemment, de leur émotionnel. Elles préfèrent ne plus ressentir que de se laisser envahir par certaines douleurs (colère, tristesse ou autre). Le problème avec ce fonctionnement, c'est que la personne se coupe de toutes les émotions, car cela n'est jamais sélectif ; si elle arrive à mettre une émotion en particulier en bouteille, elle empêchera les autres de s'exprimer normalement, causant le blocage. L'Ayahuasca, comme nous l'avons vu précédemment, fonctionne principalement sur trois zones du cerveau, dont celle responsable de l'émotionnel. Un tel blocage va donc logiquement gêner le travail de la plante. Si le blocage n'est pas trop fort, elle réussira à faire sauter le bouchon de cette bouteille pour libérer la personne, mais dans certains cas, elle rencontrera une résistance trop forte, une volonté du patient de ne pas lâcher cette protection qu'il a mise en place et cela risquera de bloquer

totallement le fonctionnement de l'Ayahuasca¹. Ce sont des cas rares, mais pas isolés. Dans le cas de ce travail émotionnel profond, le patient aura généralement l'impression qu'un barrage s'est rompu en lui, que toutes ces émotions sont libérées comme un raz de marée qui l'envahit totalement, de manière incontrôlable. Il n'y aura pas forcément de visions qui accompagnent cette vague, mais la personne aura toujours une idée claire de l'origine de ces émotions, de ce qui les crée, d'où elles viennent et pour quoi elles sont là. Dans ce genre de travail, le plus important est le lâcher-prise et l'acceptation. Il faut libérer ces émotions, se libérer de ses émotions cristallisées dans le corps. C'est probablement la purge la plus importante que l'on peut rencontrer lors d'une cérémonie d'Ayahuasca. L'Ayahuasca est connue pour entraîner des purges par vomissements ou diarrhées, mais cela ne représente qu'une petite partie des purges possibles. La purge émotionnelle est tout aussi essentielle. Certaines personnes vont se libérer en pleurant, en criant, en riant, en bâillant... en faisant sortir ce qui doit sortir. Donc, tout comme le travail dans le corps, le travail émotionnel, même s'il est parfois frustrant du fait qu'il bloque les visions chez le patient, est essentiel et très bénéfique.

Sergio et Irina (Mexique)

Ce couple est venu pour faire l'expérience de l'Ayahuasca, sans autre but que celui d'essayer d'améliorer leur bien-être et de continuer leur cheminement dans le développement personnel. Sergio a eu une expérience très «classique» (cela peut paraître étrange, mais il existe une certaine «normalité» dans les expériences que vivent les personnes avec l'Ayahuasca), mais Irina, très rapidement après le début de la cérémonie et des heures durant, n'a fait que pleurer à gros sanglot.

Lorsqu'elle est venue me voir pour la Limpieza, les

1 Dans le cas de grands consommateurs de Marijuana (consommation quotidienne), il y a des conséquences similaires. Les personnes se coupent chimiquement de leur émotionnel de manière plus ou moins profonde, ce qui diminue ou bloque les effets de l'Ayahuasca.

sanglots ne s'étaient toujours pas arrêtés. Elle m'a rapidement expliqué qu'il y a quelques mois elle avait découvert que Sergio l'avait trompée. Elle avait soupçonné des écarts dans le passé, mais cette fois-là a été confirmée. La crise dans le couple a été très violente et difficile à passer. Irina m'a dit avoir eu des crises de colère terrible, allant presque à vouloir frapper son compagnon. Quelques semaines après, elle a décidé de ne pas le quitter et de donner une chance à leur couple, elle avait le sentiment que Sergio était sincère quand il disait qu'il voulait vraiment qu'ils restent ensemble et que ce genre d'incident ne se produirait plus jamais.

Elle a donc ravalé sa colère, pris sur elle et commencé à reconstruire leur couple. Mais dans tout ce temps, ce soir-là, sous Ayahuasca, elle a réalisé à quel point elle avait été et était triste et que si elle avait laissé sortir toute sa colère, elle n'avait pas pris le temps de libérer cette tristesse qu'elle enfermait en elle. Ce soir-là, elle n'a rien fait d'autre que pleurer, elle a purgé toute cette tristesse accumulée.

Durant la cérémonie, pendant très longtemps, elle pleurait et ressentait cette profonde tristesse sans vraiment savoir pourquoi, c'est quand elle a commencé à mettre des mots sur cette tristesse que tout s'est libéré et qu'elle a enfin pu se purger en vomissant. Le seul fait de libérer l'émotion n'est pas toujours suffisant, il faut aussi identifier la nature de cette émotion pour que le travail soit complet. Lâcher-prise, pardonner et faire la paix avec soi-même et les autres.

Vous aider à arrêter de vous faire souffrir

Il y a un troisième type de travail que peut faire l'Ayahuasca pour un patient, même s'il n'est pas le plus agréable qui soit il présente l'avantage d'être d'une grande efficacité. Cela ne concerne que certaines personnes en particulier, celles qui s'infligent un

mode de vie qui leur nuit sans forcément qu'elles s'en rendent compte consciemment. Il y a beaucoup de choses que l'on peut s'infliger dans la vie, parfois pour de bonnes raisons, parfois pour de mauvaises. Par exemple, les personnes qui sont persuadées qu'elles ont besoin de se maintenir sous une pression permanente, que cela soit professionnellement ou même personnellement. Les raisons peuvent être multiples, comme avoir besoin de pression pour ne jamais risquer de voir ses performances baisser, penser que les autres attendent beaucoup de soi, s'investir d'une responsabilité qui n'est pas vraiment la nôtre... mais dans tous les cas, c'est rapidement contre-productif. La personne finit par être dépassée par cette responsabilité, arriver à un burn-out, s'effondrer ou déprimer face à un échec qui semble inévitable. Il y a aussi des personnes qui se laissent envahir par leurs émotions, par exemple la colère et qui finissent par la retourner contre elles-mêmes. Dans ces cas, j'ai souvent observé un mode de travail de l'Ayahuasca que l'on ne retrouve pas ailleurs. Elle va plonger le patient dans ce quotidien et lui faire consciemment ressentir ce qu'il s'inflige quotidiennement. Elle va lui montrer l'étendue du mal qu'il se fait à lui-même et les conséquences qui n'étaient jusqu'alors qu'inconscientes. Elle va par exemple retirer de manière brutale le contrôle que certaines personnes essayent normalement d'entretenir sur chaque aspect de leur vie, faire exploser la colère qu'elles ont en elles et leur montrer ce que cette colère fait subir au corps et au cerveau, faire monter cette pression jusqu'à ce qu'elle devienne intolérable,... Vous l'aurez compris, ça n'est pas une partie de plaisir. Certains même pourraient penser que l'Ayahuasca effectue un travail punitif sur le patient, mais ce n'est pas exactement le cas. En réalité, la punition c'est le patient lui-même qui se l'inflige au quotidien sans même s'en rendre compte. Pour lui, c'est un fonctionnement normal, voir nécessaire selon la croyance qu'il a mise en place. On ne réalise pas toujours que notre manière même de vivre a des conséquences néfastes, jusqu'à ce qu'il soit trop tard. Un jour nous sommes seulement sous pression, fatigués, et le jour d'après c'est le burn-out, il est trop tard. En effectuant ce travail à la fois en conscience et dans le corps, l'Ayahuasca met la personne face à cette réalité. Elle n'a plus une connaissance intellectuelle des risques possibles, mais elle a ressenti ces risques et ces conséquences au plus profond de son être, dans son corps et ses émotions. C'est une sonnette d'alarme qu'il n'est plus possible

d'ignorer ensuite. La réalité n'est plus inconsciente, elle est réelle, présente et palpable.

Charlotte (Allemagne)

Charlotte est mère de trois enfants, c'est une thérapeute professionnelle qui travaille à son compte. Elle a toujours eu un énorme besoin de réussir, d'être la meilleure dans son domaine et d'avoir la reconnaissance de ses pairs et de son entourage. Ce besoin l'a poussé à se mettre une pression constante et croissante sur tous les aspects de sa vie.

Il était devenu essentiel de tout contrôler, chaque aspect, être parfaite dans tout. Ce contrôle était devenu indispensable pour que rien ne lui échappe, sans se rendre compte que c'est cela même qui l'épuisait et qu'elle s'oubliait et ne prenait même plus de temps pour elle; elle n'existait que pour sa carrière et les autres. Après beaucoup de temps et de travail, elle a réussi à atteindre le succès qu'elle désirait, et son cerveau a fait une association simple : contrôle-pression-reconnaissance-réussite. Il était donc devenu impossible de se défaire de ce contrôle, quel qu'en soit le prix.

Déjà avant le début de la cérémonie, toutes ses questions dénotaient de l'omniprésence de ce contrôle, encore accentué par l'appréhension naturelle liée à une telle expérience durant laquelle, puisque l'on ne sait pas à quoi s'attendre, il est très difficile de garder un quelconque contrôle. L'Ayahuasca avait bien senti cette problématique puisqu'elle lui a montré la seule «vérité» qui importait : «tu n'as aucun contrôle sur rien, le contrôle n'est qu'une illusion». Et pour illustrer son propos, elle lui a retiré tout contrôle. Elle n'avait plus la capacité même de bouger son corps, son esprit envahi par son propre stress, et pour couronner le tout, elle n'a pas réussi à atteindre son seau pour

se purger et a souillé ses vêtements, ajoutant l'humiliation devant les autres (très personnelle, car évidemment personne n'a rien remarqué dans la nuit).

La leçon était simple : tu n'as aucun contrôle conscient sur rien, cette pression et cette volonté de contrôle te font du mal et tu perds ton individualité dans une quête futile, les apparences sont aussi illusoires.

Prenons à présent les cas de patients qui n'ont ni blocage dans le corps ni blocage émotionnel et qui vont vers un travail d'introspection avec l'Ayahuasca. Là encore, selon les histoires des personnes et leurs traumatismes, il y a plusieurs manières de travailler avec la plante. D'après moi, il existe deux catégories de problèmes qui affectent la vie des gens :

- Les problèmes qui nous appartiennent,
- Les problèmes qui ne nous appartiennent pas.

Le travail transgénérationnel

Oui, il existe des problèmes qui ne nous appartiennent pas. Ce sont ceux que nous avons hérités de notre généalogie, ces traumatismes qui passent de génération en génération et qui viennent se répéter dans la vie de certaines personnes de la famille. C'est ce que l'on appelle le transgénérationnel.

La fonction première du cerveau est la survie. La survie de l'individu évidemment, mais surtout sa propre survie. La différence est ici essentielle. En effet, cela veut dire que le cerveau dans une certaine situation, si cela lui permet de se protéger, n'hésitera pas à mettre le corps en souffrance ou même à l'endommager. Le principe est simple : le cerveau doit être le dernier en vie, même une minute de plus que le reste. C'est un organe électrique fragile, et comme n'importe quel appareil électrique, il n'aime pas les surtensions puisque c'est précisément ce qui risque de l'endommager.

Donc lorsqu'une personne est confrontée à un stress violent ou à une émotion brutale, le cerveau va naturellement rediriger cette surtension dans le corps. L'endroit du corps qui recevra cet excès électrique sera déterminé en fonction de la zone du cerveau touchée et à laquelle il est relié. On pourrait comparer cela au principe du paratonnerre. On va protéger une maison en redirigeant une énergie qui pourrait potentiellement l'endommager vers la terre. Le problème est que la zone du corps qui va recevoir cette surcharge sera mise en souffrance, allant parfois jusqu'à ce qu'un organe soit perturbé dans son fonctionnement normal. C'est le principe de la maladie. Comme je l'ai dit plus haut, le « mal a dit ». Le corps souffre, car le cerveau souffre à cause d'une perturbation dans l'environnement de la personne.

Pour éviter ces problèmes, le cerveau va toujours chercher des solutions adéquates. Adéquates en fonction de ses expériences accumulées et des outils qu'il a appris à maîtriser. On fait toujours du mieux que l'on peut avec ce que l'on a. Lorsque le cerveau est confronté à un problème pour lequel il n'existe aucune solution connue dans toutes les expériences de vie de la personne, il mettra en place certains protocoles pour réussir à trouver une solution efficace. Dans le cas de problèmes transgénérationnels, les choses se compliquent un peu.

Lorsqu'un traumatisme profond affecte une personne et que celle-ci n'arrive pas à le solutionner et le dépasser (je parle de quelque chose de suffisamment grave pour que cela aille jusqu'à mettre en danger, voire coûter la vie de la personne en question), le cerveau va engrammer ce problème dans la généalogie¹. Cela revient à dire que lorsqu'un problème affectant la survie d'une personne n'est pas solutionné, il peut passer aux générations suivantes qui devront tenter de le résoudre. La raison à cela est que chaque problème est une expérience potentielle qui permet (une fois qu'il a été résolu) aux individus d'élargir le champ de leurs expériences et de faire face plus efficacement à de nouveaux pro-

¹ Au travers de l'ADN, comme des scientifiques l'ont prouvé récemment, ces traumatismes sont génétiquement marqués et peuvent passer d'une génération à l'autre avec plus ou moins d'intensité. Il a d'ailleurs été constaté que ce marqueur sera le plus important sur la 3^e génération, donc les conséquences seront plus importantes pour celle-ci.

blèmes. En cela nous ne sommes pas différents des autres animaux chez qui ce principe de fonctionnement existe aussi : accumuler le plus d'expériences possibles au travers d'apprentissages ou de confrontations à des situations nouvelles, pour mettre toujours plus de chances du côté de la survie lorsque quelque chose d'imprévisible survient.

Donc le traumatisme va passer de génération en génération pour qu'à chaque fois, une personne ait une chance de trouver la solution. Puisque ce fonctionnement se fait de manière inconsciente, le cerveau va utiliser la seule méthode à sa disposition pour réussir dans cette épreuve : répéter le problème. Donc la personne sera confrontée à ce problème, parfois même de manière répétitive, de manière plus ou moins différente jusqu'à ce qu'une solution soit enfin trouvée. Ceci constitue le principe de fonctionnement de la psychogénéalogie de la célèbre psychologue française Anne Ancelin Schützenberger¹. Dans cette partie transgénérationnelle, lorsque l'on travaille avec l'Ayahuasca, le patient est parfois confronté à des messages et des visions qu'il ne comprend pas toujours, qui semblent n'avoir aucun lien ou sens avec ses problèmes personnels. En réalité, nous sommes toujours persuadés que ce qui nous arrive n'appartient qu'à nous, même si l'on n'arrive pas à trouver de raison à ces événements. C'est là que le travail du chamane a une importance capitale puisqu'il va pouvoir se connecter à cet historique transgénérationnel, fouiller dans les mémoires passées pour trouver le lien qui a amené à cette situation. Généralement, ces liens m'apparaissent comme des lignes qui s'éclairent de chaque côté du patient assis devant moi. Il y a différents niveaux correspondants aux générations et des nœuds correspondant aux personnes. Ces nœuds ont des énergies différentes selon l'impact qu'ils ont sur le patient, et les lignes sont plus ou moins « brillantes » selon l'importance des loyautés familiales². Il faut donc mettre en place un véritable tra-

1 « Aïe, mes aïeux ! » publié en 1993 et en 2007 » Psychogénéalogie : Guérir les blessures familiales et se retrouver soi » (Paris, Payot)

2 La loyauté familiale est le lien transgénérationnel qui unit certaines personnes d'une même famille. Dans la plupart des cas, les personnes appartenant à une même loyauté familiale, appartiennent aussi à la même position dans une fratrie (2^e garçon ou 3^e enfant par exemple). C'est aussi ce qui permet d'élucider où se trouve l'origine du traumatisme.

vail de détective qui est grandement facilité par l'Ayahuasca. En effet, dans la majorité des cas, le patient n'a pas une connaissance suffisante de son histoire familiale pour savoir ce qui aurait pu se passer et causer cette loyauté familiale toxique dont il fait les frais aujourd'hui. En revanche, s'il n'a pas une connaissance consciente de cela, son corps lui l'a ! Le programme existe, l'information est dans ses gènes et son inconscient. Comme nous l'avons vu, l'un des effets de l'Ayahuasca est de permettre de libérer le subconscient et le corps, mais surtout de se faire entendre. Lorsque je commence ce type de travail avec le patient avant la *Limpieza*, plus nous nous rapprochons de l'information clef, plus le corps réagit, allant jusqu'à se libérer par la purge. C'est un excellent indicateur que l'on arrive à définir l'origine du problème. Ensuite, c'est comme un problème de maths. Si l'énoncé est posé correctement, la solution vient naturellement. Car je le répète, la difficulté n'est pas de trouver la solution à quelque chose, nous avons toutes les solutions en nous ; la difficulté est de poser la bonne question. Après tout, à quoi bon chercher des réponses, si on ne prend même pas le temps de savoir quelle est la question.

Se libérer d'un tel problème transgénérationnel est généralement beaucoup plus simple qu'il n'y paraît. Puisque le problème n'appartient pas vraiment à la personne, il est possible durant la *Limpieza* de rompre ce lien pour s'assurer que l'influence de cet ancêtre ne vienne plus alimenter les programmes toxiques qui perturbent le patient. Mais dans la plupart des cas, le simple fait de faire remonter les informations en conscience suffit à permettre à la personne de s'en libérer. C'est ce que l'on appelle « remettre au point zéro » en thérapie quantique.

Histoire de Rachel (USA)

« J'ai toujours eu un profond sentiment d'insécurité, surtout dans mes relations avec les autres, comme si les gens autour de moi voulaient me faire du mal, qu'ils représentaient un danger pour moi. L'année dernière, lors d'un week-end de travail avec ma société, j'ai été violée par l'un de mes collègues. Je n'ai rien pu faire, pas même appeler à

l'aide, je me suis sentie totalement impuissante, paralysée et terrorisée. Je m'en veux de ne pas avoir même réussi à essayer de me débattre. »

Rachel m'a ensuite raconté son histoire et celle de sa famille, mais avec beaucoup de difficulté. De son propre aveu, elle avait peur de me faire confiance, car elle pense qu'une majorité des gens sont antisémites, qu'ils détestent les juifs comme elle. C'est quelque chose qu'elle ressent quotidiennement, dans sa vie personnelle et professionnelle et elle sent constamment sur elle le poids de cette haine. En regardant dans sa généalogie, j'ai vu une énergie étrange sur sa grand-mère maternelle et je lui ai posé la question de savoir ce qui s'était passé dans la vie de cette personne.

« Ah, je n'ai presque pas connu ma grand-mère, elle est arrivée aux États-Unis il y a longtemps, mais elle est morte quand j'étais petite »

« Et pourquoi est-elle venue aux USA ? »

« Elle était en Russie et elle a été obligée de fuir l'holocauste, sa famille a été attaquée par des soldats, ils l'ont violée et battue et tué certaines personnes de la famille, elle avait une vingtaine d'années »

« Vers le même âge que quand tu as été violée donc. Et ta mère, est-ce qu'elle a été violée ? »

« Oui, elle me l'a avoué récemment, quand je lui ai raconté ce qui m'est arrivé ».

Fuite, persécution, viol, meurtres. L'histoire de cette grand-mère courageuse a teinté les générations suivantes d'une méfiance naturelle, d'une peur de la persécution. Lorsque toute une vie bascule en un instant, que des membres d'une famille sont tués sous les yeux impuissants de la personne, le traumatisme est profondément ancré.

Dans ce cas précis, c'est la persécution, l'impuissance et le viol qui sont ancrés, cela devient un programme qui se reproduit de génération en génération, dans l'espoir que les personnes dépassent cette peur, reprennent leur pouvoir, car tant que les personnes ne reprennent pas les rôles de leur vie, tant qu'elles seront persécutées et violées, les membres de leurs familles risqueront de mourir.

La plus grande difficulté dans les problèmes transgénérationnels est les secrets de famille. Et c'est malheureusement assez fréquent. Dans les générations passées, beaucoup de choses étaient considérées comme étant tabous, ce sont toutes ces choses dont il ne fallait surtout pas parler, de peur des répercussions sociales. Aujourd'hui tout n'est pas parfait évidemment, beaucoup de choses sont gardées sous silence de crainte du regard des voisins, mais au sein des familles les mentalités se sont libérées. Il y a une quarantaine d'années encore, beaucoup pensaient qu'il n'y avait qu'un fou ou quelqu'un avec des problèmes graves qui suivait une thérapie par exemple. Et si l'on remonte un peu plus dans le passé, une victime de viol n'avait que le droit de se taire pour ne pas provoquer de scandale dans la famille. Il n'est donc pas rare de détecter des secrets de famille lorsque l'on fouille un peu sur trois générations.

L'Ayahuasca ayant accès à toutes les informations du corps peut aussi avoir accès à ces secrets de famille. Les visions ou les messages qui sont liés aux secrets de famille sont souvent très cryptiques puisque le patient n'a pas de connaissance consciente de ce qui a pu se passer. C'est à ce moment que le travail du chamane est important. Encore une fois, il peut essayer d'explorer cette généalogie, demander des informations complémentaires à la plante. Si les questions sont précises et bien ciblées, cela pourra amener à de nouvelles visions et à de nouvelles questions, toujours à la recherche d'une réaction physique chez le patient. Il y a aussi la possibilité d'un travail psychogénéalogique à explorer. Entre deux cérémonies d'Ayahuasca, il est possible (c'est ce que je fais systématiquement d'ailleurs) de travailler sur la généalogie de la personne, notamment grâce à la réalisation d'un « arbre minute ».

C'est un exercice très simple qui apporte une mine d'information. On demande à la personne de dessiner son arbre généalogique en deux minutes. Le fait que le temps soit aussi court a pour but de mettre le cerveau sous pression, pour qu'il n'ait pas le temps de réfléchir. Ainsi il va dresser les connexions entre les différents membres de la famille, en oublier certains, en mettre d'autres à des places inadéquates, laisser échapper des lapsus révélateurs... tout un ensemble d'informations qu'il va révéler sur cette famille. Un thérapeute avec un peu d'entraînement et d'habitude va voir les incohérences et l'histoire que raconte cet arbre et ainsi redessiner un tableau autour de ce qui a pu se passer il y a 2 ou 3 générations.

Même s'il reste parfois difficile de déterminer la nature exacte des secrets de famille, il reste malgré tout possible de s'en débarrasser. La technique quantique de la mise au point zéro peut fonctionner malgré tout. Dans ces cas-là, je demande au patient de mettre en place une série de rituels psychomagiques liés à la problématique, et je l'aide à se détacher émotionnellement de cette emprise. Un rituel psychomagique n'a rien de mystique, il s'agit de techniques qui utilisent un acte symbolique pour impacter une personne au niveau psychologique¹. Par exemple le fait d'écrire une lettre d'adieu à quelqu'un de décédé puis de l'enterrer ou la brûler. Il existe une multitude de tels rituels qui peuvent être utilisés pour aider les patients à se défaire des liens toxiques créés par un secret de famille. L'idée est de déclencher une réaction émotionnelle dans un contexte particulier, cette émotion vient alors contrebalancer quelque chose de négatif et dommageable pour le patient.

1 Les chamanes indigènes utilisent une technique similaire lorsqu'ils demandent à leurs patients de rétablir une connexion à la nature (en plantant certaines plantes autour de chez eux ou en mettant une offrande à un esprit contrarié par exemple) ou d'utiliser des objets de protection pour se libérer d'une emprise toxique. La différence dans ce contexte est que le patient a une croyance profonde dans ces esprits et que le lien se fait de manière indirecte, la psychologie du patient est modifiée parce qu'il croit qu'il a éloigné une influence extérieure. Le rituel psychomagique d'un Occidental vise à aider le patient à se changer lui-même pour se libérer d'une emprise interne.

Histoire de Marie et son fils Alexandre (France)

Marie et Alexandre sont venus en famille, avec des problématiques et des attentes très différentes. Marie avait des problèmes de conflits avec des membres de sa famille et la simple notion d'injustice, si petite soit-elle, lui était insupportable ; elle disait même retrouver ce sentiment dans divers aspects de sa vie, même lorsqu'elle regarde certains films.

Alexandre exprime sa frustration face au fait qu'il n'arrive pas à avoir une relation stable avec une femme pour créer une famille et avoir des enfants.

Les deux personnes ont donc des problématiques personnelles qui ne semblent avoir aucun rapport entre elles, pourtant j'ai rapidement pu constater qu'elles avaient une origine commune.

Tous deux subissaient les conséquences d'une même loyauté familiale toxique. Alexandre, lorsque nous avons parlé de l'histoire de sa famille et des événements qui sortaient de l'ordinaire, m'a conté qu'il savait que son arrière-grand-père aurait tué accidentellement (en nettoyant son fusil de chasse) une jeune fille du village qui travaillait dans sa ferme.

Un peu après, Alexandre me parle des visions qu'il a eues dans la première partie de la nuit, et notamment celle d'un fœtus mort accompagné d'une sensation profonde de culpabilité. Il me dit ne pas comprendre, car aucune de ses compagnes passées n'a été enceinte ni subi d'avortement. Mais je vois un lien possible se dessiner. Je demande à Marie de nous rejoindre pour voir si elle-même a plus d'informations sur cet incident. Elle ne sait rien de concret de plus, excepté le fait que cette histoire a toujours été entourée d'interrogations et de non-dits (très peu d'informations ont été données aux gens du villageois ou à la famille ; secret de famille possible donc) et qu'en compensation, l'arrière-

grand-père aurait payé la famille de la défunte toute sa vie.

Cette information confirme que la conscience de cet aïeul n'était pas totalement tranquille, si l'incident avait vraiment été un accident, il n'y aurait pas eu lieu de le taire dans la famille ni d'être redevable au point de payer toute sa vie. Mais il est possible qu'une personne particulièrement sensible ait eu du mal à gérer sa culpabilité. J'ai donc écouté et répété les mots que l'Ayahuasca me soufflait pour voir si cela déclenchait une réaction physique; mes soupçons étaient d'autant plus forts que Marie m'avait dit avoir des problèmes avec tout ce qui touche à l'injustice... est-ce que cela viendrait de l'injustice qu'auraient vécue cette jeune fille et sa famille?

Je propose donc le scénario suivant à Marie : «l'arrière-grand-père aurait eu une aventure avec cette jeune fille, elle serait venue le confronter avec une grossesse inattendue pendant qu'il nettoyait son fusil de chasse et dans la colère le coup serait parti». Marie se sent aussitôt très mal et vomit abondamment, confirmant un peu plus cette histoire.

Voyant un peu plus clair dans cette loyauté familiale, je propose à Alexandre : «la raison pour laquelle tu ne peux pas avoir d'enfant c'est que si elle tombait enceinte, cela mettrait ta compagne en danger de mort, ainsi que le bébé» ce qui provoque alors une réaction physique similaire à celle de Marie (vomissements violents).

Il a donc fallu faire un travail en profondeur pour éliminer ce lien et les libérer de cette injustice et de cette culpabilité. Ils ont aussi été sur les tombes de la jeune fille et de l'arrière-grand-père déposer des lettres qui leur étaient adressées; pour rendre la culpabilité au grand-père, déposer des fleurs sur la tombe de la jeune fille, pour elle et l'enfant, dans le but de reconnaître cet enfant comme faisant partie de la famille et de lui donner un nom. Le jour où

ils sont retournés dans ce petit village des Ardennes, en entrant dans le cimetière, ils ont croisé la sœur de la défunte.

Quelques mois plus tard, Marie m'a dit que lorsqu'elle avait fait venir un spécialiste du Feng Shui pour sa maison, celui-ci avait fait une remarque qui l'avait sidérée : vues du ciel, la maison et les dépendances attenantes avaient la forme d'un fusil pointé sur la maison des voisins. Ces voisins avec lesquels elle a toujours eu de très mauvais rapports... et qui portaient le même nom de famille que cette jeune fille.

Donc dans une même famille, on peut donc constater qu'un accident provoquant une loyauté familiale toxique peut avoir des conséquences diverses et variées selon les membres de cette lignée.

Régulièrement des personnes viennent arguer qu'il existe aussi une influence liée aux vies antérieures dans ce processus et que c'est ce qui peut expliquer les traumatismes et les souffrances d'une personne. Je ne nie pas l'existence de vies antérieures et des réincarnations, toutefois, suivant le principe même des réincarnations, une âme vient s'incarner dans un nouveau-né en choisissant un contexte familial particulier qui sera propice à ses besoins. Ces besoins peuvent mener une âme à s'incarner dans une famille avec des parents abusifs ou violents, ou qui sont confrontés à la misère ou la guerre, tout ce dont elle aura besoin pour réussir à dépasser un problème particulier. Donc le choix d'incarnation se fait en fonction d'un besoin particulier de l'âme (que cela soit une problématique ou simplement de réussir à comprendre quelque chose) et c'est un contexte familial directement en relation avec ce besoin qui sera recherché. Les vies antérieures de cette âme reflèteront la même chose (si le problème a déjà été dépassé, il n'y a aucune raison que cela puisse revenir influencer la vie suivante). Du fait de ces similitudes dans le contexte général, que cela soit entre différentes vies ou différentes générations, j'ai toujours considéré qu'il était préférable de se concentrer sur cette vie-ci, sans se préoccuper des vies antérieures. En effet, les

informations que l'on pourrait en tirer ne seraient pas vraiment différentes de celles de l'histoire familiale actuelle, et en plus on courrait le risque de :

- Remettre le doigt sur des vies antérieures dont les problèmes ont déjà été solutionnés et se préoccuper inutilement de problèmes qui n'existent plus,
- Eloigner le patient de ses réalités actuelles et des nouvelles subtilités du problème, car même si d'une vie à l'autre l'âme n'a pas réussi à dépasser le problème, elle aura malgré tout pu le faire avancer, ne serait-ce que légèrement, ce qui rendrait inutile et même dommageable le fait de replonger dans l'histoire de ces anciennes vies,
- Rajouter encore des problèmes et des inquiétudes, on a déjà assez à faire avec cette vie, pour en plus se soucier des précédentes. Il s'agit d'avancer, de regarder en avant. Chaque vie antérieure est venue apporter les informations nécessaires pour avancer, alors avançons en nous concentrons sur les cartes qui nous ont été distribuées dans celle-ci.
- Enfin, il existe un problème inhérent à certaines personnes qui vont chercher des raisons à leurs souffrances dans leurs vies antérieures pour se dédouaner d'une réalité qu'elles n'arrivent pas gérer. Il est souvent très tentant de vouloir reporter la responsabilité de ses problèmes sur quelque chose d'extérieur à soi, comme pour s'éloigner un peu plus de cette réalité, mettre le plus de distance possible. Cela donne l'impression que nos souffrances ne nous appartiennent pas vraiment. Même dans le transgénérationnel, l'histoire reste réelle et tangible, très intime, et elle demande une implication profonde de la personne pour régler ses problèmes, d'y faire face et de les comprendre.

Il s'agit évidemment d'une vue personnelle et générale. Dans certains cas particuliers, l'influence des vies antérieures est telle qu'il est nécessaire de s'en préoccuper avec soin, mais dans la majorité des cas ce sont des informations secondaires pour

évoluer dans cette vie-là. Les informations accumulées dans les vies antérieures sont utiles à l'évolution de l'âme, mais elles sont généralement tellement peu accessibles qu'il serait même problématique d'essayer de tirer la moindre conclusion en se basant sur ces bribes que l'on peut glaner.

Le travail personnel

Les problèmes qui appartiennent directement aux personnes peuvent être issus de deux périodes de la vie : ceux issus de l'enfance et de la relation aux parents ou différents membres de la famille présents. Bien évidemment, il existe toujours une influence transgénérationnelle, mais nous parlons plus de loyauté familiale toxique. Dans ce cas, ce sont des éléments de comportement qui sont transmis par l'éducation et qui constituent une identité familiale. Les traumatismes dont je parle sont ceux qui sont arrivés directement à la personne et qui continuent de l'influencer des années après. Et il y a les problèmes qui sont liés à des événements durant la vie d'adulte de la personne.

Les cas de figure sont relativement similaires, sauf que dans le cas d'un événement (ou d'une série d'événements) survenu dans l'enfance, la personne devra faire face à un passif beaucoup plus ancré et plus lourd à solutionner du fait des nombreuses années durant lesquelles elle aura dû subir les conséquences du problème. De plus, dans le cas d'un traumatisme dans l'enfance, il est plus difficile d'accéder aux mémoires qui permettent d'effectuer le travail de déprogrammation et de reprogrammation. Parfois ces mémoires sont refoulées ou l'enfant était trop petit pour vraiment pouvoir s'en rappeler. Une fois de plus, l'Ayahuasca s'avère être une thérapeute efficace et précieuse. Au travers de visions ou de mémoires qui ressurgissent, ou même de messages qui parviennent à la personne des tréfonds de son cerveau, des pièces du puzzle viennent s'ajouter et apporter de nouvelles informations.

C'est en revenant à la source d'un événement traumatique qu'il est le plus facile de solutionner les problèmes que cet évé-

nement aura pu causer. Une fois identifiée cette source, des outils de PNL, les techniques Gestalt et autres, en connexion avec l'état de conscience modifiée induit par l'Ayahuasca, permettent de reprogrammer de manière rapide et efficace les mémoires de ces événements¹ et de mettre en place un nouveau programme grâce à l'ancrage de la *Limpieza*.

Aniela (Pologne)

Aniela a 29 ans et n'arrive pas à fonder une famille. Elle dit aussi souffrir d'un profond manque de confiance en elle-même, qui l'empêche d'entreprendre, de réussir ou même de considérer des projets à long terme, que cela soit sur le plan professionnel ou même personnel.

Durant l'échange précédant la Limpieza, Aniela me raconte qu'elle a senti une grande peur pendant la montée, une peur de mort accompagnée par des visions d'elle-même lorsqu'elle était enfant, seule en train de pleurer, comme perdue, abandonnée. Je lui demande de me raconter son enfance, autour de l'âge qu'elle avait dans cette vision.

«Ma mère était malade à cette époque, je crois qu'elle était schizophrène et elle était obligée d'aller à l'hôpital régulièrement. Elle a commencé à être malade quand j'étais toute petite, c'est mon père qui s'occupait beaucoup de moi».

«Est-ce que tu as peur de cette maladie?»

«Oui, beaucoup. Deux fois je suis allée faire des tests en hôpital, mais tout était négatif, ça me rassure pendant quelque temps, mais ensuite l'inquiétude revient».

«Est-ce que ta mère est toujours en vie?»

¹ cf. «27 clefs pour révéler votre bien-être» par Sébastien Cazaudehore (Bussière 2018), *changez votre passé*.

«Non, elle est morte quand j'étais encore petite, j'avais peut-être 10 ans, je crois. Plus tard mon père m'a dit qu'elle avait fait une tentative de suicide un peu avant son décès, en prenant des médicaments».

« Est-ce que tu vois pourquoi cette petite fille se sentait abandonnée, perdue et pleine de peurs »

« Mais ma mère ne m'a pas abandonnée »

« Pour une enfant, le monde entier tourne autour d'elle, tout est lié à elle, si sa mère essaye de se suicider, c'est forcément à cause d'elle parce qu'elle ne l'aime plus ; et le fait de mourir équivaut à partir, à laisser cette petite fille seule. En plus, tu sais qu'elle a eu une maladie mentale qui a causé tout cela et tu vis avec la peur que cela puisse t'arriver aussi, que tu sois comme ta mère, que tu meures jeune et que tu abandonnes tes proches, voir tes enfants si tu en avais. Est-ce que tu sais vers quel âge elle est morte ? »

« Elle avait environ 40 ans, je crois »

« Donc l'arrivée d'un enfant a été suivie par le début de sa maladie, même s'il n'y a pas de lien réel, ton cerveau a fait l'amalgame ; la maladie a causé de la distance entre la petite fille que tu étais et ta mère, allant jusqu'à installer un sentiment d'abandon à cause de ses séjours à l'hôpital, sa tentative de suicide et finalement sa mort. Aujourd'hui, tu te rapproches de l'âge qu'elle avait lorsqu'elle t'a eu, qu'elle est tombée malade et qu'elle est décédée. Ton cerveau va tout faire pour éviter cela, c'est une question de survie, le fait d'avoir un enfant pourrait être un premier pas vers ta mort. De plus, comment peux-tu espérer construire des projets, si tu vis dans la peur de cette maladie, comment peux-tu te faire confiance si tu ne fais pas confiance à ton cerveau » ?

Durant le reste de la retraite s'est donc effectué un travail de changement de paradigme et de cette croyance limitante «enfant-maladie-abandon-mort», au travers de la mise en place d'un nouvel ancrage, de rituels psychomagiques et d'une nouvelle programmation visant à la libérer de cette épée de Damoclès.

Finir le Puzzle

Une manière intéressante de travailler de l'Ayahuasca que l'on peut souvent voir (à titre personnel, j'en ai souvent fait l'expérience) est avec ces pièces de puzzle que je mentionnais plus haut. Nous avons au mieux une compréhension fragmentée des raisons et des incidents qui ont mené à créer un événement particulièrement crucial dans nos vies. Chacun de ces raisons et de ces incidents est une pièce de ce puzzle qui nous permet de comprendre cet événement et de le déprogrammer de notre vie, de nous libérer et nous assurer qu'il n'aura plus besoin d'arriver à nouveau. Mais la plupart du temps, il nous manque des pièces, il est difficile d'identifier certaines informations comme faisant partie du problème, les pièces sont dans le désordre, sans aucun lien visible entre elles. C'est là que l'Ayahuasca intervient. Elle a cette capacité à faire apparaître ce fil invisible qui lie les pièces entre elles, qui montrent qu'elles font partie d'un tout. Dans certains cas, la connexion entre l'Ayahuasca et le patient est suffisamment forte pour que celui-ci réussisse à refaire le puzzle seul, toutefois, il arrive que je doive intervenir durant la *Limpieza* pour aider un patient à reconstruire l'image complète du puzzle. La PNL est également un outil précieux, car elle apprend à prêter attention aux mots que la personne utilise, le vocabulaire spécifique qu'elle choisit pour parler de son problème. C'est généralement ce qui permet de me mettre sur la voie et de trouver la pièce ou le lien manquants. Encore une fois, une forte réaction dans le corps confortera la conviction que l'on a approché ou atteint une révélation importante pour le patient. Dans ces instants, le patient ressent comme une illumination, une sensation très forte et positive qui lui donne l'impression d'un poids énorme qui s'enlève de sa poitrine ou d'une clarté qui regagne sa vision.

Soigner les maladies

Parfois, lorsque les chocs émotionnels ou les loyautés familiales toxiques sont trop forts, des personnes déclenchent des maladies comme des cancers ou certains organes cessent de fonctionner correctement. La médecine va mettre en place des traitements divers pour rétablir le fonctionnement biochimique du corps, mais si le patient n'a pas solutionné la cause déclenchante de la maladie, celle-ci pourra persister malgré tout. Dans ces cas, les retraites d'Ayahuasca, combinées avec les outils thérapeutiques que j'ai mentionnés jusqu'à maintenant peuvent apporter une grande aide. L'Ayahuasca grâce au travail qu'elle va effectuer sur le corps des personnes, les visions et les messages qu'elle apporte et à sa capacité d'ancrer les révélations et la compréhension des choses dans le corps, ainsi que les techniques de psychogénéalogie, de PNL, de décodage biologique... tout cela va permettre au patient d'identifier et déprogrammer la source de ses maux.

Dans tous les cas, que cela soit d'une maladie, d'une souffrance liée à une loyauté toxique ou d'un traumatisme passé, la clef de la réussite de ces traitements, de tous les traitements, réside dans la foi que le patient a qu'il peut guérir, dans la foi qu'il a dans les informations qu'il reçoit. S'il sait qu'il peut guérir et que le traitement fonctionne, alors il mettra toutes les chances de son côté. Le cerveau crée sa réalité et ne rend réel que ce en quoi il croit vraiment. Il est donc essentiel que les informations reçues par l'Ayahuasca ou le chamane aient un sens profond qui résonnera au niveau émotionnel. C'est en cela qu'il est parfois difficile de suivre les traitements chamaniques dans un cadre traditionnel pour un Occidental ou toute autre personne n'appartenant pas à la culture des peuples d'Amazonie. S'il subsiste un doute ou une incompréhension chez le patient, le traitement perd aussitôt de son efficacité. Il faut que les messages soient clairs et impactant, qu'ils touchent la personne avec un sens profond.

Dans le cas de maladies, il est possible que les retraites soient plus longues. Pas forcément pour inclure plus de cérémonies d'Ayahuasca, mais surtout pour permettre un travail thérapeutique plus approfondi et une mise en place d'un nettoyage

physique en profondeur, que cela soit par une alimentation adaptée et un reconditionnement physique. Beaucoup de personnes atteintes d'un cancer par exemple vont d'elles-mêmes mettre en place ces protocoles visant à optimiser la santé de leur corps et sa capacité à guérir, ce qui permet donc d'accélérer les processus thérapeutiques en se concentrant uniquement sur le fond du problème.

Retrouver son chemin, le travail de déconstruction

Fort heureusement, la majorité des personnes qui viennent me voir pour une cérémonie ou une retraite d'Ayahuasca sont en bonne santé et ne souffrent pas des conséquences d'une loyauté toxique. Elles viennent simplement pour trouver le bien-être qu'elles n'ont pas (ou plus) dans leur vie, l'harmonie et la sérénité à laquelle elles aspirent. Vous l'aurez compris, l'Ayahuasca a un autre principe de travail qui permet cela, celui du travail de déconstruction.

Dans nos sociétés modernes, il est facile de perdre de vue notre chemin de vie dans les vicissitudes et le rythme effréné de nos emplois du temps personnels et professionnels. On perd la perspective dont nous avons besoin pour continuer à avancer ou même savoir pourquoi on avance. Dans ces cas-là, la motivation a tendance à disparaître, les besoins sont noyés dans une marée d'envies creuses, la confiance en soi s'estompe sous les doutes, la boussole intérieure ne sait plus où pointer. Une personne se laisse parasiter par des programmes inutiles et contre-productifs et se met à la recherche de la perspective nécessaire à son équilibre. Beaucoup vont essayer de changer des éléments de leur mode de vie, comme manger plus sainement, reprendre le sport, ou prendre des vacances pour faire le point sur la situation à ce moment de leur vie. Mais parfois il est difficile de prendre le recul nécessaire pour permettre de se détacher de tout cela. Une fois de plus, l'Ayahuasca peut être d'une grande aide.

Pour expliquer le travail de déconstruction, je vais prendre une métaphore simple : imaginez que votre cerveau est un hangar de stockage, contenant des amoncellements de cartons que sont tous les programmes et les fonctionnements qui vous permettent de gérer votre existence. Lorsqu'une personne se trouve dans une situation telle que je viens de décrire, ces cartons sont rangés n'importe comment, les piles sont incohérentes avec des cartons essentiels enfouis sous un tas de cartons sans importance. L'Ayahuasca, avec l'aide du chamane, a la capacité de déconstruire ces piles, d'extraire les cartons importants, de les rouvrir, les étiqueter pour les ranger correctement. Elle a aussi la capacité de faire déconstruire les piles de cartons inutiles pour aller les ranger au fond du hangar, voire même de les archiver de manière permanente. Plus simplement, elle va faire le ménage en remettant les choses à leur vraie place. Elle déconstruit les structures en place pour les reconstruire de manière harmonieuse et efficace. Si je devais prendre une autre métaphore, je dirais que c'est la fonction de défragmentation d'un disque dur. Cette action a pour but de permettre au disque dur de fonctionner de manière plus rapide et efficace.

Pour certains, une retraite courte suffit à réaliser « le gros » du travail, suffisamment pour qu'elles puissent le poursuivre elles-mêmes en suivant les instructions que je leur laisse. Pour d'autres une pique de rappel sera nécessaire après quelques semaines ou quelques mois. Mais dans tous les cas c'est d'une grande efficacité et très rapide, c'est une thérapie brève et ciblée.

Il existe donc de nombreuses manières de travailler avec l'Ayahuasca sur un large éventail de problématiques. Il est important de rappeler une nouvelle fois qu'avant d'entreprendre une thérapie avec l'Ayahuasca, que cela soit dans un contexte traditionnel ou pas, il est important de garder à l'esprit que ce sont des thérapies qui peuvent parfois être brutales. Je ne parle pas tant de l'aspect désagréable que l'on peut avoir à endurer, mais du fait qu'elles sont à l'opposé d'une psychothérapie classique. Ce type de thérapie est très intrusive, elle va mettre les problématiques très rapidement en lumière, que le patient le veuille ou pas, au rythme que la plante a décidé et sans forcément s'adapter au rythme de progression souhaité par le patient. Donc, ce sont des

thérapies qui ne sont pas faites pour tout le monde. Si vous avez le moindre doute à ce sujet, si vous pensez qu'une thérapie doit se faire lentement ou que l'idée d'être secoué ou repoussé dans vos retranchements ne vous paraît pas appropriée, je vous conseille d'en parler avec le thérapeute avant de commencer. Il est parfois possible de prévoir un travail préliminaire avant les cérémonies d'Ayahuasca qui viendrait aider à préparer le terrain. Rappelez-vous simplement qu'il existe une méthode thérapeutique pour chacun et qu'il n'est pas forcément recommandé de se forcer à faire quelque chose qui ne nous correspond pas.

Si l'Ayahuasca est une enseignante qui se montre parfois dure et implacable, elle est aussi très juste. Dans toutes ses manières de travailler, il reste un aspect que je n'ai pas abordé : la récompense. Lorsqu'un patient a bien travaillé, qu'il a traversé beaucoup d'informations ou de sensations difficiles, et qu'il reste dans l'acceptation et le lâcher-prise... bref, qu'il a avancé, il est très fréquent de voir l'Ayahuasca le récompenser dans ses visions et ses sensations. La personne va soudainement passer de visions pénibles, liées à des éléments personnels et des moments difficiles de sa vie, vers une explosion de bien-être et de visions merveilleuses. Beaucoup, et moi le premier, comparent ces visions à une fête foraine incroyable, pleine de lumière, magnifique. Bien évidemment, il s'agit d'une action des molécules ciblées sur les centres du plaisir qui déclenche ce type de visions et de sensations, mais l'accès à ces centres reste une récompense, soit pour les personnes qui ont bien travaillé, ou qui prennent soin d'elles-mêmes dans la vie quotidienne.

Quel que soit le travail dont vous avez besoin pour atteindre vos objectifs, votre bien-être, vous soigner ou trouver l'équilibre et l'harmonie qui manquent à votre vie, l'Ayahuasca a la possibilité de vous apporter une aide efficace. Mais ce travail se fait en conjonction avec le chamane qui vous accueille. Ses connaissances et les outils qu'il utilise détermineront les domaines dans lesquels il peut exercer de manière efficace. L'ajout des techniques modernes comme la psychogénéalogie, la PNL ou autre permet donc d'atteindre et traiter des problématiques différentes. Il est donc évidemment très important de choisir un chamane en fonction de sa réputation, mais aussi de savoir ce que vous voulez retirer exac-

tement d'un traitement chamanique, ce dont vous avez besoin et ce que vous en attendez. Si vos besoins touchent à des éléments de psychologie ou de développement personnel, il faudra que vous trouviez un thérapeute qui puisse vous accompagner dans ce travail. L'importance de combiner des outils modernes avec la thérapie chamanique existe en réponse des besoins culturels, mais aussi personnels; la puissance de la plante ne se limite pas à un contexte en particulier et peut s'étendre à beaucoup de domaines et problématiques qui n'ont pas forcément été révélés au sein des groupes ethniques amazoniens. Le changement du paradigme chamanique ne cause pas une perte, culturelle ou autre, mais une possibilité d'explorer le potentiel d'une méthode thérapeutique sans les limites imposées par son environnement actuel.

NÉO SAPIENS

Homo Sapiens Sapiens. Voici un terme qui remplit notre espèce d'une grande fierté, mais avons-nous réellement atteint le stade de développement social et intellectuel qui nous permette de prétendre à ce titre ? Beaucoup pensent que ce terme désigne le fait que l'Homme soit un animal supérieur, qui possède la connaissance, mais ce n'est pas tout à fait exact. Si nous nous penchons sur le terme Sapiens, il vient du latin *Sapare* qui, dans un premier temps, signifiait « avoir du goût de la saveur » pour évoluer vers « avoir du jugement, de l'intelligence, comprendre », et dans ce contexte il est traduit par *Savoir*, puis *Savant*. Sapius, l'adjectif de *Sapere* amènera le sens de Sage et la Sagesse. Peu à peu, les sens de *Savoir* et *Savant* seront uniquement liés au mot *Scire* (*Savoir*) qui mènera au mot *Science*.

Déjà étymologiquement, le mot sagesse est relativement éloigné de la connaissance simple, il a perdu son lien avec l'idée de savoir. Le savoir est passé du côté de la science. Donc la connaissance et la science ne définissent pas la sagesse. Où se trouve donc notre *Homo sapiens* si toutes ses connaissances et son savoir ne contribuent pas à lui permettre de s'octroyer ce titre ?



« L'Homme sage » et « l'Homme qui a le savoir » sont deux êtres profondément différents. Évidemment les deux aspects sont importants pour l'humanité, on ne peut pas prétendre évoluer sans la connaissance, notre Histoire a prouvé cela durant les derniers millénaires et encore plus sur ce dernier siècle. Aujourd'hui nous pouvons voir une explosion de cette connaissance, de ce savoir, de l'avancée de notre science jusque dans notre quotidien. Mais trop souvent, il s'agit de connaissance sans sagesse. La véritable évolution existe lorsque la connaissance s'allie à la sagesse.

« La sagesse est un concept utilisé pour qualifier le comportement d'un individu, souvent conforme à une éthique, qui allie la conscience de soi et des autres, la tempérance, la prudence, la sincérité, le discernement et la justice s'appuyant sur un savoir raisonné ».

Cette complémentarité se trouve notamment dans les enseignements que nous donnent les chamanes, les philosophes, les penseurs et autres grands Hommes. Si le terme *chamane* a été adopté par tous, jusqu'aux Ayahuasqueros de l'Amazonie, ce n'est évidemment pas le terme qui est utilisé à l'origine. Chez les Kichwas d'Équateur par exemple, ils sont désignés par le terme *Yachak*, l'homme sage, celui qui sait. Dans la conception indigène, le chamane est celui qui a les connaissances des autres mondes, qui est capable de les sentir et les comprendre. Dans le cas des chamanes, la connaissance s'accompagne étroitement de la sagesse qui est essentielle pour accompagner leurs patients et les membres de leurs communautés. Chaque partie de leur savoir est intégrée dans cette sagesse. Il ne s'agit plus de simplement savoir, ils doivent comprendre ce que savoir implique, le sentir et l'intégrer en eux.

C'est probablement ce qui cause le plus de souffrance dans nos sociétés occidentales aujourd'hui, le fait d'avoir accès à toutes ces connaissances, toutes ces sciences, sans vraiment prendre le temps de les intégrer. Oui, nous savons comment elles fonctionnent, nous savons les utiliser parfois d'une manière très avancée (certains lisent les notices d'utilisation complètement), mais malgré toutes les mises en garde, nous n'en comprenons pas toujours les conséquences profondes et nous ne sentons pas toujours l'impact que ces connaissances ont sur notre être.

La connaissance sans la sagesse est ce qui cause les dérives que l'on observe aujourd'hui. Lorsque l'éthique n'arrive plus à suivre la science, lorsque la société n'arrive plus à s'adapter à la technologie, lorsque l'individu n'existe plus pour lui-même, mais par la technologie. Toute cette science, toute cette connaissance, tout cela est merveilleux et a le potentiel pour permettre à l'humain

nit   d'évoluer bien au-delà de ce qu'elle est maintenant, mais sans le guide de la sagesse elle apportera surtout beaucoup de souffrances et de confusion.

La tendance néo-chamanique est le reflet de cette recherche de sagesse dans le monde occidental et ailleurs. La médecine a eu une évolution fulgurante, les technologies, les techniques et les connaissances sont devenues réellement incroyables, mais la rapidité et l'importance de cette évolution se sont trop souvent faites au détriment du facteur humain. C'est vrai qu'un patient a besoin de médicaments performants, de machines capables de diagnostics toujours plus précis, de chirurgiens toujours plus efficaces, mais il a aussi besoin de guérir profondément, de soigner les troubles qui ont mené à sa maladie, de comprendre les perturbations de son environnement et de son entourage qui ont amené son mal-être. La science médicale sans la sagesse ne fonctionnera jamais que partiellement, et les patients sont donc de plus en plus à la recherche de cette sagesse dans d'autres médecines, celles qui n'ont pas oublié.

Heureusement qu'il existe – de plus en plus – de médecins qui ont compris cela et qui utilisent leurs connaissances et étendent leurs connaissances, dans le respect de ce principe. Personnellement, j'ai toujours fait une distinction lorsque je devais désigner l'un ou l'autre type : les docteurs et les médecins. Généralement, on utilise ces deux termes de manière indifférenciée puisqu'ils font référence à une même fonction, mais un jour je suis tombé sur une définition du mot « médecin » qui ajoutait cette petite phrase : « *le médecin a en outre des devoirs d'humanité à remplir (...)* ». De ce moment j'ai décidé d'utiliser les deux mots de manière différente, de mon point de vue, le médecin est celui qui cherche à guérir son patient sans se cantonner    régurgiter les connaissances qu'il a accumulées durant ses années d'université, mais cherche toujours à s'ouvrir à d'autres possibilités d'autres connaissances parfois moins académiques qui pourraient permettre de guérir ses patients. Le Docteur est un technicien. Parfois un excellent technicien, mais limité dans ses connaissances par ce manque de sagesse. Il a trop fermé la porte à ce que la médecine moderne refuse trop souvent de même considérer

comme étant valide. N'interprétez pas mes propos de manière erronée, nous avons un besoin réel de ces techniciens, comme nous avons besoin de médicaments, mais encore aujourd'hui les médecins constituent une minorité trop faible. Nous avons besoin que les docteurs travaillent conjointement avec les médécins, ou deviennent des médécins eux-mêmes. Il ne s'agit pas de simplement réparer ce qui ne fonctionne plus, de donner un médicament pour rétablir un fonctionnement biochimique perturbé, il faut aller plus loin et traiter le mal à sa source, comprendre pourquoi notre corps nous a parlé au travers d'une maladie... « le mal-a-dit ».

C'est pour cela que nous devons nous reconnecter avec la sagesse, chamanique ou autre. Depuis plusieurs années, nous sommes justement dans cette transition, dans cette évolution, cette élévation progressive du niveau de conscience humaine. Le besoin existe, il est réel et profond. Les patients sont à la recherche de ce qu'ils ne trouvent pas ou trop peu dans la médecine de nos pays, alors ils se tournent vers les médecines ancestrales. La difficulté principale est de dépasser les barrières qui séparent les cultures et qui compliquent l'accès à ces sagesse et ces connaissances. C'est ainsi que le néo-chamanisme (pour en revenir à notre exemple) voit progressivement le jour.

Certes, comme beaucoup le crient, cela entraine un changement de paradigme pour la médecine traditionnelle chamanique. Certes, les éléments culturels spécifiques à ces pratiques vont évoluer, changer, certains même seront amenés à disparaître, mais il s'agit d'une évolution qui permet à une sagesse ancestrale, mais culturellement spécifique de s'ouvrir au monde et d'apporter ses bienfaits à l'humanité entière.

Cette évolution ne se fait pas de manière toujours parfaite, c'est vrai. Des abus existent¹, notamment lorsque l'influence capitalistique entre en ligne de compte, mais il y aura toujours des personnes qui ont la volonté de faire les choses correctement, pour le bien des autres, de vrais médécins qui auront pris le temps d'absorber ces sagesse et de les intégrer. L'apprentissage du chamanisme traditionnel consiste seulement en partie à apprendre des techniques et des méthodes spécifiques, la sagesse donnée

1 cf. Annexe «Les dérives du chamanisme et du néo-chamanisme».

par la plante et le travail que l'on effectue avec elle est au cœur du fonctionnement de cette médecine. L'idée qu'il puisse exister une spécificité culturelle liée à la plante elle-même est totalement saugrenue, si c'était vraiment le cas, elle ne fonctionnerait pas avec des êtres humains d'autres contrées. Non, il n'existe même pas de spécificité selon les espèces, le Jaguar consommait l'Ayahuasca probablement bien avant que les humains ne le fassent.

Le néo-chamanisme est un pas de plus vers cette sagesse qui pourrait nous permettre de devenir véritablement *Homo sapiens* un jour. Comme je l'ai dit au début de cet ouvrage, ce changement de paradigme d'une médecine ancestrale traditionnelle vers une médecine universelle est possible s'il se fait dans la sagesse et le respect. Il ne s'agit pas de chercher à changer la philosophie ou même la médecine de l'Ayahuasca, elles peuvent fonctionner pour n'importe quelle personne de n'importe quelle culture, mais de faire évoluer la méthodologie pour qu'elle puisse s'adapter efficacement à tous. Ce sont donc les techniques et les codes culturels qu'il faut faire évoluer pour permettre cela.

La nature de ces nouveaux codes et de ces nouvelles techniques sera déterminée par la personne qui les apportera dans sa propre version néo-chamanique. Ce que j'ai présenté dans ce livre est ma propre recette, ce qui fonctionne avec moi, en fonction de mes connaissances et de mes affinités : la médecine énergétique, la lithothérapie, la PNL et le décodage biologique... et de nombreuses autres connaissances glanées au cours de mes recherches et de mes apprentissages. Cela veut bien évidemment dire que mes patients doivent avoir des affinités similaires, ou tout au moins accepter et accueillir cette méthodologie particulière. Je conçois tout à fait que ma recette ne soit pas compatible avec tout le monde, d'où l'intérêt de cette immense diversité de techniques thérapeutiques qui existe aujourd'hui, il y a forcément quelque chose qui convient à chaque patient. Il est donc essentiel de ne pas se laisser limiter par des dogmes et des personnes « bien pensantes », car ceux-ci prônent généralement un certain immobilisme qui n'apporte rien de bon à personne et qui n'empêchera pas non plus les chamanes indigènes d'initier cette évolution eux-mêmes.

Un changement de paradigme tel que celui que l'on voit dans le néo-chamanisme ne se fait pas d'un coup. Il passe par différentes phases et différentes transitions. Ce n'est pas tant la discipline elle-même que l'on modifie, sinon la manière dont elle est transmise et apprise. Les choses se font donc progressivement, par étape. Une des premières étapes a certainement été d'avoir vu des Occidentaux venir auprès de chamanes indigènes il y a longtemps pour apprendre cette science. Si et lorsqu'eux-mêmes ont transmis ces connaissances, ils l'ont nécessairement fait d'une manière légèrement différente, peu importe à quel point ils étaient puristes et soucieux de ne rien modifier. Même si le chamane est indigène et qu'il enseigne son art de son point de vue culturel, la manière dont l'étudiant recevra ces informations est directement liée à sa personnalité et sa culture. Quoi qu'il arrive, il existe une modification de l'information entre l'émetteur et le récepteur, les mots n'ont pas la même signification pour chacun, les concepts sont entendus différemment, et même au sein d'une même culture, les codes, les valeurs et les croyances diffèrent. Donc, même si cette sagesse ne devait pas quitter le cadre culturel dans lequel elle est née, chaque génération verrait survenir de légers changements. Pour citer mon ami José, un chamane de 77 ans, qui a été chamane toute sa vie comme 3 générations de ses pères avant lui : « *Je ne soigne que les êtres humains* ». Rien que cela déroge avec les règles traditionnelles qui voulaient que le chamane ne soit responsable que des personnes de sa communauté. Alors si le néo-chamanisme est devenu une possibilité de soigner les êtres humains, sans restrictions de culture, d'origine, de langue... alors je lui souhaite une longue vie, une grande diversité et de rencontrer toutes les autres sciences, techniques, et méthodes qui pourront venir l'enrichir pour le plus grand bien de tous.

Dans la transition dans laquelle nous nous trouvons actuellement, le néo-chamanisme lié à l'Ayahuasca est une sorte d'hybride constitué en grande majorité par les enseignements, les rituels et les techniques héritées de la tradition amazonienne. Il est très possible que le futur voie une modification profonde de cette réalité et que cette influence traditionnelle diminue considérablement, mais ce n'est pas le cas aujourd'hui. La réalité et le sens lié au néo-chamanisme ayahuasquero sont toujours fortement teintés par cet héritage. Il convient donc, pour n'importe quelle personne

s'intéressant ou voulant s'initier à l'Ayahuasca, de passer par cette route. Il est important de comprendre d'où vient cette sagesse, comment elle est née, du Serpent, du Jaguar, de la Jungle Amazonienne... les racines sont là, toujours fortes, et elles nourrissent l'Ayahuasca quel que soit l'endroit de la planète où elle se trouve. Mais même l'Anaconda finit par muer, il se débarrasse de son ancienne peau et fait peau neuve pour grandir. Il ne perd pas son identité, il change simplement.

ANNEXES

Les dérives du chamanisme et du néo-chamanisme

Que cela soit dans le cas du chamanisme traditionnel ou du néo-chamanisme, j'ai bien conscience que je me suis cantonné à ne décrire que des pratiques qui sont réalisées par des personnes respectueuses de leur art et de leurs patients, qui travaillent avec une éthique et une morale qui font honneur à leur profession et qui justifient leur réputation. Malheureusement, et vous vous en doutez bien, ce n'est pas toujours le cas. Certains chamanes ne partagent pas ces valeurs, et d'autres tombent dans des excès qui peuvent amener à des pratiques contre-productives.

Les dérives du chamanisme traditionnel

J'ai déjà évoqué certains points concernant ces dérives, mais il convient de les expliquer en détail, ne serait-ce que pour permettre aux patients de ne pas risquer de mauvaises expériences.

Le problème le plus grave que l'on peut rencontrer est les chamanes qui utilisent de la *Datura* dans le breuvage de l'Ayahuasca sans en informer le patient. Les conséquences pouvant être fatales pour le patient, il n'y a pas d'excuse valable à agir de la sorte. Surtout que dans la plupart des cas, cette action est motivée par une peur du chamane de ne pas être payé si l'Ayahuasca seule ne fonctionne pas avec un touriste.

Il existe beaucoup de chamanes qui considèrent les patients étrangers comme une manne d'argent liée au tourisme et pas comme leurs patients habituels. Il y a une véritable différence dans la manière d'agir et de traiter les patients. Beaucoup d'histoires m'ont été rapportées par des patients échaudés : le chamane qui les mets à la porte lorsqu'il estime que la cérémonie a duré suffisamment longtemps, ceux qui n'hésitent pas à boire de l'alcool pendant la cérémonie, qui prennent des appels sur leurs portables, ceux qui ne communiquent pas ou trop peu avec leurs patients et commencent la cérémonie sans aucune explication, aucun échange, parfois qui ne prend même pas l'Ayahuasca avec leurs patients... Les exemples sont nombreux et ont pour conséquence directe que les personnes venues prendre l'Ayahuasca ne se sentent pas à l'aise ni en sécurité.

Les faux chamanes. Ce sont toutes ces personnes dont la seule compétence est d'être capable de préparer l'Ayahuasca et d'en boire. Cette manne touristique que j'évoquais dans le paragraphe précédent a révélé beaucoup de vocations jusqu'alors insoupçonnées. Il y a beaucoup d'endroits aujourd'hui en Amérique du Sud où une personne qui n'a reçu aucun enseignement d'un chamane peut acheter une belle tenue de chamane authentique, un CD avec des Ikaros et ouvrir boutique. Donc la réputation d'un chamane est aussi à prendre en compte. Mais d'une manière générale, si vous êtes dans un endroit qui propose des cérémonies en arrière-boutique ou dans un package touristique garantissant son authenticité... vous avez probablement atterri au mauvais endroit.

Le fait que les chamanes ne se préoccupent pas des médications que peuvent prendre leurs patients occidentaux est un véritable problème. Ce n'est pas une dérive à proprement parler, car il ne s'agit pas d'une manière d'agir qui est volontairement néfaste, après tout, ils n'ont jamais eu à faire avec de tels problèmes chez les patients indigènes ; mais les résultats sont là malgré tout. C'est au patient de faire les recherches nécessaires pour savoir ce qu'il peut faire ou ne pas faire et quels sont les éléments qui pourraient mettre sa santé en danger. Lorsque le chamane traite des patients indigènes, ce n'est pas quelque chose dont il a dû se préoccuper, mais maintenant qu'il veut aussi accueillir des Occiden-

taux, le problème existe. Rappelons rapidement que l'interaction entre l'Ayahuasca et les antidépresseurs d'un patient peut s'avérer fatale ! Donc malheureusement, la responsabilité de connaître ces dangers incombe au patient du fait que trop de chamanes n'ont même pas conscience qu'ils existent.

Les dérives du néo-chamanisme

L'apprenti sorcier est celui qui pose le plus de problèmes pour les patients. Il est impossible de se lever un matin et de se dire chamane, thérapeute ou autre. C'est un véritable apprentissage au long duquel l'Ayahuasca elle-même mettra l'étudiant à l'épreuve. Si une personne, qui en plus n'appartient pas à une culture indigène amazonienne, parce qu'elle a fait 2 ou 3 retraites dans la jungle pour essayer de régler ses propres problèmes décide qu'elle a suffisamment de connaissances pour devenir chamane elle-même, alors elle prend une responsabilité et un risque vis-à-vis des patients qui leur font confiance. Je ne dis pas que c'est systématiquement le cas, certains ont d'excellentes capacités et peuvent réussir à devenir de très bons thérapeutes rapidement, de par leur histoire de vie et de leurs connaissances préalablement accumulées. Mais ce n'est pas toujours le cas.

Il ne faut pas que ça devienne du « grand n'importe quoi » ! Effectivement, je prône l'ouverture à d'autres techniques et d'autres disciplines pour venir enrichir les pratiques liées à l'Ayahuasca, mais il faut malgré tout que cela reste raisonnable. Si une pratique se charge de trop de techniques et de disciplines, elles finissent par toutes perdre de leur efficacité et cela devient un capharnaüm d'informations dans lequel les patients n'arrivent plus à voir clair. Il est essentiel que chaque élément lié à la thérapie de cette pratique néo-chamanique ait sa place et soit compatible avec les autres.

Le mysticisme à outrance. Étonnamment, ce sont chez les Occidentaux que l'on trouve le plus « d'illuminés ». Ce sont ces personnes qui sont dans un mysticisme excessif, et comme pour tout, un excès de bonnes choses peut rapidement devenir néfaste. Ce

phénomène porte même un nom, le Spiritual bypassing¹. Cela revient à dire qu'une personne, à ne plus vivre que dans des sphères spirituelles, perd pied avec la réalité qui l'entoure. Contrairement à ce que l'on peut croire, cet excès comportemental est causé lorsque l'on se tourne trop vers le « haut », les personnes les mieux « connectées » sont toujours celles qui ont les pieds bien sur terre. Nous sommes tous comme des arbres, si l'on veut atteindre le ciel, il nous faut des racines bien ancrées dans le sol. Ces personnes vont systématiquement essayer d'expliquer les éléments de la vie courante – dont les souffrances et les problèmes de leurs patients – en fonction de cette spiritualité. De surcroît, ces personnes sont dans une recherche constante du nouveau truc spirituel à la mode pour l'intégrer dans leur arsenal. Le danger survient lorsque ces personnes ont tellement perdu pied avec le monde qui les entoure qu'elles peuvent justifier, expliquer ou excuser tout sous cet angle mystique. Sur des personnes fragiles, cela peut avoir un impact très négatif si elles cessent de prendre la responsabilité (dans cette vie-là et sur cette planète) pour leurs souffrances et leurs actions. C'est finalement relativement proche de toutes les formes de fanatisme religieux dans lequel chaque personne va pouvoir rejeter ces responsabilités sur leur divinité et se dédouaner de toutes les pressions de la vie.

Dans les deux cas, il existe une dérive qui n'est pas liée à la pratique elle-même, mais directement à la personne. Certains thérapeutes ou chamanes (on peut tout à fait étendre ce principe à toutes les disciplines) font passer leur besoin de reconnaissance et de notoriété avant les intérêts de leurs patients. Je pense par exemple à ces personnes qui « vendent » des compétences qu'ils n'ont pas, qui affirment qu'elles peuvent guérir n'importe qui ou n'importe quoi. Ces présomptions, car c'est bien de cela qu'il s'agit, sont vides de sens, puisque le patient lui-même est maître de sa propre guérison.

¹ Une partie est consacrée à ce point dans mon livre « 27 clefs pour révéler votre potentiel » Éd. Bussière 2018.

Recommandations et interdictions

Restrictions alimentaires

Beaucoup d'aliments ou des médicaments sont interdits ou déconseillés dans le cadre d'une prise d'Ayahuasca. S'il semble logique d'éviter certains d'entre eux, car n'étant pas très sains, il en est d'autres qui requièrent une explication plus approfondie pour permettre de comprendre la raison qui incite à les écarter.

Dans la grande majorité des cas, ces interdictions sont liées à une interaction indésirable avec l'une des molécules apportées par l'Ayahuasca ou bien une conséquence éventuelle de l'action d'une de ces molécules.

Commençons par une molécule dont nous n'avons pas encore parlé jusqu'à maintenant, la Tyramine. Il s'agit d'une molécule de type monoamine (nous voyons déjà un lien se dessiner). Elle est synthétisée dans le corps à partir d'un acide aminé, la tyrosine, et est métabolisée par la monoamine-oxydase, la fameuse MAO.

Une assimilation trop importante de Tyramine peut causer (principalement) des crises d'hypertension, ce qui n'est évidemment pas recommandable dans le cadre d'expériences aussi fortes qu'une cérémonie d'Ayahuasca.

Si jamais les enzymes MAO ont été inhibées, ce qui est le cas évidemment lorsqu'une personne ingère l'Ayahuasca, la Tyramine peut être absorbée librement par le corps, dans de grandes quan-

tités, trop pour le système. Cela pourra avoir pour conséquence directe de faire passer de l'adrénaline dans le sang et provoquer de fortes crises d'hypertension, et ainsi entraîner des problèmes tels que des maux de tête, des palpitations, voire pire dans le cas d'insuffisance cardiaque. D'un point de vue psychologique, cette augmentation de l'adrénaline dans le système peut provoquer des sentiments de peur pouvant aller jusqu'à la panique, ce qui n'est jamais souhaitable.

Voilà donc pourquoi, il est recommandé aux patients de toujours éviter certains aliments et de prendre des précautions particulières s'ils souffrent d'hypertension.

Vous l'aurez compris, beaucoup d'aliments contiennent ces Tyramines en grande quantité et vous remarquerez qu'il s'agit des aliments que l'on interdit ou déconseille :

- Les viandes & poissons (des harengs marinés pouvant contenir jusqu'à 3 000 µg/g), volaille, bœuf;
- Les produits fermentés comme la plupart des fromages (Rocquefort ou Gruyère contiennent environ 500 µg/g; certains autres plus encore);
- Des fruits et légumes : banane, figue, noix de coco, avocat, cacahuète;
- Le chocolat (environ 500 µg/g), donc même s'il favorise l'augmentation des taux de sérotonine endogènes, il reste déconseillé;
- Les produits dérivés du soja (sauce soja, tofu, soupe miso);
- Des boissons alcoolisées comme le vin rouge, la levure de bière contient jusqu'à 1 500 µg/g.

La plupart de ces aliments, mis à part leur contenu élevé en Tyramine, sont très sains. Il n'est en aucun cas recommandé de les éviter sur toute la période de préparation menant à une retraite ou une cérémonie, mais seulement dans les 24/48 heures précédant la première cérémonie.

Voici une liste relativement complète d'aliments à éviter au moins dans les 24 h précédant et suivant une cérémonie d'Ayahuasca :

La viande pas fraîche, surtout le foie.

Les viandes transformées, comme les saucisses, saucissons, salamis, etc.

Les extraits de protéines

Les compléments alimentaires protéinés

Le vieux fromage

Tout poisson pas frais ou ayant été traité (fumé, fermenté, séché, etc.)

La levure sous toutes ses formes

La sauce de soja

La pâte de soja fermentée

Le tofu fermenté

Le caillé de soja fermenté

La soupe en boîte, les bouillons ou soupes aux légumes avec des extraits de protéines

Soupe au miso

Choucroute

Fruits tapés ou trop mûrs

Fruits secs, dont, mais sans s'y limiter les figues et les raisins

Avocat et Guacamole

Boissons alcoolisées et leurs variantes sans-alcool (par exemple la bière sans alcool)

Produits laitiers qui n'ont pas été réfrigérés ou près de leur date de péremption

Pâte de crevettes

Fèves

Aspartame

Grandes quantités de cacahuètes.

Grandes quantités de framboises

Grandes quantités d'épinards

Grandes quantités de chocolat

Caféine

D'autres aliments sont interdits ou déconseillés bien qu'il n'existe pas d'explication physiologique ou biochimique notable, tels que :

- Les aliments en conserve,
- Le porc et les crevettes, ainsi que certains poissons
- Les fruits et légumes s'ils sont abimés...

Dans ces cas précis, ces recommandations sont liées à une réalité énergétique. Prenons un exemple, dans la majorité des cas, les porcs et les crevettes sont des animaux que l'on nourrit, ou qui se nourrissent de déchets.

Si l'on devait dresser une règle alimentaire générale à suivre, il faudrait éviter tous les aliments qui sont vieux, en conserve, séchés, fermentés, marinés, rances, trop mûrs ou abimés. Pour le reste, tout est bon en quantité raisonnable (sauf les aliments faisant partie des interdictions), il vous suffit d'utiliser votre bon sens naturel.

Médicaments et drogues

S'il existe des aliments qui posent problème avec l'Ayahuasca, vous imaginez bien que c'est pire pour beaucoup de médicaments et différentes drogues, qu'elles soient naturelles ou synthétiques. Sauf que dans ces cas-là, les risques sont beaucoup plus élevés et peuvent aller bien au-delà d'un simple désagrément. Il y a un nombre de molécules qui ne se mélangent pas bien avec l'Ayahuasca. Au contraire de la nourriture et des boissons, qui peuvent peut-être engendrer un inconfort d'une intensité variable, le mélange d'Ayahuasca avec des médicaments peut causer des problèmes plus sérieux, suivant le médicament en question. Si vous suivez un traitement, assurez-vous d'en vérifier la compatibilité avec l'Ayahuasca.

Logiquement, tous les antidépresseurs et particulièrement ceux contenant de l'iMAO sont à bannir totalement, mais il y a beaucoup d'autres choses qui sont plus ou moins incompatibles avec l'Ayahuasca.

Par exemple, si vous prenez certaines de ces médications qui vous ont été prescrites ou certaines de ces conditions physiques, l'expérience d'une cérémonie d'Ayahuasca vous sera probablement déconseillée ou interdite :

- Les prescriptions contenant des médicaments avec de la iMAO peuvent être très dangereuses lorsque prises avec de l'Ayahuasca ; il faut donc stopper ces médicaments longtemps avant la première cérémonie en fonction des recommandations de votre médecin (généralement six semaines).
- Tous les médicaments ayant un effet sur le système de la Sérotonine, dont les ISRS (Inhibiteur sélectif de la recapture de la sérotonine). D'une manière générale, cela comprend tous les antidépresseurs. Lorsqu'ils sont combinés avec l'Ayahuasca, cela peut produire un syndrome sérotoninergique qui est une réaction dangereuse et parfois même fatale. Tous ces médicaments doivent être totalement arrêtés au minimum 6 semaines avant la première cérémonie. Notez que les anti-

dépresseurs naturels comme la St. John's Wort (*Hypericum Perforatum*) présentent des dangers similaires, mais ne nécessitent que 2 semaines pour sortir complètement du système.

- D'autres médicaments qu'il convient de suspendre quelques jours avant de prendre de l'Ayahuasca sont : les décongestionnants, les médicaments pour le rhume, certains contre l'hypertension, les amines sympathomimétiques (dont pseudoéphrédine et éphrédine), la carbamazépine, le méthylphénidate (Ritalin), la macromerine, la phénélanine, la tyrosine, le tryptophane, l'asarone/calamus, les inhalateurs pour l'asthme et les pilules de régime.

Voici les drogues récréatives ou illégales qui peuvent être dangereuses avec l'Ayahuasca :

- Cocaïne
- Amphétamines (meth-, dex-, amphétamine)
- MDMA (Ecstasy)
- MDA
- MDEA
- PMA
- Dextrométhorphan (DXM)
- Opiates
- Mescaline (toutes les phénéthylamine)
- Barbituriques

Ainsi que d'autres psychoactifs et certaines herbes médicinales qui ne devraient pas être combinées avec l'Ayahuasca :

- Kratom
- St Johns Wort
- Kava

- Kratom
- Éphédra
- Ginseng
- Yohimbe
- Sinicuichi
- Rhodiola Rosea
- Kana
- Boswellia
- Nutmeg
- Scotch Broom
- Licorice Root

La Marijuana :

La Marijuana est une plante médicinale, ce qui veut dire qu'elle devrait être traitée comme un médicament. Cela veut dire que sa consommation devrait respecter une prescription et une posologie précise. Contrairement à ce que certains pensent, lorsqu'elle est utilisée par des personnes n'ayant pas de nécessité médicale, la Marijuana peut présenter des effets indésirables. De même qu'une automédication non contrôlée peut avoir des conséquences néfastes pour le consommateur. Cette plante bénéficie d'une réputation d'être naturelle et inoffensive, puisqu'elle est consommée depuis des générations sans problème majeur. Les choses se compliquent lorsque l'on réalise que les plantes que l'on trouve en circulation aujourd'hui sont très différentes de celles qui existaient dans le passé du fait de nombreux croisements et manipulations génétiques. Par exemple, les taux de THC compris dans les plantes actuelles sont jusqu'à cinq fois plus élevés qu'il y a une trentaine d'années.

Donc les effets et les conséquences ne sont plus les mêmes non plus. Les effets négatifs liés à la Marijuana chez les consommateurs réguliers lorsqu'ils prennent de l'Ayahuasca sont aussi

démultipliés. La principale conséquence est de «plomber» totalement le patient qui souvent ne ressentira que peu ou pas les effets de l'Ayahuasca. Il n'a pas de visions, très peu d'effets et de connexions. La bonne nouvelle, c'est que cela ne met pas la santé du patient en danger, mais il risque de vivre une intense frustration lorsque les autres personnes raconteront leurs expériences.

Sur une autre note, l'automédication à l'aide de la Marijuana a des effets similaires à des antidépresseurs et le patient sera souvent coupé de son émotionnel, ce qui n'aide pas non plus pour les expériences avec l'Ayahuasca, qui au contraire agit pour connecter l'inconscient en prise directe

Voici une liste (non exhaustive) des médicaments présentant un risque modéré ou élevé, lorsque combinés avec l'Ayahuasca :

- Actifed
- Adderall
- Alaproclate
- Albuterol (Proventil, Ventolin)
- Amantadine hydrochloride (Symmetrel)
- Amineptine
- Amitriptaline
- Amoxapine (Asendin)
- Atomoxedine
- Befloketone
- Benadryl
- Benylin
- Benzedrine
- Benzphetamine (Didrex)
- Bicifadine
- Brasofensine
- Brofaromine
- Bupropion (Wellbutrin)
- Buspirone (BuSpar)

- Butriptyline
- Carbamazepine (Tegretol, Eptol)
- Chlorpheniramine
- Chlor Trimeton
- Cimetidine
- Citalopram
- Clomipramine (Anafranil)
- Codeine
- Cyclobenzaprine (Flexeril)
- Cyclizine (Marezine)
- Dapoxetine
- Desipramine (Pertofrane, Norpramin)
- Desvenlafaxine
- Dextroamphetamine (Dexedrine)
- Dextromethorphan (DXM)
- Dibenzepin
- Dienolide kavapyrone desmethoxyyangonin
- Diethylpropion
- Disopyramide (Norpace)
- Disulfiram (Antabuse)
- Dopamine (Intropin)
- Dosulepin
- Doxepin (Sinequan)
- Duloxetine
- Emsam
- Ephedrine
- Epinephrine (Adrenalin)
- Escitalopram
- Femoxetine
- Fenfluramine (Pondimin)
- Flavoxate Hydrochloride (Urispas)
- Fluoxetine (Prozac)

- Fluvoxamine
- Furazolidone (Furoxone)
- Guanethedine
- Guanadrel (Hylorel)
- Guanethidine (Ismelin)
- Hydralazine (Apresoline)
- 5 Hydroxytryptophan
- Imipramine (Tofranil)
- Iprindole
- Iproniazid (Marsilid, Iprozid, Ipronid, Rivivol, Pro
pilniazida)
- Iproclozide
- Isocarboxazid (Marplan)
- Isoniazid (Laniazid, Nydrazid)
- Isoniazid rifampin (Rifamate, Rimactane)
- Isoproterenol (Isuprel)
- L-dopa (Sinemet)
- Levodopa (Dopar, Larodopa)
- Linezolid (Zyvox, Zyvoxid)
- Lithium (Eskalith)
- Lofepramine
- Loratadine (Claritin)
- Maprotiline (Ludiomil)
- Medifoxamine
- Melitracen
- Meperidine (Demerol)
- Metaproterenol (Alupent, Metaprel)
- Metaraminol (Aramine)
- Methamphetamine (Desoxyn)
- Methyl dopa (Aidomet)
- Methylphenidate (Ritalin)
- Mianserin
- Milnacipran

- Minaprine
- Mirtazapine (Remeron)
- Moclobemide
- Montelukast (Singulair)
- Nefazodone
- Nialamide
- Nisoxetine
- Nomifensine
- Norepinephrine (Levophed)
- Nortriptyline (Aventyl)
- Oxybutynin chloride (Ditropan)
- Oxymetazoline (Afrin)
- Orphenadrine (Norflex)
- Pargyline (Eutonyl)
- Parnate
- Paroxetine (Paxil)
- Pemoline (Cylert)
- Percocet
- Pethedine (Demerol)
- Phendimetrazine (Plegiline)
- Phenergen
- Phenmetrazine
- Phentermine
- Phenylephrine (Dimetane, Dristan decongestant, Neo Synephrine)
- Phenylpropanolamine (in many cold medicines)
- Phenelzine (Nardil)
- Procarbazine (Matulane)
- Procainamide (Pronestyl)
- Protriptyline (Vivactil)
- Pseudoephedrine
- Oxymetazoline (Afrin)
- Quinidine (Quinidex)

- Rasagiline (Azilect)
- Reboxetine
- Reserpine (Serpasil)
- Risperidone
- Salbutamol
- Salmeterol
- Selegiline (Eldepryl)
- Sertraline (Zoloft)
- Sibutramine
- Sumatriptan (Imitrex)
- Terfenadine (Seldane D)
- Tegretol
- Temaril
- Tesofensine
- Theophylline (Theo Dur)
- Tianeptine
- Toloxatone
- Tramadol
- Tranylcypromine (Parnate)
- Trazodone
- Tricyclic antidepressants (Amitriptyline, Elavil)
- Trimipramine (Surmontil)
- Triptans
- Vanoxerine
- Venlafaxine (Effexor)
- Viloxazine
- Yohimbine
- Zimelidine
- Ziprasidone (Geodon)

Effets notables de certaines molécules lorsqu'elles sont combinées avec des iMAO :

L'utilisation de stimulants avec les iMAO peut être particulièrement dangereuse et même parfois fatale. La prise de cocaïne, amphétamines ou MDMA peut causer des crises hypertensives sévères, augmentant le risque d'AVC ou d'hémorragies cérébrales. Cela augmente significativement les risques d'une overdose avec de très faibles doses de cocaïne.

Tous les médicaments qui sont des précurseurs ou agonistes de la Sérotonine peuvent causer un syndrome sérotoninergique (maux de tête forts et durables, fièvres, accélération du rythme cardiaque, frissons, sueurs, hypertension, shock,... peut parfois mettre en danger la vie du patient).

Utiliser des antidépresseurs tricycliques dans les deux semaines avant ou après un contact avec des iMAO peut avoir des effets secondaires sérieux comme des fièvres soudaines, une hypertension très élevée, des convulsions et même entraîner la mort.

Utiliser de la Fluoxetine (Prozac) dans les cinq semaines avant ou après un contact avec des iMAO peut causer des fièvres, de l'hypertension, de la confusion mentale et l'hypomanie.

Utiliser de la Bensedrine, Benzphetamine, Desipramine, Desoxyn, Dexedrine, Dopamine, Éphédrine (contenu dans des médicaments contre l'asthme), Épinéphrine, Guanadrel, Guanethidine, Hydralazine, Isoproterenol, L-dopa, Metaraminol, Methyl dopa, Mirtazamine, Norepinephrine Oxymetazoline, Phendimetrazine, Phentermine, Phenylephrine, Phenylpropanolamine, Pseudoephedrine, Ritalin, or Venlafaxine combiné avec des iMAO peut causer de fortes crises d'hypertension.

Utiliser de l'Adderall avec des iMAO peut causer de fortes hausses de température corporelle, des crises épileptiques et dans certains cas, des comas.

Utiliser du Bupropion (Wellbutrin) dans les deux semaines avant ou après un contact avec des iMAO peut causer des crises épileptoïdes.

Utiliser du Buspirone (Buspar) avec des iMAO peut causer de l'hypertension et augmenter les effets sédatifs.

Utiliser du Carbamazépine (Tegretol) avec des iMAO peut causer des fièvres et augmenter les risques de crises épileptoïdes, spécialement chez les épileptiques.

La prise de Clomipramine avec des iMAO peut causer de fortes fièvres (crises hyperpyrexique) et des crises épileptoïdes.

L'utilisation de Desipramine (Norpramin, Pertofrane) avec des iMAO peut causer des crises d'hypertension.

La prise de Dextrométhorphan avec des iMAO peut causer une grande excitation, de l'hypertension, des fièvres et de brefs épisodes psychotiques.

Utiliser de la Fenfluramine avec des iMAO peut causer de fortes fièvres.

La prise de Kava avec des iMAO peut entraîner des crises hypotensives graves.

La prise de Lithium avec des iMAO peut causer des fièvres et un syndrome sérotoninergique.

L'utilisation de la Meperidine (Demerol) avec des iMAO pharmaceutiques a causé la mort avec une simple dose.

Utiliser du Metaproterenol ou n'importe quel bronchodilatateur bêta adrénergique avec des iMAO peut causer de l'hypertension et une accélération du rythme cardiaque.

La prise de Mirtazapine (Remeron) avec des iMAO peut entraîner des crises hypotensives graves.

La prise de Nefazodone (Serzone)/Trazodone (Desyrel) avec des iMAO peut entraîner de fortes fièvres.

L'utilisation de Temaril avec des iMAO peut augmenter les

effets secondaires.

Prendre de la Terfenadine avec des iMAO peut causer une augmentation des taux de iMAO dans le sang.

La prise de Theophylline avec des iMAO peut causer un rythme cardiaque élevé et de l'anxiété.

L'utilisation de Tryptophan ou L-tryptophane avec les iMAO peut causer de la désorientation, de la confusion, de l'amnésie ou pertes de mémoire, frissons, hyperagitation.

L'utilisation de Venlafaxine (Effexor) avec des iMAO peut causer de l'hypertension.

La prise de Ziprasidone (Geodon) avec des iMAO peut entraîner un syndrome sérotoninergique

La consommation d'alcool avec des iMAO peut avoir des effets secondaires comme des angines (douleurs dans le torse) ou des maux de tête. Cela peut aussi accroître l'effet sédatif de l'alcool.

La prise d'opiacée avec des iMAO peut entraîner des dépressions respiratoires.

La prise de diurétiques avec le iMAO peut augmenter la baisse de la tension artérielle et les taux de iMAO sanguins.

La prise de sédatifs, de tranquillisants, de somnifères ou de barbituriques avec des iMAO peut augmenter l'effet sédatif.

Diète alimentaire énergétique

Vous avez donc la liste des aliments qu'il faut éviter dans le cadre d'une prise d'Ayahuasca. Dans la partie sur les diètes alimentaires, je mentionnais le fait qu'il est possible de classer les aliments en fonction de leur valeur énergétique, mesurée en Bovis. Ceci constitue une excellente base pour déterminer les aliments que vous pouvez consommer en préférence. Comme je le disais aussi, il n'est pas nécessaire de privilégier des aliments contenant des précurseurs de la Sérotonine, si vous avez une vie saine, vos taux de Sérotonine seront suffisants naturellement. Un bon indicateur pour savoir si c'est le cas peut être simplement vos humeurs et bien-être. La Sérotonine est directement en lien avec la sensation de bien-être que vous avez dans votre corps et votre esprit. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez effectivement mettre l'accent sur ces aliments contenant des précurseurs de la Sérotonine, un bon naturopathe, nutritionniste ou même un bon site internet aura toutes les informations nécessaires pour vous permettre de déterminer quelle est l'alimentation la plus adéquate.

Tout d'abord les méthodes de cuisson à proscrire sont évidemment le micro-ondes, mais aussi les autocuiseurs. C'est vrai que c'est plus rapide et beaucoup pensent que c'est sain, mais en réalité la pression et la température sont telles que les aliments finissent aussi pauvres que s'ils avaient été cuits au micro-ondes. La cuisson vapeur ou l'ébullition sont les meilleures (s'ils ne durent pas trop longtemps dans le cas de l'ébullition), car elles préservent l'intégrité des aliments même fragiles. Dans tous les cas, il ne faut rien cuire trop longtemps, les légumes doivent rester croquants s'ils sont cuits, presque crus dans l'idéal.

On considère que 6 500 Bovis¹ est un point d'équilibre de la santé d'un être humain. Cela revient à dire que tout aliment dont la valeur énergétique se trouve en dessous de 6 500 UB (entre 6 000 et 9 000 UB sur le plan physique général) affectera notre santé physique, psychique, émotionnelle et spirituelle en descendant notre propre taux vibratoire. Une personne ayant une maladie grave se trouvera entre 4 500 et 6 000 UB. Il est à noter par exemple que beaucoup d'animaux ont des valeurs énergétiques bien supérieures. Les chevaux se situent entre 18.000 et 27 000 UB par exemple, ce qui explique qu'il est important de s'approcher doucement pour ne pas qu'ils rejettent les humains. Une des caractéristiques propres à l'humain est qu'il est capable d'adapter son niveau énergétique temporairement en fonction des éléments qui l'entourent, il n'est pas totalement fixe.

Il n'y a pas que les aliments et les êtres vivants qui ont un taux vibratoire mesurable, tout en a un, même les objets inanimés, même une maison. Les lieux de vie d'une personne ont donc aussi une influence importante sur la santé (d'où l'existence des travaux de géobiologie).

Les aliments peuvent être catégorisés en 4 groupes distincts en fonction de leur valeur énergétique :

- ✓ **Les aliments biogéniques** : ces aliments génèrent la vie et apportent beaucoup de vitalité. Ce sont des aliments vivants. Ce groupe devrait constituer idéalement 25 % de notre alimentation. Ces aliments vibrent au moins à 12 500 unités Bovis. Ils stimulent le métabolisme et la régénération cellulaire. Ils renforcent la résistance biologique et soutiennent dans le corps le potentiel de l'autoguérison.

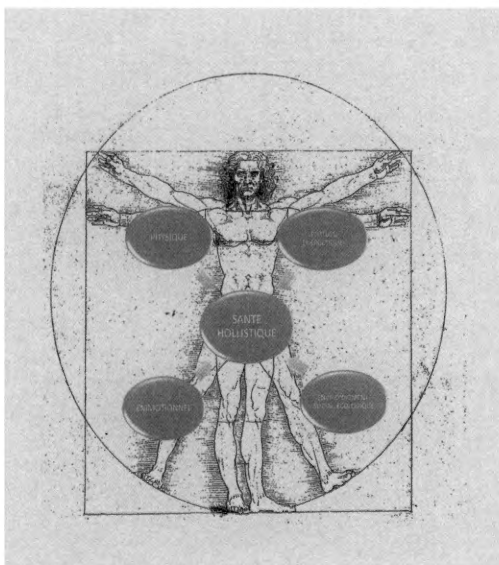
¹ Cette valeur a été dépassée depuis 2014 pour atteindre 12 500 Bovis, mais toutes les échelles que l'on trouve encore aujourd'hui prennent la valeur de 6 500 Bovis comme référence.

- ✓ **Les aliments bioactifs** : ce sont des aliments vivants de maintien de la vie. Ce groupe devrait constituer au moins 50 % de notre alimentation. Ils ont un taux vibratoire entre 7.000 et 12 500 unités Bovis.
- ✓ **Les aliments biostatiques** : ces aliments ralentissent la vie. Ce sont des aliments neutres. Ils ont une influence minimale sur notre santé, toutefois ils ont la tendance de favoriser la perte de nutriments vitaux comme vitamines, minéraux et enzymes. Ce groupe ne devrait idéalement pas dépasser plus de 25 % de notre alimentation. Ce groupe vibre entre 3 500 à 7 000 unités Bovis. Les aliments biostatiques sont représentés par tous les aliments qui ne sont plus frais ou qui ont été cuits.
- ✓ **Les aliments biocides** : ces aliments détruisent la vie. Ils ne contiennent plus aucune force vitale, parce qu'ils ont été détruits par des processus chimiques ou mécaniques. Ils empoisonnent les cellules et tout notre organisme. Leur vibration est seulement en dessous de 1 000 unités Bovis. On ne devrait PAS DU TOUT en consommer, donc 0 %. Malheureusement c'est l'alimentation quotidienne de la plupart des gens. Les aliments biocides sont ceux qui contiennent des substances chimiques nocives. Tous les aliments transformés des supermarchés font partie de cette catégorie.

Il n'est pas toujours aisé de consommer des graines et des légumes crus en grande quantité même s'il existe de plus en plus de magasins où on peut se procurer des produits de très bonne qualité. Certaines personnes arguent qu'il est plus cher de manger sainement, mais ce n'est pas vrai, surtout si l'on considère les prix des produits transformés face à ceux des fruits et légumes. C'est vrai toutefois que cela demande plus de temps, car il faut cuisiner... Un prix bien bas à payer pour votre santé.

La diète alimentaire qu'il est bon de suivre les jours précédents la première cérémonie d'Ayahuasca sera donc constituée d'aliments biogéniques et bioactifs principalement : des graines (quinoa et pois par exemple), des fruits et légumes, parfois un peu de poisson de bonne qualité... et de l'eau. L'eau est vitale, c'est aussi ce qui fait circuler l'information dans votre corps, qui le nettoie et le maintient en bonne santé. Faites attention toutefois, toutes les eaux ne se valent pas, il est important de privilégier des eaux de source aux eaux minérales. Il est aussi possible d'augmenter le taux vibratoire de n'importe quelle eau en plaçant des pointes de quartz dans un distributeur d'eau par exemple ; ainsi, même l'eau du robinet peut devenir bénéfique.

Il faut donc faire un choix méticuleux pour privilégier les aliments qui ont à la fois une grande qualité nutritionnelle, une grande qualité énergétique et qui respectent les restrictions imposées par la prise d'Ayahuasca. Il faut savoir quoi éviter et quoi privilégier. Encore une fois, le bon sens est de mise, mais Internet reste une excellente source d'information si vous avez un doute sur un type d'aliment en particulier. N'oubliez pas non plus que votre santé passe par d'autres éléments que l'alimentation.



La Table de Simoneton définit la qualité énergétique des aliments en fonction de l'UB

TABLEAU DE CLASSIFICATION

CATEGORIES	L'ORDRE D'ORDRE ALIMENTAIRE	FRUITS CRUS				NOTES OU REMARQUES	LEGUMES CRUS	LEGUMES CUITS	FARINEUX
		FRUITS	FRUITS	FRUITS	FRUITS				
1 ^{re} CATEGORIE ALIMENTS SUPÉRIEURS	10.000	raisins ... 8.000	9.000	8.500	3.000	voir la note en haut et à droite	all fruits cuits ou crus tomates entières	souples (pommes de terre, choux brusselles, navet, carottes, blé blé)	flocons d'avoine pain blanc de paysan crêpe (farine, œufs, eau) galette (semoule de blé) galette (50% soja - 50% blé) brioche beurre frais tarte, mousline couverte farine ordinaire farine de maïs blé broyé chez soi et tous plats de blé broyé cuits avec toutes sortes de légumes (tomate, ail, oignon, pomme de terre)
	9.000	orange ... 8.500	9.000	8.000					
	8.500	citrus ... 8.500	9.000	8.000					
	8.000	pampleu ... 7.500	9.000	8.500					
	7.500	poire ... 7.500	9.000	8.500					
	7.000	cerise ... 4.500	9.000	8.500					
	6.500	framboise ... 8.000	9.000	8.500					
	6.000	poire ... 8.000	9.000	8.500					
	5.500	melon ... 8.000	9.000	8.500					
	5.000	prune ... 8.000	9.000	8.500					
2 ^e CATEGORIE ALIMENTS DE SOUTIEN	5.000	ananas ... 8.000	9.000	8.500		voir la note en haut et à droite	poireau, oignon, carotte ordi- naire d'hiver haricots verts tous genres champignons chou (rouge, blanc, brusselles) radis frais majorité des salades (pomme de terre, petite pois, salade verte, oignons olives)	entres soupes de légumes cuits avec minimum d'eau, sans sel, en 30 minutes	pain fait chez soi blé entier ou grain blé dur à l'eau brins à l'eau diabète pain semoule
	4.500	abricot ... 8.000	9.000	8.500					
	4.000	raisin ... 8.000	9.000	8.500					
	3.500	orange ... 8.000	9.000	8.500					
	3.000	citrus ... 8.000	9.000	8.500					
	2.500	poire ... 8.000	9.000	8.500					
	2.000	cerise ... 8.000	9.000	8.500					
	1.500	framboise ... 8.000	9.000	8.500					
	1.000	poire ... 8.000	9.000	8.500					
	500	melon ... 8.000	9.000	8.500					
3 ^e CATEGORIE ALIMENTS INFÉRIEURS	5.000	ananas ... 8.000	9.000	8.500		voir la note en haut et à droite	poireau, oignon, carotte ordi- naire d'hiver haricots verts tous genres champignons chou (rouge, blanc, brusselles) radis frais majorité des salades (pomme de terre, petite pois, salade verte, oignons olives)	entres soupes de légumes cuits avec minimum d'eau, sans sel, en 30 minutes	pain fait chez soi blé entier ou grain blé dur à l'eau brins à l'eau diabète pain semoule
	4.500	abricot ... 8.000	9.000	8.500					
	4.000	raisin ... 8.000	9.000	8.500					
	3.500	orange ... 8.000	9.000	8.500					
	3.000	citrus ... 8.000	9.000	8.500					
	2.500	poire ... 8.000	9.000	8.500					
	2.000	cerise ... 8.000	9.000	8.500					
	1.500	framboise ... 8.000	9.000	8.500					
	1.000	poire ... 8.000	9.000	8.500					
	500	melon ... 8.000	9.000	8.500					
4 ^e CAT. Aliments MORTS	0	fruits pourris conservés					conservés	conservés	farine conservée après 6 mois pâtes alimentaires cuites

DES ALIMENTS

Note : les noyaux et pépins
radient à partir de la germination.

PATIS- SERIE	OLEAGINEUX	PRODUITS D'ORIGINE ANIMALE			DIVERS
		LAITIERS	VIANDES	POISSONS	
Toute la cuisine pâtisseries faits avec la beurre blanc, crème fraîche, beurre, mélange frais, confiture de framboise.	noix fraîches olives noires amandes		jambon venant d'être fumé		
	huile d'olive huile de noix		jambon fumé d'un mois	de mer tous ceux peu- vent être man- gés vivants crus (huîtres, coquil- lages, etc.)	sucres de canne brut dragées vitaminées hiver 1944 confitures d'orge ou d'anan- des Mono ou Vie Claire sel frais des salins
	noisettes	beurre sortant des barattes		poissons variés (maquereaux, saie, rouget, etc.)	miele supérieurs jus de betterave brut sucre de betterave sortant des sucrieries sucre cristallisé allant à la raffinerie ou à la confiserie
	huile de foie de morue noix de coco noix sèches (en hiver) olives vertes huile arachide	gruyère frais crème gruyère toke fraîche cantal port saint crème gruyère à Paris lait frais	viande vivante		sel de cuisine courant miele courant ou vieillie sucre cristallisé ordinaire sucre roux américain
Toute la pâtisserie ordinaire faits sans beurre, avec farine et des produits industriels, co- lorants, gélifiés et conserves.	huile ordinaire d'arachide huile noyette huile de pépins de citrouille	gruyère rassis hollandais conf 8 jours beurre 8 jours	viande morte à l'abattoir. pore tue de 4 j. viande 1 jour saucisson salami italien viande crue beafsteack à peine cuit	de rivière (goujon, garnes, etc.) ayant séjourné 3/4 jours dans la glace	vin doux naturel confiture prunes (1) faits au sucre roux et-dessus crème vanillée confiture framboise par sucre sucrer ordinaire raffiné (1943) secherins (radia-minérale) miele qualité très ordinaire vin fin blanc supérieur champagne, bière, etc.
	huile de colza	beurre 12 jours crème 8 jours conf 30 jours	rôti presque cru viande des petits animaux tués de 4 jours	de 3/4 jours à l'air ambiant	vin rouge ordinaire vin mis en apéritif vin blanc chocolat bâton sucré 1944
	huile peu fraîche	arrivées du lait à Paris beurre 14 jours crème 8 jours conf 34 jours			sel gemme
		crème 10 jours beurre 17 jours conf 36 jours	rôti divers viandes cuites à l'ordinaire		(1) confiture prunes si-dessus miele faites au sucre ordi- naire
poteries cristallines de la zone pâtisseries mélange	margarine, huile de poissons morts depuis longtemps.	fromages ferm. cuits (+ de 54 j.) craie ou poudre.	boites les viandes cuites chaude crue	conserves	sucre de raisin, s'acool, eau de vie, certains, café, chocolats, café, thé, etc.

Les élixirs de pierres

Voici quelques-uns des élixirs que j'aime utiliser avec mes patients :

Il est important de noter que les utilisations des pierres en élixirs diffèrent parfois beaucoup des utilisations que l'on pourrait en faire lorsqu'on les utilise directement (posées sur le corps). Le but des élixirs est d'initier un changement énergétique rapide dans le corps et l'esprit du patient pour l'aider dans sa démarche thérapeutique avec l'Ayahuasca sans risquer les interactions chimiques liées aux diètes de plantes.

Il est aussi important de souligner qu'en aucun cas ces élixirs ne peuvent déclencher des réactions allergiques ou générer une incompatibilité. Le travail des élixirs se fait au niveau énergétique et non chimique, ce qui explique notamment sa rapidité d'action.

Aigue-marine

L'élixir d'aigue-marine confère :	Cet élixir est indiqué :
✓ de la stabilité ✓ de la constance ✓ de l'esprit de décision ✓ de la détermination ✓ de la facilité à faire des choix	✓ aux personnes hésitantes ✓ aux indécis ✓ à la personne au caractère changeant ✓ aux personnes peu déterminées aux versatiles

Ambre

L'éllixir d'ambre rend :	L'éllixir d'ambre est indiqué aux :
✓ Optimiste ✓ Persévérant ✓ Courageux ✓ Confiance en soi ✓ La force d'affronter les difficultés ✓ Le sens des responsabilités	✓ personnes vite découragées ✓ personnes n'ayant pas le sens des responsabilités ✓ personnes qui doutent facilement ✓ mélancoliques ✓ personnes tristes ✓ personnes abattues ✓ personnes déprimés ✓ personnes sceptiques

Améthyste

L'éllixir d'améthyste apporte :	Cet éllixir est indiqué :
✓ De l'apaisement ✓ Du réconfort ✓ Le pouvoir de consoler ✓ La force de surmonter un grand choc émotionnel	✓ En cas de deuil ✓ En cas de gros choc émotionnel ✓ En cas d'accident ✓ En cas de détresse ✓ En cas de traumatisme ✓ En cas de douleur intense

Aragonite

L'éllixir d'argonite est celui de :	Cet éllixir est indiqué :
✓ La purification ✓ La capacité à relativiser ✓ L'acceptation de soi	✓ Pour les personnes obsédées par la propreté ✓ En cas de dégoût de soi-même ✓ En cas de soucis du détail ✓ En cas de phobie des microbes ✓ En cas de phobie des araignées ✓ Pour ceux qui veulent se purifier

Argent

L'éllixir d'argent est celui de :	Cet éllixir est indiqué aux :
✓ la capacité à savoir dire non ✓ l'affirmation de caractère ✓ la volonté ✓ la détermination ✓ l'estime de soi	✓ personnes soumises ✓ personnes timides ✓ personnes passives ✓ personnes dociles ✓ personnes qui manquent de volonté ✓ personnes qui manquent de personnalité

L'aventurine

Cet élixir est celui de :	Cet élixir est indiqué :
✓ L'amour sincère ✓ La compréhension ✓ Du pardon ✓ L'harmonie ✓ La tolérance	✓ Aux envieux, aux jaloux ✓ Aux méfiants ✓ Aux personnes à l'esprit de vengeance ✓ Aux colériques ✓ Aux rancuniers

La calcédoine

Cet élixir est celui de :	Cet élixir est indiqué en cas de :
✓ La confiance en soi ✓ De la sérénité ✓ Du courage	✓ Peur de tout ✓ Peur du noir ✓ Peur de la solitude ✓ Peur de devenir pauvre ✓ Peur du vide ✓ Peur des araignées, des souris, ✓ Peur des maladies ✓ Peur des autres

La calcite

Cet élixir est celui de :	Cet élixir est indiqué pour :
✓ Sens des responsabilités ✓ La maîtrise de soi	✓ Les rancuniers ✓ Le sentiment d'injustice ✓ Les insatisfaits ✓ Les personnes amères ✓ Les personnes humiliées ✓ Ceux qui s'apitoient sur eux même

Le corail

Cet élixir est celui de :	Cet élixir est indiqué en cas de :
✓ La créativité ✓ La concentration ✓ La structuration de la pensée ✓ Garder les pieds sur terre	✓ Personnes têtes en l'air ✓ Personnes qui vivent un monde imaginaire ✓ Personnes rêveuses ✓ Envie de dormir tout le temps ✓ Aux personnes qui s'évanouissent pour un rien

La cornaline

Cet élixir est celui de :	Cet élixir est indiqué en cas de :
✓ Cet élixir donne : ✓ De la patience ✓ De l'indulgence ✓ De la délicatesse ✓ De la compréhension	✓ Aux impatientes ✓ Aux indécis ✓ Aux hyperactifs ✓ Au manque d'indulgence ✓ Aux incompréhensifs ✓ A ceux qui ne savent pas tenir en place

L'émeraude

Cet élixir est celui de :	Cet élixir est indiqué pour :
✓ lâcher prise ✓ la modération de son comportement ✓ l'acceptation d'une situation	✓ aux obstinés ✓ aux têtus ✓ aux acharnés du travail ✓ à ceux qui recherchent la performance à tout prix

La fluorine

Cet élixir est celui de :	Cet élixir est indiqué en cas de :
✓ De l'ambition ✓ Du discernement ✓ La capacité de suivre son chemin ✓ La résolution pour l'avenir ✓ De la clarification dans ses objectifs	✓ Manque de vocation ✓ Indécision sentimentale ✓ Manque d'ambition ✓ Incertitude ✓ Ennui ✓ Insatisfaction ✓ Frustration

Le jade

Cet élixir est celui de :	Cet élixir est indiqué pour :
✓ De la motivation ✓ De la combativité ✓ Du goût pour la vie	✓ Les mélancoliques ✓ Les fatalistes ✓ Les résignés ✓ Les passifs ✓ Les personnes sans initiative ✓ Le manque d'espoir ✓ Sentiment d'abandon

Le jaspe

Cet élixir est celui de :	Cet élixir est indiqué en cas de :
✓ La vitalité ✓ Le tonus ✓ L'énergie ✓ La capacité d'agir ✓ La volonté	✓ Epuisement sans raison ✓ Manque d'énergie ✓ Lassitude ✓ Impression d'incompétence ✓ Tendance à baisser les bras ✓ Sensation qu'on ne va pas y arriver

La labradorite

Cet élixir est celui de :	Cet élixir est indiqué en cas de :
✓ L'ouverture aux autres ✓ L'écoute des autres ✓ Compréhension ✓ Altruisme	✓ Egoïsme ✓ Besoin d'être admiré ✓ Désir constant de parler de soi même ✓ Egocentrisme ✓ Difficulté à communiquer

Le lapis-lazuli

Cet élixir est celui de :	Cet élixir est indiqué en cas de :
✓ La sagesse ✓ La sociabilité ✓ L'humilité ✓ L'amabilité	✓ Sentiment de supériorité ✓ Orgueil ✓ Fierté ✓ Prétention ✓ Indépendance ✓ Désir de rester seul

La magnétite

Cet élixir est celui de :	Cet élixir est indiqué pour les personnes :
✓ L'indulgence ✓ La tolérance ✓ L'acceptation d'autrui ✓ La capacité de jugement	✓ Intolérantes ✓ Arrogantes ✓ Qui ont des préjugés ✓ Qui recherchent la perfection ✓ Ayant tendance à critique

La malachite

Cet élixir est celui de :	Cet élixir est indiqué en cas de :
✓ La vigilance ✓ L'attention ✓ La compréhension ✓ L'apprentissage des expériences du passé	✓ Manque d'observation ✓ D'indifférence ✓ D'insouciance ✓ Comportement répétitifs (tendance à répéter les erreurs du passé) ✓ D'inattention

L'obsidienne

Cet élixir est celui de :	Cet élixir est indiqué en cas de :
✓ La volonté ✓ La maîtrise de soi ✓ Le calme ✓ Le courage d'affronter	✓ Terreur ✓ Panique ✓ Frayeur extrême ✓ Affolement ✓ Peur paralysante ✓ Angoisse de mort ✓ Vertige ✓ Cauchemar ✓ Insolation ✓ Accident

L'œil-de-tigre

Cet élixir est celui de :	Cet élixir est indiqué pour :
✓ La concentration ✓ La clarté d'esprit ✓ La sérénité	✓ Agir contre les pensées obsédantes ✓ Les idées fixes ✓ Le ressassement des mêmes choses

L'olivine

Cet élixir est celui de :	Cet élixir est indiqué en cas de :
✓ La combativité ✓ L'énergie ✓ La capacité de régénération ✓ La faculté de revitalisation	✓ D'insomnie ✓ De stress intense ✓ De surmenage chronique ✓ Sentiment d'être au bout du rouleau ✓ D'épuisement physique et mental ✓ De sentiment d'impuissance

L'or

Cet élixir est celui de :	Cet élixir est indiqué pour :
✓ La force intérieure ✓ L'affirmation de soi ✓ L'espoir ✓ Une attitude positive	✓ Les pessimistes ✓ Les résignés ✓ Les désespérés ✓ Ceux qui perdent goût à la vie

La pyrite

Cet élixir est celui de :	Cet élixir est indiqué pour :
✓ La capacité à décider ✓ La volonté ✓ La détermination ✓ La confiance en soi	✓ Les modestes ✓ Complexe d'infériorité ✓ Certitude de l'échec ✓ Peur du ridicule ✓ L'incapacité à avancer dans la vie ✓ Vision négative de soi même

Le quartz rose

Cet élixir est celui de :	Cet élixir est indiqué en cas de :
✓ Capacité à exprimer ses sentiments ✓ Acceptation de soi ✓ Sérénité ✓ Facilité à relativiser	✓ Souffrance cachée ✓ Incapacité à révéler ses sentiments ✓ Dépendance toxique (drogue, cigarette, alcool,...) ✓ Intériorisation ✓ Fuite de conflit ✓ Tendance à porter « un masque »

Le cristal de roche

Cet élixir est celui de :	Cet élixir est indiqué :
✓ La confiance en soi ✓ L'affirmation ✓ L'intuition ✓ L'esprit de décision	✓ Aux personnes qui doutent ✓ Manquent de confiance en soi ✓ Manquent de convictions ✓ Difficultés à prendre des décisions ✓ Incapacité d'aller au bout des pensées

La rhodochrosite

Cet élixir est celui de :	Cet élixir est indiqué :
✓ La compréhension ✓ La tolérance ✓ La bienveillance ✓ Le respect d'autrui	✓ Aux dominateurs ✓ Aux brutaux ✓ Aux personnes faisant preuve d'excès d'autorité ✓ Insensibilité aux autres ✓ Besoin exacerbé de réussite

Le rubis

Cet élixir est celui de :	Cet élixir est indiqué en cas de :
✓ La sérénité ✓ Le respect d'autrui ✓ Le contrôle de soi ✓ La confiance en l'existence	✓ Soucis excessif du bien-être des autres ✓ Crainte du pire pouvant arriver à autrui ✓ Implication excessive dans la vie de son entourage ✓ Projection de ses propres émotions sur les autres ✓ Anticipation du malheur des autres ✓ Surprotection des parents pour les enfants ✓ Oubli de soi même

Le saphir

Cet élixir est celui de :	Est indiqué :
✓ L'ouverture d'esprit ✓ De la compréhension ✓ De la souplesse ✓ Une capacité à s'adapter	✓ Aux personnes psychorigides ✓ Aux personnes en quête de perfection ✓ Aux personnes dures avec elles-mêmes

Le sel gemme de l'Himalaya (j'utilise aussi le sel d'Inca de Maras)

Cet élixir est celui de :	Cet élixir est indiqué en cas de :
✓ L'oubli du passé ✓ La capacité à agir au présent ✓ La facilité de se projeter dans l'avenir	✓ Nostalgie ✓ Refuge dans le passé ✓ Désir d'échapper au présent ✓ Deuil ✓ Difficulté d'accepter un changement

La sélénite (attention, la sélénite est soluble dans l'eau, il ne faut pas utiliser une pierre que vous comptez garder)

Cet élixir est celui de :	Cet élixir est indiqué en cas de :
✓ Le contrôle des émotions ✓ L'espoir ✓ Le relâchement des tensions ✓ De lutter	✓ Désespoir extrême ✓ Sentiment de désolation ✓ Envie de tout abandonner ✓ Sentiment d'avoir atteint ses limites

La topaze

Cet élixir est celui de :	Cet élixir est indiqué en cas de :
✓ La volonté ✓ La confiance en soi ✓ Le courage ✓ Le sentiment de sécurité ✓ L'acceptation de l'inconnu	✓ Peur de l'inconnu ✓ Peur irraisonnée ✓ Peur obsessionnelle ✓ Peur perpétuelle d'être agressé ✓ Prémonition d'un événement grave ✓ Cauchemar ✓ Difficulté des enfants à s'endormir le soir ✓ Sensation de menaces

La tourmaline

Cet élixir est celui de :	Cet élixir est indiqué en cas de :
✓ La déculpabilisation ✓ L'acceptation de soi ✓ Le pardon envers soi-même	✓ Sentiment de culpabilité ✓ Tendance à endosser les fautes des autres ✓ Accablement en rapport à un sens du devoir

La turquoise

Cet élixir est celui de :	Cet élixir est indiqué en cas de :
✓ Le calme	✓ D'obstination
✓ La modération	✓ D'idées arrêtées
✓ La maîtrise de soi	✓ Besoin de convaincre
✓ Le respect d'autrui	✓ Fanatisme
✓ L'ouverture aux autres	✓ Excès d'autorité

Urgence puissance 7

Il s'agit d'une préparation qui m'a été enseignée par l'un de mes professeurs de Lithothérapie. C'est un composé puissant comprenant 7 minéraux :

- ✓ Améthyste
- ✓ Rubis
- ✓ Cornaline
- ✓ Turquoise
- ✓ Lapis-lazuli
- ✓ Ambre
- ✓ Émeraude

Son utilisation n'est pas sans rappeler le Rescue (aussi appelé 5 Fleurs) des Fleurs de Bach. L'urgence Puissance 7 peut être utilisé dans divers cas :

- ✓ Les urgences, c'est-à-dire toutes les situations impliquant une forte charge émotionnelle ou un mal-être physique soudain et brutal.

✓ De manière préventive, c'est-à-dire avant une situation que vous savez anxiogène (Rendez-vous d'affaires, un examen, une performance publique...)

✓ Et même en usage externe sur un coup, une blessure interne ou un problème de peau.

Important :

Vous ne pouvez pas utiliser n'importe quelle pierre pour en faire des eaux de gemme ou des élixirs, certaines ont une toxicité plus ou moins prononcée comme le cinabre ou la galène et il serait dangereux de les consommer.

Table des matières

NÉO CHAMANISME	5
I. Chamanisme & Néo- Chamanisme	7
1. Biochimique vs Biophysique	11
2. Les besoins des patients	15
NÉO AYAHUASCA	21
I. Initiation	23
II. Qu'est-ce qu'une retraite d'Ayahuasca ?	27
III. Qu'est-ce que l'Ayahuasca ?	31
1. DMT, Glande pinéale et Ayahuasca	34
2. iMAO et Ayahuasca	38
3. Le Triumvirat de l'Ayahuasca	41
4. Le breuvage sacré de l'Ayahuasca	44
5. La préparation de l'Ayahuasca	47
6. Qu'est-ce que l'Ayahuasca fait dans notre cerveau?	56
7. Les visions de l'Ayahuasca	58
8. Rêves, visions et réalité	64
9. Les visuels de l'Ayahuasca	66
IV. Déroulement des cérémonies	69
1. La préparation	69
2. Énergétique traditionnelle	76
a) Les énergies de la montée	76
b) Les Ikaros	81
3. Médecine énergétique & Limpieza	86
a) Limpieza traditionnelle	86
b) Ma méthode énergétique personnelle	88
c) Manipulations	91
d) Bâtons chamaniques	92
e) Ancrage et eau florale	96
f) Suru Panga	99

V.	Diètes énergétiques	101
VI.	Comment l'Ayahuasca peut vous aider lorsqu'elle est alliée à des techniques modernes ?	107
1.	Le travail dans le corps	107
2.	La réparation émotionnelle	108
3.	Vous aider à arrêter de vous faire souffrir	110
4.	Le travail transgénérationnel	113
5.	Le travail personnel	124
6.	Finir le Puzzle	127
7.	Soigner les maladies	128
8.	Retrouver son chemin, le travail de déconstruction	129
	NÉO SAPIENS	133
	ANNEXES	141
I.	Les dérives du chamanisme et du néo-chamanisme	143
1.	Les dérives du chamanisme traditionnel	143
2.	Les dérives du néo-chamanisme	145
II.	Recommandations et interdictions	147
1.	Restrictions alimentaires	147
2.	Médicaments et drogues	151
3.	Effets notables de certaines molécules lorsqu'elles sont combinées avec des iMAO :	159
III.	Diète alimentaire énergétique	162
IV.	Les élixirs de pierres	168
	Table des Matières	187
	À propos de l'auteur	189



Fondation Devas

www.retreatayahuasca.com

À PROPOS DE L'AUTEUR

Après 12 années passées dans l'Amazonie équatorienne, Sébastien Cazaudehore vit aujourd'hui dans l'ouest de l'Espagne où il a implanté le Centre Devas. Avec sa femme Ambre, ils ont créé la Fondation Devas, un centre de thérapies holistiques mêlant les techniques de thérapies individuelles ou de groupes modernes (PNL, Coaching, Naturopathie Hygionomiste, Décodage biologique...) avec les techniques ancestrales chamaniques de l'Amazonie.

Sébastien a commencé par étudier l'Anthropobiologie (PhD), la PNL, le Décodage biologique, la Médecine énergétique et la Lithothérapie avant de se tourner vers le chamanisme. Sa formation d'anthropologue l'a naturellement poussé à s'intéresser aux systèmes de soins des indigènes, jusqu'à se former auprès de chamanes réputés de l'Amazonie.

Son travail au sein du Centre Devas suit un principe similaire que ce que Georges Devreux et Tobie Nathan ont créé avec l'ethnopsychiatrie, en faisant évoluer les techniques médicinales traditionnelles pour qu'elles soient mieux comprises et acceptées par les Occidentaux et donc plus efficaces. Cette forme de néo-chamanisme fait le pont entre les cultures et donne une véritable opportunité pour beaucoup de personnes de tirer un maximum de bénéfices de cette médecine ancestrale puissante.

L'Ayahuasca est une plante chamanique venue des jungles du bassin amazonien qui est utilisée depuis des siècles pour soigner et aider à se reconnecter avec la nature et soi-même. Depuis une dizaine d'années, le chamanisme lié à l'Ayahuasca a fait son entrée dans les pays occidentaux, apportant une promesse de bien-être et d'évolution personnelle à des milliers de personnes en quête d'elles-mêmes.

Cet ouvrage vient retracer l'évolution de cette discipline depuis ses origines mais explique aussi comment l'Ayahuasca fonctionne avec des patients occidentaux et s'adapte à leurs besoins alors qu'ils vivent si loin de l'Amazonie et sont de cultures si différentes.

Aujourd'hui, où la polémique fait rage sur tout ce qui touche à ce néo-chamanisme, et notamment à ses dérives, il est essentiel de prendre le temps de comprendre la réalité de l'Ayahuasca, des règles séculaires qui accompagnent son utilisation et de sa philosophie si l'on veut que cette transformation s'opère pour le plus grand bénéfice des patients et de la pratique elle-même.



Après 12 années passées dans l'Amazonie équatorienne, Sébastien Cazaudehore vit aujourd'hui dans l'ouest de l'Espagne où il a implanté le Centre Devas. Il a commencé par étudier l'Anthropobiologie (PhD), la PNL, le Décodage biologique, la Médecine énergétique et la Lithothérapie avant de se tourner vers le chamanisme. Sa formation d'anthropologue l'a naturellement poussé à s'intéresser aux systèmes de soins des indigènes, jusqu'à se former auprès de chamanes réputés de l'Amazonie.

Imprimé en France - 15 €



9 782850 906978