

Trances, médecines de l'âme

Chamanisme, hypnose, sophrologie

Gérard Vigneron et Françoise Marie

Extrait

Février 2010 : retrouvailles avec Clément – La diète des plantes

Cela fait maintenant quatre ans que Clément fait des séjours plus ou moins longs en Équateur et au Pérou. Depuis plus d'un an, il n'est plus revenu en France, vivant dans différents endroits d'Amazonie au gré de ses riches rencontres. Et il m'a invité à le rejoindre quelque temps.

Sur le plan matériel, il vit à la péruvienne, un mode de vie très sobre avec moins de cinq euros par jour pour se nourrir et se loger.

En ce qui concerne sa quête, celle-ci lui a indéniablement permis d'être mieux avec lui-même et d'acquérir une perception plus fine de cette trame invisible qui relie les êtres avec la nature, les plantes, les animaux et les autres.

Pendant toute cette nouvelle année passée au Pérou, il a continué à rencontrer des *curanderos*¹ d'ethnies différentes (*Shipibos, Shuars, Quechuas...*) et à suivre leur difficile enseignement. Et une grande partie de celui-ci consiste à apprendre à « diéter une plante », pendant un temps plus ou moins long, huit jours, deux semaines ou plus... Pour l'ayahuasca, il a suivi pendant un mois un régime alimentaire très strict sans sel, sans sucre, sans viande, sans alcool, sans matière grasse, en même temps qu'il prenait la plante préparée par le *curandero*. Pour ce dernier, diéter une plante c'est entrer en connexion avec elle pour se « laisser enseigner » par elle. En ce qui concerne le régime que suivit Clément, il se limitait trois fois par jour à un bol de riz accompagné de lentilles ou de bananes vertes à cuire sans aucun goût.

Sa diète était accompagnée à chaque fois d'une abstinence sexuelle. Cette abstinence, m'apprit Clément, doit « se prolonger » dans les rêves. C'est-à-dire que celui qui diète et qui a des rêves érotiques doit recommencer sa diète !! Une façon d'accroître sa capacité à observer ses rêves et à développer des rêves lucides.

Pour mieux me faire comprendre son expérience, il m'a invité à vivre une diète à l'ayahuasca qui est considérée par les Indiens du bassin amazonien comme « la mère » de toutes les plantes et qui enseigne sur la nature et le monde des esprits. Pour cela, il a prévu que nous nous rendions auprès d'un vieux *curandero* de soixante-douze ans, très peu connu des européens, mais maître respecté de nombreux *curanderos* de la région et qui vit en pleine forêt amazonienne.

Après deux heures de piste en voiture et une heure à pied sur un chemin étroit qui nous oblige à traverser plusieurs fois la rivière, nous arrivons à la « *chacra* » appartenant au *curandero*. Celle-ci se compose des champs de bananiers et de cacaotiers, mais aussi de trois « *tambos* » : des cabanes sans mur dont le toit est constitué de feuilles tressées de différentes plantes qui le rendent parfaitement imperméable.

Dans chacune de ces cabanes se trouvent deux lits isolés du sol et recouverts de moustiquaires. Le *curandero* nous montre celle où nous pouvons nous installer. Nous plaçons le contenu de nos sacs à dos

¹ Le terme chaman étant d'origine sibérienne, j'abandonne le terme de chaman que j'ai utilisé jusqu'ici pour un terme qui me paraît plus juste pour ces guérisseurs d'Amérique du sud qui utilise la transe pour soigner.

sur un banc placé à la tête du lit et le maître des lieux nous quitte sans nous donner d'indications plus précises sur la diète que nous allons suivre.

Nous apprendrons plus tard que pour lui, la diète consiste à prendre trois fois par jour un bol de riz cuit à la vapeur sans condiment, ni assaisonnement accompagné d'une pomme de terre, et d'un verre de bouillie d'avoine très liquide. Tout ceci est non seulement très insipide, très vite écoeurant au fil des jours mais aussi totalement déséquilibré au point de vue diététique. Aussi très vite, on ressent une grande fatigue qui s'accompagne d'une perte de poids rapide.

Le lendemain matin, au lever du soleil, le *curandero* vient nous réveiller et m'invite à me rendre dans la «*malocca*», une autre cabane qui va servir de lieu de cérémonie, pendant que Clément doit retourner au village pour acheter du riz.

Il me fait signe de m'asseoir sur un banc placé le long de la demi cloison qui constitue le mur de la «*malocca*». À mes pieds se trouve un matelas sur lequel je pourrai m'allonger quand les sensations vertigineuses seront trop désagréables.

Le *curandero* s'installe sur un autre banc en face de moi. Il sort d'un sac en jute qui autrefois a contenu du riz, deux tapis de cérémonie très crasseux qui ont chacun une dimension de 70cm de long sur 50 cm de large sur lesquels il dispose des bouteilles en plastique qui contiennent toutes des décoctions brun rougeâtre plus rebutantes les unes que les autres. Sur le tapis, il place un serre-tête sur lequel sont insérées des plumes. Il y dispose aussi des feuilles séchées accrochées les unes aux autres, dont il se servira pendant les soins en les secouant pour produire un son particulièrement doux. Il place aussi des hochets, des maracas de différentes tailles et trois grandes plumes de vautour accrochées les unes aux autres.

Une fois que tous ses objets rituels sont placés devant lui, il prend sa pipe et tire dessus pendant un long moment envoyant dans les différentes directions des volutes de fumée.

Puis il rejette de la fumée dans la bouteille qui contient l'*ayahuasca* qu'il va me servir ensuite dans un gobelet en bois qui peut contenir à peu près cinq cuillères à soupe de liquide.

Quand je porte le gobelet à mes lèvres, je reconnais très vite l'odeur caractéristique et l'amertume très désagréable de la plante sacrée qui provoque presque instantanément un spasme au niveau de la gorge rendant difficile la déglutition du breuvage.

Il commence alors ses soins en agitant les feuilles séchées en même temps qu'il chante ses *icaros* pour invoquer l'esprit du lieu, ceux des rivières et des plantes qu'il a associées à l'*ayahuasca*². Il prend ensuite de l'*Agua florida*, une eau de Cologne de mauvaise qualité, que d'habitude le chaman asperge en de fines gouttelettes sur différentes parties du corps du patient et que lui utilise en me massant délicatement le visage, le crâne, les mains, les pieds, le dos puis le ventre.

Puis il fait de même pour lui.

Puis, il reprend ses *icaros*, les interrompant de temps en temps pour tirer sur sa pipe et envoyer des volutes de fumée tout autour de lui. Il prend alors ses plumes de vautour et me les pose sur les mêmes endroits du corps que lors du massage.

Au bout d'une heure, l'*ayahuasca* commence à faire ses effets. Contrairement à ce qui est souvent décrit dans la littérature, je n'ai pas de visions terrifiantes, mais au contraire des images très agréables de visages souriants qui me regardent.

Une vision persiste longtemps : celle d'un cercle d'Indiens qui m'entourent et chantent leurs *icaros*. Je suis au centre mais j'ai la taille d'un enfant dont la moitié du corps est enterrée. À d'autres moments ce sont des bulles microscopiques et transparentes qui semblent relier les différents personnages qui peuplent mes visions.

² Chaque chaman a sa préparation qui est tenue secrète mais qui a chaque fois pour but d'amplifier l'effet de l'association des deux premières. On retrouve souvent le Floripondio qui est de la datura, le Chiric Sanango, de la Sangre de Grado, et du tabac.

Si les visions sont plutôt agréables et apaisantes, ce n'est pas le cas pour les sensations physiques ! Les puissants vomitifs que sont les plantes sacrées provoquent des spasmes qui surviennent par vagues irrépessibles et qui me submergent complètement sans que j'aie le temps de me ressaisir avant qu'une autre n'arrive. Peu à peu s'installe un sentiment d'insécurité, de fragilité ainsi que cette pensée qui vient et qui m'obsède : « Pourquoi souffrir pour un hypothétique mieux-être ? ». Cette pensée me taraudera pendant toute la cérémonie quand les sensations désagréables vont aller crescendo et devenir insupportables. Quand enfin je vomis, le chaman reprend ses chants pour apaiser mon malaise. Exténué, je m'étends sur le matelas pendant que je suis pris de violents vertiges qui m'empêchent de bouger et que je suis assailli de pensées incohérentes qui se succèdent à grande vitesse.

Cela fait maintenant plus de trois heures que le rituel a commencé. Dehors il fait plein jour et Clément est revenu du village. Il passe la tête à la porte de la *malocca* et me rassure quand je lui parle de cette souffrance physique qui effectivement s'estompe peu à peu.

Le lendemain, après une nuit où des rêves très signifiants pour moi me sont apparus et malgré la diète qui continue, l'état physique s'améliore au fil des heures. Le soir au coucher du soleil, je suis à nouveau prêt à vivre une nouvelle expérience qui me permettra, je l'espère, de dépasser ce sentiment de fragilité et d'insécurité que j'avais ressenti la veille.

Le rituel se déroule de façon identique si ce n'est que Clément m'accompagne. Nous ont aussi rejoints deux Péruviens, la mère et son fils de trente ans. Celui-ci se plaint de maux de tête. Quant à sa mère, elle demande au *curandero* de jeter un sort à sa belle-fille !! Le chaman semble contrarié par cette demande mais ne répond pas clairement par la négative.

Contrairement à mon attente, les effets désagréables sont encore plus importants que lors de la première cérémonie et c'est avec beaucoup de difficulté que, dans la nuit, en voyant le *curandero* s'apprêter à se coucher, je me lève, le corps brisé pour rejoindre le « tambo ». Je trouve son attitude un peu désinvolte. Visiblement, le *curandero* n'a pas la même idée de l'accompagnement thérapeutique que celle que l'on nous apprend en Occident !! Des tremblements incontrôlables dus au *Chiric Sanango*, une des plantes contenues dans le breuvage, deviennent de plus en plus importants. C'est en titubant, en continuant à avoir des spasmes digestifs, et en étant obligé de faire plusieurs haltes que je parviens enfin au « tambo » qui n'est pourtant séparé de la *malocca* que d'une trentaine de mètres. Je passerai les détails au lecteur de la diarrhée qui me prend alors et qui m'oblige à sortir rapidement de mon lit !!

J'avais déjà vécu des cérémonies, et je connaissais l'importance, pour les peuples d'Amazonie, de cette purge qui permet de « nettoyer » le corps pour avoir ainsi l'esprit prêt à recevoir des visions riches de sens. Mais pourquoi vivre de telles souffrances physiques avec cette impression d'avoir le corps disloqué et que ma dernière heure allait bientôt sonner ?

Le lendemain, mon intention est de discuter avec le *curandero* de son manque d'accompagnement, mais encore épuisé par les effets de la purge, je reste toute la matinée sans pouvoir sortir de mon lit. Quand je me réveille, je trouve Clément allongé sur son lit qui essaye de me parler mais qui a beaucoup de mal à articuler. Il me dit aussi que sa vue est trouble. Je me rappelle alors ce que m'avait dit Clément l'avant-veille. Il m'avait alors fait part de son désir de faire une diète à la *datura*. Certes, Clément avait déjà diété d'autres plantes, mais j'étais inquiet devant cette perspective et je lui avais fait part de mes réticences.

J'avais au début de ma carrière professionnelle, à la fin des années 70, été confronté à des patients qui utilisaient la *datura* comme drogue et je pouvais lui décrire les dégâts que cela avait créés. Lui savait que cette plante³ était considérée comme plante sacrée dans tout le bassin amazonien et que, pour les *Shuars*, chez qui il avait séjourné pendant plusieurs mois, elle faisait partie, ainsi que l'*ayahuasca* et le tabac, des plantes à diéter.

³ Même si ce n'est pas la même variété de *Datura* que l'on retrouve en Amazonie, les alcaloïdes que contient la plante sont pratiquement les mêmes.

Il avait donc demandé au *curandero* s'il savait accompagner une diète à la datura et celui-ci lui avait répondu affirmativement en lui donnant des copeaux d'un morceau de tige de la plante macérés dans du jus de tabac. Devant le peu d'effet qu'avait ressenti Clément, il avait augmenté le lendemain les doses et j'apprendrai plus tard qu'il avait placé, le troisième jour, plus de vingt feuilles dans le jus de tabac qui restait de la veille....