



**Joëlle Besse**

# L'Amazonie, le chamane et moi

Témoignage



**Joëlle Besse**

**L'Amazonie,  
le chamane  
et moi**

*À Alexandra et Pierre-Etienne*



# SOMMAIRE

Introduction	p. 5
Premiers pas	p. 9
Diète et isolement dans la forêt	p. 23
Fin de la diète, début de la post-diète	p. 43
Octobre 2001	p. 57
Diète et isolement dans la forêt	p. 63
Octobre 2002	p. 75
Diète et isolement dans la forêt	p. 82
Octobre 2003	p. 91
Été 2007	p. 97
Épilogue	p. 105
Glossaire	p. 109
Bibliographie	p. 115



# INTRODUCTION

Une simple invitation à un voyage dit spirituel. Un oui distrait. Voilà comment naît une incroyable aventure qui dure depuis onze ans maintenant ! Les hasards de la vie m'ont littéralement catapultée en Amazonie, au cœur de la *selva*\* et de ses mystères. Ne connaissant rien ou presque aux chamanes\* et aux plantes maîtresses\*, c'est avec un cœur vierge que je me suis livrée aux esprits de la forêt. Je vous invite à me suivre dans ce voyage, assez ardu, au cœur de la forêt amazonienne et au cœur de moi-même, en compagnie des plantes maîtresses, en particulier l'*ayahuasca*\*, et du chamane.

L'*ayahuasca* a fait couler beaucoup d'encre. Drogue pour les uns, elle est une plante maîtresse, sacrée, pour les autres, utilisée à des fins curatrices par les Indiens et leurs ancêtres au savoir ancestral, les Incas. Qui croire ? J'ai osé, j'ai risqué. Je suis passée par l'expérience, la seule connaissance valable à mes yeux. Non seulement je n'ai pas été droguée, non seulement je ne suis pas morte, mais j'ai trouvé la vie, la liberté. Enfin guérie des maux de l'Occident et de l'histoire de ma famille.

*Ayahuasca* est un nom quechua qui signifie liane des dieux ou liane des morts. Traditionnellement, l'une des fonctions essentielles de la plante est d'entrer en contact avec des personnes décédées et d'échanger avec elles. On la trouve dans tout le bassin amazonien et en Amérique centrale. Son principe actif est l'harmaline. Le breuvage est réalisé à partir d'un mélange de feuilles d'un arbuste, la chacruna, et d'une liane, l'*ayahuasca*. Dans cette géniale combinaison, c'est la liane *ayahuasca* qui fournit l'information. C'est pourquoi elle donne son nom au breuvage. La chacruna, elle, donne surtout des phénomènes lumineux. Son principe actif est le DMT (diméthyltryptamine), une substance psychotrope puissante qui procure un effet hallucinogène de courte durée et, parfois, une expérience de mort imminente. Présent dans le cerveau en tant qu'hormone cérébrale, le DMT a une structure très proche de la sérotonine, responsable de l'humeur.

---

\* Les mots répertoriés au glossaire sont accompagnés d'une astérisque lors de leur premier emploi.

La chacruna éclaire les informations données par l'ayahuasca, et permet au sujet de les décrypter. La combinaison du DMT et de l'harmaline, donc le mélange des feuilles de chacruna et de la liane, donne les visions. Les alcaloïdes de la chacruna (DMT) sont inhibés au niveau digestif par une enzyme, la monoamine-oxydase (MAO). Les alcaloïdes de l'ayahuasca (bêta-carboline, harmine et harmaline) inhibent à leur tour cette MAO et laissent ainsi passer le DMT dans le sang. Celui-ci peut alors agir pleinement tout au long de la cérémonie (entre trois et huit heures selon la personne et la dose reçue).

Ce processus est vraiment extraordinaire ! Il ne peut être le fruit du hasard tellement il est élaboré. Les Indiens, d'ailleurs, disent que c'est l'ayahuasca elle-même qui leur a donné la recette du breuvage sacré et leur a ainsi permis d'accéder à la connaissance des plantes de la forêt. Son ingestion permet au chamane de « voir » le nom des plantes qu'il devra donner à son patient pour le guérir.

Il est très difficile à l'Occidental de parvenir à cette compréhension. Pour ce faire, il doit laisser de côté son esprit rationnel et, empli d'humilité, se laisser guider. Le travail se fait d'abord sur le corps et, à travers lui, sur les émotions et le mental. Le corps engramme notre histoire, mais aussi celle de nos parents, de nos grands-parents, de toute la lignée de nos ancêtres. Le travail est long pour nettoyer tout ce qui nous appartient et ne nous appartient pas avant de parvenir enfin à vivre l'ici et maintenant. L'initiation avec les plantes maîtresses sert donc à relire notre passé, à revisiter toutes les choses douloureuses que nous n'avons pas voulu voir, que nous avons mises sous le tapis ; il s'agit de les expulser, de les rendre à la terre.

L'ayahuasca est d'ailleurs aussi appelée la purga, c'est-à-dire la purge. Son premier effet est de donner mal au cœur. Et le premier nettoyage s'exprime généralement par des vomissements et des diarrhées ; un processus destiné à éclaircir le chemin de la plante, à lui permettre d'entrer en nous sans entrave, et de nous défaire du même coup les limites édifiées par notre pauvre ego pour se protéger de l'esprit. Nous voyons alors combien les maux de notre corps sont liés à ceux de notre âme. Nous pouvons enfin ressentir pleinement tout ce qui est en nous. L'ayahuasca rend plus clairvoyant, elle spiritualise celui qui l'absorbe et mène sur le chemin de l'esprit. En temps ordinaire, les blocages physiques, mentaux ou émotionnels, accumulés au cours de notre vie, nous empêchent d'accéder à cette vision directe. Il est indispensable de nous en libérer et de trouver nos propres réponses. Cette nouvelle clarté vient de nous-mêmes, la plante n'est qu'une voie de passage, et le chamane celui qui la facilite.

La fonction d'une plante comme l'ayahuasca est souvent mal comprise. J'ai naïvement cru, moi-même, lors de mon premier voyage, que par le biais d'une

baguette magique (l'ayahuasca), le magicien (le chamane) allait transformer la citrouille (moi-même) en carrosse, d'un coup, comme dans les contes de fées. Certes, la transformation a été prodigieuse! J'avais vraiment la sensation, à mon retour, d'habiter le corps de quelqu'un d'autre, expérience très intéressante quoique très déstabilisante. En même temps, j'ai éprouvé une gratitude infinie en voyant que mes plus grandes difficultés, depuis des années réfractaires à tout travail thérapeutique en Occident, étaient enfin balayées comme par enchantement.

Ce premier séjour m'a permis d'enlever la première couche de l'oignon et de voir... qu'il y en avait d'autres en dessous! J'avais alors fait le serment à la Plante de revenir la voir régulièrement pour qu'Elle m'aide à me débarrasser du reste. Cet engagement me semblait complètement fou à l'époque mais, force est de constater que je suis parvenue, depuis onze ans maintenant, à revenir chaque année me ressourcer auprès de Celle que je considère comme mon guide spirituel. Le changement est un long processus qui demande beaucoup d'humilité et de courage.

Les plantes maîtresses m'ont surtout permis de comprendre que je ne suis pas une victime, que je peux – et que je dois – prendre ma vie en main et m'en sentir pleinement responsable. Depuis que je me rends en Amazonie, je vois les choses d'une façon claire. Non seulement mon passé, mais aussi l'aveuglement de ma propre culture occidentale et de mes groupes de références. Je me sens en harmonie avec tout ce qui m'entoure. Je me vois désormais comme un élément de cette merveilleuse nature dont je fais partie. Un profond sentiment d'humilité et un amour inconditionnel pour la vie telle qu'elle est m'habitent. Je me sens enfin libre!

Je voudrais ajouter, pour d'éventuels futurs initiés que cette grande aventure se prépare longtemps à l'avance. C'est un voyage à l'extérieur et à l'intérieur de soi qui requiert humilité et esprit critique. Il s'agit d'être enseigné tout en gardant le plus de lucidité possible par rapport à son ego. Les sessions d'ayahuasca ne sont ni un divertissement, ni un jeu, ni un champ d'expériences diverses et variées. C'est un réel travail sur soi, qui peut être vraiment traumatisant si l'on ne prend pas garde aux recommandations : être à jeun, ne pas avoir consommé de médicaments, drogues ou alcool, ne pas avoir eu de rapports sexuels avant la cérémonie.

C'est le chamane qui donne l'ayahuasca, véritable médecine qui guérit le corps et l'âme en rétablissant l'énergie de notre conscience. Entraîné pendant de nombreuses années sous l'égide d'un ancien, il devient progressivement un spécialiste des états modifiés de conscience. Pour ce faire, il se soumet à une discipline rigoureuse, qui suppose de longues retraites en forêt, avec une alimentation austère, sans sel ni sucre. Il ingère en même

temps des plantes maîtresses qui lui enseignent l'art de guérir. Un autre élément essentiel à la guérison, médicament subtil, est l'*icaro*\*, le chant sacré du chamane, constitué de mélodies incantatoires qui accompagnent toutes les sessions d'ayahuasca. Il permet aux participants d'entrer en contact avec leur intériorité immédiate.

Conseil aux néophytes, restez prudents et méfiez-vous des superchamanes et autres soi-disant chamanes, surtout intéressés par l'argent, et/ou le sexe. Attention, mesdames, à ne pas être trop crédules et à garder votre libre arbitre. Il y a enfin les pseudo-chamanes occidentaux, souvent inoffensifs faute d'être efficaces, mais qui font parfois plus de mal que de bien. Dernière précision, ni l'ayahuasca ni aucune des plantes visionnaires n'induisent de phénomène de dépendance. Certaines sont, du reste, utilisées dans le cadre de cure de désintoxication. Il n'y a donc pas d'addiction à l'ayahuasca qui, par ailleurs, n'est jamais mortelle, même à très hautes doses.

Laissez maintenant votre esprit cartésien de côté et suivez-moi dans cette autre réalité!



# PREMIERS PAS

LUNDI 9 OCTOBRE 2000

Il est cinq heures du matin et je ne peux plus dormir. Je suis tellement excitée par l'aventure que je suis en train de vivre! Allongée sur mon lit, sous une moustiquaire, dans une maison tropicale nichée quelque part sur les hauts plateaux amazoniens, je repense aux dernières heures écoulées...

L'aéroport Charles-de-Gaulle, il y a deux jours. Un groupe est en train de se constituer, qui part vers l'inconnu, le cœur de la forêt amazonienne au Pérou, pour une expérience de vie déroutante avec des chamanes et des plantes sacrées. Nous sommes tous dans un état d'excitation majeur, quinze femmes et trois hommes venus de divers horizons, en recherche spirituelle. Il nous a fallu douze mois de rêves et de cauchemars pour en arriver là. Nous avons traversé tous les obstacles dressés par notre mental angoissé, essayant de nous persuader que l'aventure n'était pas viable et... nous voilà prêts à partir! Dix heures et demie d'avion pour commencer. Venant de Paris, nous arrivons à Bogotá. Est-ce la fatigue ou l'angoisse de voir débarquer quelque gros dur local qui nous met dans cet état? En tout cas, nous avons hâte de quitter l'aéroport. Encore trois heures d'avion pour rejoindre Lima. Nous allons enfin pouvoir dormir normalement dans un hôtel du vieux quartier colonial. Nous prenons quelques heures de repos, puis déjeunons et nous baladons dans les rues de la capitale. L'après-midi, nous nous noyons dans une procession en l'honneur de la Vierge. Puis nous dînons à l'autre extrémité de la ville, passant de la misère au luxe.

La halte à Lima terminée, nous reprenons un avion pour Tarapoto, un des hauts lieux du chamanisme\* péruvien. Encore une heure dans les airs! Les dix-huit personnes du groupe ne logeront pas toutes chez le chamane, seulement six d'entre nous ont ce privilège. Accueillis à l'aéroport dans cette petite ville du bout du monde par le chamane lui-même, nous nous instal-

lons, pêle-mêle, hommes, femmes et bagages, dans un essaim de *motocaros\**. L'un d'eux se retrouve très vite sur le côté, couché au beau milieu de la circulation. Plus de peur que de mal, heureusement !

Nous arrivons à la propriété du chamane, Don Jorge. Je me sens vraiment intimidée devant cet homme de pouvoir. J'ai tellement pensé à lui en France, essayant d'imaginer à quoi il pouvait bien ressembler... Et maintenant qu'il est là devant moi, je suis tout à fait déroutée. Est-ce vraiment lui dont j'ai tant rêvé ? Mon imagination galopante m'avait fait voir une sorte de surhomme, au physique exceptionnel. En fait, je n'avais encore jamais rencontré de chamane, ni de près ni de loin, et j'ai beaucoup fantasmé ! Face à moi, un homme très simple, un Indien à la peau basanée, petit, vêtu modestement. Aucun signe extérieur de richesse, rien ne laisse deviner son pouvoir et sa capacité à communiquer avec l'autre monde. C'est l'humilité faite homme !

Notre gîte, superbe, est une maison tropicale classique, à un étage, avec un toit de chaume – qui est, je l'apprendrai plus tard, un véritable nid de mygales\* ! Toutes mes affaires seront rangées dans de grands sacs de congélation, en plastique, afin de m'éviter la mauvaise surprise de retrouver des insectes nichés dans mes vêtements. Faite de bambou, l'habitation s'ouvre en grand sur la nature. Pas de fenêtres, juste des baies – non vitrées. Chacun de nous a un lit, un hamac et une moustiquaire. Tout autour s'étend le jardin tropical peuplé de manguiers, avocatiers, bananiers et, ça et là à ras de terre, des ananas... À côté de notre maison se trouve celle du gardien et, un peu plus loin, celle du chamane.

Dans le fond de la propriété une quatrième petite maison, semi-sphérique comme un igloo, en terre battue, est appelée hutte de sudation ou *sweat lodge\** ; c'est là que se déroulera une cérémonie de soins et de purification, afin de nous permettre, à l'image des Indiens, de nous connecter avec les quatre éléments que sont la terre, l'eau, le feu et l'air. À peine installés dans nos pénates, nous sommes priés de nous y rendre. Nous entrons aussitôt dans le vif du sujet : nus, ou presque, nous pénétrons dans la hutte dont le centre, creusé, va recevoir des pierres chauffées à blanc, au rythme de l'ouverture de portes symboliques.

Nous sommes assis, en rond, les uns à côté des autres, en attente dans la chaleur qui augmente de minute en minute. La vapeur produite par l'eau versée sur ces pierres nous permet de nous unir les uns aux autres ainsi qu'au reste du monde. L'atmosphère est étouffante, oppressante. Nous sommes dans l'obscurité, dans le ventre de la Terre, comme nous l'étions dans celui de notre mère. Nous chantons tous ensemble. Nos émotions se libèrent. Le

sentiment d'appartenance à quelque chose de plus grand que nous nous emporte.

Ainsi commence ce voyage spirituel à l'intérieur de nous-mêmes...

## MARDI 10 OCTOBRE

Ce matin, nous sommes à jeun et, à 8 heures, le grand jeu commence. Avant de pouvoir recevoir les plantes maîtresses de la forêt, nous devons nettoyer notre organisme. À cette fin, nous allons passer la journée dans la *maloca*\*, la maison de toutes les cérémonies, assis en rond, à ingérer des plantes purgatives. Nous avons une vue magnifique sur la forêt et la montagne au loin, spectacle qui compensera les difficultés auxquelles nous serons soumis. Il est en effet question de passer la journée à boire et à rendre – par les deux bouts – ce que l'on aura péniblement avalé!

Nous nous asseyons sur des matelas, le dos collé au mur. Au centre de la maloca, des bouteilles remplies de liquides marron et vert foncé, à côté, des verres et des tasses. Le chamane décide qui ingèrera telle ou telle plante. Pour moi, ce sera *huacapu*\*. Après quelques chants invoquant l'esprit de la nature, chacun de nous se voit attribuer un verre et des bouteilles remplies d'eau (tiède et salée). Nous devons en avaler entre un et cinq litres, en fonction de la plante purgative qui nous a été prescrite. J'aurai droit à un litre et demi.

La cérémonie commence. Devant chacun de nous, un grand récipient en plastique, destiné à recevoir nos « offrandes ». Nous sommes encore très occidentalisés et l'idée de devoir ainsi vomir devant tout le monde nous gêne terriblement. Je prie le Bon Dieu que ce ne soit pas moi qui ouvre le tir; une amie a le bon goût de commencer. Les vomissements alternent avec des allées et venues aux toilettes. Notre vernis de personnes bien sous tous rapports ne tarde pas à sauter. La tête dans nos cuvettes, nous nous laissons aller à émettre des bruits gutturaux qui se mélangent aux chants du chamane. Pas très glorieux, mais efficace!

J'ai commencé mon travail de nettoyage depuis un moment déjà, j'en suis arrivée à me dire que, finalement, ce n'est peut-être pas très ragoûtant mais pas si terrible, au fond, quand des fourmillements au niveau des pieds me surprennent, qui s'étendent à tout mon corps; la même sensation que lorsque j'étais tombée de cheval, à l'âge de 16 ans. Très rapidement je me sens la rigidité d'une statue. Je ne peux plus bouger, ma respiration s'accélère, puis j'ai l'impression d'étouffer. Je n'arrive plus à respirer, je suis vraiment très mal, j'appelle Jorge à l'aide. J'ai chaud, je transpire énormément, ma tension chute. Et me voilà partie dans un voyage abominable.

C'est d'abord une avalanche de dessins et de lumières multicolores qui m'assaille littéralement, mes premières visions! Il n'était pourtant pas question d'en avoir avec les plantes purgatives. Non préparée à ce déferlement, je panique complètement, persuadée que je vais mourir. Je m'en veux terriblement de m'être lancée dans cette aventure. J'essaie en vain d'appeler le chamane au secours; les sons se meurent au fond de ma gorge. Heureusement, il sent ma détresse, s'approche de moi et m'applique de l'eau de roses sur les bras. Que ses gestes sont doux et cette odeur agréable! Je commençais un voyage vers la mort et c'est la vie qui, par petites touches, m'invite à rester de ce côté du miroir. Je n'avais jamais entendu ce nom de NDE (*Near Death Experiences*)\*, les expériences de mort imminente. C'est une amie, impressionnée par le spectacle que je lui offre, qui m'en parlera plus tard. Et je réalise à ce moment avec effroi que je me dirigeais véritablement vers la mort! Ce n'était pas seulement une façon de parler.

Jorge chante des icaros – chants traditionnels utilisés pendant les cérémonies – en compagnie de Don Oligario, l'autre chamane venu lui prêter main-forte. Je commence à ressentir un début d'apaisement tout au fond de mon cauchemar, mais continue de suer à grosses gouttes et n'arrive toujours pas à respirer. Complètement épuisée, je n'en peux plus. Petit à petit, malgré tout, je reviens à la vie et réalise que, sous l'effet du choc que je viens de subir, tous mes sphincters se sont relâchés. Mon pantalon est taché. À tout autre moment, j'aurais eu honte de m'être ainsi laissée aller. Mais je n'ai pas encore toute ma conscience et c'est seulement quand Jorge m'aide à me lever et me soutient jusqu'à la maison pour aller prendre une douche que je réalise vraiment.

Je suis encore sous le choc, mon corps tremble et je me sens très faible. Mais je suis en vie!!! Ce genre de réaction très violente n'arrive pas d'habitude avec ces plantes, me dira plus tard le chamane. Il fallait que ça tombe sur moi. Jorge m'explique qu'il y a eu lutte entre mon ego, mes peurs et la plante. J'ai été nettoyée corps et âme pour accueillir l'ayahuasca que nous prendrons demain soir et qui, paraît-il, ne sera pas plus tendre! La tentation est grande de me sauver à toutes jambes. Mais, après tout, autant aller jusqu'au bout du processus de nettoyage nécessaire pour éliminer le maximum de peurs et de toxines accumulées en moi depuis tellement d'années!

Le soir, de retour dans notre chambre, Manon, infirmière de profession, vient vers moi et me parle de ce qu'elle a vécu. Assise en face de moi dans la maloca, elle a assisté, pétrifiée, à ma descente aux enfers : « *Tu avais les yeux révoltés, le teint blafard, ton corps avait une raideur cadavérique. En France, tu aurais eu droit à un branle-bas de combat de tout le staff médical*

*avec son défibrillateur. Ce qui m'a le plus marquée, c'est le calme des deux chamanes, la simplicité de leurs moyens et... leur efficacité! »*

Cet épisode marque la première étape de mon initiation.

## MERCREDI 11 OCTOBRE

Après une heure de transport dans un vieux car, nous découvrons une somptueuse cascade perdue au fond de la montagne. Nous nous baignons dans une énorme vasque d'eau fraîche, puis nous allons nous sustenter dans un restaurant caché dans la forêt. Je commande une soupe au tatou\*, ne sachant pas trop à quoi m'attendre. En fait de tatou, je découvre un morceau de viande bouillie accrochée à un bout de carapace flottant au milieu de mon assiette, dans du bouillon. Je le goûte du bout des dents... Et le laisse gentiment continuer à nager tout seul.

L'après-midi touche à sa fin. Nous reprenons la route de Tarapoto en passant par le marché, où nous faisons quelques emplettes, histoire de nous changer les idées et surtout de ne pas penser à ce qui nous attend dans les heures qui viennent : la première cérémonie avec la fameuse plante dont tout le monde parle, l'ayahwasca.

Mon premier contact avec les plantes d'Amazonie a été plutôt rude. Je m'attendais à être très mal à l'idée de prendre cette nouvelle plante, qui n'a pas la réputation d'être douce. Mais, d'une façon étonnante, il n'en est rien. Je me sens très calme. C'est étrange. Je dirais même sereine. Je n'ai plus d'angoisse. Un grand silence s'est installé en moi. Nous sommes allongés, discutant calmement entre nous. Nous allons bientôt entrer dans le mystère de l'esprit de la plante. Enfant, le mystère était au centre de mon éducation religieuse catholique. Adulte, il n'existait plus, je vivais dans le concret du monde matérialiste. Je n'en avais pas conscience, mais je crois maintenant que cela me manquait. C'est bien l'aspect mystérieux de cette plante, tout ce que j'ai lu et entendu à son sujet, qui me stimule et m'aide à faire face à ma peur de l'inconnu.

Mon esprit dérouté tente néanmoins de chercher refuge dans ses pensées. Et me voilà de nouveau en France, une semaine avant le départ au Pérou. Je téléphone à Jean, l'organisateur du voyage, et lui annonce que je ne peux plus partir. Mon fils, âgé de 17 ans, que j'ai accompagné tout au long de l'année dans les hauts et les bas de sa dépression, m'annonce qu'il vient de faire une IRM et que le radiologue lui a trouvé une tache au cerveau, au niveau du nerf optique. Cette nouvelle m'angoisse terriblement. Cette année a été

tellement dure. Je me demande encore comment j'ai pu tenir. Je suis à bout de forces.

Le thérapeute qui m'a aidée à vivre ces derniers mois me dit que mon fils risque d'attenter à ses jours si son seul soutien n'est plus à ses côtés. J'avais mis beaucoup d'espoir dans ce voyage pour me refaire une santé mais je choisis de l'annuler. J'annonce ma décision à Jean qui me laisse tout de même trois heures pour lui donner une réponse définitive. Il attire mon attention sur le fait que cette image vue sur l'IRM est peut-être bénigne. En fait, me dit-il, mon fils a sans doute peur que je parte si loin. Inconsciemment, il devine que cette séparation mettra un terme au lien trop fort qui nous unit. Il crée ainsi dans son corps un puissant moyen pour me retenir auprès de lui. Dilemme!

Je prends le risque de partir quand même! Je choisis la vie. Pour moi et pour lui. Si je reste en France, je serai de toute façon complètement impuissante devant sa maladie qui me dépasse. En posant cet acte de foi qui m'entraîne inexorablement loin de mon fils, je me rapproche de mon être profond, de la vie tout au fond de moi. Paradoxalement, il me faut m'éloigner pour pouvoir me rapprocher de lui. Il me faut d'abord grandir, aller chercher la vie là où elle est pour, ensuite, la lui offrir en partage. Malgré tout mon amour, je ne suis pas encore assez forte aujourd'hui pour l'aider vraiment.

Il est 21 heures. Nous pénétrons enfin dans la maloca. Silence général. Chacun s'assoit sur les matelas dressés le long du mur circulaire. Nous portons des tenues en coton, avec de longues manches pour nous protéger des moustiques, omniprésents. Nous sommes tous très recueillis. Il fait nuit noire. Insectes et animaux divers ont commencé leur concert. Les deux chamanes viennent d'arriver.

Oligario apporte des bouteilles en plastique remplies d'ayahuasca, deux verres, deux *chakapas\**, une pipe avec du tabac\* et de l'eau de roses. Il les dispose devant lui, sur la *mesa\**. L'autel est prêt. Chacun se recueille, certains en position de lotus, d'autres couchés, avec, presque palpable, cette même peur au creux du ventre. Oligario place une bougie au centre de la maloca, notre seule source de lumière. Dans cet état de concentration, je n'ai pas vu Jorge se lever et s'approcher de moi. En un éclair de seconde, il s'est détendu et a attrapé quelque chose au-dessus de ma tête. Ce quelque chose a pour nom... mygale. Je comprends maintenant le pourquoi de sa discrétion. Incapable de me maîtriser en ce qui concerne les insectes, je suis sûre que j'aurais hurlé!

Jorge reprend sa place, commence ses incantations et souffle de la fumée de tabac\* sur l'ayahuasca. Puis il demande à chacun de s'approcher. C'est mon tour. Je me sens toujours aussi calme. Je m'agenouille devant Jorge, prends

le verre qu'il me tend. Je salue le chamane, porte le verre à mes lèvres et bois le liquide marron, épais, sirupeux et... Il n'existe pas de mot pour décrire le terrible goût de ce breuvage! J'avale néanmoins ce précieux liquide et j'ai aussitôt l'impression d'une masse qui me tombe sur l'estomac.

Je rejoins ma place. J'aimerais beaucoup boire quelque chose pour chasser ce goût affreux, mais je n'en ai pas le droit. Alors, je m'essuie la bouche comme je peux avec un morceau du papier hygiénique que l'on a placé devant moi, ainsi qu'une bassine qui recevra le produit de mes éventuels vomissements. Tout le monde est en position assise. Nous restons à attendre, en silence, l'effet de la plante.

Au bout d'une demi-heure environ, Jorge se lève et souffle sur la bougie. Nos yeux, devenus hypersensibles à la lumière, seraient dérangés par la vision de sa flamme. Les bruits aussi sont grandis, démultipliés. Je ferme les yeux et commence mon voyage; apparaît aussitôt une succession de visions, sans queue ni tête pour mon pauvre petit mental affolé. Je vois des dessins de couleurs ternes, sans aucune signification particulière. Jorge nous avait prévenus : l'ayahuasca ne s'adresse pas à notre tête mais à tout notre être qui, lui, comprend. Elle nous amène à un lâcher prise total. Dès le début de mes visions, des serpents\*, partout, qui s'entrelacent, se faufilent à l'intérieur de mon corps. Curieusement, moi qui d'habitude ai horreur de ces animaux, je n'ai pas peur du tout. Ils passent devant mes yeux, sans aucune agressivité. Après un bon moment, Jorge s'approche pour une *soplada*\* accompagnée d'icaros. C'est le temps du soin. Grâce à l'ayahuasca qu'il a ingérée, le chamane voit le corps du patient qu'il a en face de lui. Il le voit réellement, en profondeur, dans ses moindres détails. Il voit les zones d'ombre : ce sont les parties malades, indiquées par la plante. Celle-ci lui révèle alors le nom des plantes qu'il devra donner à son patient pour le soigner. Certaines personnes ne peuvent pas prendre l'ayahuasca. Elles en ont trop peur. Peu importe. L'essentiel est que le chamane, lui, ingère la plante. Il peut aussi utiliser le tabac comme moyen de vision. Il sera guidé de la même façon.

Jorge s'approche donc de moi, m'applique de l'eau de roses sur les bras, la tête, les jambes. Puis il me souffle de la fumée sur tout le corps. Il chante, longtemps. Il m'envoie, avec sa bouche, de l'*agua florida*\*. Grâce à ses incantations et au bouquet de feuilles (chakapa) qu'il utilise pour rythmer les chants et diffuser l'énergie, je me sens bien, pleine de gratitude. Des larmes coulent sur mes joues. Je rentre en communion avec le chamane, avec la vie, avec l'amour.

Je comprends maintenant pourquoi je suis là. Jusqu'à maintenant, j'étais encore comme une adolescente – à 50 ans! – cherchant son maître, la force

capable de l'arrêter dans sa course folle. Je cherchais à l'extérieur de moi ce qui me manquait à l'intérieur. Comme une droguée, je pensais trouver ma solution dans la nourriture, le pouvoir apparent donné par l'argent, les relations, le vernis extérieur, les dépendances affectives. J'avais besoin de quelque chose ou de quelqu'un, suffisamment fort pour m'imposer les limites que j'étais incapable de me fixer... Et c'est une plante qui me les donne! Enfin! L'ayahuasca me met devant les yeux tout ce que je n'ai pas voulu voir avant, tout ce que j'ai enfoui au plus profond de moi, en pensant que ça y resterait pour toujours, bien au chaud. Tous ces secrets, ces pensées inavouées, pleines de honte, ces peurs, ces angoisses, ces terreurs. Tout ce que je n'ai jamais dit à personne.

Née dans une famille terriblement dysfonctionnelle, j'ai appris très tôt à me contrôler pour pouvoir survivre au régime de terreur qui régnait souvent à la maison. J'étais une enfant. Je n'avais pas d'autre moyen que de geler mes émotions, pour ne surtout rien ressentir et me protéger du monde des adultes qui agressait mon intimité. Ce système de protection avait sa raison d'être quand j'étais petite fille, mais il devenait dangereux pour moi à l'âge adulte. N'ayant plus d'émotions, je vivais dans un certain confort, dans un pays dont Joëlle était le centre et où plus personne ne pouvait l'atteindre. Le pays des rêves. J'étais en fait une morte-vivante mais je ne le savais pas. Ma première drogue, étant enfant? Les sucreries, qui anesthésient toute douleur et toute peur. Puis, les relations affectives dont je suis devenue dépendante aussi, sans le savoir. Ces deux addictions ont grandi en moi, d'une façon insidieuse, tout au long de ma vie. Je n'en avais aucune conscience. Personne ne s'en doutait autour de moi non plus. J'étais, pour tout le monde, la Joëlle forte, qui faisait toujours face à tout, n'avait jamais d'état d'âme. Mais, une fois l'habitude prise de contrôler mes émotions, il ne m'était plus possible, seule, de revenir à la normale. Et c'est ainsi que j'ai fonctionné, comme j'ai pu, dans ma carapace, jusqu'à ma rencontre avec la plante qui seule se montre capable d'infiltrer mon armure, solidifiée au fil du temps. Mes pensées se tournent alors vers la Bible, vers la foi. C'est vrai qu'il m'a fallu en avoir pour en arriver là, pour surmonter tous les obstacles et croire à l'incroyable. Le chemin est exigeant, certes, mais quelle récompense! Jorge me dit que le serpent représente l'énergie, la *kundalini*\*, l'esprit de la plante.

## VENDREDI 13 OCTOBRE

Il est 10 heures. Ce matin, nous partons visiter les villages indiens de Lamos et Palmashos. Nous sommes reçus dans une grange en terre battue faisant

habituellement office d'école. Le village est pauvre mais l'accueil très chaleureux. À l'aide d'une machette, le maître des lieux, un vieil Indien, décapite un monceau de noix de coco dans lesquelles une jeune fille ajoute une paille. Des enfants les apportent, en guise de cocktail, à chacun des invités. Puis nous faisons un tour dans le bas du village et avons l'insigne honneur d'être invités à un mariage très coloré. Les femmes portent leurs plus beaux atours. L'une d'entre elles nous apporte unealebasse\* emplie de *chicha*\*. On m'a expliqué comment les femmes faisaient fermenter la boisson grâce à leur salive et je dois dire que je ne suis vraiment pas tentée. Mais je me dois d'honorer nos hôtes, aussi, courageusement, je trempe mes lèvres dans le liquide jaunâtre.

La journée est déjà bien avancée. Nous rentrons nous reposer, prenons un bain de plantes et discutons tout simplement dans la maloca, face à la forêt amazonienne, sous les rayons de la pleine lune. Le spectacle est grandiose !

Voici venu le temps de notre seconde séance d'ayahuasca. C'est le chamane qui décide du rythme des sessions, à raison de deux par semaine. Même cérémonial, même recueillement. Je suis aussi calme que la première fois. Jorge nous a pourtant avertis que le breuvage serait très fort ce soir. Il demande à chacun de venir prendre sa potion devant le petit autel : un verre d'une bouteille, un demi-verre d'une autre. D'après la tête que font les amis, le goût doit être vraiment terrible ! Mon tour arrive. Jorge me dit d'avoir confiance.

La première partie de la nuit s'est passée comme lors de la séance précédente, les serpents en moins : une succession ininterrompue de tableaux, sans queue ni tête. La seconde partie est merveilleuse, je suis en communion parfaite avec le chant des chamanes, pleine de béatitude. Quand la guimbarde\* entre en jeu, je deviens chacune de ses vibrations. C'est à la limite du supportable ! Tout est démultiplié, les sons, les odeurs, les émotions. Une voix ensorceleuse chante à mes oreilles. Je suis en train de vivre une toute nouvelle relation à l'homme, faite de douceur, de gentillesse, d'amour total. Je ne me souviens pas de toutes mes visions, évidemment, mais certaines m'ont marquée. Notamment celle-ci : mon corps vu de l'intérieur, comme avec une caméra. Mon regard pénètre jusqu'à mes cellules dans lesquelles circule l'ayahuasca. Puis, un cerveau – le mien ? – hors de sa boîte crânienne. Je vois le détail des vaisseaux sanguins, d'une belle couleur jaune. Et je sens l'appel de la nature. Moi qui n'ai encore jamais osé me lever, me voilà en train de sortir de la maloca, en titubant.

Je quitte le petit coin où je jouissais d'une apparente sécurité – toute relative ! Et là, c'est l'extase ! La nature est splendide. Les visions continuent. Sur fond de ciel étoilé, les feuilles des arbres se détachent. Tournées vers moi,

elles me regardent et me parlent. Un œil ouvert sur chaque feuille. Des milliers d'yeux. Le rocher devant moi, tout près de la maloca, m'invite à m'asseoir dessus. Je reçois alors un message : lorsque le jour sera venu, il faudra que je me souvienne qu'il existe un autre regard à avoir sur le monde végétal. Je devrai me rappeler, toujours, que la nature est là pour me donner sa force, son énergie, qu'elle est vivante. Assise sur mon rocher, je me mets à pleurer. Une voix me parle alors de la Bible, d'Abraham qui accepta le sacrifice de son propre enfant. Le message est clair, je dois « lâcher » mon fils. Je l'ai élevé toute seule, avec sa sœur. Malgré tous mes efforts pour trouver la bonne distance, je vois bien que nos liens sont encore trop forts. La voix me dit alors que Dieu va s'en occuper, qu'il faut que j'aie assez de foi, comme Abraham, pour le Lui offrir, car c'est à Lui qu'il appartient et non à moi. J'ai fait mon travail, à Lui maintenant de faire le sien.

Aussitôt me revient en mémoire le poème de Khalil Gibran sur les enfants :

*« Vos enfants ne sont pas vos enfants.  
Ce sont les fils et les filles de la Vie qui se désire.  
Ils vous traversent mais ne sont pas de vous,  
Et s'ils vous entourent, ils ne sont pas à vous.  
Vous pouvez leur donner de l'amour, mais pas de pensées.  
Car ils ont leurs propres pensées.  
Vous pouvez abriter leurs corps, mais pas leurs âmes  
Car celles-ci vivent dans la demeure du lendemain,  
Que tu ne peux visiter, pas même dans tes rêves.  
Tu t'efforceras peut-être de leur ressembler, mais ne les oblige  
pas à te copier.  
Car la vie ne part pas en arrière pas plus qu'elle ne s'attarde  
sur hier.  
Vous êtes les arcs d'où jaillissent, flèches vives, vos enfants.  
L'Archer voit la marque sur le chemin d'infinité :  
Il vous arque de toute Sa force pour que Ses flèches partent  
vite et loin.  
Que votre arc soit joie sous Sa main :  
Car s'Il aime la flèche qui vole, Il aime aussi l'arc solide. »*

Je quitte mon rocher et rentre dans la maloca. Je reprends ma place, à côté de Julie et me prosterne à deux reprises devant Dieu. Question d'humilité. Je reconnais Sa grandeur, la force de Son mystère. Je tourne alors mon regard vers Jorge. Et j'ai une nouvelle vision, celui-ci s'est transformé en un énorme condor qui me fait face, déployant deux ailes impressionnantes.

## SAMEDI 14 OCTOBRE

Ce matin, nous partons pour le village de Chazuta, perdu au fond de la forêt, entre deux bras de l'Amazone. Nous nous entassons dans un vieux pick-up. Cinq personnes se pressent à l'intérieur ; cinq montent derrière, à l'extérieur, empilées les unes sur les autres au-dessus des sacs à dos. Le voyage, assez rude, dure trois heures sur des routes chaotiques, dans la montagne et la forêt. Un violent orage survient. On bâche les amis qui sont sous la pluie. Nous arrivons enfin à Chazuta. À l'entrée du village, la piste est barrée par une chaîne métallique, encadrée par deux militaires armés qui nous demandent de montrer patte blanche. Ce sont des réminiscences du fameux Sentier lumineux\*.

Nous déjeunons copieusement dans un semblant de restaurant. Le sol est en terre battue. Ouvert sur la piste et le fleuve, il laisse entrer les enfants dénudés, les poules... Et accessoirement, les clients de passage. Puis nous nous installons tous dans un *péqué-péqué*\* long d'une vingtaine de mètres. Nous allons voguer sur un bras de l'Amazone, l'Ouyaga, pendant une demi-heure. Notre arrivée est fêtée par de nombreux Indiens qui nous aident à faire la chaîne pour sortir nos sacs et les victuailles de la pirogue. L'heure est aux fous rires. Quelle ambiance ! Nous nous installons au campement où nous allons passer la nuit. Dès demain, nous serons tous isolés, dans la forêt, pour une semaine de diète. Les choses commencent à devenir sérieuses !

Je n'arrive pas du tout à imaginer ce que cela peut représenter d'être toute seule au fond de la forêt amazonienne, avec une toile de tente pour toute protection. Et en fait de tente, nous réalisons qu'il en manque trois. Trois d'entre nous vont donc être tirés au sort pour passer la semaine dans un *tambo*\*. Je fais des prières pour que le sort soit clément avec moi et ne m'envoie pas dans cette cahute traditionnelle, certes, mais ouverte aux quatre vents...

Il le sera, heureusement ! Nous nous concentrons tous sur cette dernière veillée ensemble, pour ne pas penser à notre solitude du lendemain. Chacun y va de sa narration, donne des détails sur ce qu'il a vécu lors de sa dernière expérience avec l'ayahuasca.

## DIMANCHE 15 OCTOBRE

Ça y est, le soleil est levé ! Je médite un moment et prends ma douche – froide – en public. Les portes ont été « oubliées » (pour pallier leur absence, on installera trois grands sacs noirs en plastique).

Nous nous retrouvons tous dehors pour prendre notre petit déjeuner, à côté

de la « cuisine », ouverte sur la nature. Deux feux de bois, un robinet qui laisse l'eau s'écouler dans deux évier rudimentaires... Voici notre cuisine amazonnienne. Notre salle à manger, quant à elle, est décorée de cacaoyers, bananiers, calebassiers et autres arbres exotiques, mais aussi de beaux arbustes à fleurs, des *toés\**, des cotonniers...

Arrive l'heure de procéder à la reconnaissance de nos tentes et tambos dans la forêt. Avant de partir, nous rangeons dans nos sacs à dos les affaires dont nous aurons besoin pendant cette semaine. En passant, je jette un coup d'œil aux plantes que Jorge fait macérer pour nous et que nous allons ingérer pendant notre diète. Je me sens inquiète tout d'un coup. À quelle sauce vais-je être mangée ?

De retour au campement, nous nous baignons dans un bras du fleuve. Nous sommes tous nus. Le soleil brille, il fait chaud, l'eau est bonne et le décor merveilleux. Puis vient le temps du déjeuner et de la sieste. Et pour finir, chacun vaque à ses occupations.

Il est 21 heures. Nouvelle prise d'ayahuasca. Les participants attendent sagement l'arrivée du maître de cérémonie. Les uns méditent, les autres tentent de s'évader en pensée vers d'autres lieux plus légers. Jorge pénètre enfin dans la maloca, sérieux, l'air inspiré. En silence, il installe son autel et le précieux liquide. Je le regarde, hypnotisée. Je n'arrive pas à détacher mon regard des deux bouteilles de couleur brune. Le cérémonial commence. Jorge fait son offrande à chaque participant.

Tout le monde est revenu à sa place, ferme les yeux, concentré, prêt à accueillir l'inconnu. Je goûte tout d'abord au silence et au calme. Et les visions apparaissent. Elles se succèdent, doucement au début puis à un rythme endiablé. Je vois seulement quelques serpents, mais l'expérience, globalement, est beaucoup plus forte que la précédente. Je n'ai aucun moyen de m'échapper ni de contrôler quoi que ce soit. Par peur de me laisser embarquer, comme la première fois, je me concentre sur ma respiration. Pas trop fort cependant, car je crains d'amplifier ainsi le phénomène. J'essaie de maîtriser la situation, tout en sachant que je ne fais pas le poids. Quelques visions seulement, parmi toutes celles qui défilent, ont une signification pour moi ; elles représentent des dessins que maman me faisait quand j'étais petite fille, dans mon cahier de poésie : tout d'abord un dragon à deux têtes stylisé, avec des losanges dans les tons bleus, puis trois ou quatre chats, dessinés au crayon, comme des ombres chinoises. Et enfin l'égal d'un maraîcher. C'est incroyable de revoir ces détails de ma vie que je croyais enfouis au fond de moi à jamais ! Dès le début de la cérémonie et durant une heure, Françoise a répété, de plus en plus fort, jusqu'à en hurler : « *J'ai compris !* » C'était très impression-

nant! Très gênant aussi. Mais cela n'empêchait pas du tout mes visions de continuer à se succéder. Alain a pris le relais en vomissant tout le temps. J'avais vraiment pitié de lui, mais j'étais totalement impuissante à le soulager et pensais, à juste titre, qu'il était en train de se nettoyer des nombreuses couches accumulées jusque-là et que c'était bon pour lui!

Jorge, qui entamait un chant, est appelé dehors. Oligario a pris le relais. Une voix très douce est montée dans la nuit. Comme lors des deux dernières séances, la seconde partie de ma nuit a commencé, quasi identique aux précédentes. La succession de visions rapides s'est arrêtée et le « chant des sirènes » a commencé. Je suis comme ensorcelée par la voix de Jorge.

Et là, je comprends. Jorge me ramène à la relation que j'ai, à 20 ans, avec Frédéric et au pouvoir qu'il exerce sur moi. J'ai une véritable vénération pour lui, pour sa famille, pour la foi, l'amour qui règne chez lui. Sa maison est celle du respect, de la joie de vivre. Je n'idéalise pas cette famille. Elle est vraiment tout ça. Qu'est devenue cette belle histoire? Ma peur de l'engagement, de la vie, me fait prendre mes jambes à mon cou lorsque Frédéric vient me demander de l'épouser, à l'âge de 23 ans. Ensuite, pendant longtemps, j'ai vécu avec le sentiment d'une perte irrémédiable, un sentiment de frustration et une grande tristesse devant ce que je prenais pour un gâchis. En fait, c'était simplement l'histoire de ma vie... Une vie un peu compliquée et difficile, que je n'avais pas encore appris à décoder, dont je ne comprenais pas le sens... Je pensais cette blessure enfouie à tout jamais. Mais l'ayahuasca m'y replonge. Je me mets à pleurer doucement.

Et là, au milieu de mes larmes, une voix, celle de Jorge : « Ça va, Joëlle? » Il s'approche de moi, me prend les mains, s'installe à mes côtés et commence à chanter. Mes larmes continuent de couler. Il souffle de la fumée de tabac sur mon corps, puis sur le sommet de ma tête. Cet endroit devient alors très sensible, lourd. Une vision s'impose à moi, une branche d'arbre pénètre le sommet de mon crâne; elle est marron foncé, avec une grande tache ocre jaune. À ce moment précis, j'arrête de pleurer. La joie s'installe de nouveau en moi. Jorge me demande mes deux mains, les prend dans les siennes, souffle de la fumée dedans et les referme l'une sur l'autre. Je reste là, sans bouger, avec une infinie reconnaissance pour tant de délicatesse, de gentillesse et d'amour. Et je réalise alors que je ne peux pas vivre le présent si, près de trente plus tard, je traîne encore cette histoire qui ne veut pas finir. Similaire à la prise de conscience que j'ai eue lors de la cérémonie de la veille, celle-ci me montre que j'ai encore du ressentiment à l'égard de mes parents, que j'estime responsables de cet échec.

Car, pour moi, il s'agit bien encore d'un échec et non d'une expérience de vie. Il me fallait des coupables... De quoi alimenter mes pensées négatives!



# DIÈTE ET ISOLEMENT DANS LA FORÊT

LUNDI 16 OCTOBRE - 1<sup>er</sup> jour de diète

Il fait jour. Les dernières visions sous ayahuasca ont disparu. Il faut maintenant secouer ses plumes et accueillir cette nouvelle journée, ô combien importante. Je n'ai jamais fait de diète, encore moins isolée dans la forêt amazonienne... Pour l'heure, nous allons nous laver dans la rivière et faisons nos bagages pour nous installer dans nos tentes.

Première étape, monter nos sacs à dos, très lourds, à la queue leu leu, puis redescendre avec Oligario pour prendre le restant, matelas, hamacs, coussins. Jorge nous a expliqué sur un plan où se trouvaient nos futures demeures. Je pars donc à l'aventure, avec Léna, dont la tente se trouve dans la même zone que la mienne. Nous nous trompons deux fois de route. La forêt est dense. Les lianes s'enchevêtrent les unes dans les autres. Le soleil est au rendez-vous, mais il a du mal à se frayer un chemin à travers le feuillage. Les moustiques, eux, n'ont aucun problème! Toujours présents, malheureusement. Nous nous faisons les dernières accolades avant la solitude complète et la diète.

J'aime beaucoup ma tente. Elle est toute rose. J'espère que cette couleur est de bon augure. Une armée de fourmis rouges se promène gentiment sur la porte. Quel accueil! Le plus dur, maintenant, va être de les chasser, d'ouvrir rapidement la porte, de flanquer tous mes bagages à l'intérieur et refermer très vite. Mission accomplie. Quelques petites fourmis ont pu entrer quand même. Je leur donne la chasse. Seule une sauterelle, que je n'arrive décidément pas à attraper, reste me tenir compagnie.

Je suis épuisée tout à coup, m'empresse de ranger mes affaires et m'apprête à plonger dans un sommeil profond, quand je me rends compte que le volet n'est qu'à demi fermé. Tant pis! Je ne vais pas prendre le risque de faire entrer de nouvelles bêtes. Je n'ai qu'une idée : ne plus bouger d'ici pendant six jours. Je ne suis pourtant pas du genre peureux d'habitude. Cela peut paraître sur-

prenant pour quelqu'un qui prend la décision de faire un séjour en plein cœur de la forêt amazonienne, mais j'ai peur des insectes. C'est véritablement une phobie. Peut-être vais-je m'en guérir en soignant le mal par le mal ?

Je me suis assoupie pendant un bon moment. Jorge et Oligario me réveillent en me donnant ma ration de plantes : *bobinzana*\* et *yacu sisa*\*. Leur goût n'est pas trop désagréable et c'est avec une apparente facilité que je me surprends à avaler ces nouveaux breuvages. La première va me permettre de m'enraciner, d'assurer la verticalité de mes sentiments. La seconde doit m'aider à gérer mes émotions. Consigne, ne pas s'exposer à l'eau, donc rentrer sous la tente en cas de pluie et ne pas se laver pendant six jours – heureusement que je suis toute seule. Ne pas s'exposer au soleil non plus. Voici un sérieux alibi pour ne pas sortir de ma tanière !

Ces deux plantes doivent m'apporter une forme d'ivresse sans hallucinations, une certaine fragilité et une grande fatigue. En clair, je suppose que je vais rester scotchée à mon matelas pendant une semaine. Au moment où j'écris, j'entends des tas de craquements dehors. J'ai l'impression que quelqu'un s'approche de ma tente. En fait, ce sont sans doute des branches qui tombent, ou des animaux. C'est en tout cas ce que j'espère ! Il y a aussi de nombreux cris d'oiseaux, de grenouilles, et toute une flopée de sons que je n'arrive pas à identifier... La nuit, les cigales émettent des sifflements stridents et quasiment ininterrompus. Comment vais-je arriver à dormir ? Je n'ai pas le courage de sortir de ma tente ; ce qui me sert de volet va donc rester ouvert. Ainsi, avec les sons, j'aurai également le spectacle de la nuit tombant sur la forêt. Voilà. Ma première nuit dans la forêt amazonienne a commencé.

Je me souviens encore du moment où, en France, montrant à ma fille ce petit point sur la carte de l'Amérique du Sud, je lui disais : « *Le 16 octobre, tu penseras très fort à ta mère, elle sera là, toute seule, au fond de la forêt.* » Eh bien, ça y est ! J'y suis. Le petit point de la carte, ce sont ces trois mètres carrés de tente perdus en Amazonie, où je me retrouve à affronter tous mes démons. Je ne peux m'en prendre qu'à moi-même, je me suis mise toute seule dans ce pétrin. Par la pensée, pour me donner du courage, j'essaye de me relier à mes deux enfants, à mes amis. J'ai peur mais je suis également pleine de gratitude. Je bénis cette terre, je bénis les hommes qui ont eu le courage de faire le chemin avant moi, de prendre les risques que je prends et plus encore ! Merci pour leur amour, pour les soins qu'ils me prodiguent et merci à Dieu qui a répondu à mes prières. Je lui ai tellement « demandé, humblement, de faire disparaître toutes mes déficiences » (7<sup>e</sup> étape des Al-Anon\*)... Il a fini par le faire ; du moins en grande partie. Et me voici replongée dans mon

passé, un des moments les plus douloureux de mon histoire : celle où j'ai lié mon existence à un homme alcoolique qui deviendra le père de mes enfants. « *Les groupes familiaux Al-Anon forment une fraternité de parents et d'amis d'alcooliques qui partagent leur expérience, leur force et leur espoir dans le but de résoudre leurs problèmes communs.* » Les réunions de soutien auxquelles j'ai assisté pendant de si longues années commencent toujours ainsi. La dépendance affective que j'ai contractée dès mon plus jeune âge m'a amenée, inexorablement, à aimer et épouser un homme dépendant, alcoolique. J'ai eu à lutter pendant des années contre ma tendance à endosser sa souffrance et celle de mes proches, à m'ingérer dans leur vie. Il m'était tellement plus facile de prendre leurs difficultés en charge plutôt que les miennes ! Je continuais ainsi à me leurrer et à me croire forte. Et je me remémore la prière de Saint François d'Assise, entendue pour la première fois lors de ces réunions.

*Seigneur, fais de moi un instrument de ta paix  
Là où est la haine que je mette l'amour  
Là où est l'offense que je mette le pardon  
Là où est la discorde que je mette l'union  
Là où est l'erreur que je mette la vérité  
Là où est le doute que je mette la foi  
Là où est le désespoir que je mette l'espérance  
Là où sont les ténèbres que je mette la lumière  
Là où est la tristesse que je mette la joie  
Ô seigneur, que je ne cherche pas tant  
D'être consolé que de consoler,  
D'être compris que de comprendre,  
D'être aimé que d'aimer,  
Parce que c'est en se donnant que l'on reçoit  
C'est en s'oubliant soi-même que l'on se retrouve soi-même,  
C'est en pardonnant que l'on obtient le pardon,  
C'est en mourant que l'on ressuscite à la vie éternelle.*

Étais-je jusqu'à présent ce que je pensais être, cet « *instrument de la paix de Dieu* » ? La réponse est non. J'étais si mal avec moi-même ! Je me heurtais toujours à un mur. Je voulais « aider » mon prochain, et pour cela, le plus court chemin était le meilleur. Je désirais agir directement sur la personne. Je pensais que c'était parce que je voulais bien faire. En fait, non. C'était la peur, une fois de plus, qui me poussait à être dans le faire. Le manque de confiance en moi, aussi. En fait, je me sentais tellement vide, tellement remplie de peurs, qu'il fallait absolument que je me quitte pour pénétrer quelqu'un d'autre.

J'ai toujours foncé dans la vie, beaucoup voyagé, rencontré du monde... Mais je ne me rendais pas compte que, partout, je trimballais ma peur de... tout ! Mon souhait aujourd'hui ? Être suffisamment forte pour pouvoir aider l'autre à grandir, sans intervention dans son évolution. Lui faire confiance, lui laisser le plaisir de se trouver et se dépasser. L'aider à être plutôt que de le rendre dépendant de moi. Donner plutôt que prendre. Mais pour tout cela, il faut être fort ! Et je me fais le serment de revenir souvent ici, puiser la force d'aimer. Ces pensées m'entraînent tout naturellement au texte écrit par Ruth Sanford, « Aimer la main ouverte ».

*Cette semaine, en parlant avec un ami, je me suis rappelé une histoire que j'ai entendu raconter cet été. Une personne compatissante, voyant un papillon lutter pour se libérer de son cocon et voulant l'aider, écarta avec beaucoup de douceur les filaments pour dégager une ouverture. Le papillon libéré sortit du cocon et battit des ailes mais ne put s'envoler. Ce qu'ignorait cette personne compatissante, c'est que c'est seulement au travers du combat pour la naissance que les ailes peuvent devenir suffisamment fortes pour l'envol. Sa vie raccourcie, il la passa à terre. Jamais il ne connut la liberté, jamais il ne vécut réellement.*

*Apprendre à aimer la main ouverte est une tout autre démarche. C'est un apprentissage qui a cheminé progressivement en moi, façonné dans les feux de la souffrance et les eaux de la patience. J'apprends que je dois laisser libre quelqu'un que j'aime, parce que si je m'agrippe, si je m'attache, si j'essaie de contrôler, je perds ce que je tente de garder... Au fur et à mesure de mon apprentissage et de ma pratique, je peux dire à quelqu'un que j'aime : « Je t'aime, je t'estime, je te respecte et j'ai confiance en toi. Tu as en toi ou tu peux développer la force de devenir tout ce qu'il t'est possible de devenir, à condition que je ne me mette pas en travers de ton chemin... Je serai prête à être à tes côtés dans la peine et la solitude, mais je ne les éloignerai pas de toi. Je m'efforcerai d'écouter ce que tu veux dire, avec tes paroles à toi, mais je ne serai pas toujours d'accord avec toi... »  
Je ne peux pas toujours m'empêcher de mettre mes mains dans le cocon... Mais j'y arrive mieux, beaucoup mieux depuis que je me respecte aussi.*

Cette histoire en appelle une autre, lue dans un livre de la littérature des AL-Anon. Un malade alcoolique était en train de se noyer. Sa femme, pleine de

compassion, est montée sur ses épaules, pour l'aider à s'en sortir. Ils se sont noyés tous les deux. Cette femme me rappelle Joëlle, une femme que j'ai bien connue. Elle voulait tellement « aider »! Au lieu de cela, elle s'est consciencieusement enfoncée avec celui qu'elle était censée secourir. Quand elle a enfin pris conscience du danger, elle ne pouvait sortir des sables mouvants dans lesquels elle était prise, elle aussi.

Je pensais qu'avec tout le travail effectué, j'étais capable dorénavant de voir mon enfant souffrir sans endosser sa peine et me mettre en danger aussi. Mais, quand, le 1<sup>er</sup> janvier 2000, je vois mon fils entrer dans cette dépression profonde, je comprends que la partie n'est pas encore gagnée. Je sais, par expérience, que je dois atteindre une certaine forme de détachement pour être à la hauteur de cette nouvelle épreuve. Je ne pourrai l'acquérir toute seule. Prescription : Al-Anon à haute dose et aide d'un thérapeute. Mon fils a besoin d'une mère solide, il en aura une.

Alors j'ai prié, supplié Dieu. Je lui ai demandé de me transformer. J'étais enfin prête à lâcher le passé, dur, mais sécurisant, car connu. J'étais enfin prête à accueillir le présent, la nouveauté. Prête à une métamorphose totale. Et voilà, la réponse à toutes mes prières! J'ai l'impression d'avoir été catapultée dans un autre monde, une autre époque, une autre vie. L'humour du Bon Dieu! Il est vrai que je voulais changer certaines choses de ma vie. Mais je n'aurais jamais imaginé que ce serait comme ceci. D'abord, je ne connaissais rien au chamanisme, ensuite je ne connaissais pas l'Amérique du Sud, et puis j'avais beaucoup trop peur des insectes et des bêtes pour m'imaginer une seconde immergée, seule, dans la forêt amazonienne. On dit que les voies du Seigneur sont impénétrables... Je suis donc venue ici pour célébrer la mort de l'ancienne Joëlle et vivre sa renaissance. Adieu Joëlle, vive Joëlle!

Je viens de faire un somme. Je ne sais pas l'heure qu'il est, mais, puisque personne n'est venu me restaurer, il ne doit pas être si tard que cela. Je commence à avoir envie de me changer les idées, mais, comment faire en ne sortant pas de ma tente? Je vais essayer de méditer un peu. Je viens d'écraser trois petites fourmis. Je ne sais vraiment pas comment elles sont rentrées ici... Vigilance!

Un merveilleux parfum embaume ma tente, tout d'un coup. La lumière du soleil est en train de diminuer. Un doux chant d'oiseau, en deux temps, s'élève au loin, un autre lui répond. Une famille de sauterelles est venue s'installer sur ma moustiquaire; les grosses fourmis leur ont cédé la place. Le vent souffle. On se croirait sur la mer. Ma méditation est rythmée par le chant d'un... o? Peut-être. Lancinant! D'autres chants lui répondent, de loin en loin. Je commence à avoir faim. J'espère que Jorge ne va pas tarder. Il arrive, en

effet, mais ce n'est pas pour m'apporter à manger ; il veut seulement installer mon hamac. Je lui demande de s'approcher pour regarder l'énorme sauterelle qui vient de se poser sur ma moustiquaire. Jorge la touche de sa machette, elle lui vole aussitôt sur le bras et s'en va plus loin. Je suis soulagée ! Je parle alors de la plante que j'ai prise tout à l'heure et signale que je n'ai eu que quelques éblouissements. Jorge me rassure en me disant qu'elle travaille, même si les effets ne sont pas aussi prononcés que ceux des autres plantes, et il me promet l'arrivée imminente d'Oligario, avec de quoi manger.

Le goût de la liberté étant plus fort que ma peur des insectes, je me surprends à penser que je vais tenter une sortie demain. Oligario n'est toujours pas là. Je reprends ma méditation, cela va m'aider à patienter. La lumière continue à baisser. La nuit, qui tombe vers 18 heures, ne doit pas être loin. Un papillon vient de passer. J'entends un chant d'oiseau dans le lointain ; un autre lui répond... Et encore un autre, cristallin. Les cigales s'y mettent aussi. La température tombe. Toujours pas d'Oligario.

La pluie maintenant. Je suis en petite tenue au fond de ma tente et commence à avoir froid. Je vais m'habiller un peu. Ma seule invitée, la sauterelle, se tient très bien. Elle est bien mignonne. J'espère que l'idée de me sauter dessus ne va pas lui venir pendant la nuit. Sifflement discontinu d'une cigale. Épuisant ! Un véritable orchestre est en train de se constituer et je réalise que la boîte de boules Quiès que j'avais achetée à cette intention est restée à Tarapoto. La totale.

Enfin, la voix d'Oligario. Je me prépare à savourer mon festin, premier et unique repas de la journée. Quelle merveille ! Il ne s'agit pas de deux cuillerées de riz, comme nous l'annonçait malicieusement Jorge, mais de deux louches. Et une banane bouillie (banane plantain\*). Je vais savourer tout cela. Le riz est préparé au naturel, sans sel. Quant à la banane, elle est très ferme et a plutôt le goût de pomme de terre. Très dur pour ceux qui voulaient, subrepticement, retrouver le goût du sucre, interdit pour cause de diète. Je la savoure quand même. Seulement une moitié, l'autre ne passe pas. Le fait de manger, paradoxalement, m'a épuisée ; je vais faire un petit somme.

En fait de petit somme, je suis tombée dans un sommeil profond qui a dû durer un bon bout de temps, car la nuit est déjà là. Je me réveille au milieu d'un déluge de bruits. Je me force à manger la seconde moitié de ma banane. Un grand boum vient de se produire à hauteur de ma tente. Par réflexe, j'éteins aussitôt ma lampe frontale. Plus rien. Je reprends l'écriture. Je m'arrête aussitôt, une vive lumière attire mon attention à l'extérieur ; en fait, ce n'est qu'une luciole qui se balade. Décidément, ça va être chaud !

Un cri d'oiseau, comme un sarcasme, me fait sursauter. Une fourmi vient de

monter sur ma jambe nue, je la chasse rapidement. Il fait nuit noire maintenant. Une autre luciole vient de passer. J'entends subitement une sorte de ronflement à ma gauche... Je vais arrêter d'écrire et me faire toute petite au fond de mon duvet car je dois avouer que je suis très impressionnée et n'ai pas l'intention d'attirer davantage l'attention des bêtes. Heureusement, je parviens à un lâcher prise total devant ma peur, en lâchant mon stylo. Mon Dieu, bénis-moi et bénis cette nuit! Je vais penser très fort à tous mes proches et aux amis restés en France. Cette communion de pensée m'aidera (en tout cas, je l'espère)!

Un éclair impressionnant illumine le ciel. Je m'étais endormie. J'attends maintenant l'arrivée de l'orage. En fait d'orage, c'est la lampe de Jorge qui joue dans l'obscurité; il est venu retirer mon hamac de peur qu'il ne soit mouillé avec la pluie, imminente. Un oiseau en profite pour lancer son cri moqueur.

## MARDI 17 OCTOBRE - 2<sup>e</sup> jour de diète

Voilà, la nuit est passée. J'ai fini par dormir profondément, malgré le vacarme ambiant. Il y a effectivement eu un orage. L'eau a dû chasser momentanément bêtes et insectes. J'en profite courageusement pour faire une sortie pipi. Je cherche le trou destiné à cet usage. Je ne le trouve pas. Tant pis. Ce n'est pas la place qui manque!

En opérant, je me remémore ce que Françoise m'a raconté lors de notre dernière virée en quatre-quatre. Assise pendant trois heures sur un banc en bois, elle a terminé l'escapade avec les fesses en compote, criblées d'ampoules. Impossible de s'asseoir! Pour résoudre son problème, elle s'est badigeonnée les fesses avec le produit de son corps. C'est la première fois que j'entendais parler de cette thérapie par l'urine (*amaroli\**), qui se révèle être un merveilleux antibiotique naturel, possédant plein d'autres vertus, en particulier celle de calmer les douleurs.

Je reviens sous mon toit et veille à ne laisser entrer personne avec moi, malgré l'insistance d'une araignée; un moustique ne m'a pas écoutée! Je commence à me battre avec lui et finis par le laisser faire puisque, de toute façon, je sais qu'il aura le dernier mot. Les oiseaux, grenouilles, cigales... reprennent leur concert de plus en plus fort. Je vais méditer.

J'étais en train de me demander comment j'allais faire pour vivre encore cinq jours dans ces conditions d'oisiveté. Et puis j'ai eu ma réponse, en écoutant chanter les oiseaux et les insectes : pourquoi ne pas faire comme eux? Ils passent le temps sans rien faire d'exceptionnel, si ce n'est vivre leur vie d'oiseau ou d'insecte, tout bêtement. Il faut que je m'enlève de l'esprit que, pour

exister, il faut aller à droite et à gauche et faire trente-six choses. Je bois très peu. Peur d'aller aux toilettes? Je n'ai pas très faim non plus, mais je me surprends néanmoins à attendre les flocons d'avoine dont Jorge m'a parlé hier soir. Faim? Ou simple plaisir de manger? Ou de me distraire? Je viens d'apercevoir un oiseau. Je n'ai pas envie de me changer. Pour qui? Pour quoi? Je suis toute seule.

En disant cela, je réalise que non, je ne suis pas seule. J'ai tout d'abord l'Esprit de la plante qui travaille en moi et cette extraordinaire vie tout autour. Chaque chant est différent, à chaque instant. Quel luxe, quelle merveille, tous ces êtres vivants dont je partage la vie. Ils viennent déjà de m'enseigner à ne faire qu'une seule chose : moi qui ne sais pas chanter comme eux, je me concentre sur leurs chants et entre en méditation. De temps en temps, une sorte de gros ronflement se manifeste à côté de moi. Qu'est-ce que cela peut bien être? Heureusement que je suis enfermée dans ma tente, sinon, je crois que je n'en mènerais pas large. Pour ceux à qui est échu le tambo, le confort est réduit au strict minimum : deux piquets en bois surmontés d'un toit de chaume permettent à une personne de se coucher dans un hamac à l'abri de la pluie, mais... pas des animaux et des insectes.

Je suis en train de réaliser qu'ici, je suis dans la solitude totale à laquelle j'ai souvent aspiré, particulièrement quand je me sentais harcelée, tiraillée de droite et de gauche par les contingences de la vie, les obligations que je me créais. Je me souviens d'une réflexion que je m'étais faite, à vingt mètres sous l'eau, lors d'une plongée sous-marine : « *Au moins, ici, on ne viendra pas m'embêter!* » Au fond de la forêt amazonienne non plus. Ne penser qu'à soi, écouter le chant des oiseaux et attendre que l'on vienne vous servir vos repas, qu'existe-t-il de mieux?

Ça y est! Je viens de comprendre d'où vient le ronflement que j'entends depuis hier : un adorable colibri (*picaflor*) vient de voler devant ma fenêtre et ma porte. Il repasse une seconde fois. Il a l'air curieux de me voir. C'est trop drôle, les rôles sont inversés! C'est l'homme qui est en cage et l'animal qui fait œuvre de curiosité à son égard. Pendant ce spectacle, je vois mon gros moustique sur ma moustiquaire. Je m'empare aussitôt d'un chiffon et l'écrase. Une belle tache de sang apparaît... le mien, celui qu'il m'a pompé il y a quelques heures. Le chant de plusieurs oiseaux, au loin, aussi fort que celui d'un troupeau d'oies, attire mon attention!

J'ai enfin le plaisir de recevoir la visite d'Oligario, qui vient avec un bidon et unealebasse. Je me soumetts à une nouvelle prise de plantes. Les deux mêmes qu'hier, bobinzana et yacu sisa. Je prends mon élan pour avaler le contenu du récipient. L'odeur n'est pas très attirante. En buvant cul sec, c'est

plus facile. Normalement, je devrais revoir bientôt Oligario avec une platée de flocons d'avoine. En fait, je n'ai pas vraiment faim, surtout après avoir ingurgité cette mixture.

Une armée d'énormes blattes volantes, les fameux cucarachas\* (de la chanson) s'est donné rendez-vous sur ma moustiquaire. Je préfère les chasser pour ne pas prendre le risque d'en laisser rentrer un quand Oligario reviendra. Une charmante petite grenouille, rayée noir et vert, grenouille en pyjama, vient me dire bonjour. Puis une autre, noire et jaune. On dirait des petits jouets en caoutchouc. Elles sautent partout. La tentation est grande de les tripoter. Mais je me retiens, dans la selva, tout animal est potentiellement dangereux. Un cucaracha s'est, malgré tout, introduit sous ma tente. J'essaye de l'écraser, il s'envole ailleurs. Ça y est, je l'ai! À mon actif, depuis ce matin : deux moustiques et un cucaracha. Ma moustiquaire n'aura pas bel aspect à la fin du séjour.

Pendant ce temps, une petite fourmi me grimpe sur la fesse gauche. Il va falloir que je sois vigilante la prochaine fois que j'ouvrirai à Oligario. Quelque chose continue à grogner joyeusement à l'arrière de ma tente. Mon colibri? J'aimerais bien mais je n'en suis pas sûre du tout. Je suis tentée de faire un tour dehors, mais le soleil est là et je n'ai pas le droit de m'y exposer. Je vais donc continuer à méditer et admirer la forêt du fond de ma cage. Tiens, maintenant voilà la pluie. Les chants divers et variés se taisent. Seule une cigale continue de chanter. Visite d'une grenouille. Cette pluie me donne envie de faire pipi. J'espère qu'elle va bientôt s'arrêter. Je me sens vraiment bien. J'ai l'esprit clair, je regarde tomber la pluie, je n'attends rien en particulier, je vis le moment présent et je suis heureuse.

Le tonnerre gronde. Les oiseaux se sont tus et c'est au tour de la pluie de faire son concert, entre ses gouttes d'eau qui tombent par terre, celles qui s'écrasent sur la végétation et celles qui tapent sur ma toile de tente. Je suis admirative devant ce joli spectacle des feuilles qui, tour à tour, ploient sous le poids des gouttes. Le cucaracha et les moustiques écrasés sur ma moustiquaire ont disparu, dévorés par les insectes à l'extérieur... qui maintenant s'attaquent à la tache de mon sang. Instinctivement, je commence à chasser la première fourmi rouge nettoyeuse. Et puis tout compte fait, je vais laisser faire les autres, ce sera plus propre après! La pluie s'arrête tout doucement. Les cigales et les oiseaux prennent le relais. Ma grenouille revient me faire une petite visite. Oligario, bel Indien au poitrail dénudé et au merveilleux sourire arrive, un sac de jute en bandoulière, une marmite dans chaque main.

C'est avec beaucoup de difficulté que je me réveille du profond sommeil dans lequel j'ai dû sombrer plusieurs heures d'affilée. La lumière du jour a diminué. On doit s'approcher du soir. Je ne mange que quatre cuillères de riz et suis

déjà repue; la banane était en option, je l'ai prise par peur de manquer, mais je pense que je n'arriverai pas à l'ingurgiter. Un bruit de moteur de péqué-péqué, au loin, sur le fleuve. Et voilà que je me laisse aller à faire pipi sur un nid de fourmis rouges dont un bataillon entreprend immédiatement d'escalader mes jambes. Sauve qui peut! Décidément, je ne suis en sécurité qu'au fond de ma tente.

Le jour s'éteint. Je vais me mettre en tenue de nuit et attendre. Je tombe en fait dans un profond sommeil. Je me réveille dans la nuit. Mon corps est parcouru de fourmillements. Je suis complètement scotchée à mon matelas. Je me sens très faible. De nombreux rêves m'ont visitée, dont malheureusement j'ai oublié les détails. Les rares fois où j'ai émergé de ma nuit, j'entendais l'oiseau au cri sarcastique, « *Ha! Ha! Ha!* », répété toutes les cinq minutes. C'est comme s'il avait veillé sur moi toute la nuit.

Je suis en train de constater que je n'ai pratiquement plus mal à l'épaule gauche sur laquelle j'étais tombée, en France, lors d'une chute de cheval. J'arrive maintenant à lever le bras et à toucher mon dos. Depuis plusieurs mois, j'étais incapable de le faire. J'en déduis que c'est l'une des plantes, ou les deux, qui ont contribué à cette guérison et j'en suis ravie. Je vais me recoucher et attendre que le jour se lève. L'oiseau s'est tu.

### MERCREDI 18 OCTOBRE - 3<sup>e</sup> jour de diète

Le jour a enfin pointé son nez. À moi d'ouvrir les yeux maintenant pour accueillir cette nouvelle journée. Une énorme araignée et des cucarachas, en ombre chinoise, tentent de me faire une visite surprise en passant par l'arrière de ma tente. Une grosse bête que je n'arrive pas à identifier tombe juste au-dessus de moi. J'entends des bruits sourds, sans doute un autre animal qui se balade... puis les fameux grognements.

Malgré ma peur des bestioles dont j'arrive cependant à faire abstraction, je constate avec plaisir que plus le temps passe, plus la méditation devient facile. Je retrouve cet émerveillement que j'avais, petite fille, quand ma maîtresse interrompait la classe, aux beaux jours, pour une ballade en forêt. Quel bonheur cette promenade avec les autres enfants, les arbres, les plantes, l'inhabituel. J'avais alors un regard tout neuf sur la vie et le bonheur d'exister. Le chant d'un oiseau interrompt mes pensées, deux sons brefs qui semblent sortir d'une flûte de paon.

Avec sa gentillesse habituelle, Oligario m'apporte, une platée d'avoine. Comme il ne parle pas le français et que je ne parle pas l'espagnol, nos rapports, limités, se bornent à :

« Ça va ?

— Ça va !

— Bye-bye ! »

Je déguste mon repas. Une grosse guêpe est en train de préparer avec ardeur son nid dans un trou. Elle transporte une graine qui fait deux fois son volume. Comme elle se rend compte qu'elle ne pourra jamais la faire entrer dans son antre, elle creuse pour enlever le maximum de terre et agrandir l'ouverture. Deux papillons s'aiment d'amour tendre.

Sur ces entrefaites arrive Jorge, qui vient de comprendre que je ne mets pas le nez dehors. Je lui parle alors de mes matchs avec les moustiques, les fourmis et les cucarachas à l'intérieur de ma tente, et lui demande ce que je pourrais rencontrer si je m'aventurais au-dehors. « *Oh, pas grand-chose, me répond-il, des mygales, des iguanes\*, des tatous, des ocelots\* et, un peu plus loin dans la forêt, des léopards. C'est dommage que tu ne sortes pas. Comment vas-tu ?* » Bien ! Je me sens l'esprit de plus en plus clair. Mon pouvoir de méditation s'accroît. Et je parle de mes nuits vécues avec l'ayahuasca, dis mon étonnement que cela se passe aussi bien, en comparaison avec ma première prise de plante purgative. Aussitôt, Jorge s'exclame : « *Ah oui ! Ça a vraiment été terrible. Essaie de ne jamais recommencer ça.* » Je lui réponds qu'effectivement ce fut très dur ; mais je suis persuadée que la violence de cette expérience et son pouvoir de purification m'ont justement permis de goûter maintenant à la véritable sérénité. Jorge approuve : « *Je pense que tu avais engrangé une bonne somme d'angoisses dont tu as été délivrée à ce moment-là.* »

Une question surgit aussitôt en moi : cette paix, que je viens d'acquérir, va-t-elle rester ou s'en aller à mon retour d'Amazonie ? « *Ne t'inquiète pas, me dit Jorge. On reste marqué à jamais par l'ayahuasca et son enseignement.* » Il ajoute qu'il sent cette sérénité en moi depuis le début du séjour, qu'il me sent solide : « *Tu représentes un axe sur lequel on peut s'appuyer. Le chamane voit beaucoup de choses quand il prend la plante.* » Et il me demande les origines de ce rôle de soutien que j'ai adopté dans toutes mes relations.

Je lui parle alors de mon mariage, pendant quinze ans, avec un homme alcoolique. L'enfer de la drogue de l'autre. L'enfer de ma propre maladie : la dépendance à un homme dépendant. La découverte de mon fonctionnement. Mon adhésion, pour me sauver, à la fraternité des Al-Anon. Je remonte plus loin dans mon passé. Je repense à la violence physique et verbale de mon père, touché lui aussi par cette terrible maladie qu'est la dépendance à un produit. Juif hongrois, il a dû, à l'âge de 18 ans quitter ses parents, traverser l'Europe en guerre, faire face au nazisme et se réfugier en France où il s'est caché.

Étudiant en chimie, sans le sou, il avait trouvé un truc pour s'en sortir, fabriquer ses propres amphétamines et les utiliser comme dopant...

C'est dès ma plus tendre enfance que j'ai commencé à prendre mes proches en charge. J'étais devenue leur « sauveur ». Ce rôle m'a collé à la peau et ne m'a plus lâchée. Mes parents, mes sœurs, mon mari, mes enfants... Tout le monde y est passé. Il était tellement plus facile de m'occuper des autres que de moi. Pendant ce temps-là, j'oubliais jusqu'à ma propre existence, j'oubliais mon vide intérieur en me remplissant de celui des autres. Mais est arrivé le jour où je n'ai plus pu fonctionner ainsi. J'ai vraiment touché mon fond et accepté de changer mon mode de fonctionnement. Désormais, je ne veux plus souffrir pour ou par les autres. Je veux vivre ma vie et transmettre ensuite mon bonheur, ma joie de vivre, à mes deux enfants, à mes amis, aux gens que je croise. S'il faut, pour y parvenir, aller jusqu'en Amazonie, eh bien OK! Je laisse dorénavant carte blanche à Dieu pour qu'il inscrive ce qu'il veut dans ma vie. J'ai confiance.

Notre discussion s'arrête là. Je promets à Jorge de sortir de ma tente et d'essayer le hamac. Ni une ni deux, j'accroche celui-ci. Trop bas. Je recommence. C'est bon, il a l'air de tenir. Je photographie mon domaine, qui me ravit. Une petite grenouille, marron cette fois, vient à ma rencontre. Voilà deux minutes que je suis sur mon hamac, très fière de mon exploit, quand la pluie se met à tomber. Je me mets à l'abri, décidément destinée à rester sous la tente!

Une nouvelle tentative se solde par un nouvel échec. Cette fois-ci, ce n'est pas la pluie qui me chasse mais une guêpe sauvage qui a jeté son dévolu sur ma fesse gauche. Non, je ne capitulerai pas. Maintenant que j'ai enfin eu le courage de sortir, je vais trouver les aménagements nécessaires pour assumer ma décision de rester dehors. Un poncho en plastique, bien couvrant, fera l'affaire. Et me voilà enfin jouissant du plaisir de me balancer tout doucement dans un hamac, au fond de la forêt amazonienne. Le tonnerre gronde de plus en plus fort. C'est assez impressionnant... Je rentre.

Ma petite grenouille en pyjama est décidément très intéressée par ma personne. Elle va, vient et revient, s'arrêtant systématiquement au pied de ma moustiquaire. Elle est inoffensive. Seules les grenouilles noires à tache rouge au sommet de la tête pourraient provoquer, en cas d'attouchement, un sérieux prurit; cette tache rouge simule une fleur qui attire les insectes et une fois qu'ils sont dessus, la grenouille les tue par un jet de liquide aux effets similaires à ceux d'une drogue puissante. Celle-ci, je lui parle, tout près, je lui dis que je l'aime, que j'aime la terre qui lui a donné naissance. Je remercie la pluie, les animaux, les insectes, les plantes, tout! Je suis heureuse et j'ai envie de le crier au monde entier.

Une seconde grenouille s'approche, je lui parle également. C'est bien la pre-

mière fois que je parle à des grenouilles. Je commence à percevoir le lien entre les espèces. Elles ne comprennent bien évidemment pas ce que je leur dis, mais elles doivent probablement ressentir elles aussi des vibrations amies. L'une d'elles va jusqu'à s'accrocher au bas de ma moustiquaire.

Oligario est de retour, avec sa marmite. Il remplit mon assiette à ras bord de riz tout chaud. Pas de banane ce soir, j'en suis un peu désolée sur le coup, mais je dois avouer que je suis déjà calée à la moitié de mon assiette de riz. La pluie s'est arrêtée. Il y a beaucoup moins d'insectes dehors et j'en profite pour faire une ballade. Un bâton va m'aider à marcher; je me sens un peu faible. Quatre fourmis de près de trois centimètres de long, le corps noir et brillant, me coupent le chemin. Je suis très impressionnée. Je me remémore le film « la Forêt d'émeraude » de John Boorman, où un jeune homme subit une séance d'initiation en forêt amazonienne, à la fin de son adolescence. Il est maintenu, à moitié nu, ligoté à un arbre, les pieds dans l'eau. Le supplice consiste à enduire son corps d'une myriade de ces grosses fourmis. S'il en réchappe, il quitte l'adolescence pour rentrer dans l'âge d'homme... Il y parviendra.

Je suis sortie en short et ne compte plus les cloques dues aux piqûres de moustiques. Je rencontre une grosse mygale qui rentre dans un trou. Courageusement, mais du bout de mon bâton quand même, je joue quelques minutes avec elle. Puis je retourne à mon hamac où je passe un peu de temps en attendant la nuit, protégée des insectes par mon poncho.

Ça y est, la nuit est là. Le bruit ininterrompu aussi. C'est épuisant. Derrière moi, le gros ronflement reprend, comme d'habitude. Les cigales viennent d'entrer en action. Je finis par sombrer dans un sommeil profond.

Comme j'ai dû m'endormir relativement tôt – la nuit tombe à 18 heures – il fait encore nuit quand je me réveille, en pleine forme. Autour de moi les arbres se profilent, tout noirs sur fond de ciel plus clair. Quelques papillons de forme aplatie se baladent sur ma moustiquaire, leurs deux petits yeux rouges sont phosphorescents. Une luciole passe devant moi. Ma grosse araignée est tapie dans un coin. Les oiseaux se sont tus – à l'exception de l'un d'eux, qui veille toujours sur moi en lâchant trois ou quatre sons toutes les cinq minutes. J'ai une impression très désagréable; ma fameuse bête non identifiée ne doit pas être loin, je sens sa présence près de moi, elle gratte la terre juste à côté. Elle doit être en train de m'épier. Essayons de penser à autre chose.

Je me remémore une conversation avec Jorge au sujet de la peur. Je voulais l'entendre dire qu'avec tout le travail réalisé ici, je n'aurais plus jamais peur. « *Pas du tout, m'a-t-il répondu, tu auras toujours des peurs...* » Et de me racon-

ter l'histoire de ce vieux chamane de 70 ans, prenant toujours l'ayahuasca et se tordant de douleur en attendant qu'elle l'aide à affronter ses dernières angoisses. Message : je dois rester vigilante, penser à entretenir constamment mes acquis, me prendre en charge et ne pas attendre que quelqu'un d'autre le fasse pour moi. Reçu cinq sur cinq ! Mon vœu, aujourd'hui, est de me graver ça dans l'esprit et prendre la décision de revenir ici régulièrement. Je vais éteindre la lumière, maintenant. La nuit est toujours aussi noire. Je suis attentive aux différents bruits. En fait, j'ai très peur que la bête ne s'approche. Fort heureusement, le sommeil m'évite d'y penser. Et j'accueille une succession de rêves avec, pour acteurs, des personnes connues, de mon passé. Toutes dans des rôles ou des situations grotesques pour elles... ?

JEUDI 19 OCTOBRE - 4<sup>e</sup> jour de diète

À mon réveil, et pour la première fois du séjour, j'éprouve le besoin de chanter. Je me remémore ce que j'avais appris en classe de sixième... il y a pas mal d'années. En fin de matinée, contrairement à ce que j'attendais, Oligario ne m'apporte pas la sempiternelle assiette d'avoine, mais du riz et une banane, tellement ferme et collante qu'une de mes couronnes y reste accrochée. Une cigale ? Un oiseau ?... fait un bruit de marteau-piqueur et n'a pas l'intention de s'arrêter de sitôt. C'est très fatigant.

Jorge passe prendre de mes nouvelles en fin d'après-midi. Il reviendra à la nuit tombée afin de m'aider à trouver la maloca où nous allons faire une nouvelle cérémonie. Je continue ma méditation. Le marteau-piqueur a repris du service. Toujours aussi assourdissant. Ajoutez à cela un bruit de castagnettes, un autre cri, plus un drôle de mugissement, au loin, que je n'arrive pas à identifier. L'oiseau sarcastique entame son chant de nuit. C'est très impressionnant. Je suis en train de réaliser que, chaque fois que la nuit tombe, je me pelotonne au fond de ma tente, sans oser bouger, allant même jusqu'à éteindre ma lampe frontale à certains moments, de peur d'attirer l'attention des bêtes nocturnes. Et voilà que moi, Joëlle, non seulement je vais sortir de ma tente, mais aussi marcher dans la nuit, au milieu des bêtes et des insectes, sur un terrain escarpé, ne pouvant me raccrocher à aucun arbre, sous peine de me faire piquer.

Encore une nouvelle initiation. À l'arrivée, un autre cadeau m'attendra, la prise d'ayahuasca. Moi qui voulais du mystère et des sensations fortes, je suis servie. Je vais commencer à préparer mes affaires pour tout à l'heure, quand Jorge passera me chercher. Je lui collerai aux talons.

« *Moi, je rêve de chips. Moi d'œufs au plat. Moi de poulet-frites...* » Malgré les consignes de silence, quelques amis se sont regroupés et échangent leurs impressions à bâtons rompus. Personnellement, je prends garde à ne pas me laisser aller au bavardage, de façon à rester bien centrée sur le silence si bénéfique de cette diète, qui reprendra dès la cérémonie terminée.

Il est environ 4 heures du matin. La séance d'ayahuasca s'est bien passée. Je suis la seule à être restée assise, dos collé à la maloca, quand la plupart de mes amis sont allongés dans les bras de Morphée depuis un bon moment déjà. Un peu abasourdie, je revois la succession d'images de cette nuit. Je n'arrive pas encore à déceler le sens de tout cela. Je vais laisser décanter.

Comme les fois précédentes, la seconde partie de la nuit me permet de vibrer littéralement aux sons de la guimbarde, jusqu'à devenir la guimbarde elle-même. L'ayahuasca est vraiment LA relation. Elle me donne la sensation de ne faire qu'un avec l'autre, même s'il est au bout de la maloca, à cinq mètres de moi. Les enveloppes charnelles n'existent plus, les âmes sont reliées entre elles. Une fois de plus, je suis limitée par les mots que j'emploie. Ils me paraissent tellement petits, tellement pauvres pour essayer de transcrire ce que je ressens. Je pense que chacun doit passer par l'expérience pour la comprendre vraiment, au-delà du vocabulaire.

Le chamane vient me voir, me demande comment ça va et signifie la fin de la cérémonie. Tout le monde peut se coucher en retournant dans sa tente ou en restant dans la maloca. Je suis la seule du groupe à vouloir réintégrer ma tente en pleine nuit. Ce n'est pas parce que je suis kamikaze ou masochiste, mais parce que la diète n'est pas finie; je tiens à rester centrée en moi. En fait, je crains les bavardages des uns et des autres, demain matin au réveil. Moyennant quoi, il faut que j'affronte de nouveau la forêt amazonienne en pleine nuit, avec la solitude pour compagne car tous les autres resteront dans la maloca jusqu'au matin.

Jorge a tout de même la gentillesse de me servir de guide, mais... au pas de charge, car un orage est imminent. Il commence à pleuvoir, le sol est glissant, je manque de tomber à chaque pas; mais je ne peux me le permettre car Jorge fonce, sans un regard pour voir si je suis. J'atteins néanmoins une plénitude de bonheur. J'ai l'impression de vivre un film dont Indiana Jones serait le héros. Chevaleresque, il porte mon baluchon sur son dos et me dirige dans la nuit jusqu'à ma tente. Je ne sais toujours pas comment j'ai fait pour ne pas glisser.

En arrivant à mon antre, Jorge ouvre la moustiquaire et met rapidement mes affaires à l'intérieur. En quelques secondes, je me retrouve enfermée avec, pour compagnons... trois énormes cucarachas et un papillon de nuit. Sauve

qui peut! Pas le temps de réfléchir ni d'avoir peur. J'attrape une chaussure à portée de main et frappe comme une malade. La chasse a été rapide et fructueuse. Seule dans ma tente, je laisse de nouveau défiler une partie des visions qui ont accompagné ma nuit il y a quelques heures. Elles étaient d'une grande beauté, très colorées.

## VENDREDI 20 OCTOBRE - 5<sup>e</sup> jour de diète

J'ai merveilleusement bien dormi, malgré la peur de la nuit, la solitude et le vacarme que font les insectes et les oiseaux. J'avais lu tellement d'expériences horribles dans les livres avant de partir... Jamais je n'aurais pu imaginer que cela se passerait aussi bien. Et je me remémore mon premier contact avec les plantes. Je ne pouvais parler de ce que j'avais vécu avec la plante huacapu au tout début du séjour. J'étais beaucoup trop impressionnée. J'avais besoin de laisser décanter pour intégrer l'expérience et la comprendre.

Mais, s'agissait-il vraiment d'une NDE? Oui. La mort était très proche. Tout le monde a eu peur. Je me souviens des propos tenus par Jorge après cette purge. Devant l'insistance du groupe, cherchant des explications au phénomène, il parle enfin sans détours : *« Oui, Joëlle était aux portes de la mort. Oui, elle aurait pu y rester si tel avait été son choix. C'est pourquoi, au moment de votre inscription à ce séjour, je vous ai demandé de signer un document dans lequel vous reconnaissiez que vous veniez de votre propre chef et que, quoi qu'il se passe, vous en assumiez la responsabilité. »* Jorge ajoute qu'aux portes de la mort tout se joue sur la confiance.

C'est effectivement ce qui a dû se passer pour moi. J'étais extrêmement mal, mais dans ma nuit, j'ai fini par sentir la vie qui tentait de m'attirer à elle. Sa douceur, sa chaleur, sa force, son calme... transmis par Oligario et Jorge. À aucun moment je ne les ai sentis tendus ou paniqués. J'ai ainsi pu m'appuyer complètement sur eux pour revenir à la vie. L'odeur du parfum de roses dont ils m'enduisaient, les caresses sur mes bras et ma tête, la douceur de leurs chants... J'ai reçu tellement d'amour! Mort et résurrection.

Je reviens souvent en pensée à la Bible. Je ne l'ai pas ouverte depuis longtemps, mais elle fait apparemment plus partie de moi que je ne le pensais. Et j'élargis tout naturellement mon ancienne notion de Dieu à la nature qui m'entourne et dont j'ai de plus en plus conscience de faire partie. J'avais vraiment l'impression, en quittant la France, que j'allais enterrer l'ancienne Joëlle en Amazonie et qu'une nouvelle y prendrait naissance. Pressentiment? Prémonition? Ou bien était-ce déjà le travail de l'ayahuasca? Les Indiens disent que cette plante maîtresse s'installe en nous au moins six mois avant qu'on ne la prenne, où que nous nous trouvions.

Aujourd'hui est l'avant-dernière journée de diète. Plus j'avance, avec les plantes, et plus change ma vision des choses, de la vie. Toujours allongée dans ma tente, je continue à laisser aller mes pensées. Je me remémore tout d'abord ce que Jorge m'a dit un jour ; sous aya, il voit l'essence des individus reliés entre eux, la nuit. Les relations se créent en effet au travers des vibrations émises et reçues, en dehors du mental.

Mon esprit continue à divaguer. Aux questions que je me posais, je trouve naturellement des réponses. Je comprends ainsi que je ne peux continuer la relation que j'ai actuellement avec mon ami. Les relations dysfonctionnelles ne présentent plus d'intérêt pour moi. Enfin ! J'ai envie d'établir dorénavant des liens de qualité avec les autres. Moi qui cherchais l'amour partout, je l'ai trouvé... en moi.

Autre point important, l'esthétique. Je pense que je vais reprendre la couleur naturelle de mes cheveux, que j'ai teints. Pour plusieurs raisons. Je veux diriger mon énergie là où il le faut, je ne veux plus en perdre. En teignant mes cheveux, je reste dans le registre de la séduction. Je ne veux plus être à la périphérie de moi-même, en attente du regard et du désir de l'autre – une autre façon d'être dépendante. Si je veux la vérité dans mes rapports avec les autres, il faut que j'ose être moi-même.

En écrivant cela, je me demande si je vais avoir le courage d'aller jusqu'au bout... Et je me remémore une pensée de Jorge ; quand on lâche prise sur quelque chose, c'est pour passer à autre chose. Passer de la séduction du corps à celle de l'âme... Belle perspective ! Et le respect du corps doit apporter une beauté extérieure à nulle autre pareille, qu'aucune teinture ne pourrait remplacer. Autre élément majeur en faveur de cette thèse, la toxicité des produits en contact direct avec le cuir chevelu... si près du cerveau. Ma peau a une vive réaction après chaque visite chez le coiffeur, allergie, prurit. Mais je n'ai pas voulu l'écouter jusqu'à présent, privilégiant l'esthétique à la santé. Le prix à payer... ?

De grands cris humains dans la forêt me tirent de mes réflexions. N'est-ce pas plutôt des cris d'animaux ? En tout cas, c'est très impressionnant. Le marteau-piqueur est reparti. J'essaye de siffler pour tenter de l'arrêter. Peine perdue. Ce bruit est vraiment épuisant. Prenons notre mal en patience.

Je viens d'avoir une vision incroyable lors de ma méditation. Au premier plan, un grand bol de lait chaud, fumant, avec de la chicorée ; derrière, une vieille cuisinière de campagne, toute noire. Au second plan, ma grand-mère maternelle ; je ne l'ai vue que deux fois dans ma vie d'enfant, lors de vacances chez elle, en Normandie. C'est sidérant ! Une idée me traverse l'esprit : « *Je vais en parler à maman.* » Mais je réalise que maman, décédée, n'est plus là pour

m'écouter. Je ne peux plus rien lui dire. Tristesse. J'entends bientôt ma grand-mère me parler : « *Ne sois pas triste, ta maman est à côté de moi, ton grand-père aussi. Tu ne me vois pas mais moi je te vois tout le temps.* »

Je n'ai absolument aucune idée de l'heure qu'il peut être. Que vais-je faire avant la tombée de la nuit ? Comme s'ils m'avaient entendue, mes deux amis viennent me distraire de leur présence, ma petite grenouille en pyjama et mon colibri. Celui-ci a vraiment compris qu'il y avait une drôle de bête emprisonnée sous cette tente, car il s'est littéralement collé à la moustiquaire pour m'observer. Le monde à l'envers.

J'ai de la difficulté à retourner dans la solitude et à reprendre mes méditations depuis la coupure de cette nuit dans la maloca. Comme pour me faire mentir, monte une pensée. Je considère ma vie, tout ce qui vient de se passer. J'ai le sentiment que ce voyage en Amazonie est comme un rite d'initiation à l'entrée dans l'âge mûr. Un début, et non une fin comme on le conçoit en Occident. Mes 50 ans marquent un véritable tournant. C'est un âge charnière, une véritable révolution. C'est comme si la vie me disait : « *OK, tu as vécu tout cela jusqu'à présent, conservé pendant cinquante ans dans ta mémoire profonde. Maintenant, tu dois le laisser à la porte. N'aie aucune crainte, ce ne sera pas perdu. Tu ne peux pas l'emporter là où tu vas.* »

Je vois un cyclone qui balaye tout, un esprit neuf, lavé des scories du passé qui m'empêchait d'évoluer. Un corps neuf, aussi, avec une nouvelle présence, dorénavant en moi, jusqu'à la fin de mes jours, l'Esprit de la plante. Une réflexion de Jorge me revient en mémoire : « *L'une des caractéristiques de l'ayahuasca, c'est son pouvoir de nous mettre face à notre propre vérité. Plus moyen, après l'avoir ingéré, de faire l'autruche, plus moyen de dire : Je ne savais pas. Plus d'alibi. Maintenant, on sait. C'est une démarche d'exigence, d'honnêteté vis-à-vis de soi-même. On ne peut plus se cacher la vérité. Si l'on n'obéit pas à ce que la plante nous enseigne, on est malheureux mais, au moins, on sait pourquoi, et surtout, on n'a qu'à s'en prendre qu'à soi-même !* » Avec l'ayahuasca, une seule solution, grandir. Autre point important, elle est un facteur d'autonomie. La vérité, la connaissance, c'est en moi que je dois la trouver, grâce à ce dialogue constant avec la plante, liée à mon être profond, ma puissance supérieure. Ce qui élimine le risque de dépendance à un autre être humain.

Oligario m'apporte à manger. Je déguste chaque grain de riz. C'est demain la fin de la diète et je vois combien cette semaine a fait du bien à mon corps. Au repos, il a pu se détoxifier, acquérir de la vigueur. Et je retrouve le sens de la nourriture, physique et spirituelle. « *Nous sommes ce que nous mangeons.* » Je comprends que, si je veux être heureuse, en bonne forme physique et

morale, je dois prendre soin de mon corps, mon « *outil le plus précieux* » comme me l'avait dit un jour un ami. Je dois commencer par lui donner une nourriture saine et appropriée, sans le surcharger. Tout est important. Elle a beau être sèche et pas très goûteuse, je peux dire que je la déguste, ma banane. Je suis étonnée car Jorge m'avait dit que la diète, essentiellement à cause du manque de sel, allait me fatiguer énormément. Je n'ai pas l'impression d'être si fatiguée que cela. Ce qui prédomine en moi est plutôt une merveilleuse sensation de légèreté, de bien-être. Je me sens bien, j'ai l'esprit clair. Malgré toutes ces heures de face-à-face avec moi-même, je ne m'ennuie pas. J'ai le sentiment, en fait, qu'a disparu une énorme chape de plomb, ou plutôt de béton, portée sur les épaules depuis tellement d'années. Ça fait du bien de se sentir légère.

Le marteau-piqueur s'est remis en marche. Une énorme bestiole, ressemblant à un scarabée avec de grosses pattes et deux longues antennes, est accrochée à la moustiquaire de ma fenêtre. Par trois fois, j'essaye de l'envoyer ailleurs. Pas moyen ! Elle est la plus forte. Qu'elle reste.

Sur le document que j'ai reçu au début du séjour, je lis :

*Conseils pour la période de post-diète. La diète ne se termine pas à la sortie de votre tambo. Les plantes que vous avez ingérées pendant plusieurs jours continuent de travailler dans votre organisme et ce, durant plus d'un mois. Le régime de post-diète renforcera le travail commencé en isolement dans la forêt et minimisera toutes perturbations physiques ou psychologiques.*

La nuit est en train de tomber. Les cigales ont déjà commencé leur travail. Je vais passer une chemise. Une nuit encore me sépare de la fin de mon isolement. Je suis vraiment étonnée d'être arrivée à vivre tout cela. Je l'avais tellement redouté, des mois durant !

Demaiselle Luciole passe devant moi. Des sons étonnants me parviennent ; ils ressemblent aux carillons que l'on entend sur un voilier amarré au port. Je me demande par quelle magie des insectes ou des oiseaux arrivent à ce résultat. J'entends maintenant un bruit de casse-noisettes. Et voilà que me revient en mémoire la couverture d'un livre offert par mes parents à ma sœur aînée quand elle était enfant, un bonhomme en forme de casse-noisettes, en bois. C'est drôle, tous ces bons souvenirs qui refont surface, sans arrêt. Un gros papillon marron, attiré par ma lampe de poche, est venu se coller à ma moustiquaire. Il a deux petits yeux rouges phosphorescents.

Maintenant, ce sont de drôles de bruits, derrière ma tente, qui me dérangent profondément ; je préfère ne pas savoir ce que c'est. Une luciole repasse. À ce rythme-là, si je me réveille toutes les cinq minutes, la nuit va passer vite. Ma

dernière nuit dans la forêt... Il faut que je la déguste. Il fait nuit noire. L'oiseau sarcastique vient de prendre son quart. En fait d'oiseau, il paraît qu'il s'agit plutôt d'une grenouille. Moins poétique, ma foi! Un gros boum dans la forêt. Une branche, sans doute. C'est très impressionnant. Un oiseau s'envole. Je préférerais dormir, tout compte fait, car entendre tous ces bruits n'est vraiment pas rassurant.

Jorge vient, pour une visite éclair, voir si tout va bien. Cela se transforme en une longue présence à mes côtés pour discuter de notre thème favori. « *L'ayahuasca est un révélateur, un amplificateur de ce que l'on est, me dit-il. Elle nous aide à faire le plus merveilleux des voyages, le voyage intérieur.* » Plaisir, joie, émerveillement sont les termes utilisés par Jorge pour le définir. « *Elle nous met face à nous-mêmes, en présence de notre propre histoire.* » J'ai passé des années à apprendre des tas de choses sur tout et je ne savais rien sur moi! Elle crée un merveilleux contact avec soi-même et, par voie de conséquence, avec les autres. Car l'ayahuasca ne renferme pas la personne sur elle-même, au contraire, elle aide à sortir de soi. « *Elle donne la joie, le plaisir. On peut dire aussi que c'est un excellent antidépresseur.* » En tout cas, elle décape drôlement!

Jorge me demande ce que je pense de ce séjour dans la forêt; il veut savoir si j'ai peur. Je lui réponds que, oui, j'ai peur, mais je trouve ce séjour fabuleux. Mon goût de l'aventure est pleinement rassasié. Il me dit que l'on ne propose jamais ce genre d'escapade aux touristes. Ça, je veux bien le croire!



# FIN DE LA DIÈTE, DÉBUT DE LA POST-DIÈTE

SAMEDI 21 OCTOBRE

---

Après la discussion de cette nuit, je suis de plus en plus optimiste quant à l'avenir. Je viens de recevoir mon cadeau de fin de diète : un énorme insecte de dix centimètres de long, avec carapace, grosses pattes, rostre et tout et tout, sur ma moustiquaire. J'espère qu'il acceptera de partir aux premiers coups de semonce. Heureusement, il est compréhensif. Je reçois la dernière visite de mon petit colibri. L'isolement est terminé.

Je regagne l'espace commun mis à notre disposition, sors faire quelques pas et rencontre Jorge. Échanges sur l'ayahuasca, qui est décidément au centre de toutes mes pensées. Je parle de ce sentiment d'union avec les autres lorsque je l'ingère. Il me répond que c'est un fait réel et connu. Elle casse toutes nos structures mentales, les règles, les lois humaines qui ont entravé notre développement personnel jusqu'à présent et nous ont empêchés d'accéder à l'amour véritable. « *Tu verras, me dit-il, à partir de maintenant, tu oseras aller là où tu n'aurais jamais osé avant. Si tu as besoin de rentrer en communication avec elle, mets-toi en retrait. Ça n'a pas besoin d'être long. Si tu le peux, vas dans la nature et invoque-la. Parle-lui!* »

Nous nous retrouvons tous ensemble, l'air un peu hagard. Nous allons rompre la diète. Pour ce faire, nous devons avaler deux cuillerées d'une soupe, oignons coupés en morceaux et ail, baignant dans du vinaigre et de l'eau salée. Un délice. Jorge fait de nombreuses incantations et nous bénit avec de la fumée sacrée qu'il souffle sur notre corps. Puis, nous allons nous baigner dans la rivière, en tenue d'Adam et Eve, comme de véritables indigènes.

Retour à la maloca. Nous déjeunons d'une autre soupe, cette fois avec du poulet braisé. Hummm! Après-midi libre.

En fin de journée, nous partons à pied pour une promenade apéritive au milieu

des bananiers et autres arbres fruitiers, pour rejoindre l'Amazone. Nous nous asseyons au bord de l'eau, en silence et admirons le superbe spectacle du soleil couchant au loin. Un péqué-péqué passe devant nous.

Nous rentrons à la nuit tombée et allons tous dormir côte à côte dans la maloca.

## DIMANCHE 22 OCTOBRE

J'ai passé une excellente nuit, comme un bébé lové dans les bras de sa mère, bien au chaud, dans mon hamac. Je me douche sous les cocotiers. Et nous prenons tous ensemble notre petit déjeuner au soleil, dehors, tandis que deux ou trois poules picorent dans nos jambes. Ce matin, une équipe de la télévision locale vient nous filmer puis, pour nous remercier, nous invite à faire une ballade sur son hors-bord.

La maloca, qui nous a servi de chambre à coucher la nuit dernière, nous reçoit ce soir pour la cinquième session d'ayahuasca. Jusqu'ici immuable, le cérémonial change ce soir de scénario; j'apprendrai plus tard que c'est pour tout le monde. Les dernières séances avaient toutes un point commun, elles étaient agréables et douces. Là, l'action de la plante est montée en force, en une grosse vague ressemblant à un raz-de-marée. Dès le début de la séance, je me sens prise dans ma vision comme dans un étau. Le spectacle est fantasmagorique. Je vois une succession de dessins, aux couleurs très vives, des figures qui m'enserrent et se renouvellent constamment. J'ai l'impression d'être dans une boîte de nuit aux couleurs psychédéliques. À partir de maintenant, je comprends que ce n'est plus de la rigolade. Je suis complètement prisonnière de mes visions, qui se succèdent à un rythme infernal.

J'entends Julie crier à plusieurs reprises : « *Arrêtez ce cauchemar, arrêtez, je n'en peux plus!* » Je suis juste à côté d'elle; j'ai envie de l'aider, de lui parler, mais je ne peux pas. J'ai l'impression que si je bouge, ce que je suis en train de vivre va se resserrer encore plus sur moi. J'entends, mais suis complètement impuissante. Pour elle comme pour moi. Un peu plus loin, c'est Martine qui s'y met. Elle éclate, complètement déchaînée, rigole, interpelle quelqu'un, dit qu'elle est devenue folle, fait des bruits ressemblant à des baisers dans le vide. Dire que le silence avait été demandé aux participants... À elle aussi, j'ai envie de parler, mais je ne peux toujours pas; je suis complètement enfermée dans mon processus, prisonnière de ce voyage.

Et là, phénomène nouveau, mon ouïe devient terriblement sensible. J'entends tous les petits bruits au loin, comme s'ils étaient près de mon oreille. C'est terrible! Plus extraordinaire encore, les limites de mon corps n'existent plus,

je suis devenue un nouvel être, moi et les autres. Nous ne faisons plus qu'un. Les paroles prononcées par Jorge et Oligario, c'est un être qui m'englobe qui les dit. Je suis toujours coincée dans mes visions incroyables, qui défilent à vitesse grand V. Ma respiration se bloque, je dois faire de gros efforts pour inspirer et expirer normalement. En même temps, j'ai peur d'accentuer le phénomène si je parviens à respirer plus fort. C'est déjà tellement speed! J'ai aussi peur de vomir. Et pourtant, ça me soulagerait.

Les visions, en elles-mêmes, ne sont pas désagréables. Elles sont même plutôt belles. Les chants commencent à faire leur œuvre. La voix de Jorge me fait penser aux chants des sirènes. C'est une véritable nuit d'amour, d'extase, qui commence. Je suis en union totale avec Jorge par l'intermédiaire de son chant. Je suis lui, il est moi. Son énergie passe dans la mienne, la mienne dans la sienne. Mon corps n'a plus son enveloppe habituelle. Il n'y en a plus qu'une pour deux.

Jorge vient à côté de moi, alors que je ne l'ai pas appelé. Peut-être est-ce ma respiration saccadée qui l'a attiré? Elle est devenue difficile, en effet, depuis que je suis sous l'emprise de mes visions. Il chante pour moi. « *Ça va, Joëlle?* » Je ne peux lui répondre. Il se rend compte de mon état et pose ses mains sur mon visage. Je me sens oppressée. Je saisis sa main, sens le doux contact de sa peau. Cela fait tellement de bien. Malheureusement, il est appelé ailleurs. Cette nuit, l'ayahuasca a choisi de frapper très fort. C'est sans doute aussi à cause de la diète, car nous sommes beaucoup plus réceptifs. Notre état émotionnel est vraiment élevé et tout le monde est monté en même temps à un niveau important.

J'entends Oligario et Jorge chanter et mes visions vont crescendo. Comme si ce n'était pas déjà assez fort. Cela fait pourtant déjà longtemps que la séance a commencé. J'entame alors une seconde période, très dure. J'ai l'impression d'entrer dans le monde de la folie. Celui de ma sœur aînée, qui a passé les trois quarts de sa vie en asile psychiatrique. J'ai peur, très peur. Sa folie m'a toujours impressionnée. J'ai constamment veillé à contrôler ma vie pour ne pas, comme elle, me laisser entraîner dans cet inconnu. Et voilà que, précisément, c'est ce que la plante veut me faire faire, regarder en face ce qui m'a terrorisée depuis que je suis adolescente. Bien voir cette peur, la reconnaître, lui faire face, la vivre, pour enfin la laisser partir afin qu'elle ne hante plus mes pensées.

Je n'ai plus conscience ni du temps ni du lieu où je me trouve. Vivant maintenant cette folie, je suis persuadée que, comme ma sœur, je suis dans un état que je ne pourrai plus jamais quitter. Je prononce son nom, je lui parle, je lui dis que je la comprends. Et je comprends moi-même ce que la Plante veut me montrer. J'avais, sans le savoir, gardé un immense sentiment de culpabi-

lité. Un thérapeute m'avait dit un jour que ma sœur s'était en quelque sorte sacrifiée pour moi. Étant l'aînée, elle avait endossé toute l'angoisse, toute la folie familiale, et m'avait ainsi protégée, moi, la cadette. Elle m'avait permis de vivre. J'avais enfoui tout cela au fond de moi depuis si longtemps. Je ne pensais pas que cela reviendrait un jour à la surface. Ça devient de plus en plus dur. J'ai peur.

Je comprends le pourquoi de mon contrôle dans tous les domaines de ma vie : je ne voulais pas devenir folle comme Emmanuelle. Il fallait, pour cela, que je me maîtrise à tout prix, que je dirige toutes les situations et, par conséquent, tout ce qui pouvait m'entraîner hors de moi-même. J'avais peur de me laisser aller au plaisir physique avec un homme. Peur de perdre le contrôle sur moi-même, sur lui, sur la vie. Peur de laisser aller mon imagination.

Mes visions continuent... Je passe maintenant à la folie de mon ex-mari, maniaco-dépressif. Je vois des infirmiers qui l'emmènent sur un petit chariot. Un drap blanc l'enveloppe. Ils me demandent mon autorisation pour lui faire un électrochoc. Je suis terrorisée. Je refuse. Ils me disent que ce n'est pas grave, ils s'en passeront. Et ils emmènent Christian, malgré moi, malgré lui. Il est déjà assommé par un tas de médicaments. Je me sens tellement seule, impuissante, une fois de plus. La douleur est insoutenable. Je revis cette épreuve. Je repense aux huit électrochocs qu'on lui a faits par la suite. Je nage dans la folie, j'ai rompu tous les amarres avec la vie, avec celle que je contrôlais jusqu'à présent. Je suis affolée. J'ai peur. Jusqu'où vais-je aller ? Revient-on de la folie ?

Les visions sont de plus en plus fortes. L'oppression grandit en moi. Et j'ai l'impression, maintenant, que, de la folie, je passe dans la mort. Effectivement, mon corps commence à s'ankyloser, comme le jour où j'ai fait ma syncope avec *Huacapu*\*. J'ai peur, de plus en plus peur, de la folie, de la mort. Je suis oppressée, ma respiration est saccadée, je gémiss. Jorge s'approche de moi à plusieurs reprises, me sentant en difficulté. Il met ses mains sur mon plexus, me communique son énergie. Que c'est bon. Une porte ouverte sur la vie. Mon Dieu, fais qu'il ne parte pas. Mais Jorge s'en va, appelé près d'autres amis en difficulté comme moi.

Le rythme s'accélère, mon corps se durcit. Je pleure. J'ai le visage baigné de larmes. Jorge revient. Cette fois, il me caresse le visage, la tête. Légère accalmie dans mes visions qui reprennent, malgré tout, de plus belle. Jorge reste près de moi, me chante des icaros. Je suis aux prises avec une étrange impression, qui me fait à la fois haïr la dureté de ce que je suis en train de vivre et en même temps la souhaiter, la désirer, pour avoir Jorge près de moi quand je suis mal. Oligario vient prêter main-forte à Jorge. Couchée en diagonale sur un matelas posé par terre, je sens une main me soulever la tête,

glisser un coussin en dessous, et une autre me recouvrir d'une couverture. Et je continue mon terrible voyage intérieur, toute seule.

Je n'ai pas dormi de la nuit. Mes amis non plus. Je suis encore toute tremblante, le lendemain matin, quand il s'agit de se mettre debout. Mais, j'ai enfin lâché prise sur la folie et le contrôle. Vive la vie! Vive l'amour!

## LUNDI 23 OCTOBRE

La nuit a été très dense, mais j'ai, comme toujours, une énergie extraordinaire après un tel moment. Ce matin, nous devons faire nos bagages pour retourner à Tarapoto. Sous le soleil, nous naviguons une demi-heure sur l'Amazone pour réintégrer nos pénates. Nous prenons au passage trois personnes qui font du stop au bord du fleuve.

Le retour en pick-up donne droit à une des plus belles crises de rires que j'ai connues; c'est comme si nous faisons un rodéo, debout sur nos bagages. Nous sommes six, en tout, à essayer d'éviter de nous faire éjecter du véhicule à chaque déclivité de la piste. Vingt kilomètres avant d'arriver, notre engin coule une bielle. Tout le monde descend et se presse, tant bien que mal dans l'autre pick-up, pourtant déjà bien plein. Un miracle, sans doute. Je ne sais comment expliquer autrement le fait que nous sommes arrivés à nous coincer à dix-huit là-dedans!

## MARDI 24 OCTOBRE

Nous venons de retrouver notre si belle maison. Aujourd'hui, la journée est libre. N'arrivant pas à dormir, je suis sur pied à 4 heures du matin, mais je dois attendre 10 heures pour partir faire du rafting sur une rivière. Deux estafettes avalent la douzaine de personnes que nous sommes. En maillot, avec un gilet de sauvetage, nous nous apprêtons à descendre le courant pendant une heure et demie, dans deux rafts différents.

Le temps passe vite quand il est bien rempli. Le moment de dîner est déjà arrivé. Nous nous couchons enfin, aux alentours de 23 heures. Nous sommes cinq, prêtes à nous endormir dans notre vaste chambre, déjà sous abri (à savoir, sous notre moustiquaire). Je suis en train de revoir en pensée les détails de cette agréable journée quand j'entends une petite voix à ma gauche : « *Dites, les filles, vous dormez?* » Pas de réponse, tout le monde est déjà dans les bras de Morphée, ou fait comme si. La même petite voix reprend, un ton au-dessus. Pas plus de résultat. Cette fois, Julie se met à

crier : « *Eh! Les filles, il y a une énorme mygale qui grimpe sur ma moustiquaire!* »

Et là, branle-bas de combat, plus personne ne fait semblant de dormir. L'instant est trop grave. Nous allumons nos lampes et constatons effectivement la présence de l'énorme araignée près de Julie. Que faire? Toutes aussi effrayées les unes que les autres, nous nous mettons à crier, ou plutôt hurler, de peur. La mygale court dans tous les sens. Chacune essaye de l'envoyer le plus loin possible de sa zone, c'est-à-dire forcément chez la voisine. L'une d'entre nous descend quatre à quatre dans la cuisine, se munit d'une cloche en plastique, s'avance courageusement vers la bête et parvient à la faire prisonnière. Arrive alors la gardienne, une jeune Indienne, machette à la main, qui, d'un geste rapide et sûr, coupe l'araignée en deux. Fin du cauchemar. Sous le choc, nous n'arrivons plus à trouver le sommeil et décidons d'en profiter pour aller prendre une infusion jusqu'à une heure du matin!

## MERCREDI 25 OCTOBRE

Quelques emplettes au marché de Tarapoto, un délicieux déjeuner, l'après-midi dans une merveilleuse piscine, avec perroquets et toucans\* en liberté, et voilà de nouveau LA soirée ayahuasca. Jorge a invité un vieux chamane, qui doit avoir 80 ans, pour l'aider à accomplir sa tâche. Celui-ci est venu avec un jeune homme. Oligario ne sera pas là ce soir, car un de ses frères, qui travaille dans la forêt à l'abattage des arbres, en a reçu un sur lui. Il n'a pas la force de participer, trop affecté par cette épreuve.

Notre groupe est important ce soir; nous sommes vingt-deux, côte à côte, dans la maloca. Le vieil homme a apporté une bouteille d'ayahuasca, Jorge une autre. Les amis commencent à avancer, chacun à leur tour, pour recevoir le sacré breuvage. D'après la tête qu'ils font, le goût doit être encore plus infect que d'habitude. Après avoir reçu l'offrande, chacun se précipite sur sa bouteille d'eau pour se rincer la bouche. Je ne fais pas exception à la règle.

La distribution finie, Jorge écrase discrètement une mygale avant d'éteindre la lumière. Et je me laisse aller à penser que ces bestioles (qui font leur nid au-dessus de nos têtes dans le toit de chaume de la maloca) doivent drôlement en profiter pour passer et repasser, la nuit venue, sur nos corps ramollis et quasiment sans vie. Mais je chasse très vite cette idée de ma tête pour faire place aux visions qui commencent à m'assaillir. La bougie reste allumée un quart d'heure encore.

Les visions défilent. La plante est vraiment forte. Elle me fait vivre un grand remue-ménage dans tous mes intestins, avec brûlures d'estomac à la clé. Par moments, craignant de vomir, je me mets à contrôler ma respiration. Malgré

tout ça, la nuit se passe plutôt bien. Les voix des chamanes se mêlent les unes aux autres. Jorge me semble tout proche. L'est-il vraiment? En fait, il est à l'autre bout de la maloca. Aux chants succèdent les sons de la guimbarde. Mon corps vibre tout entier.

Jorge me met de l'eau de roses sur le visage. Je sens la chaleur émanant de la paume de ses mains. Il me souffle de la fumée de tabac sur le haut du crâne. Je le crois parti, mais non! Je me sens comme happée, attirée vers lui. Il envoie de la fumée à l'intérieur de mon tee-shirt. Puis il prend mes deux mains, applique mes paumes sur les siennes. Il souffle dessus, les prend, les joint et souffle à l'intérieur. Je reste ainsi, sans bouger, longtemps après son départ.

Les sons des chants, de la guimbarde et du tambour vont retentir pratiquement toute la nuit. Malheureusement, il faut bien clore la cérémonie. Nous tombons dans les bras les uns des autres, emplis de gratitude. Mais nous ne pouvons tout de même pas nous quitter comme cela... Ainsi, nous sommes huit à nous retrouver chez Jorge pour une infusion. Et nous nous lançons dans une grande discussion, assis par terre sur la terrasse, dans la douce quiétude de la nuit tropicale. Une mygale passe à quelques centimètres de ma main droite, comme si de rien n'était.

Il est 5 heures et demie du matin et nous n'avons toujours pas envie de dormir. Nous voilà maintenant attablés dehors, sur une petite terrasse aménagée devant l'entrée de notre maison, pour partager un petit déjeuner, cette fois.

## JEUDI 26 OCTOBRE

Le jour est déjà là, je n'ai pratiquement pas dormi. Peu importe, Julie et moi partons au marché en quête de boucles d'oreilles. Au déjeuner nous nous offrons une énorme assiette de grosses crevettes grillées. Quelle merveille! Puis nous retournons à la maloca où chacun parle de ce qui l'a marqué pendant le séjour.

Il est 21 heures. Le rituel d'ayahuasca va bientôt commencer. Le bruit des animaux est toujours aussi impressionnant. Seule la bougie éclaire la maloca. Comme à l'accoutumée, une fois la dernière personne servie, nous entrons dans un lourd silence, attendant l'effet de la plante. Jorge éteint la bougie. Nous sommes livrés au monde fantastique. En temps ordinaire, il faut une demi-heure pour avoir les premiers effets. Ce soir, il en faudra plus, car, comme nous l'expliquera Jorge plus tard, il s'agit d'une forme retard. Mais nous ne prenons pas le temps d'attendre. Une amie demande une

seconde dose, suivie par une autre. Et, je ne sais pas pourquoi – ce n'est pas dans mes habitudes de me précipiter ainsi –, moi-même vais réclamer une autre dose. Les effets sont immédiats, des visions impressionnantes, très colorées se succèdent à un rythme extraordinaire. Le fait d'ouvrir les yeux ne les atténue en rien, bien au contraire. À mes visions habituelles s'en ajoutent d'autres, étonnantes, des personnages habillés de blanc, un peu comme des fantômes s'agitent autour de moi. L'un d'eux me frôle la nuque. Ma respiration devient de plus en plus difficile. J'ai en tête la voix de Jorge : « *Respire, Joëlle, respire! Concentre-toi sur ton ventre!* »

Je perds pied. J'ai subitement les mêmes symptômes que lors de ma syncope, d'importants fourmillements, le corps qui se durcit. Les visions s'amplifient. La voix d'un des personnages qui me frôle se fait narquoise : « *Tu résistes, hein! Tu ne veux pas appeler Jorge, et pourtant, d'ici quelque temps, tu seras obligée de le faire.* » Effectivement, quelques minutes plus tard, je m'entends prononcer son nom. Jorge applique ses mains sur ma peau nue et chante. Je me sens survoltée. Un véritable générateur électrique. Des spasmes s'emparent de mon corps. Jorge me demande alors si j'ai la force de me mettre debout. Je m'en sens tout à fait incapable. Il se penche vers moi, m'attire à lui. Je titube, incapable de marcher seule. Je me cramponne à lui, qui guide mes pas. Nous sortons de la maloca et nous plantons dans les bras l'un de l'autre, à quelques mètres de là. « *Laisse-toi aller, prends appui sur moi* », me dit-il. Qu'il est bon d'avoir un homme solide pour me soutenir quand ça va mal. Les symptômes redoublent d'intensité, par vagues incessantes. La seconde partie de la nuit a commencé, une vie intense a pris naissance au cœur de moi-même. Je ne sais pas où commence mon corps, où finit celui de Jorge. De nouveau, j'ai l'impression de ne plus avoir d'enveloppe corporelle. Il n'en existe plus qu'une, pour Jorge et moi-même. Il intensifie sa respiration, son thorax s'ouvre et se ferme. Il bouge son abdomen à la façon des yogis et pénètre le mien, qui épouse le sien. Il m'aide à vivre, me donne toute son énergie. Je suis comme une mourante sous perfusion. Quelle force, quel amour je sens en lui. Malgré toute la dureté de l'expérience, je suis envahie du plaisir de sentir cette vie qui me pénètre. Je sens son bassin bouger, faire des mouvements lents. Je me mets à respirer très fort. À chaque vague, j'ai l'impression que je vais exploser, ou mourir, et à chaque fois, Jorge accompagne le mouvement. Deux images se superposent alors en moi. La première, nous sommes en train de faire l'amour, Jorge et moi. Et pourtant, ce n'est pas le cas, du moins pas comme on se l'imagine d'habitude. L'autre me ramène à Christian, mon ex-mari. Je suis en train d'accoucher de notre fils. Il m'aide à respirer. Le monitoring lui indique, avant que je ne la ressente, la prochaine contraction. Pour m'offrir son soutien, il respire avec moi. Comme Christian, c'est Jorge

aujourd'hui qui m'aide à respirer, voyant lui aussi la prochaine vague arriver. Et dans mon esprit se confond l'amour que ces deux hommes ont pour moi. Je suis épuisée. Jorge me félicite : « *Tu vois, Joëlle, tu as résisté à la syncope, c'est bien! Continue.* » Forte de ses encouragements, je me remets à respirer. Avec beaucoup de tendresse, il appuie ma tête sur son épaule et la caresse doucement. Une nouvelle vague. Je pose mes lèvres sur son cou. Quel bonheur de sentir la chaleur de sa peau. Je me laisse aller à lui caresser les cheveux. Ce contact avec la vie fait tellement de bien. Jorge a en permanence ses mains sur mon ventre et mon thorax. Il me parle beaucoup. « *Tu ne peux pas tout dominer, Joëlle!* » Je ne sais pas exactement à quoi il fait allusion. Est-ce à ma vie, en général? À ma relation avec lui? En attendant, je m'abandonne complètement à cette force d'amour. Je dis à Jorge que j'ai dû aller trop loin, cette fois-ci, j'ai dû dépasser mes limites. « *Pas du tout,* me répond-il, *c'est bien de vouloir aller toujours plus loin. N'aie pas peur. Au bout, c'est la lumière. C'est l'amour. Aie confiance.* »

Et d'ajouter : « *N'essaie pas de comprendre. Tu fais partie d'un programme.* » Quel programme? Je finis par me dire qu'effectivement, il ne peut en être autrement. Il ajoute que le temps presse, qu'il y a des gens qui sont appelés. Puis, il me parle de Gaïa et du commandant Cousteau, dont la vie a été littéralement transformée à la suite d'une plongée. Seul, sous l'eau, il a fait la rencontre d'un groupe de dauphins qui sont venus vers lui, l'ont encerclé en se tenant à la verticale, et lui ont transmis un message. Jorge a eu connaissance de cette histoire que seul un des proches du commandant connaissait... Il me demande d'être prête à agir efficacement et de tout faire pour cela. ?...? Il sent mon trouble. Il est vrai que j'ai peur de tout ce qui est en train de se passer. Et il ajoute aussitôt : « *Ne t'inquiète pas. Aie confiance!* »

Nous sommes restés très longtemps dans les bras l'un de l'autre, les autres chamanes chantant autour de nous, pour nous transmettre leur force. Puis Jorge me demande s'il peut me laisser pour aller aider les autres. J'acquiesce et me retrouve seule, dehors, les pieds nus, m'offrant aux insectes de toutes sortes. Ça va mieux que tout à l'heure, mais c'est loin d'être la grande forme. Je me raccroche au calebassier. J'ai entendu parler de l'osmose entre la nature et les hommes, de la force que l'on peut puiser auprès des arbres. Aussi, d'instinct, je vais me coller à cet arbuste qui se trouve près de moi. On dirait un être humain avec son tronc et ses deux branches qui en partent, à la manière de deux bras. J'applique mon corps sur le tronc, mes bras aux branches. Je ne fais plus qu'un avec l'arbre. Je me confonds littéralement avec lui. Il se passe alors un phénomène étrange. Je vois réellement les canaux de l'arbre dans lesquels passe la sève. Ce sont mes propres cellules, c'est ma sève. Je fais partie intégrante de l'arbre. Les doigts de ma main gauche res-

semblent à des petites racines, toutes grises, qui se jettent en lui. Mon corps ne m'appartient plus. Je reste comme cela un bon moment. Et l'arbre me parle, me dit que les insectes et lui ne font qu'un, que si j'accepte l'un, il faut que j'accepte l'autre. C'est ce que je fais. De toute façon, je n'ai pas la force de m'opposer à quoi que ce soit.

Je vais de mon arbre à un petit rocher, à côté et j'y suis à peine assise qu'une sorte de minicyclone part de ma jambe gauche et rejoint ma main droite, entrouverte. Il s'agit d'un chien, arrivé de nulle part, et venu à vitesse grand V enfoncer son museau dans ma main. Cela fait, il stoppe son mouvement, instantanément, ne bouge plus. Il est maintenant complètement immobile. J'ai l'impression de devenir folle, il agit comme une prise de terre. Cet animal a senti ma détresse et il est vraiment venu à mon secours ! De la même manière que l'arbre, il me communique sa force. Et comme tout à l'heure, mon regard devient pénétrant, je vois l'intérieur de son corps, les vaisseaux sanguins dans lesquels circule son sang. Ce sang qui me donne, à moi aussi, la vie.

Et je reste longtemps comme cela, le museau du chien dans ma main, sans bouger. Je n'ose plus le quitter. Des amis finissent par me rejoindre. Je n'oublierai jamais cette nuit, cette merveilleuse intimité avec la nature. Je pense en fait que, ces dernières heures, j'ai acquis le pouvoir de regarder, comme le chamane, au travers des êtres vivants !

## VENDREDI 27 OCTOBRE

Nous sommes partis en récréation dîner tous ensemble dans un restaurant de Tarapoto. Un moment agréable, mais au retour, l'un d'entre nous est manquant, il a eu un accident de *motocar* cette nuit et on l'a conduit à l'hôpital avec le pied sévèrement abîmé. Il y aura malheureusement de nombreuses péripéties avant que notre ami puisse recevoir les premiers soins. Malgré une résistance légitime au fait de se faire opérer à Tarapoto, au fin fond de l'Amazonie, le blessé finit quand même par en donner l'autorisation.

Pour tromper notre inquiétude, Émilie et moi allons faire un tour sur le marché, sous le soleil tapant. Nous chinons, tâtons, soupesons. Plaisir de marcher sans aucune contrainte, dans toute cette agitation et ces odeurs d'épices. Nous prenons le temps de déjeuner avant de retourner nous changer à la maloca.

Ce soir, nous allons au restaurant fêter la fin du séjour. Avant de m'endormir, la « voix » me délivre son nouveau message : « *Lâche tout, Joëlle ! N'aie pas peur. La nature a horreur du vide. Tu sais bien que si tu oses lâcher, tu recevras quelque chose de bon, dans le même temps. Ose tout quitter, tout ce qui*

*t'encombre.* » Je me dis qu'il y a une sacrée logique dans tout cela. Celui qui a l'essentiel n'a pas besoin de posséder les choses ou les êtres vivants. C'est la peur qui me fait me raccrocher à tout. Si elle est enlevée, c'est l'amour qui prend sa place. Je quitte alors le connu, les rêves, le superflu, le passé, l'avenir, afin de pouvoir m'adonner pleinement à l'instant présent.

## SAMEDI 28 OCTOBRE

Nous faisons nos valises une bonne partie de la matinée. Puis nous allons nous balader et finissons par piquer une tête dans la merveilleuse piscine, avant un repas sous un manguier rempli de fruits.

Nous partons ensuite visiter notre ami blessé. Deux militaires armés attendent les visiteurs à l'entrée de l'hôpital. Quel accueil ! Lionel est dans un piteux état, mais, par chance, son pied est sauvé. Une hospitalisation au fin fond du Pérou, c'est quelque chose. Le malade doit régler chaque comprimé reçu, au coup par coup, et sa famille doit fournir les éléments essentiels de son séjour (draps, papier hygiénique...). L'ambiance est très glauque, les murs auraient besoin d'un petit coup de peinture et la climatisation ne serait pas du luxe. Lionel finira par rentrer en France, avec l'un d'entre nous, par avion sanitaire.

Le soir, nous assistons à un spectacle de folklore péruvien, pendant trois heures. Un dernier repas dans un restaurant au bord d'une petite route en terre battue, et nous réintégrons nos pénates, fatigués mais heureux.

## DIMANCHE 29 OCTOBRE

C'est le jour du grand départ ! Notre avion décolle de Tarapoto pour Lima à 16 heures. Je fais le voyage de retour assise à côté d'un aventurier français qui habite au Venezuela depuis quinze ans et rentre en France superviser ses affaires dans le bâtiment. Il me raconte sa vie, passionnante. Ma soif d'aventure continue d'être assouvie. Un vieux monsieur a une crise cardiaque pendant le vol. J'apprendrai plus tard qu'il est mort peu après, à Bogotá, où on l'a fait descendre, avec sa femme, lors de l'escale. Ainsi va la vie, un homme est mort, une femme est née. Mes enfants m'accueillent à l'aéroport, c'est la grande joie des retrouvailles. Ils ne le savent pas encore, leur mère n'est plus la même que celle qu'ils ont quittée !

Je suis partie au Pérou avec des pensées mortifères. Je voyais mon fils danser sur le fil du rasoir, entre la vie et la mort. J'avais tout fait pour essayer de préserver mes deux enfants de cette terrible maladie qu'est la dépression

familiale. Et voilà que mon garçon qui, extérieurement, paraissait tellement solide, commençait lui aussi à se détruire. La goutte d'eau qui a fait déborder le vase. Je ne pouvais plus supporter que chaque membre de ma famille disparaisse ainsi dans les sables mouvants et rejoigne le rang des morts vivants. Mais, comment faire pour changer le cours des choses ? J'avais l'impression d'avoir tout essayé, d'avoir atteint les limites de ce qu'il est possible de faire. C'est alors que j'ai compris que je ne pouvais continuer à attendre que les choses changent du dehors. S'il y avait quelque chose à changer, c'est en moi que cela devait se faire. Et je me suis remémoré ce merveilleux slogan : « *Ça commence par moi.* »

J'ai réalisé en même temps que, n'étant pas toute-puissante, j'avais besoin d'autre chose, d'une force, que je ne connaissais pas encore. C'est à ce moment que la vie a choisi de m'ouvrir enfin une autre porte, celle de l'Amazonie et de ses plantes maîtresses. Je suis ainsi entrée de plain-pied dans une nouvelle phase de mon existence. J'ai franchi un pas – énorme – avec ce voyage, mais je sens bien que ce n'est pas suffisant. Ma famille et moi avons accumulé tellement de couches de poussière...

Je me suis juré de retourner régulièrement au Pérou, malgré toutes mes peurs. Pari tenu ! Dans la suite de ce récit, je ne vous livrerai que les principaux moments des voyages que j'ai faits les années suivantes. Avec le recul, je peux voir tout ce que chacun a pu apporter à l'édifice en construction que je suis devenu. La plante a commencé par détruire tout ce qui n'allait pas et a ensuite tout retreicoté à l'endroit. Grâce à Dieu, j'ai pu lui laisser carte blanche. La force que je cherchais partout est enfin en moi. Ce Dieu que j'invoquais si souvent sans vraiment le connaître m'habite enfin ! Et il grandit en moi au fil du temps et... des voyages.



# OCTOBRE 2001

## MARDI 2 OCTOBRE

Huit heures, départ de Paris pour Lima, via Madrid où nous faisons une escale de trois heures. Arrivée à 18 heures, heure locale. Nous en repartirons, jeudi à 11 heures, pour Tarapoto.

## SAMEDI 6 OCTOBRE

Ce matin, nous sommes à jeun afin de prendre les plantes purgatives destinées à nous nettoyer avant la prise de l'ayahuasca, *yawar panga*\* et huacapu. La première nécessite l'ingestion de quatre litres d'eau, la seconde deux seulement... Le chamane, qui décide qui va prendre quoi, a longtemps réfléchi à ma posologie ; l'an dernier à pareille époque, huacapu m'avait emmenée aux portes de la mort. Expérience traumatisante, tant pour moi que pour Jorge, qui n'a bien évidemment pas envie de recommencer !

La journée, avec yawar panga, se passe bien. Je suis toute propre. Bien nettoyée partout ! Mais, ce qui a été facile pour moi ne l'a malheureusement pas été pour tout le monde. Quelques-unes d'entre nous rendent tripes et boyaux et sont heureuses d'arriver à la fin de la journée.

Il est 18 heures. Chacun est clean, mais KO. Nous avons quelques heures devant nous pour nous remettre de nos émotions. Vite, allons nous sustenter.

## DIMANCHE 7 OCTOBRE

Cinq heures et demie du matin. J'ai dormi très profondément depuis 23 heures et suis en pleine forme. J'écris, seule face au jardin et à la forêt tropicale. Ce matin, nous allons acheter des bottes et un poncho sur le marché car nous partons demain nous isoler dans la forêt.

Cette journée est importante pour moi. Elle marque en effet mes retrouvailles avec l'ayahuasca. Depuis le premier jour où je l'ai prise, il y a un an déjà, cette Plante maîtresse m'accompagne dans ma vie quotidienne, où que j'aille. Elle fait partie intégrante de moi. Son ADN s'est mêlé intimement au mien. Elle me guide dans ma vie de tous les jours et m'offre sa sagesse. Je suis heureuse de ne plus être néophyte. Néanmoins, je me prépare à la prendre de nouveau, avec encore la peur au ventre, et beaucoup de respect. Je n'ai encore qu'une toute petite expérience, mais je sais qu'elle peut être violente, et même très violente, comme un bon parent ou un bon thérapeute qui fait ce qu'il faut pour le bien de l'enfant, même malgré lui.

La soirée va commencer. Les participants viennent s'installer sur les matelas, en silence, le long du mur arrondi de la maloca. Suivis par les chamanes qui disposent leur autel, le mesa, sur un petit tapis brodé par les Indiennes shipibo. Deux vulgaires bouteilles de coca contiennent le précieux liquide brun foncé; elles sont disposées au centre, à côté d'un petit verre et de tous les objets habituels du chamane : la chakapa, les pierres de pouvoir, les bouteilles de parfum, agua florida et eau de roses.

La nuit se passe plutôt bien. J'ai de nombreuses visions, sans significations particulières. Je suis heureuse de ce nouveau contact avec la Plante, relativement doux.

## LUNDI 8 OCTOBRE

Avant la retraite, qui aura lieu cette année dans la montagne, nous retournons à Chazuta pour une semaine de préparation. Tout au long de notre parcours, les incidents s'accumulent, comme si un malicieux lutin prenait plaisir à tester notre résistance.

Un pick-up et cinq voitures doivent venir nous prendre à 10 heures. À l'heure dite, le pick-up est rempli d'une tonne de matelas, victuailles et bagages en tous genres; mais les cinq voitures ne sont pas là. En fait, elles sont venues à 9 heures, heure qui arrangeait les chauffeurs, et sont reparties aussitôt. C'est l'Amérique du Sud!

Un seul autre pick-up est disponible pour remplacer les voitures manquantes. Nous essayons de nous y entasser, cinq derrière avec les bagages et les marmites, les autres empilés à l'intérieur. Ça ne fonctionne pas, nous devons retourner à la société de louage pour une voiture supplémentaire.

Quelques kilomètres d'équipage rocambolesque sur une piste en terre et survient un grand boum! Il s'agit cette fois-ci d'un pneu crevé! Nous descendons

tous, sous un soleil de plomb, et nous nous éloignons à pied, à la recherche d'une source... que nous finissons par trouver. C'est l'extase!

Le pneu enfin réparé, nous continuons notre voyage sur la piste défoncée. Trois heures de rodéo, où nous tombons les uns sur les autres dans les virages ou à la renverse, courbons la tête pour esquiver les branches des arbres et rions à gorge déployée. Nous croisons d'autres pick-up et nous trouvons drôlement vernis par rapport à leurs occupants; eux n'ont pas eu peur de s'entasser et sont si serrés qu'ils ne peuvent s'asseoir. Debout, ils tiennent comme collés les uns aux autres.

Juste avant un virage, plusieurs camions sont arrêtés au bord de la route; l'un d'eux est en équilibre précaire, à demi chaviré dans le ravin. Des hommes s'activent désespérément pour tenter de le remettre à la verticale. Impuissants devant leur épreuve, nous passons notre chemin.

Tout à coup, notre pick-up doit faire demi-tour. Il a perdu deux hamacs, un matelas et un sac à dos! Et pour couronner le tout, des barrages de police nous arrêtent à trois reprises et épluchent notre identité.

Nous arrivons enfin dans la petite bourgade de Chazuta pour déjeuner, avant de nous embarquer en péqué-péqué sur l'Amazone pour rejoindre notre campement dans la forêt. Là, à peine nos affaires déballées, nous courrons piquer une tête dans la rivière. À poil!

Je suis toujours aussi impressionnée devant la splendeur de la nature; en particulier devant un arbre empli de fleurs de coton. J'en cueille machinalement quelques-unes pour les montrer à mon retour en France. La nuit tombe. Nous sommes assis le long de la maloca. Deux femmes préparent le repas sous l'auvent qui sert de cuisine. Seul le feu se détache sur la nuit noire; il marque le visage des cuisinières de dessins impressionnants. Il fait chaud. Le chant des cigales, ceux des grenouilles et autres animaux nous pénètrent et nous font entrer dans le mystère de la forêt alentour. Nous dînons de mets très simples et délicieux. À la veillée, nous nous racontons des histoires au coin du feu, comme il y a cinquante ans.

## MARDI 9 OCTOBRE

Nous passons la matinée dans la rivière. Les branches des arbres plongent dans l'eau, à la manière de la *spanish mouse* de La Nouvelle-Orléans. Olivia et moi-même, en tenue d'Ève, entamons une grande discussion sur un tronc amarré en plein courant.

Le temps de la nouvelle séance d'ayahuasca est arrivé. La cérémonie est

beaucoup moins intense que la précédente. Cela me fait un peu de répit. J'accompagne le chant des chamanes dans la seconde partie de la nuit. C'est un moment de grand bonheur, comme une offrande aux dieux de la forêt vivante alentour. Le message reçu cette nuit a trait à la notion de service. « *Je donne, je reçois.* »

## JEUDI 11 OCTOBRE

La journée commence par un échange sur ce que l'on a vécu avec l'ayahuasca. Chacun prend plaisir à relater son aventure. Les trois jours passés ici ont, une nouvelle fois, été forts en enseignements. Il est toutefois temps de rentrer à Tarapoto, avant de repartir pour la diète dans la montagne.

Nous nous laissons aller au schéma devenu habituel, une demi-heure de péqué-péqué et trois heures de pick-up sur la piste défoncée. Nous voilà de nouveau au bercail.

## DIMANCHE 14 OCTOBRE

Julian Pampa, c'est là que nous allons faire notre semaine de diète. Pour rejoindre ce lieu dit, habité par une communauté indienne, il nous faudra marcher cinq heures dans la forêt et la montagne.

Il est 8 heures du matin. Des porteurs viennent chercher nos sacs à dos, les matelas, les marmites. Grâce à une courroie qui passe sous les charges et remonte sur leur front, ces hommes peuvent porter jusqu'à 80 kg sur leur dos. La largeur de leurs pieds nus m'impressionne drôlement; n'ayant jamais porté de chaussures, ceux-ci ont pris leurs aises et doivent avoir une sacrée couche de corne pour mépriser ainsi les risques de piqûres ou morsures diverses!

La colonne se met en marche vers 9 heures. Nous n'avons rien à porter mais c'est pourtant loin d'être facile. Nous ne pouvons pas nous accrocher aux branches d'arbres pour nous aider à grimper, le risque est bien trop grand d'y trouver des habitants prêts à piquer les mains aventureuses.

Une halte pour casser la graine arrive fort à propos. Jorge en profite pour proposer à ceux qui le désirent de remonter le torrent et d'aller admirer des cascades. Mais il faut savoir que ce superbe point de vue représente une heure de marche supplémentaire, et dans des conditions difficiles. Je ne prends pas le temps de la réflexion et m'entends déjà répondre que, oui, j'en serai!

Le groupe se sépare donc en deux. Jorge grimpe comme un cabri. Jamais il ne se retourne pour voir si nous le suivons, et il n'est pas question de lui

demander de ralentir sur ce terrain vraiment très escarpé et glissant. Nous assurons bravement et, en une demi-heure, nous arrivons aux fameuses cascades. Quel spectacle ! A-t-on envie de continuer jusqu'aux suivantes ? Le oui est unanime.

La récompense de nos efforts prend la forme d'une superbe vasque d'eau sous une immense cataracte. Ni une ni deux, nous nous déshabillons et nous voilà tous les six dans l'eau fraîche. La préciosité du lieu nous porte à une certaine forme d'élévation spirituelle et nous donne envie de baptiser notre amie Laurence du nom de Lô. Ses trois marraines l'aspergent d'eau fraîche pendant que Jorge, juché sur un rocher, ponctue notre cérémonie sacrée d'un coup de gong, non moins sacré. Nous sommes tous plongés dans une douce béatitude.

Après la pause nous nous remettons en marche, avec la même vélocité. Nous sautons d'un rocher sur l'autre et manquons à tout moment de glisser et tomber dans le torrent. Olivia en descend une grande partie sur les fesses ; son pantalon est en lambeaux. Nous sommes déjà épuisés alors que la partie de rigolade est loin d'être terminée. Il nous reste encore deux bonnes heures de marche dans la montagne abrupte ; derrière Jorge, qui ne faiblit pas, toujours au même rythme. Je me demande même s'il ne trouve pas moyen d'accélérer. Martine, prête à vomir, manque de s'évanouir. Nous finissons quand même par y arriver. Il était temps ! Les autres sont déjà installés depuis belle lurette.

## LUNDI 15 OCTOBRE

Nous nous promenons dans la forêt et en profitons pour repérer les lieux. Jorge nous montre les tentes dans lesquelles nous logerons. Environ une heure sépare la première de la dernière. Nous avançons les uns derrière les autres sur un sentier très étroit, à la suite de Miguel, qui tout à coup s'arrête net ; il nous montre un serpent, lové sur lui-même, juste à côté de nos pieds. Moi qui n'aime pas ce genre de bête, je dois reconnaître qu'il est vraiment très beau. D'un vert acidulé, de taille raisonnable, il paraît tout à fait inoffensif ; quand Miguel nous demande si l'on décide de lui laisser la vie ou non, je dois avouer que je fais partie de ceux qui répondent oui, sans hésiter. Il ne tient pas compte de notre réponse et commence à le titiller du bout d'un bâton. Le serpent a alors le réflexe de se faufiler dans l'arbre, son lieu de prédilection. Miguel lui barre alors la route et, d'un coup sec, lui tranche la tête à l'aide de sa machette.

Coupé en deux, le serpent continue de bouger. Nous sommes tétanisés par la peur. Interloqués, nous demandons à Miguel de s'expliquer. Il nous apprend alors que, malgré son air inoffensif, ce serpent, mortel, a failli lui ôter la vie

l'an dernier. Après la morsure, du sang lui coulait de la bouche, des oreilles et du nez. Il a dû rester six mois en forêt à recevoir les soins incessants d'un chamane pour pouvoir vivre. Six mois d'isolement total, avec ingestion régulière de plantes. C'est un miracle qu'il s'en soit sorti. Je comprends mieux son geste, maintenant! Après cela, nous marchons tous avec beaucoup plus de circonspection.

Le problème, c'est que la notion de serpent a pris corps dans mon esprit. Quand il n'existait encore que sous forme de fantasme, ce n'était pas très gênant. Maintenant, je vois qu'il va vraiment faire partie de mon quotidien et je ne sais pas comment je vais faire pour gérer cette nouvelle peur. Et voilà qu'à la hauteur de la future tente de Françoise, un autre serpent vert apparaît, analogue au premier...!

De retour à la maloca, Jorge nous donne les dernières directives avant la diète. Nouvelle session d'ayahuasca. Assis, les uns contre les autres, nous attendons, dans un silence quasi religieux, que la plante que nous venons d'ingérer fasse son effet. Cela met un certain temps avant d'agir, ce soir; je suis patiente, persuadée que la nuit va bien se passer. Erreur! La Plante reprend possession de moi avec violence. Je n'ose pas bouger, de peur d'intensifier les effets désagréables auxquels je fais face du mieux que je peux. Jorge me demande si ça va. Je lui réponds que ce n'est pas terrible. Il me demande de m'approcher et de m'allonger devant lui. Et la Plante repart comme en quatorze. Je souffle comme un bœuf. J'ai peur de perdre pied. Jorge applique ses mains sur mon corps. Il se met à chanter des icaros. C'est la première fois que je suis en osmose avec lui en train de chanter. C'est vraiment impressionnant. Je reste là très longtemps, partagée entre la peur et la béatitude.



# DIÈTE ET ISOLEMENT DANS LA FORÊT

MARDI 16 OCTOBRE - 1<sup>er</sup> jour de diète

---

Oligario et Jorge m'apportent la plante que je vais « diéter », *chiric sanango*\*. Chaque plante a ses vertus, celle-ci doit me restructurer en profondeur, tant au niveau physique que mental. Elle doit ouvrir mon cœur et mon corps. Elle travaille sur le squelette et les articulations. Jorge me signale que je vais avoir une sorte d'anesthésie au niveau de la bouche et que je serai très sensible aux odeurs à partir de maintenant.

Je prends mon élan pour avaler cette nouvelle mixture. Très dur ! Son goût est presque aussi exécrable que celui de l'ayahuasca, ce qui n'est pas peu dire. Le tableau décrit par Jorge n'est pas très réjouissant : perte totale du connu, de nombreux rêves, des malaises qui peuvent aller jusqu'à l'évanouissement. Je serai scotchée au sol, ne saurai plus où je suis, ressentirai trop de chaleur, puis du très froid, aurai mal aux articulations... Et ce, pendant plusieurs jours et plusieurs nuits. Jorge de rajouter : « *Tu ne dois surtout pas mettre de savon ou du parfum sur ta peau.* » Pour en être sûr, il me les confisque.

Pourquoi une telle rigueur ? Jorge me dit alors que dernièrement, un homme à qui il avait donné cette plante à diéter, ne supportant plus de ne pas se laver, a failli à sa promesse et a vécu un véritable calvaire par la suite. Il est devenu comme fou. Sorti de sa tente, il a fallu le chercher dans la forêt où il s'était enfui. Ayant fini par le retrouver, le chamane a dû passer de nombreuses heures à son chevet pour le ramener à la vie.

Un quart de verre seulement. L'action de *chiric sanango* est dix fois supérieure à celle de l'ayahuasca. Bonjour la diète, moi qui commençais à trouver ça sympa ! Je pensais me balader dans la forêt, aller à la cascade. Je sens que je vais rester au fond de ma tente pendant une semaine.

Je dois avouer que j'ai peur. Jorge a précisé que, si c'était vraiment trop insupportable, je devrais entrer dans mes malaises, dans ma peur, pour les dépasser.

ser. Oui, mais comment fait-on pour entrer dans ses malaises ? Il ne m'a pas donné le mode d'emploi, j'espère que je saurai le trouver toute seule, et serai assez forte pour cela !

Décidément, cette session dépasse toutes mes espérances. Au revoir, Joëllita, une fois de plus une nouvelle Joëlle est en préparation. Ce qui m'ennuie, toutefois, c'est que je ne serai même pas en état d'écrire, comme par le passé, pour me donner du courage !... Jorge va revenir, d'ici une heure, pour voir comment je suis. J'espère qu'il n'a pas trop présumé de mes forces !

### MERCREDI 17 OCTOBRE - 2<sup>e</sup> jour de diète

Apparemment, j'ai assez bien réagi à la plante car j'ai droit à une seconde rasade, ce matin. Quel infect breuvage ! Je m'empresse de boire de l'eau pour chasser le mauvais goût. Profitons-en, ce n'est pas interdit.

Je suis restée aplatie au sol toute la nuit, une nuit d'orage comme on n'en fait plus. Je n'ai pas rêvé – Oligario a l'air de dire que cela ne saurait tarder –, mais, par contre, j'ai eu des démangeaisons horribles et je me suis grattée à cœur joie, moi qui étais arrivée à rester stoïque devant mes piqûres de moustiques ! Les démangeaisons viennent bien de la plante. Au beau milieu de la nuit, n'y tenant plus, je fais pipi dans mon verre et m'enduis d'urine. À la guerre comme à la guerre ! Ce n'est pas dans mes habitudes, mais être toute seule à souffrir le martyr, au fin fond de la forêt amazonienne, n'est pas non plus dans mes habitudes. Seule, démunie, sans secours extérieur, je dois trouver des solutions aussi extrêmes que cette aventure. En fait de chamanisme, j'ai dû me tromper d'endroit et atterrir dans un camp de survie. En tout cas, une chose est sûre, ça doit forger le caractère. Cette façon de soulager mes démangeaisons n'est pas une invention de ma part, mais une technique ancestrale. L'an dernier, j'ai appris, ici en Amazonie, l'existence de l'urinothérapie ou *amaroli* (son nom indien, d'Inde), ici, en Amazonie ; elle fait partie des techniques d'autoguérison du règne animal et de quelques animaux supérieurs, certains hommes, qui l'utilisent pour se soigner. Et pour moi, ça a marché, heureusement, sinon, je pense que l'on m'aurait retrouvée en sang. Je garde mon verre d'urine à la main car j'ai l'impression que cela va recommencer. Je vis vraiment comme un sauvage.

Je sens la Plante se répandre en moi de plus en plus. Je n'ai pas mangé hier car je n'avais pas faim, ce matin non plus, d'ailleurs. J'ai l'impression que la diète va se transformer en jeûne ; radical pour perdre des kilos...

Je n'ai plus la notion du temps. Je ne sais plus si cela fait deux jours ou trois

que je suis sous la tente. Toute la journée sans manger, je n'en reviens pas, ce n'est vraiment pas dans mes habitudes. Oligario finit quand même par m'apporter une assiette de riz. J'en savoure les grains un à un. La nuit est tombée. Les cigales se mettent à hurler. Ce soir, je n'ai pas droit à la Plante. Je suis très fatiguée. Je sens que je ne vais pas faire long feu. Plus je dors et plus j'ai envie de dormir.

Il fait nuit noire. Mes piqûres se réveillent. Je n'y tiens plus, j'ai réellement besoin de me gratter. Cela ressemble à un supplice chinois. Je trempe mes doigts dans le verre que j'ai pris soin de garder à mes côtés. Je m'en badi-geonne de nouveau. Quel horrible parfum, l'odeur de l'urine mêlée à celle de la plante que j'ai ingérée et qui ressort par tous mes pores. J'en ai marre ! Il reste encore trois jours, je pense. Je ne sais pas si je vais arriver à résister longtemps comme cela. En fait, je n'ai pas le choix.

Moi qui faisais mine de penser que ma tente était bien close, je viens de réaliser qu'il y a des occupants avec moi, des petites bêtes noires et des araignées. Je vais faire l'autruche, autre technique de survie. En fait, je vais éteindre ma lampe et faire comme si j'étais seule. Ça tourne vraiment au cauchemar, vivement le jour, je n'arrive pas à faire comme si. C'est plus fort que moi, j'ai une véritable phobie des insectes amazoniens. Étonnant, peut-être, mais c'est comme ça.

Malgré la fraîcheur de la nuit, je me retrouve dans le plus simple appareil, hors de mon sac de couchage, littéralement obnubilée par toutes les petites taches noires qui courent autour de moi, sur mon duvet. Une idée lumineuse apparaît, je vais poster ma lampe de poche sur mon duvet roulé en boule à mes pieds, ce qui attirera les bestioles. Fascinées par la lumière, elles ne penseront plus à moi et j'aurai ainsi la paix. Et ça marche ! Le problème, c'est que, sans duvet, je suis gelée. J'essaye une autre stratégie. Munie de la couverture de survie, j'enjambe courageusement l'horrible tas constitué par mon duvet rempli de petites bêtes noires et je sors dormir dans mon hamac.

#### JEUDI 18 OCTOBRE - 3<sup>e</sup> jour de diète

Nouvelle rasade de chiric sanango, apportée par Oligario. Comme il ne comprend pas le français, je ne peux rien lui narrer de ma folle aventure. Je m'écrase donc mollement dans mon hamac et pense à la nouvelle nuit que je vais passer dehors. Je suis très impressionnée à cette idée, mais il n'est pas question que je reste dans ma tente à me faire bouffer par les petites bêtes. Un singe passe dans un arbre. En fait, c'est peut-être une grosse qui va finir

par remporter le gros lot. Au moins, j'aurai tout fait pour varier les plaisirs. Mon sac de couchage est toujours dehors, devant l'entrée de ma tente, car je n'ai pas osé y toucher. Un violent orage s'abat sur la forêt. C'était bien le jour à ne pas mettre le nez dehors! Mais je préfère affronter les éléments déchaînés dans mon hamac plutôt que les insectes, au sec, dans ma tente. Des trombes d'eau tombent sur la toile qui protège la tente, j'espère qu'elle ne va pas craquer. Les cigales commencent à chanter - beaucoup moins que d'habitude. La nuit n'est pas loin. Je finis par m'endormir.

Je dors à poings fermés quand subitement, j'entends une voix. C'est Jorge qui émerge de l'obscurité, avec sa lampe de poche. Il fait son tour de ronde pour voir si tout va bien. Quel courage! Se promener tout seul dans la forêt, ce n'est déjà pas facile, mais... la nuit... Jorge n'en revient pas de me voir dormir dans mon hamac. De plus, il craint que je n'attrape froid. En fait, je ne suis pas très réchauffée. Il se demande vraiment ce que je fais là et, devant son insistance, je suis obligée de passer aux aveux. Je lui dis que je préfère mourir de froid plutôt que de passer une nuit comme celle que je viens de vivre.

Jorge inspecte mon duvet et part d'un gros rire : « *Les bêtes n'existent que dans ton imagination! C'est un des effets de la Plante; un peu comme une sorte de delirium tremens, elle fait voir toutes sortes de bêtes.* » Je suis pourtant persuadée d'avoir vu toutes ces bestioles. Mais comment savoir? Peut-être a-t-il raison, peut-être pas; une chose est sûre en tout cas, c'est qu'avec chiric sanango, les sens sont exacerbés. Je n'ajouterai rien d'autre.

Jorge me demande de l'excuser de m'avoir ainsi réveillée en pleine nuit et repart. Je mets quelque temps à retrouver le sommeil. J'en profite pour admirer les formes noires des arbres qui se détachent sur le ciel. Et je remarque avec plaisir le changement qui s'est opéré en moi depuis l'an dernier : je n'aurais jamais pu dormir toute seule dans un hamac en pleine forêt.

L'odeur de la plante est décidément tenace. J'ai de nombreux relents très désagréables. D'où cela peut-il venir? De mes pores? De ma respiration? À cette odeur succède une odeur sucrée, très forte, que je n'arrive pas à identifier. Je viens de comprendre! Il s'agit de l'odeur du savon que j'ai utilisé pour laver mes sous-vêtements il y a... trois jours! Ils sont en train de sécher à deux mètres de moi. Mon odorat est démultiplié. Je comprends maintenant pourquoi Jorge m'a demandé de ne rien mettre sur ma peau. Ces odeurs sont entêtantes!

Après les grattouilles, le besoin de dormir quasi constant, ce sont les rêves qui viennent d'apparaître. Est-ce le fait d'être dehors, au contact de la nature? Je me réveille de temps en temps pour replonger de plus belle dans le sommeil. Je rêve alors de maman, vieille dame adorable que je protège.

Puis toujours maman, mais plus jeune, je fais des courses avec elle dans les grands magasins. C'est comme si je vivais en rêve ce que je n'ai pu faire dans la réalité. Au petit matin, ce sont des rêves érotiques qui me réveillent.

## VENDREDI 19 OCTOBRE - 4<sup>e</sup> jour de diète

De nombreuses pensées tourbillonnent en moi, ce matin, au réveil. Sans doute le fruit des rêves de cette nuit. La nature m'appelle. Je vais me lancer à la découverte de la forêt. Jorge m'a dit qu'en allant vers la gauche, je devrais atteindre les cataractes. J'espère qu'il me retrouvera si jamais je me perds ou si je me fais piquer par un serpent !

Je suis impressionnée par l'enchevêtrement des lianes qui montent et descendent dans tous les sens. Il y a de nombreuses termitières. Les insectes, tous plus curieux les uns que les autres, forcent mon admiration. Ce que je prenais pour un morceau de bois rouge n'est autre qu'un insecte en train de copuler avec un autre. J'entends de nombreux oiseaux mais ne les vois pas car la cime des arbres est trop haute. Les grenouilles leur répondent. La nature constitue un véritable spectacle. Comment peut-il y avoir une telle densité de papillons, tous plus beaux, plus ouvragés les uns que les autres ? Les couleurs, les dessins sont somptueux. Une araignée a tissé une toile qui sert de nid, rempli de feuilles. Je m'approche, avec, en tête, l'idée que la propriétaire peut arriver à tout moment. Courageuse mais pas téméraire, tout compte fait, je préfère me reculer et regarder de loin.

Chaque élément de la nature est source d'étonnement : les feuilles, les œufs des insectes, pondus par-dessus, les insectes eux-mêmes, avec leurs formes étranges. Malgré l'interdiction, je me raccroche quand même aux troncs d'arbre, n'ayant pas de bâton pour m'aider à marcher. Mais je suis vigilante ! Je ne veux pas mettre la main sur un arbre à fourmis dont le tronc fournit une résine, véritable régal pour ces demoiselles ; si par malheur quelqu'un prend appui dessus, une armée de bestioles arrive en trombe et ne laisse pas grand-chose de la personne esseulée. Il y a deux jours, une énorme fourmi noire de deux centimètres de long m'a piqué la main qui s'est rapidement mise à gonfler. La sensation de brûlure s'est étendue à tout mon corps. Même mésaventure pour Julie qui a tenté de marcher dans la forêt avec des nu-pieds ; toute sa jambe a enflé. Miguel lui a fait un cataplasme de purée d'ail mélangée à du kérosène, contenu dans une feuille de bananier. Très efficace, mais il faut connaître.

Rentrée de balade, je suis littéralement épuisée. J'ai le cœur qui bat comme si j'avais fait un marathon. Il est vrai qu'il y avait pas mal de montées. Les plantes que j'ai prises y sont aussi pour quelque chose. De plus, je n'ai pas

beaucoup mangé! Je rentre sous ma tente avec l'idée de m'adonner à un sommeil réparateur.

## SAMEDI 20 OCTOBRE - 5<sup>e</sup> jour de diète

Un écureuil noir passe à côté de moi. Je suis dans mon hamac, en pyjama. Je me réveille tout doucement. J'ai encore dans la bouche des relents de chiric sanango, qui alternent avec des odeurs de savon. Je suis toute surprise d'avoir été capable de dormir, seule, dehors. Ces deux nuits ont été absolument fabuleuses, non seulement je n'ai eu aucune peur mais j'ai été prise d'une sensation de plénitude, de bonheur parfait. Je me sens toute neuve, bien dans mon corps, épanouie.

Couchée avec le soleil vers 18 heures, je contemple le ciel qui s'assombrit, les arbres qui deviennent de plus en plus noirs et se détachent en formes mystérieuses sur le fond du ciel. Curieusement, non seulement ces silhouettes sombres ne m'impressionnent pas mais elles me sécurisent. J'ai l'impression qu'elles veillent sur moi. Je chante une bonne partie du petit carnet jaune contenant les comptines que j'égrenais autrefois à mes enfants. Et notamment une berceuse corse.

*O Ciuciarellà  
L'astre se lève  
La nuit bientôt viendra  
Vois, le jour s'achève  
Bientôt tout dormira  
Sous la lune douce amie  
Sous la voûte infinie  
O Ciuciarellà  
Je veille auprès de toi  
Sois sans crainte vaine  
Repose auprès de moi  
Et la lune, douce amie  
Sur toi répand sa clarté  
Et sur ta tête bénie  
Met un diadème argenté.*

De nombreux rêves aussi ont nourri ces nuits, notamment des rêves érotiques. Je relis les caractéristiques de chiric sanango : « *Restructure en profondeur, au niveau physique et mental. Ouvre le cœur et le corps.* » J'en viens à penser que cette Plante doit aussi remanier ma sexualité, et j'en suis très heureuse.

Il doit être 8 heures du matin, ou plus? Oligario me demande de le suivre. Nous devons tous nous retrouver dans un coin de la forêt pour prendre l'ayahuasca. C'est une grande première. En effet, en temps ordinaire, la cérémonie se déroule une fois la nuit tombée. Encore en pyjama, je m'empresse d'enfiler mes vêtements et file dehors. J'y retrouve Valérie avec qui j'échange quelques mots. Nous faisons un bout de chemin ensemble avant de nous perdre et nous retrouver pour, finalement, découvrir le lieu de cérémonie dans un magnifique endroit, à côté d'une petite cascade.

Les personnes du groupe sont déjà installées, assises en cercle au bord de l'eau. Nous prenons la potion magique chacun à notre tour et attendons les effets de la Plante dans le plus grand silence. Aujourd'hui, le tambour va se joindre à la guimbarde pour accompagner les icaros. L'ivresse commence à me prendre. J'en constate aussi les premiers signes chez mes amis.

Une voix me dit : « *Observe, Joëlle.* » Et je me mets à regarder les personnes que j'ai autour de moi, leurs travers, leurs bons côtés. « *Maintenant tu peux voir tout ce qu'ils tentent de cacher dans la vie quotidienne. Accepte-les comme ils sont. C'est la création de Dieu, imparfaite mais en voie de perfection. Prends ce qu'il y a de bon, laisse le reste.* »

Un tas de petites bêtes commencent à me monter dessus. Cela devient vite intolérable et je prends la décision de rejoindre Julie sous la cascade. Ses vêtements mouillés lui collent à la peau. Je marche tout doucement car je n'ai déjà plus tout mon équilibre et les galets sont très glissants. Je m'approche du rocher de la cascade, présente mes deux mains sous la trombe d'eau. Elles perdent leur aspect habituel. Elles deviennent l'eau. C'est merveilleux! Je ressens aussitôt une nouvelle énergie, celle de l'eau et du rocher. Une nouvelle fois, la voix me parle : « *N'oublie jamais cela, Joëlle : ne recharge pas ton énergie uniquement auprès des hommes, il y en a très peu qui peuvent t'en donner. La nature, elle, en est une source puissante et infinie. C'est là que tu devras désormais venir régulièrement puiser ta force et te ressourcer intérieurement. Ensuite seulement, tu pourras retourner chez les hommes et leur donner une partie de ce que tu auras reçu. Pense toujours à faire ce va-et-vient, en privilégiant la solitude et la nature.* » Je ne peux m'empêcher de penser aux quarante jours que Jésus a passé dans le désert et aux mois de séjours solitaires que les chamanes s'imposent dans la forêt. Je comprends maintenant que mon besoin de me retirer régulièrement, me mettre en retrait des autres, n'était pas si fou que cela, au contraire! Et maintenant commence la seconde partie – la plus forte – de cette ces-

sion d'ayahuasca. Je lève mes yeux vers le ciel et reçois des visions merveilleuses, qui se succèdent à un rythme très rapide, des spirales, des dessins géométriques, dans des tons jaunes, ou orangés. C'est vraiment prodigieux. Tout mon paysage intérieur est transformé. J'ai l'impression d'être au paradis. Après avoir gardé un bon moment les pieds dans l'eau, je prends la décision d'aller m'asseoir sur un petit rocher au bord du ruisseau. C'est là, sans pratiquement bouger, dans une posture de méditation, que je passe le reste de la journée, plongée dans un autre monde!

Le tonnerre gronde. Une pluie diluvienne ne tarde pas à tomber. Les amis, plus loin, tentent de se protéger. Pour ma part, je choisis de rester où je suis. J'ai la sensation que je fais partie intégrante de la nature, que rien ne m'en sépare. D'autres visions apparaissent lorsque le froid commence à se faire sentir. Mes vêtements, tout mouillés, sont collés à moi. J'entends alors une voix me dire : « *Viens, Joëlle, suis-moi, tu vas entrer au cœur de toi-même, dans ton corps. Là, non seulement tu n'auras plus froid, mais tu n'auras rien à craindre.* » Effectivement, me voilà partie dans mon corps à vitesse grand V. Je suis comme l'œil de la caméra que le médecin spécialiste vous introduit dans le corps pour voir ce qui se passe à l'intérieur. C'est prodigieux! Je vois vraiment l'intérieur de mon corps, avec tous les détails. Je suis subjuguée. En même temps, je trouve cela très drôle car tellement inhabituel!

La voix s'adresse de nouveau à moi, à la façon dont je parlais à mes enfants, en voiture, quand ils étaient petits : « *Allez, Joëlle, on fonce!* » OK! On fonce! Et je pars sans crainte dans l'inconnu, filant dans des tunnels de différentes couleurs, qui n'en finissent plus. À un moment, « nous » pénétrons dans mon ventre, l'esprit de la Plante et moi. Et là, je vois trois serpents enchevêtrés. La surprise passée, je pense que c'est normal. Ce doit être la vision de la *kundalini* que l'on représente toujours comme un serpent, dans le bas-ventre, enroulé trois fois sur lui-même.

Je sors alors de mon corps. Je tourne mon regard vers l'eau et le merveilleux continue : je plonge dans le grand bleu. Quelle beauté! Je nage, seule, heureuse, dans un bonheur parfait! Partout où se pose mon regard naissent des visions sublimes. Je touche le rocher où je suis assise, tourne mon regard vers lui et, aussitôt, les tons s'assombrissent. Je pénètre dedans, je suis lui. Puis, je pénètre la terre, suis des canaux marron foncé, puis plus clairs. Je suis la terre. Je suis la surface des rochers, couleur anthracite, avec de la mousse dessus, dont je vois tous les détails. Cette vision est tellement nette! C'est très impressionnant!

Chaque fois que je tourne les yeux vers le ciel, les spirales jaunes, oranges, dorées reprennent. C'est vraiment l'extase! Des monceaux de poudre d'or

tombent du haut d'une grande colline jusqu'en bas. Me voilà au Sahara, sur les dunes. De nouveau, le sable se transforme en or. Le bruit de la cascade m'entraîne dans le flot de la vie. Je vois la marque de petits doigts de fœtus collés contre la paroi de la poche utérine. Puis c'est un bébé, replié sur lui-même, qui vient à la vie. Une femme apparaît, les jambes écartées, elle met un enfant au monde. Est-ce moi qui donne naissance à ma fille ?

Je remonte le courant de la vie. Maman qui me donne naissance. « Le phénomène transgénérationnel », me dira Jorge plus tard. Mes parents, dans le plus simple appareil. Pêle-mêle, des sexes d'hommes, de femmes, des couples en train de faire l'amour. La Plante me signifie que la vie, c'est la naissance, la renaissance, le sexe, l'amour. Il ne faut s'accrocher à rien, se laisser emporter, tout simplement, sans peur. Accepter tout ce qui vient, car c'est le cours de la vie.

Puis, de nouveau, des visions sublimes...

### Même jour, pendant la nuit...

La session d'ayahuasca est terminée. Ce soir, nous allons partager un repas tous ensemble dans la maloca, puis nous retournerons dans nos pénates. Avant que la nuit ne tombe, je décide d'aller chercher ma lampe de poche restée sous ma tente. D'autres en profitent pour aller prendre quelques affaires pour la soirée. Je me sens survoltée et compte sur cette balade pour me vider de mon trop-plein d'énergie. Oligario, qui nous montre le chemin, me propose de me laisser dans un coin pendant qu'il accompagne les autres, et de me récupérer à son retour, pour m'éviter de faire un trop long périple avec lui; la distance qui sépare la première tente de la dernière est vraiment très longue. Il n'en est pas question! J'ai beaucoup trop peur de rester toute seule en pleine forêt, dans la nuit noire!

Me voilà donc en train de suivre Oligario, avec beaucoup de difficulté (mes amis, très courageux, ont décidé de revenir tous seuls). Il est pressé de retourner à la maloca et ne se préoccupe pas de savoir si je le suis ou pas. Il doit penser que si j'ai accepté de raccompagner tout le monde au fin fond de la forêt, c'est que j'ai une pêche d'enfer et qu'il peut accélérer l'allure. Ce qu'il fait! La journée n'a pas été de tout repos et je commence à être fatiguée, mais il ne parvient pas à me perdre!

Après un repas et une veillée très agréables, il est maintenant question de retourner passer notre dernière nuit en forêt. Nous partons dans la nuit noire. J'ai un très mauvais sens de l'orientation en temps habituel, alors ici...! Je suis sûre qu'avec la meilleure volonté du monde, je serais incapable de retrouver ma tente. Je choisis de ne pas prendre de risque. Valérie me propose de dor-

mir dans son hamac accroché à l'extérieur. Elle n'a pas de problème d'orientation, aussi nous retrouvons-nous facilement dans sa demeure.

Nous nous installons chacune dans notre coin et je m'abrite sous une couverture de survie. Nous parlons de ce que nous avons vécu aujourd'hui. Une demi-heure est passée quand, subitement, je commence à avoir des visions. Je n'y fais pas vraiment attention sur le coup. Je pense que cela va passer. Mais pas du tout ! Je me sens oppressée. Je me concentre sur ma respiration. « Valérie, est-ce que tu vois la lumière verte, tout autour de moi ? » Non, elle ne voit rien. J'ai l'impression que je deviens folle. Je sens que les choses vont s'aggraver. Effectivement, les visions se précisent. Je n'en ai plus mémoire, mais ce dont je me souviens, c'est qu'elles se succèdent à un rythme effréné et que mon oppression grandit. Valérie, angoissée, ne dit plus rien. Plus ça va, moins ça va. Valérie me propose d'aller chercher Jorge. Mais je préfère m'en passer, parce que j'ai peur de rester toute seule dans cet état. Je ne la vois pas, elle est enfermée dans sa tente, mais je suis quand même rassurée de sentir sa présence, pas loin de moi.

J'ai l'impression que la syncope est pour bientôt. De nouveau, mon corps est envahi de fourmillements. Il devient dur, mes doigts se recroquevillent. Que vais-je devenir ? Je crains que Valérie, bien qu'elle soit infirmière, n'arrive jamais à me sortir de là. L'oppression s'accroît. Je n'en peux plus ! Il faut absolument que je trouve une solution pour ne pas mourir en pleine forêt amazonienne ! C'est à ce moment que me revient le message que la Plante m'a délivré aujourd'hui : l'énergie n'est pas à puiser uniquement auprès des hommes mais aussi dans la nature.

Je sens que ce n'est plus qu'une question de vie ou de mort. Aux situations extrêmes, solutions extrêmes. Sauve qui peut ! Il ne me reste qu'une chose à faire, « pomper » l'énergie de la nature pour rester en vie. Dans ma précipitation, je m'empêtré dans la moustiquaire de mon hamac, trouve enfin la sortie, plonge littéralement sur le sol, dans l'obscurité la plus totale. Moi qui ai tellement peur des bêtes en temps ordinaire, n'y pense pas une seule seconde. La vie avant tout !

Et me voilà, le dos collé au sol, sur la terre, dans la nuit noire, en pleine forêt amazonienne, avec les cris des bêtes, ceux des insectes, leurs piqûres. Mais mes visions et mon oppression ne se calment pas. Je me mets à plat ventre. Je relève mon chemisier pour que ma peau soit au contact de la terre. Cela ne suffit toujours pas. Je me traîne littéralement jusqu'à un arbuste que je prends dans mes bras. Je m'y colle, le suppliant de me donner sa force pour me permettre de vivre. Le processus continue, inexorablement. J'essaye alors de me mettre debout, à la recherche d'un rocher où puiser de la force. Mais il fait nuit noire. Je n'y vois rien, je ne trouve pas de rocher et suis obligée

de rebrousser chemin. Je me raccroche à mon petit arbre, que j'ai retrouvé par miracle.

L'énergie puisée au sein de la nature commence quand même à faire de l'effet. Petit à petit, je me calme et décide de retourner dans mon hamac, avant d'avoir tout le corps bouffé par les insectes. La première vague est passée, je suis arrivée à en sortir. Mais je sens qu'une autre est en préparation. Si j'ai survécu cette fois-ci, je suis complètement épuisée, et affolée à l'idée d'avoir à affronter la même épreuve. Aussi j'accepte la nouvelle proposition de Valérie d'aller chercher Jorge. Mais je ne veux toujours pas rester seule au fond de la forêt. Elle va donc trouver Julie dans un autre coin de la selva, lui explique la situation et lui demande de se dépêcher d'aller chercher Jorge.

Un temps qui me paraît infini s'écoule. Enfin, le voilà ! Il s'enquiert de mon état, sent l'énergie parcourir mon corps. Dans chacune des situations difficiles que j'ai eues à vivre ici, j'ai toujours senti combien le contact de son corps m'apaisait. C'est ainsi qu'il me propose de lui faire une petite place dans mon hamac. Mais il est trop étroit et il lui est impossible de se coucher à mes côtés. Il me demande donc : « *Te sens-tu capable de rejoindre ta tente si je te soutiens ?* » J'essaye. Et nous voilà partis, tous les deux, dans la nuit noire, en pleine forêt. Des chauves-souris nous frôlent la tête. Je marche en titubant, deux visions se superposent en moi : la réalité de la forêt et les images qui s'imposent à mon esprit.

Avec beaucoup de tendresse, Jorge me soutient, son bras gauche sous le mien, me tenant en même temps dans ses bras. La marche n'est pas facile sur le sentier très étroit, glissant et parsemé de cailloux. Jorge me demande d'essayer de marcher devant lui, il continue à me tenir la main. Aussitôt, je m'affaisse sur le sol. Nous reprenons la première technique et, cahin-caha, parvenons à ma tente. Nous nous engouffrons sous les couvertures, et commence la seconde étape de ma terrible nuit.

Des films, plus vrais que nature, passent devant mes yeux grands ouverts dans la nuit noire, comme projetés sur un écran de cinéma, face à moi. Des saynètes, très colorées, vivantes et belles alternent avec des virées dans des pays lointains. Superbe ! Merveilleux ! Extraordinaire ! Aucun de ces mots ne peut vraiment parvenir à décrire ce que je ressens. Toute la nuit, nous parlons, couchés côte à côte. Je dois faire des efforts de concentration énormes pour, dans le même temps, visionner les images qui passent devant moi et suivre la discussion avec Jorge. Les propos que nous échangeons sont très intéressants et je ne veux pas en perdre le fil !

Les séances d'ayahuasca se suivent mais ne se ressemblent pas. Au fil du temps, je commence à avoir moins peur de la Plante. J'apprécie cette intimité

qui commence à naître entre elle et moi. Elle affirme chaque fois davantage son caractère indépendant et déterminé. Elle sait ce qu'elle veut et je ne peux lui résister. Sa sagesse est grande, dont les leçons ne se limitent pas à la durée des quatre semaines passées ici. Dès mon retour en France, je sais qu'elle fera partie intégrante de ma vie, comme l'an passé. Je me transforme alors en héroïne de bande dessinée, et des bulles me viennent régulièrement à l'esprit, éclatent pour me dispenser la sagesse du moment et m'indiquer le meilleur chemin à suivre.

Ce séjour m'a appris qu'il y avait d'autres plantes maîtresses que l'ayahuasca. Chacune apporte son savoir et tente de me le communiquer. De plante en plante, j'entre chaque année plus profondément dans la compréhension du règne végétal, de la vie et de moi-même. La violence et la force de la nature me pénètrent pour m'aider à parvenir à la connaissance de mon corps et de mon âme. J'ai enfin la sensation – toute nouvelle – de faire partie d'un tout.



# OCTOBRE 2002

Un an est passé. Déjà! Je suis de nouveau au paradis de Jorge. Il est très tôt, le soleil n'est pas encore levé.

J'aime ce moment où je fais partie intégrante de la nature. Tout le monde dort, sauf les oiseaux qui s'en donnent à cœur joie. Sur l'arbre, juste devant moi, un couple de toucans est venu me regarder de plus près. Je ne sais pas quel jour nous sommes ni l'heure qu'il est, j'ai retiré ma montre dans l'avion. Je sais seulement qu'une nouvelle, merveilleuse et très exigeante aventure vient de commencer.

Nous avons passé cette première semaine de voyage à Cuzco et au Machu Picchu. Inoubliable! Pourtant, vingt heures d'avion et d'escalas, le décalage horaire, l'altitude (3 400 m à Cuzco, 2 350 m au Machu Picchu)... Nous ne tenons pas une forme olympique, loin de là! Nous avons beaucoup de mal à faire le moindre effort, de grosses difficultés à dormir, des maux de tête et des envies de vomir épouvantables. Mais, nous avons survécu, et nous sommes parvenus à visiter la superbe petite ville de Cuzco et son site historique.

Et me voilà de nouveau au rendez-vous avec l'ayahuasca, attendu depuis un an. Cette cérémonie a lieu en plein air, de jour, sur un des sites sacrés des Incas, à trente kilomètres de Cuzco. Nous faisons face à la montagne recouverte de forêt. Somptueux! Contrairement à l'habitude, au lieu de nous mettre en cercle, nous nous éparpillons dans la nature. Est-ce pour cette raison? L'expérience va se révéler assez dure. Je suis épargnée, malgré une prise de deux doses d'ayahuasca. La première, très douce, ne m'a pas donné beaucoup de visions. La seconde davantage, mais elle m'a surtout permis de me soulager en vomissant. Un sentiment de paix incroyable a suivi. C'était comme si je vomissais toute la tristesse qu'il y avait dans mon cœur.

Papa est mort, très précisément une semaine avant ce nouveau voyage. Ses derniers jours, son décès, l'enterrement et toutes les formalités à accomplir ont tellement occupé mon esprit que je n'ai pas pu verser une seule larme à son départ. Et là, je m'y abandonne enfin! Que c'est bon! Ce ne sont pas uni-

quement des larmes de tristesse mais aussi de soulagement, de reconnaissance devant cette approche du mystère de la mort, partagée avec papa. J'ai envie de dire : « *Mission accomplie!* » Pour l'un comme pour l'autre.

*J'ai longtemps pensé que c'était moi qui t'avais accompagné vers la mort. Maintenant je crois plutôt que nous avons fait ce chemin ensemble. Nous nous sommes mutuellement accompagnés vers le mystère de la vie éternelle, où vie et mort se rejoignent pour ne former plus qu'un. La dernière semaine de ta vie, nous l'avons passée tous les deux, dans un terrible huis clos. Tu savais que j'allais partir très loin et tu devais craindre de t'éteindre tout seul, loin de ta fille. Alors tu as dû choisir de prendre – une fois de plus – les commandes de ton destin.*

*Puisque le Bon Dieu t'avait donné une constitution si solide, que malgré ton pacemaker, qui marchait trop bien, et tes 80 ans bien sonnés, il refusait de te laisser partir en paix en présence de ta fille, eh bien tu allais lui donner un petit coup de pouce. Et tu as trouvé un moyen pour en finir. Seul dans la salle de bains, château branlant, tu as dû te projeter contre le bord de la baignoire. Tu t'es cassé trois côtes. Début de la fin. Je ne le savais pas encore.*

*Tes côtes t'aidaient à respirer et ainsi favorisaient le travail du cœur. Le grill costal cassé, ton cœur avait du mal à assurer cet effort supplémentaire. Mais, là où quelqu'un de normalement constitué aurait lâché prise, tu as continué à vivre, presque malgré toi, avec la volonté déchaînée qui te caractérisait. Alors, tu as trouvé un autre moyen d'accélérer le processus de cette mort qui se refusait à venir. C'était pour toi la course contre la montre, le temps pressait, je partais dans quelques jours en Amazonie. Tu ne me disais rien mais tu devais être obsédé par cette idée. Je n'avais rien deviné.*

*Je trouve terrible en écrivant ces lignes que tu n'aies pas pu verbaliser et partager avec moi ces craintes qui te tenaillaient et augmentaient ta souffrance et ta solitude. Tu as donc trompé ma vigilance, une nouvelle fois, et tu as dû te lancer du haut des quelques marches qui menaient au rez-de-chaussée. C'est le col du fémur qui a été cassé cette fois-ci. Trois jours après les côtes! Une nuit où j'ai dû t'apporter le bassin pour que tu fasses tes besoins, tout cassé de partout, nous nous sommes livrés à un corps à corps pour t'aider à te lever et te soulager. C'était très dur car tu avais mal et je n'arrivais pas à soulever convenablement le poids de ton corps. Tu as fait tes besoins en partie hors du bassin et sur mon pyjama. Tu étais pleinement conscient de ce qui se passait et tu étais tout honteux. Tu m'as dit : « C'est minable! » Oh non, papa, ce n'était pas minable. De tous les moments forts que nous avons passés ensemble, je suis persuadée que c'était le plus empreint d'amour.*

*Cela me ramène à la fin de la vie de maman, touchée par la maladie d'Alzhei-*

*mer. Nous sommes allés la visiter tous les deux, avec mon garçon. Tu lui as tendu les petits gâteaux que tu avais préparés. Elle était voûtée, l'air hagard. Elle a pris ton cadeau. J'ai osé dépasser ma pudeur et prendre une photo à ce moment-là. Et je suis heureuse aujourd'hui d'avoir pu immortaliser ce geste d'amour entre vous deux qui, votre vie durant, aviez eu tellement de mal à exprimer votre tendresse l'un pour l'autre.*

*La fin de cette fameuse semaine, nous l'avons passée aux urgences. J'étais épuisée, je ne pouvais même plus parler. Les jeunes qui assuraient ta surveillance 24 heures sur 24, juste avant ces huit jours passés ensemble, m'ont proposé d'aller chez moi me reposer un peu et de prendre le relais. C'est ce moment-là que tu as choisi pour partir. J'étais anéantie. Moi qui avais veillé à être toujours présente auprès de toi dans ces jours difficiles, j'étais absente lors du grand départ. On m'a dit que tu as invoqué maman à trois reprises avant de partir. Cela m'a rassurée. J'ai pensé qu'elle au moins avait pu t'accompagner pour ton dernier voyage. Tu avais tout bien calculé, comme d'habitude. J'ai eu le temps d'organiser ton enterrement, de jeter quelques affaires dans mon sac à dos et de partir pour le Pérou.*

L'ayahuasca est le lien entre les vivants et les morts. D'ailleurs, ne s'appelle-t-elle pas aussi la liane des morts ? Savoir cela m'aide beaucoup à commencer à faire mon deuil.

## 7 OCTOBRE

En route pour le Machu Picchu. De Cuzco, nous prenons un autocar pour nous rendre au train, une heure et demie de trajet. Tout autant pour atteindre la gare de destination. Quel folklore ! Les marchands ont installé leurs étals tout au long de la voie ferrée. C'est une joyeuse pagaille, très colorée. Nous nous frayons un passage dans le petit bourg, tout en montée, où nous allons passer la nuit.

Au matin, pluies diluviennes. D'un commun accord, nous décidons de ne pas monter aujourd'hui et remettons ça au lendemain. Nous en profitons pour faire du shopping et prendre un repas compensateur.

## 8 OCTOBRE

Nous prenons un autocar pour atteindre Machu Picchu (une demi-heure de route), où nous trouvons un endroit merveilleux pour installer nos pénates. Nouvelle cérémonie d'ayahuasca, sur un terre-plein, face à la montagne sacrée. Extraordinaire !

Cette fois-ci, nous nous disposons en cercle. Le « voyage » est absolument fabuleux. Je commence par aller au pays des Incas. Le décor est superbe. Je marche dans une enfilade de pièces souterraines, décorées de bas-reliefs. Mon corps commence à s'engourdir. Je me sens comme paralysée. Je connais déjà cette sensation. C'est celle qui précède la syncope. Je réagis aussitôt, je ne veux plus souffrir ou avoir peur. Alors, je pense à la respiration et pratique la respiration du feu des yogis, plusieurs heures durant. C'est la première fois que je ne subis pas les effets de la plante. Merveilleux moment !

Grâce à la liane des morts, je pénètre dans le royaume des esprits. Tout est lumineux, empli de lumières dorées. Je suis heureuse, très heureuse. Je me sens bien. Je commence à parler avec papa, que je viens de quitter au cimetière, en France. Je suis étonnée de ne pouvoir le voir. « *Tu ne peux plus me voir de la même façon qu'avant* », me répond-il. Maman est là aussi, et toutes les personnes décédées qui me sont chères. Je me sens si bien que je n'ai plus envie de revenir ici bas. Et pendant un long moment, je reste là, béate, avec l'envie de ne pas quitter mes chers disparus.

Le retour à la réalité se fait quand même, malgré moi. Quelques heures plus tard, me voilà de nouveau à grimper dans la montagne. Jorge nous entraîne au temple de la Lune, au pied du Machu Picchu. Trois heures de montées d'escaliers incas (ils devaient avoir de grandes jambes car les marches sont vraiment hautes), dans la montagne, parmi les arbres et chez les ours, dont Jorge avait pris soin de me cacher l'existence. J'ai toujours beaucoup d'énergie après les cérémonies d'ayahuasca, heureusement ! Nous finissons quand même la ballade sur les rotules et assoiffés.

## 9 OCTOBRE

Nous reprenons l'avion et arrivons à Tarapoto. Nous nous installons.

Nouvelle prise d'ayahuasca. La séance commence vers 22 heures. La Plante est vraiment très forte et le voyage se présente de façon plutôt ardue ! Aussitôt, je « déclare le plan Orsec » car je ne sais jamais à quelle sauce je vais être mangée : l'aya peut être très tendre ou très violente. Pour la première fois, les visions sont des personnes et des situations connues, que je vois en clair, d'une façon très nette, avec des messages. Je me souviens d'un seul : « *Ne prends pas en charge la souffrance des autres.* » La nuit est très longue.

Au petit matin, en ayant fini avec mes propres difficultés, j'ai l'impression d'être rattrapée par les démons des personnes qui m'entourent. Lourdeur

extrême. Alors, je me concentre de nouveau sur ma respiration, pour échapper à tout ça. Et je finis par m'endormir.

Il est 6 h 30. J'ai dû dormir deux heures. Nous rentrons dans notre maison. Je suis pleine d'énergie et m'offre un petit déjeuner pantagruélique.

## 11 OCTOBRE

Nous passons la journée aux cataractes. Bain glacé, suivi d'un bain de plantes.

## 12 OCTOBRE

Départ pour Chazuta. Il est 9 heures du matin. Nous nous installons dans deux pick-up, dégustons trois heures de pistes défoncées et arrivons en fin de matinée.

Après l'installation nous partons en promenade avec Jorge et sa machette à travers la forêt. Nous suivons un sentier que nous quittons rapidement pour pénétrer dans la densité de la selva. Au bout d'un moment, Jorge lui-même ne sait plus où nous sommes. Nous errons alors, en profitant quand même des fruits offerts ça et là : des bananes bien mûres, déjà goûtées par les oiseaux, des limes et d'autres fruits exotiques dont j'ai oublié le nom. Subitement, Jorge entend un coq chanter au loin, il retrouve ses repères, nous sommes sauvés. Rencontre avec une grosse araignée qui pique, accompagnée de son bébé. Adorable! Si je puis dire...

Arrivés près d'une rivière, nous nous déshabillons pour aller nous baigner. Que c'est bon! Une bonne partie de l'après-midi se passe entre baignades et siestes.

Le soir, nouvelle prise d'ayahuasca. Sur le conseil de Jorge, j'essaye de ne pas pratiquer la respiration du feu; il craint que je ne compte trop dessus et, qu'un jour je sois très en difficulté si elle ne marche pas. C'est la première fois que j'ai des sensations aussi fortes sans être plaquée au sol dans des souffrances énormes. Cette fois-ci, j'ai la qualité et la quantité; l'ivresse dure très longtemps, jusqu'au petit matin. Je suis très heureuse de la nuit que je viens de passer. J'ai vraiment profité de mon ivresse, sans aucune retenue, car sans peur et sans souffrance, bien au contraire!

Je n'ai pratiquement pas dormi mais je suis fraîche comme un gardon. Je prends mon petit déjeuner et me voilà partie pour une nouvelle journée, une nouvelle aventure en perspective!

## 14 OCTOBRE

---

La journée est très relax, je la passe à flemmarder. Le soir, cinquième séance d'ayahuasca. Contrairement à la veille, où très peu de personnes ont connu l'ivresse, ce soir, tout le monde est bien pris. J'entends une voix qui me dit : « *Sors tout de suite, Joëlle, va prendre de l'énergie dehors, dans la nature, sinon tu ne pourras plus après!* » Je m'exécute, fort heureusement, car les effets de la plante sont vraiment très forts – pour tout le monde – et je ne veux pas me laisser contaminer par l'énergie destructrice de certaines personnes. Je passe donc toute la nuit à marcher dehors, sous les palmiers, m'orientant grâce au clair de lune. Je m'arrête fréquemment pour enlacer les arbres auprès desquels je trouve énergie et sentiment de paix.

Je suis dans mon « arbre médecine », le calebassier qui m'avait déjà tellement aidé l'an dernier. Jorge s'approche de moi, me caresse les cheveux, s'éloigne, revient et me prend dans ses bras. Nos deux corps s'épousent. C'est merveilleux. Nous restons un bon moment ainsi, à respirer, à l'unisson. Nous nous caressons. Et Jorge me dit : « *Tu as une très belle énergie, Joëlle. Je t'apprécie énormément.* » Je suis heureuse de ces paroles. Au Machu Picchu, lors de notre ballade au temple de la Lune, il m'avait parlé des compagnons de route, dont les liens pouvaient être plus forts que les liens de consanguinité. Il avait raison.

Puis Jorge s'écarte de moi car son ivresse avec la plante est très forte et il craint que je n'en subisse les conséquences. Plus tard, il crie : « *Attention aux serpents!* » J'ai aussitôt pensé que c'était d'êtres humains qu'il voulait parler. J'avais déjà pris la décision d'y prendre garde. De nombreux amis sont agglutinés les uns aux autres, pensant trouver ainsi du réconfort. Pour ma part, je continue comme j'ai commencé, je marche toute la nuit sous les palmiers, devant la maloca, avec la lune pour compagne. Le spectacle est fabuleux. Je m'arrête, de temps en temps, pour prendre un arbre dans mes bras.

Ce n'est qu'au petit matin que je rentre dans la maloca pour me coucher – les mollets, les cuisses et les bras criblés de piqûres de moustiques!

## 15 OCTOBRE

---

Nous quittons notre retraite, montons dans le péqué-péqué, et rejoignons Chazuta où nous déjeunons. Une horde de motocaros vient nous prendre, contrairement aux années précédentes où nous voyagions dans deux pick-up, jugés finalement trop dangereux. Nous arrivons à Tarapoto.

## 18 OCTOBRE

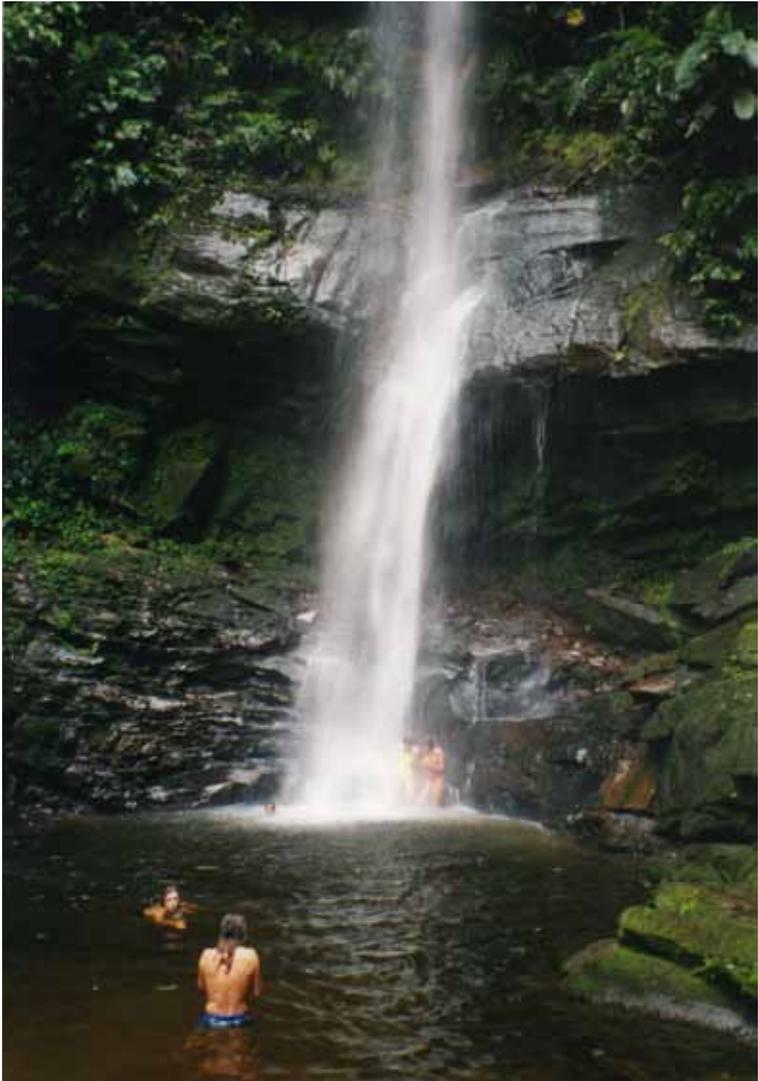
Nous partons, vers midi, pour le campement de Julian Pampa. Nous marchons pendant cinq à six heures, dans la montagne couverte de forêt et traversons plusieurs rapides. Nous installons le campement.

## 19 OCTOBRE

Aujourd'hui, nous allons prendre du *san pedro*\*. C'est une autre plante maîtresse, nommée par les indigènes le cactus sacré des Quatre-Vents. Il se développe sur les pentes des Andes du Pérou, de la Bolivie et de l'Équateur. Cette plante mène aussi à des expansions de conscience, comme l'ayahuasca, mais elle est moins violente. Son action, par contre, peut durer de huit à dix heures, quelques fois plus. Nous nous installons donc dans la maloca et expérimentons le *san pedro*. Effectivement, nous restons scotchés au sol toute la journée. Ses effets sont plus doux, j'ai des visions très agréables.

Vers 18 heures, Jorge nous demande de nous lever pour aller dans la hutte de sudation. Nous y pénétrons, nus, ou habillés de paréos. Les quatre premières portes sont supportables (à chacune, des hommes nous apportent cinq grosses pierres chauffées à blanc). La cinquième est franchement intolérable. J'ai l'impression que je ne vais plus pouvoir respirer ; mon corps commence à s'ankyloser, cela ne présage rien de bon. Je le dis à Jorge, qui m'exhorte à tenir le coup. Pour cela, j'essaye, sans me brûler les pieds aux pierres centrales, de me plaquer au sol, sur la terre mouillée, pour trouver un peu de fraîcheur. Moi qui voulais me préserver de la terre pour ne pas me salir, eh bien, c'est raté. Comme toujours dans pareil cas, extrême, je m'empresse de trouver le secours où il se trouve. Et, effectivement, le contact de la terre, humide, me fait du bien et m'aide à retrouver mes esprits. Sur les conseils de Jorge, toujours, je m'enduis le corps de terre mouillée.

La séance se termine. Je sors, le corps et le visage de couleur marron, titubante, car le *san pedro* n'a pas fini d'agir. J'ai du mal à rester debout, j'ai des nausées. Mais, à part ça, tout va bien. La dernière phase n'est pas la plus facile. Elle consiste à se diriger dans cet état (à moitié nus) dans la forêt, en pleine nuit, pour aller se laver à la douche... froide, en plein air. Un bon et joyeux dîner – aux chandelles – nous attend. La tête me tourne toujours. Le *san pedro* continuera d'agir toute la nuit.



# DIÈTE ET ISOLEMENT DANS LA FORÊT

20 OCTOBRE - 1<sup>er</sup> jour de diète

Tirage au sort des tentes. J'ai la plus proche du campement, contrairement à l'an passé. Je n'en suis pas mécontente car j'ai l'impression que cette diète ne sera pas facile. Au dîner, une assiette de riz, deux cuillères à soupe de lentilles, une feuille de salade et trois rondelles de tomates... Sans sauce, évidemment. C'est Byzance, à comparer avec l'an dernier, où nous n'avions que du riz et une banane plantain à peine mangeable.

Juste devant ma tente se tient un arbre énorme, dont les racines prennent naissance à deux mètres du sol. Jorge vient me donner une tasse de sa nouvelle plante, encore inconnue de moi, *ushpawasha\**. Très rare et difficile à trouver, elle travaille au niveau du cœur et permet aux vieux souvenirs de remonter à la surface. Ses effets : elle plaque la personne qui l'ingère au sol, avec évanouissements possibles en prime. Elle peut aussi provoquer des vomissements. Heureusement, avant de venir ici, j'ai acheté un pot de chambre sur le marché de Tarapoto. Son goût est infect, évidemment, très amer et piquant énormément. Comme d'habitude en pareil cas, je m'empresse d'écrire mes impressions car je ne sais pas du tout dans combien de temps la plante va partir à l'attaque. « *Confiance!* » me dit Jorge en partant. Une demi-heure s'est écoulée. Rien de spectaculaire encore. La nuit est en train de tomber. Les crapauds siffleurs, les cigales, oiseaux, chauve-souris s'éveillent pour leur concert nocturne. Je n'ai pas fermé les volets de ma tente, ainsi, je vois la nature tout autour de moi. Il y a du vent et il fait un peu froid. C'est vraiment impressionnant.

Nuit d'enfer!!! En me réveillant, je décrète que j'arrête tout. Plus de plantes, plus d'ayahuasca, plus d'Amazonie! C'est de la folie furieuse, j'ai trop souffert cette nuit. Plus jamaissssssssssssssssssss! La Plante, qui m'a laissée tranquille en début de soirée, s'est largement rattrapée après; je n'en ai jamais autant bavé avant, même avec chiric sanango. Mais, revenons au début de

cette folle nuit. Ushpawasha commence par me piquer l'ensemble de la tête et les gencives. Puis, le mal progresse au niveau des aisselles. Il est difficile pour moi de retranscrire toutes mes sensations. En tous les cas, je suis si mal et si démunie que j'essaie d'utiliser à nouveau la seule chose en ma possession – et qui a déjà fait ses preuves –, à savoir mon urine. Peut-être pourra-t-elle me soulager avec cette plante aussi? Malheureusement, non seulement cela ne fait rien, mais le mal progresse régulièrement, en m'enserrant tout le haut de la cage thoracique. Et ceci, pour toute la nuit.

Le reste du corps, miraculeusement, est épargné. Puis, je commence à me vider par le bas, puis par le haut. À un moment, les deux sont prêts à partir. J'arrive à retenir le vomissement. Je me retrouve à quatre pattes par terre, me traînant littéralement vers mon pot. Pas très glorieux! Pour m'aider à vivre cette souffrance, je me mets à prier : « *Sois sage, Ô ma douleur, et tiens-toi plus tranquille!* » Je récite la prière de la Sérénité et je marche, inlassablement. Pas à l'extérieur de ma tente, oh non! Trop peur des bêtes. À l'intérieur, pliée en deux, car trop grande pour rester la tête haute, j'arpente ces trois mètres de long toute la nuit, au son des crapauds siffleurs, entre deux vomissements et deux stations sur le pot. Chaque fois que je me décide à m'allonger, n'y tenant plus, l'envie de vomir me reprend. J'arrive, malgré tout à m'asseoir de temps en temps, les yeux fermés. Les tenir ouverts me donne des vertiges. Voilà l'action de ushpawasha! J'espère que ce qui se passe à l'intérieur, au niveau de mon cœur, est à la mesure des souffrances vécues.

## 21 OCTOBRE - 2<sup>e</sup> jour de diète

J'ai fini par m'endormir. Le jour pointe le bout de son nez. Qu'il est doux d'être en vie, avec des choses « normales » à vivre. Je me promène dans la forêt. Comme c'est agréable. J'en profite pour faire une petite station dans le hamac.

Voici Jorge, qui vient déjà, armé de son tambour et de deux bouteilles d'ayahuasca, auxquelles il a ajouté du *jus de tabac\**, pour renforcer l'action. Je ne me sens vraiment pas capable d'en prendre maintenant. J'ai une longue discussion avec Jorge, qui me parle de Dieu, de compassion et d'amour, de notre devoir de vivre ce genre d'expérience, quelle qu'en soit la difficulté, pour nous et pour les autres.

Je pleure en l'écoutant. Je ne pensais pas avoir été aussi remuée intérieurement. Nous restons un bon moment à parler et Jorge me dit qu'il va servir les autres et revenir tout à l'heure. J'accepte et réalise que, malgré tout ce que je me suis dit, je vais reprendre l'ayahuasca. Est-ce cela la folie de Dieu? Cette

plante m'a mouliné le cœur... et le reste ; je me sens au bord des larmes, à bout de résistance et, pourtant, je sais que je vais dire oui tout à l'heure, oui à la souffrance consentie, pour pouvoir la dépasser et ainsi faire ce que j'ai toujours voulu : servir Dieu et les hommes. Dire oui, toujours oui, je pense que c'est cela que Dieu attend de moi. Être enfin un « témoin de Ta paix », comme dit saint François d'Assise dans sa prière.

Chaque chose a son prix. Je pensais que ma métamorphose se ferait en douceur. Eh bien, non. Et ça, je dois l'accepter aussi. Comme m'a dit Jorge hier, après deux heures d'ingestion de la plante, quand je commençais à rentrer dans les différentes souffrances : « *Tu n'es pas morte! Alors, ça va!* » C'est vrai. J'ai au moins cette certitude : je ne vais pas mourir en ingérant ces plantes. À moi d'utiliser toutes mes possibilités et celles de la nature pour arriver à passer au travers de la souffrance et de la peur. Quel programme!

## 22 OCTOBRE - 3<sup>e</sup> jour de diète

Jorge repasse donc, comme prévu, après avoir servi tous les autres. Il me propose de ne prendre qu'un fond de verre de sa mixture. J'accepte, tout en sachant que la force de cette plante ne réside pas forcément dans sa quantité. Deux gouttes peuvent faire l'effet d'un verre. Et c'est évidemment ce qui se passe, sans violence néanmoins. C'est même plutôt agréable.

Quand Jorge revient dans la nuit, je suis toujours sous l'effet de l'ayahuasca. Et je me dis que, finalement, j'ai de la chance car cela ne s'est pas trop mal passé. Erreur!

Au moment de me coucher : les mêmes symptômes qu'hier soir. J'ai l'impression que ushpawasha est en train de revenir en force. Et c'est reparti! Je me vide par le bas. Je bois énormément, moi qui suis d'habitude comme un chameau. Mais la plante n'en veut pas de mon eau. Je suis mal. De nouveau, je me prépare à dormir assise. Chaque fois que je tente de me coucher, les nausées et les vertiges reprennent. Il faut que je m'allège car l'eau me pèse sur l'estomac.

Tard dans la nuit, Jorge vient me proposer à manger. Je n'ai vraiment pas faim. J'ai seulement une soif inextinguible. Le problème, est que mon corps ne veut pas garder l'eau que je lui donne.

Pendant toute cette nuit, le majestueux arbre vénérable devant la porte de ma tente me donne un spectacle fantasmagorique. La lune joue dans tous ses plis et replis qui se teintent d'une belle couleur argentée. La nuit met en valeur ses impressionnantes racines qui prennent naissance à deux mètres

du sol. Quelle présence ! Il me tient vraiment compagnie. J'arrive enfin au matin, KO. C'est la première fois, depuis le début du séjour, que je suis dans cet état. Je ne pense qu'à me reposer. Je me traîne péniblement jusqu'à mon hamac et m'affale dedans.

Oligario m'apporte la soupe d'avoine. Je ne sais même pas si j'ai faim ou pas, mais je mange. Je ne veux pas m'affaiblir davantage. Je vais proposer à Jorge de faire un break ce soir car je n'en peux vraiment plus. Ça, c'est nouveau ! Je reconnais ma faiblesse, mon épuisement, ce soir. Je n'éprouve plus le besoin de me montrer plus forte que je ne suis. Et je pense que c'est cela, la véritable force, se respecter, être soi-même. Je pense ainsi, qu'avec une bonne nuit de sommeil normal, sans plante, je vais me refaire une santé et retrouver mon moral. Finalement, la journée se termine bien.

### 23 OCTOBRE - 4<sup>e</sup> jour de diète

J'ai passé une très bonne nuit, à faire de nombreux rêves, qui avaient l'air plus vrais que nature. Je me lève avec le jour et j'en profite pour prendre ma douche avant tout le monde. Cette douche, ce sont en fait deux morceaux de bambou qui acheminent l'eau d'une source, laquelle coule en un mince filet, à deux mètres du sol et au bord du chemin, offrant aux rares promeneurs un spectacle inhabituel. À bas la pudeur et la pudibonderie, à la guerre comme à la guerre ! Puis je me mets à méditer dans mon hamac. Ce soir, je vais reprendre une plante. Laquelle ? Je ne le sais pas. Si ça doit encore être ushpawasha, eh bien, d'accord. Mais, je vais m'en donner les moyens. Avant que la plante ne commence son effet, je vais m'habiller chaudement, avec mon poncho et je vais me mettre sous la protection de mon arbre. Je vais lui demander de me donner un peu de son énergie pour passer au travers de cette épreuve. Tant pis si je ne dors pas de la nuit, je dormirai demain.

Réflexion de Jorge : « *Ce ne sont pas que des mots lorsque je vous dis que les plantes agissent concrètement dans votre vie. C'est la vérité, bien tangible ! Elles vous aident à être créatifs.* » En reparlant de la brutalité des plantes, il dit que l'on voudrait tous rester peinard, là, dans notre coin. Je sais, comme lui, que ce n'est pas possible. Je lui ai parlé des larmes versées quand il m'a parlé, après que j'aie pris ushpawasha. Je lui dis que je suis étonnée de la souffrance que j'ai encore en moi en évoquant ma famille. Il me répond que c'est quelque chose sur lequel il faut revenir souvent avant que cela ne disparaisse totalement.

J'attends la nouvelle prise de plante. La nuit commence à tomber. Un orage

violent surgit, une pluie diluvienne arrose la terre, de nombreux éclairs éclatent. Un véritable cataclysme. Apparemment, il n'y aura pas de plante ce soir. Je vais me dépêcher d'enfiler mon pyjama pour me mettre au lit, ou plutôt au duvet. Bonsoir!

Impossible de dormir avec une telle débâcle. Et ce n'est pas prêt de s'arrêter. Alors je me laisse aller à méditer... On est beaucoup trop tendre avec soi-même en Occident, voilà où est le problème. La norme ne doit pas être la facilité, mais l'inverse. Pour en arriver où ils sont, les chamanes doivent vivre mille morts analogues à celle donnée par ushpawasha. Ce n'est qu'à ce prix qu'un homme sort de sa léthargie, de sa douce mort au quotidien pour grandir et faire naître au grand jour son noyau dur, le « Dieu qui est au fond de lui ». Il est beaucoup plus facile de se lamenter et de pleurer sur soi que de vivre l'épreuve du feu que l'on expérimente en Amazonie. C'est pourquoi je dois maintenir mon cap à tout prix avec mes enfants. Je ne dois pas, par un excès de tendresse, d'attendrissement malsain, les empêcher d'atteindre leur noyau dur, leur seule façon d'atteindre la Vraie vie.

24 OCTOBRE - 5<sup>e</sup> jour de diète

Je vois un superbe écureuil à queue rousse devant la porte de ma tente, puis un autre, tout gris. Ils doivent aimer l'humidité. Je suis heureuse car je me fais plaisir en peignant, dans le silence de ma solitude. Je ne pense à rien pendant ce temps. C'est une forme de méditation. J'ai la sensation que ce sont les plantes qui ont débloqué ma créativité. J'espère que cela va continuer de retour en France et ce, dans tous les domaines de ma vie. Ce que je peins s'apparente totalement au défilé de visions colorées que j'ai, certaines nuits, sous ayahuasca. Et je me dis que, puisque je peux avoir ces dessins dans ma tête, pourquoi ne m'autoriserais-je pas à les projeter, de façon concrète, sur l'écran de ma vie?

J'ai toujours adoré les couleurs, sujet de fascination pour moi. Je me souviens quand, petite fille, maman m'emmenait avec elle faire les courses au Bon Marché, à La Celle-Saint-Cloud où nous habitons. Je restais des heures à admirer la couleur des cotons à broder, sur un présentoir à l'entrée du magasin, pendant qu'elle faisait ses courses.

Jorge vient me chercher ce matin pour rejoindre les autres dans la maloca pour prendre l'ayahuasca. Je prends mon duvet, comme à l'accoutumée, un pull-over et me voilà partie.

La plante a un goût particulièrement désagréable aujourd'hui. Ce qui n'est

pas peu dire. Son passage me brûle tout le tube digestif et ce, pendant un long moment. Je ne ressens aucune ivresse. Je pense alors à l'éventualité d'une seconde dose, mais la pensée du goût et de la brûlure dans mon corps me retient. Tant pis, ma foi, si rien ne se passe. Je reste là où j'en suis.

Et, peu de temps après ce lâcher prise, commencent les visions. Elles sont encore très agréables. J'entre en conversation avec mes parents, avec maman, surtout. Je lui dis que je suis étonnée de ne pas entendre davantage papa. Elle me répond que c'est parce qu'il vient d'arriver. « *Il doit prendre ses marques* », me dit-elle.

Fatiguée, je pense à m'allonger. Mais, à ce moment-là, les choses deviennent dures. Je reste donc, en position assise et garde en tête le fait que, d'une façon générale, il vaut mieux que je ne me mette pas à plat contre le sol quand je prends des plantes. Le temps passe. Des amis autour de moi ne se sentent pas bien. Et, subitement, François se lève, pris d'une ivresse qu'il ne peut plus maîtriser, il sort de la maloca, en fait le tour plusieurs fois en parlant à tue-tête. En rentrant, il continue à vociférer. Au bout d'un moment, je n'y tiens plus et sors à mon tour. Je suis, moi aussi, très mal et je ne supporte plus ce flot ininterrompu de paroles.

Je suis contente de ma réaction. Je suis capable, maintenant, de ne plus accepter une situation qui m'est préjudiciable. J'ai eu du mal à me mettre debout, étant plutôt château branlant. Mais ça ne fait rien, le grand air me fait du bien et, surtout, je n'entends plus François. Je marche dans la nature puis reviens vers la maloca pour m'asseoir sur un banc. François me rejoint. Il a une petite couverture sur le dos, et lorsqu'il se penche vers moi, j'ai l'impression d'être enfermée dans une petite maison avec lui. Il me caresse le dos et s'en va.

La nuit tombe. J'admire le spectacle. Le ciel est merveilleux. Du haut de la montagne où je suis, j'ai une vue extraordinaire sur la vallée où se trouve Tarapoto, au loin, qui commence à s'illuminer. Mais les moustiques commencent à piquer et le frais à se faire sentir. Aussi, je prends la décision de rentrer avec les autres.

## 25 OCTOBRE

Nous avons tous dormi dans la maloca, en avons profité pour papoter puis nous avons rejoint nos tentes, la mort dans l'âme.

Il doit être 14 ou 15 heures. Jorge m'apporte une autre plante à ingérer, l'ajo sacha. Elle a un goût d'ail très prononcé. C'est un antalgique, anti-inflammatoire et puissant immunostimulant. Elle provoque des rêves et déclenche des

oppositions intérieures pour les nettoyer. Son action doit commencer d'ici une heure environ. Assez douce, elle ne fait que booster la personne qui la boit. Rien à voir avec l'action brutale d'autres plantes.

Je me repose depuis quelques minutes quand j'entends la voix de Jorge : « *Bonjour Jo! Comment va Jo?* » Il s'assoit à califourchon sur le hamac devant ma tente. Je lui dis que je n'ai pas fait beaucoup de rêves. Il me répond que c'est normal, que ça ne vient pas comme ça, d'un coup. « *Tu ne dois pas toujours être dans la volonté. Laisse-toi faire, laisse faire les choses.* » Et je me laisse aller à parler de l'ayahuasca : « *Dame Aya, tu nous enseignes l'art de la vie, l'art de l'amour. L'amour qui grandit le cœur, qui grandit la vie. Ô merci! Mille fois merci pour ce merveilleux cadeau. Pendant les séances avec toi, tu nous pousse hors de nous, pour chercher la vie dans la vie, le monde, la nature, le concret, hors du mental. Et si l'expérience est dure, si le mental a du mal à lâcher, le contact avec la terre, la pierre, la matière, nous ramène dans la vie qui est au fond de nous.* »

Je viens de faire une grande ballade aux cataractes. J'avais un formidable besoin de rendre grâce, de dire merci pour tous ces cadeaux. Merci pour ce séjour. Merci à mes parents, à mes enfants, à Jorge, à la vie, à cette somptueuse nature, à Dieu. Je me suis bien imprégnée de cette merveilleuse cascade. La reverrai-je un jour? Je l'espère. Elle restera en tout cas gravée à jamais dans ma mémoire. Nous partons après-demain pour Tarapoto. Nous serons en France d'ici une semaine. Je veux goûter pleinement chacune des minutes que j'ai à vivre encore ici. La nuit commence à tomber. Les crapauds siffleurs ont entamé leur concert. Il est temps que je me change pour la nuit.

Je commence à m'endormir quand j'aperçois une lumière dans la nuit. C'est Jorge qui vient me proposer du jus de tabac, réputé pour donner beaucoup de rêves. Pourquoi pas? À la première gorgée, je regrette déjà d'avoir dit oui. Ça me pique la bouche. Mais maintenant, je suis bien obligée d'aller jusqu'au bout. Jorge me prévient que je vais d'abord plonger dans l'anxiété, avant de me laisser aller à rêver.

Sitôt revenue à mon duvet, j'ai envie de vomir. Courage! Je vais éteindre et attendre ces nouveaux symptômes. J'espère que les rêves arriveront vite. Eh bien, si j'avais su. Bonjour le rêve! Je viens de me réveiller en sursaut, le cœur battant à cent à l'heure, des cris puissants dans les oreilles. « *Tuez mon ours! Je vous en supplie, tuez mon ours!* » Je me demande s'il s'agit encore d'un rêve ou si c'est la réalité.

Je suis dans la forêt, en train de dormir dans une petite maison en verre,

avec des portes de tous côtés. Subitement, un énorme ours entre et me saute dessus. Apparemment, il n'est pas méchant, il a même l'air amical. Heureusement parce qu'il est vraiment imposant. Nous roulons en boule tous les deux, le corps à corps n'en finit plus. Il fait jour, nous sommes complètement imbriqués l'un dans l'autre. L'ours est tellement gros que je ne vois que lui : des poils, des poils et des poils ! Ma peur s'évanouit, jusqu'au moment où j'entends d'autres cris. Je ne comprends pas ce qui se passe maintenant. L'ours tourne sur lui-même, m'entraîne avec lui.

De l'autre côté de la paroi de verre, je finis par apercevoir un autre plantigrade qui, lui, a l'air très violent. Des gouttes de sang me font prendre conscience de la sauvagerie de l'animal. Je comprends alors qu'il veut entrer pour nous tuer tous les deux. Il fait le tour de la maison, cherche une porte ouverte. Empêtrée avec le premier ours, j'essaye de me précipiter sur les portes pour les verrouiller. Il y a urgence et je n'y vois presque rien. Il faut que j'arrive avant lui pour retenir la clenche et l'empêcher d'entrer. Je me dis que je n'y arriverai jamais. Nous tournons dans le même sens, moi à l'intérieur, lui à l'extérieur, dans une course sans merci. Je vais mourir dans un terrible combat sangulaire, au milieu de deux ours.

À ce moment-là, je vois un homme, de l'autre côté du mur de verre, au bout d'une chaîne qui le relie à l'ours. Il n'arrête pas de hurler. Je ne comprends pas, puis finis par entendre : « *Tuez mon ours ! Tuez mon ours !* » Il tient un énorme revolver et essaye de me le faire passer par les vasistas, au-dessus des portes que j'essaye de fermer. Lui aussi est complètement dépassé par la situation, dans la peur que son ours ne nous tue. Mais je n'arrive pas à tenir tout à la fois mon ours, fermer les portes les unes après les autres et attraper le revolver qu'il me tend. Au bout d'un temps infini, je parviens enfin à saisir l'objet très lourd et encombrant. Et l'homme continue de hurler : « *Tuez mon ours !* » Je n'ai jamais su tirer, et encore moins dans une situation d'épouvante. Je parviens enfin à retenir mon ours, à braquer le revolver sur l'autre, sans arriver à tirer. Et l'homme continue de crier. J'appuie enfin sur la gâchette, mais le coup ne part pas.

Je me réveille alors, affolée, cherchant les ours dans ma tente, le cœur battant à cent à l'heure. Il fait nuit noire. Je n'en peux plus. J'hésite à me rendormir. Les cris de l'homme résonnent encore dans mes oreilles. Que va-t-il m'arriver maintenant ? Une suite de rêves et de cauchemars, sans interruption. Efficace, le jus de tabac !



# OCTOBRE 2003

Je m'apprête, une nouvelle fois, à réintégrer mes pénates amazoniens. C'est drôle, j'ai l'impression de revenir à la maison. Je remarque que, d'année en année, je commence, non pas à m'habituer, mais à accepter cette pratique qui fait maintenant partie de ma vie. D'un certain côté, les choses deviennent plus faciles, car je commence à prendre mes marques. Le travail fait les années précédentes porte ses fruits. J'arrive en effet à rester centrée sur mon être intérieur, relativement maîtresse de la situation.

Je sais que les séances d'ayahuasca, aussi fortes soient-elles, ne sont pas mortelles – c'est déjà ça! –, et que je ne risque pas d'en devenir dépendante. Prière de ne pas rire! J'ai dû poser un acte de foi énorme autrefois pour faire face à l'inconnu, et à ces deux peurs en particulier. Sans parler de ma phobie des bêtes en tout genre! (Cette peur-ci persiste, mais j'arrive à vivre avec.) Une chose toutefois devient de plus en plus difficile, le travail intérieur. Après avoir fait le plus gros du travail, l'ayahuasca, à la façon d'un bulldozer qui enlève les couches en surface, va pénétrer de plus en plus profondément au cœur du sujet. Elle va toucher les fondements mêmes de la personnalité. Et là, la réelle difficulté commence...

Nous voilà maintenant en octobre 2003, dans la propriété de Francisco, à deux heures de route de Tarapoto...

## DIMANCHE 19 OCTOBRE

Journée dédiée aux plantes vomitives. Nouveau grand nettoyage annuel.

## LUNDI 20 OCTOBRE

Première cérémonie avec le san pedro. Nous nous trouvons dans une maloca, près d'une rivière, au sein d'une nature extraordinairement luxuriante. Le travail se fait en douceur tout au long de la journée. Seules quelques visions m'accompagnent. Au moment où il est question d'aller nous baigner, mon

corps commence à s'engourdir. Je reste ainsi un long moment avant de retrouver ma « normalité ». Je rejoins les autres dans la rivière, sans davantage prêter attention à ce phénomène.

## MARDI 21 OCTOBRE

Je passe quelques heures sur le marché de Tarapoto, à baguenauder, téléphoner et envoyer quelques courriels à ma famille et à mes amis.

En soirée, à pied et dans l'obscurité, nous allons dans la petite et simple maison d'une femme architecte. Issue d'une riche famille du Chili, elle a quitté tout le confort pour venir habiter toute seule au fin fond de l'Amazonie, et pratiquer ici son art, en toute simplicité!

## JEUDI 23 OCTOBRE

Le petit déjeuner est copieux. Nous lui faisons particulièrement honneur, en pensant à la diète prochaine. Le déjeuner retient aussi toute notre attention et notre enthousiasme.

L'après-midi est consacrée à la reconnaissance, dans la forêt, du lieu où nous nous isolerons pendant une semaine. Contrairement aux années précédentes, je n'aurai plus aucune protection. Cette fois, je ne dispose plus d'une tente mais d'un tambo. J'en accepte l'idée relativement facilement et suis vraiment étonnée par cette évolution. Lors de mon premier séjour en Amazonie, j'avais juré que jamais je ne pourrais me laisser aller à dormir dehors, sans protection. Je n'aurai même pas de hamac, mais un lit fait avec des rondins, à même le sol. Le tambo est complètement perdu dans la masse d'arbres et de lianes. Impressionnant, autant que le nombre de moustiques qui viennent me pomper le sang. Comment vais-je pouvoir résister à cet enfer moustiquaire ?

Nous voilà nus, au bord de la rivière, pour un bain de plantes, destiné à nous préparer à notre prochaine entrée en diète. Je bois un verre d'ajo sacha qui m'aidera à renforcer mes défenses immunitaires et à travailler en profondeur, au niveau des os. Cette plante va me faire rêver et me nettoyer intérieurement.

Mais déjà, la nuit est en train de tomber. Il est temps maintenant de faire face à ma peur de dormir seule dans cette nature terrifiante. Protégée un tant soit peu par... une moustiquaire! Je finis par me glisser dans mon sac de couchage posé sur la couche de joncs, à même le sol.

## VENDREDI 24 OCTOBRE

Ma première nuit en forêt s'est très bien passée. J'ai effectivement beaucoup rêvé. Je me souviens notamment d'un rêve qui met en scène des gens ou des amis que je connais. Ils sont tous bien loin de mes préoccupations, ne souhaitent rien faire pour moi ou veulent m'en remonter. Certains m'empêchent d'aller dans la direction que j'ai choisie. Dois-je comprendre qu'il est nécessaire de me recentrer sur moi-même et de me protéger de mon entourage ?

## SAMEDI 25 OCTOBRE

La nuit dernière a très bien commencé. J'apprécie beaucoup le moment où le soleil se couche. Les arbres noircissent et se détachent de plus en plus sur le ciel, jusqu'à ne plus faire qu'un avec lui. Le mystère grandit.

J'ai un bon compagnon, mon livre, que je n'arrive plus à lâcher. Je suis dans mon duvet, bien au chaud, ma lampe frontale bien arrimée, mon bouquin dans une main et la nuit, alentour, peuplée du bruit des cigales hurlantes et du vent dans les feuilles des arbres. Un nouveau bruit, le tonnerre qui commence à gronder. De nombreux éclairs. C'est merveilleux ! Je me sens bien, enveloppée dans, ou par la nature.

Jusqu'à ce que j'entende une sorte de grattement, à ma gauche, à hauteur de ma tête. Je me raisonne, me dis que ce n'est rien, que je ne dois pas avoir peur. Mais de nouvelles grattouilles, encore et encore, sapent mon assurance de surface. Je m'oblige à me concentrer sur ma lecture et sur ma respiration. Je suis sur le qui-vive, aux aguets.

Plus rien ne se passe. J'attends, reprends mon livre comme si de rien n'était et me félicite d'avoir gardé mon flegme. Jusqu'au moment où survient un gros bruit, cette fois-ci sur ma droite. J'en suis persuadée maintenant, ce n'est pas le fruit de mon imagination, il s'agit bien d'une bête. Et même d'une grossssssse bête, au corps lourd, qui se déplace sur des pattes (donc pas un serpent). Je me demande si elle n'est pas capable de déchirer ma moustiquaire avec ses dents... Je l'imagine en train de m'observer de l'autre côté de la moustiquaire. Sauve qui peut ! J'arrache ma lampe frontale, l'éteins rapidement, pose mon livre et, malgré mon intérêt pour l'histoire, remets la suite à demain... Si je suis toujours en vie !

Je constate une nouvelle fois que je réagis toujours de la même façon en cas de panique : je suis littéralement paralysée par la peur. Au lieu de prendre une arme de fortune pour tenter de chasser l'intrus, je me fais toute petite au fond de mon lit, comme quand j'étais enfant, attendant, par je ne sais

quel miracle, que les choses s'arrangent. Le plus fort, effectivement, c'est qu'elles s'arrangent toujours de cette façon. Je dois avoir un très bon ange gardien.

Au matin, je vais faire une petite ballade pour me changer les idées. J'en profite pour me faire bouffer allègrement par les moustiques qui sont toujours aussi féroces! Heureusement, j'ai pris soin d'emporter quatre petits citrons dans ma retraite, qui m'aideront momentanément à me soulager.

Quand Francisco apporte ma potion magique, je lui parle de la bête de cette nuit. Il pense qu'il s'agit d'un tatou, qui ne devrait pas, normalement, pénétrer sous ma moustiquaire. C'est déjà ça! Il reviendra sans doute ce soir. Je vais m'y préparer. Tout au moins moralement. Bonne nouvelle, je ne devrais pas avoir la visite de serpents, n'ayant pas auprès de moi leur nourriture favorite, à savoir le lait. J'en suis fort aise!

## DIMANCHE 26 OCTOBRE

Avant-dernière journée de diète, j'ai terminé la lecture de mon livre. Exceptionnellement, je sors du tambo pour aller prendre un bain dans la rivière, avec mes amis. Nous sommes tout nus, au soleil, dans l'eau, entourés par des arbres magnifiques. C'est la première fois que je prends du bon temps, que je ne suis pas assommée ou terrorisée par une plante que l'on m'a donnée à diéter.

## LUNDI 27 OCTOBRE

Dernier jour de diète. J'en suis assez contente car je commençais à trouver le temps long. En regardant la pluie tomber, sous ma moustiquaire, vêtue en tout et pour tout de mon seul paréo, je me surprends à penser que, finalement, je pourrais comparer mes retraites faites dans des abbayes à celle-ci, dans la grande et superbe cathédrale qu'est la forêt amazonienne.

## MARDI 28 OCTOBRE

Cette nuit, dernière prise d'ayahuasca dans la maloca située au centre d'une merveilleuse clairière. J'ai envie de tenter une expérience aujourd'hui. Je vais essayer de résister aux effets de la Plante et de ne pas me laisser embarquer par elle.

La nuit est déjà bien avancée et je me réjouis d'avoir gagné mon pari avec moi-même; je n'ai qu'une très légère ivresse et pratiquement pas de visions.

Je suis fière de moi, quelle force! Et, aussitôt, comme pour me faire mentir, une sorte de lame de fond me pénètre et m'envahit. Je tente de résister un moment mais je suis finalement prise de panique. Un sentiment d'urgence s'impose à moi, une nouvelle énergie, si forte que je ne me sens pas capable d'y faire face toute seule. Vite! Il faut absolument que je sorte dans la nature. J'avais tout préparé à côté de moi, au cas où : le poncho, pour la pluie, la lampe frontale, car il fait nuit noire, et des bottes (nous sommes dans une zone réputée à serpents). Mais je suis si mal subitement que je ne pense plus à ce qui est devenu pour moi un détail. Il faut absolument que je sorte de la maloca le plus vite possible.

C'est ainsi que je me retrouve, en sandales, sous une fine pluie, dans l'obscurité, cherchant un arbre centenaire capable de m'aider dans cette nouvelle épreuve. Je le trouve en m'enfonçant dans une petite forêt et m'y raccroche comme à quelqu'un en train de se noyer. Je respire tant bien que mal. Une heure ou deux se passent, je n'ai absolument plus aucune notion du temps. Petit à petit, néanmoins, la transfusion agit. Je parle à mon arbre, le remercie pour tant d'amour; il m'a vraiment sauvée de mon terrible mal-être.

Dotée de cette nouvelle énergie, je m'éloigne pour explorer les arbres alentour, dans l'obscurité la plus totale. Toujours sans lampe de poche, je constate que j'arrive à voir presque comme en plein jour. Est-ce que ce sont les effets de la plante? En tout cas, moi qui ai une telle peur – une terreur! –des bêtes en tous genres, et pas seulement des serpents, je n'y pense pas une seule seconde, cheminant tranquille, les pieds dénudés. Je suis vraiment dans un autre monde, le monde merveilleux d'« Alice au pays des merveilles ».

Quittant la forêt, je m'engage sur un petit pont en bois au-dessus d'une rivière. L'eau brille de tous ses feux. De l'autre côté se trouve une clairière, avec de nombreux bosquets et quelques avocatiers. De superbes dessins jalonnent le chemin qui y mène. Je suis seule mais sens que je fais vraiment partie intégrante d'un tout, de la nature. Je parle à cette entité que j'appelle Dieu et qui force mon admiration. Je suis en état d'amour. Enfin. Et tellement heureuse!





# ÉTÉ 2007

21 JUIN - Iquitos

Me voici de nouveau dans ce qui est pratiquement devenu ma seconde patrie. Mais les conditions de ce voyage sont différentes; je ne pars plus avec un groupe, mais avec une amie, Zoé, et dans une autre partie de l'Amazonie. Les hauts plateaux péruviens ont laissé place à un autre haut lieu du chamanisme, Iquitos, au nord du Pérou. C'est une ville chaude, exotique, qui se trouve sur les rives de l'Amazone, en plein milieu de la forêt. On ne peut y accéder que par bateau ou en avion. Autre nouveauté, je vais travailler avec une femme chamane, ce qui est assez rare, même au Pérou. Son « domaine » représente trente hectares de forêt, à deux heures environ de la ville d'Iquitos.

Je suis moi-même étonnée de me retrouver de nouveau ici. Est-il vraiment nécessaire de m'infliger encore toutes ces souffrances, toutes ces difficultés? Je vais bientôt avoir 58 ans, l'âge d'être raisonnable, non? L'âge de me ranger, d'attendre la retraite et la mort, bien tranquillement, dans mon coin, pénarde, en France. Pourquoi me faire subir de nouveau cet enfer vert, ce paradis des moustiques? Suis-je masochiste? Ai-je besoin de me démarquer du commun des mortels? En fait, une force qui me dépasse me pousse à venir ici, à passer au travers de mes peurs, à bousculer mes habitudes. Chaque voyage représente une petite mort. Mort de l'ancienne Joëlle. Et, de mort en mort, paradoxalement, c'est vers la vie que je vais. Mon horizon s'agrandit, je brise les liens qui me retiennent à mon passé. Toute seule, je n'arrivais pas à me soustraire aux sables mouvants dans lesquels je m'embourbais.

Quand j'étais enfant, j'adorais la magie, les contes de fée. Ils me permettaient d'oublier la vie familiale, parfois trop dure à vivre. Adulte, je n'avais plus cette possibilité. Je faisais pleinement corps avec les événements dramatiques de ma vie. Paralysée, je ne pouvais pas exprimer mes émotions et mes sentiments. J'étouffais, je me vidais ainsi de toute énergie vitale. Jusqu'au jour où le destin m'a enfin mise sur le chemin de l'Amazonie.

Les premiers jours se passent calmement à diéter la plante ajo sacha. Celle-ci doit me nettoyer le corps, m'aider à rêver et me préparer à la prise d'ayahuasca. Le temps passe agréablement, à lire ou à dormir dans mon hamac. Aucun effort à faire. Juste le plaisir de ne pas être dans l'action!

Le moment fatidique arrive. Nous allons prendre la Plante. Toujours le même cérémonial et, avant tout, un bain de pétales de roses. Quel merveilleux parfum. Nous nous préparons religieusement, Zoé et moi, la peur au ventre, en essayant de ne pas le montrer. Depuis le début du séjour, je fais en sorte de vivre la minute présente, de ne pas anticiper sur ce qui va se passer dans les heures qui suivent; c'est ce qui m'aide à rester centrée et à ne pas paniquer à l'idée de prendre la plante.

Il est 20 heures. La nuit est tombée depuis un bon moment déjà. Nous nous retrouvons sous la maloca où Otilia, notre chamane, nous attend pour célébrer la cérémonie. Elle a revêtu une belle chemise blanche, brodée. Sur son autel, deux bougies et la bouteille d'ayahuasca. Zoé et moi nous plaçons chacune sur un banc, face à face. Le fils d'Otilia, Nino est sur un autre banc, à ma droite.

C'est Zoé qui, la première, prend la « potion magique ». Je l'imite aussitôt. Le goût n'a pas changé! Il nous faut attendre une heure les premiers effets. Elle est vraiment très forte. Terrible. Je me concentre sur ma respiration pour ne pas me laisser dépasser et j'invoque la Plante en lui demandant d'être douce avec moi. Elle n'en fait rien, sa sauvagerie redouble. Je me bats en même temps contre les moustiques, qui ont la part belle.

Zoé commence à crier : « *Je veux que ça s'arrête!* », « *Je n'en peux plus!* » Mais l'ayahuasca reste sourde à ses suppliques. Alors Zoé appelle Otilia et la conjure d'arrêter de chanter les icaros, pensant que son calvaire va ainsi s'arrêter. Otilia suspend les chants pendant quelques minutes, mais les reprend de plus belle.

J'arrive à rester calme et centrée malgré la fougue de la Plante. À un moment, mon attention est attirée à l'extérieur de la maloca. Dans le ciel surgit une grande luminosité et... « quelque chose », de forme ovale, se dirige vers nous et va passer au-dessus de nos têtes. Un bruit sourd accompagne cette vision. Zoé continue de crier. Elle adjure Otilia de faire cesser le processus. Mais c'est impossible. J'ai envie de lui parler, de la rassurer, mais je me sens impuissante pour la soulager.

Pour la première fois, je vomis en prenant l'ayahuasca. Pour moi, c'est un signe d'évolution, la preuve que je suis dorénavant capable de me lâcher, de ne plus

garder le contrôle. Cela me fait beaucoup de bien. Je rends à la terre ce qui lui appartient. J'ai la sensation de me délester du trop-plein qui m'encombrait jusque-là. Otilia vient vers moi pour me faire un soin. Elle me chante des icaros et me fait des sopladas avec sa chakapa. Cela me fait beaucoup de bien. Zoé tape des mains et des pieds. La pauvre, ça n'a pas l'air de s'arranger pour elle.

La séance se termine aux alentours de trois heures du matin. Je monte me coucher. Je suis arrivée à atteindre mon lit mais je ne me sens pas très bien ; j'ai juste le temps de me précipiter au-dessus du bastingage de la terrasse et vomis. Je constate, une nouvelle fois, le soulagement que cela m'apporte.

## 29 JUIN

Quelle épouvantable nuit. À partir de 4 heures, 5 heures du matin, je suis saisie d'une terrible envie de me gratter. Ce besoin avait déjà commencé hier matin, et j'ai tout prévu, au cas où, sous ma moustiquaire, dans mon lit. Je trouve avec plaisir mon petit nécessaire de survie : mes lunettes, une lampe frontale et du baume du tigre pour soulager les piqûres. Je me laisse aller avec délices à ce besoin impérieux de me gratter. Otilia m'a expliqué qu'il ne s'agit plus des moustiques dont j'ai maintenant l'habitude. Nous sommes passés à la pointure au-dessus ; ce sont des isengos, sorte de petites tiques minuscules, qui se propagent sur tout le corps, spécialement dans les pliures, sous les bras, aux plis de l'aîne, sur le pubis, mais aussi sur les jambes, le visage, les oreilles. Partout, quoi !

À la sensation de grattouille succède celle de brûlure. Le processus s'arrête quelques instants. Je me laisse alors aller à d'agréables pensées, qui s'arrêtent très vite. Je suis dans un état abominable. J'en avais fini avec ma jambe droite. C'est mon bras gauche qui continue. J'en ai marrrrrrrrr ! Je suis fatiguée, épuisée. Dire que je comptais sur la nuit sans moustiques – grâce à la moustiquaire – pour me refaire une santé. C'est raté. Je n'en peux plus. J'entends subitement un bruit. Notre rat, de nouveau ? Eh oui ! Sans doute celui qui est déjà venu nous rendre visite la nuit dernière. Il est en train de grignoter le toit de palme, juste au-dessus de ma tête. Je m'attends à tout moment à ce qu'il tombe directement sur ma moustiquaire. La réaction ne va pas se faire attendre, je risque de me mettre à hurler. Je finis malgré tout par accepter sa présence, me sentant totalement impuissante à le déloger. J'ai bien essayé, la nuit dernière, avec un balai. Peine perdue, j'ai seulement fichu une sacrée trouille à Zoé.

Occupée à essayer de calmer mes démangeaisons et à contrôler en pensée les agissements de mon rat, j'entends des bruits dans le couloir. Je retiens

ma respiration. J'ai l'impression que quelqu'un est en train de marcher tout doucement. Je tends l'oreille. Les planches craquent. Je sens une présence qui va et vient. Est-ce la prise de plante, la diète, mon état ? Je sais que je ne suis plus moi-même depuis que je suis ici. J'ai complètement perdu le sens des choses, du temps, mais je suis sûre de ne pas me faire d'idées. Je sens quelque chose qui se déplace à côté de moi. C'est bête mais j'ai peur. Subitement, une forme transparente, de la taille d'un gros oiseau pénètre par ma fenêtre et virevolte à mes côtés. Je n'en peux plus. Je crie : « Zoé ! » Sa chambre est située juste à côté de la mienne, elle devrait pouvoir rapidement me venir en aide. Elle me répond puis se rendort, me laissant plus seule que jamais. Je suis sur le qui-vive et ne ferme plus l'œil de la nuit.

Ce matin, Otilia vient nous rendre visite. Elle m'apporte un pot de crème, mélange d'huile de Palestine et de miel du Nicaragua, pour calmer mes démangeaisons. Elle a eu les mêmes. Cette crème est la seule à pouvoir les arrêter. C'est parce que j'ai la peau trop sèche, d'après elle, que les isengos m'attaquent impitoyablement.

## 1<sup>ER</sup> JUILLET

Nouvelle séance d'ayahuasca. Elle se passe sous la maloca, où nous nous trouvons carrément dans la nature. Il n'y a pas de mur, juste quelques troncs de bois qui constituent les fondations de la maison. Tout autour de nous, se trouvent de nombreux palmiers, des bananiers et d'autres arbustes dont je ne connais pas le nom. C'est la pleine lune. Le spectacle est merveilleux. Malheureusement, les moustiques sont là aussi. C'est épuisant d'avoir sans cesse à se battre avec eux.

Zoé prend très peu d'ayahuasca, comme prévu. Traumatisée par sa première expérience, elle n'avait pas le choix, c'était ça ou rien. Otilia me sert la même quantité que la première fois. J'ai des visions très colorées, fantasmagoriques, très rapides. Je me concentre sur ma respiration. Malgré cela, la Plante se fait de plus en plus violente. Plus moyen de contrôler quoi que ce soit. Je me laisse complètement emporter par elle et me retrouve avec les sensations que je n'aime pas. Mon énergie est très forte, je suis emplie d'impressions bizarres. Mon corps me semble complètement distordu.

Les chants d'Otilia commencent à devenir pénibles. Ils sont très doux pourtant, mais paradoxalement insupportables. Je fais vraiment un gros effort pour garder mon cap et ne pas aller vers une sorte de folie. Tout autour de moi, la nature baigne dans une merveilleuse lumière due à la pleine lune. Les arbres ont maintenant une forme étrange et semblent me demander d'aller

les rejoindre. Je suis en passe de le faire, mais la peur d'être piquée par les moustiques et d'autres bêtes me retient. Je me sens mal, très affaiblie. Dieu merci, mon corps vient à ma rescousse. Je me penche au-dessus du banc sur lequel je suis assise depuis le début de la cérémonie et vomis abondamment. Quel soulagement! Je commence instantanément à me sentir bien malgré les visions qui sont toujours là.

### 3 JUILLET

Otilia me donne toujours la même plante à diéter, *granadilla*\*, destinée à me nettoyer le sang.

### 6 JUILLET

Je suis heureuse. Je me sens bien. Voilà bientôt un an, fin juillet 2006, j'allais passer six mois dans une clinique privée en Angleterre, dans le Kent, pour parfaire ma formation de thérapeute. Cette période a été très riche d'enseignement pour moi, mais difficile au niveau psychologique. N'étant pas dans mon pays d'origine, je n'ai pu évacuer mon trop-plein émotionnel auprès d'un thérapeute, et il m'est littéralement resté sur l'estomac. Je n'arrivais pas à en venir à bout, je me sentais fatiguée et anxieuse, et c'est grâce à cela que j'ai pris la décision de venir ici. Je savais, par expérience, que ça allait être radical. Une fois de plus, je suis récompensée.

Nous sommes vendredi. Cela fait quinze jours que nous diétons, Zoé et moi. Je me sens calme, en paix, incarnée. Je ne redoute plus l'avenir. Mercredi prochain, nous mettons fin à la diète et retournons à Iquitos pour y faire quelques emplettes avant de reprendre, samedi, notre avion pour Miami, puis New York et Paris!

### 7 JUILLET

Nouvelle séance d'ayahuasca. La première partie de la nuit est très douce. Je parle à la Plante sur le thème de l'abondance. La Plante me dit que je peux en avoir dans tous les domaines de ma vie. Si je ne l'ai pas eue jusqu'à présent, c'est parce que je ne pensais pas que ce soit possible. Autres thèmes, la méditation et la concentration. La Plante me propose de me connecter régulièrement avec ma puissance supérieure.

Après un certain temps, Otilia vient à côté de moi, chante des icaros et me fait des sopladas avec sa chakapa. Je sens aussitôt l'énergie monter en moi,

très fortement. Je suis contente. Je pense en effet que je vais ainsi couper court avec la violence de la Plante. Mais il n'en est rien. Et je me mets à vomir. Je suis soulagée.

## 8 JUILLET

Dur, dur ! Réveillée en plein milieu de la nuit par un intense besoin de gratter mon bras droit, suivi du bras gauche. Une véritable délectation, au début, suivie d'une grande fatigue. J'en ai assez de toutes ces démangeaisons, sans compter que je vais bientôt ressembler à une plaie ambulante. J'essaye de me rendormir, après avoir usé et abusé du pot de crème qui ne me quitte plus. Je le laisse à gauche de mon oreiller, avec ma lampe et mes lunettes.

Au moment de replonger dans le sommeil, j'entends le bruit du rat sur le toit. Le grignotage en règle recommence. C'est insupportable. Malgré moi, je reste en état de veille. Subitement, le rat se met à faire une cavalcade avec un congénère. Puis il reprend son grignotage dans une autre partie de la maloca, opposée à ma chambre. J'ai l'impression qu'il est maintenant à côté de mon lit. Jusqu'à présent, il a respecté mon domaine, sous la moustiquaire, mais s'il lui prenait subitement l'envie de monter me voir ? Mon imagination s'enflamme. Je n'en peux plus. Je m'empare de ma lampe et, sans bouger de mon lit, balaye la chambre du faisceau lumineux. Ce qui a le don de le calmer, pour un temps relativement court.

Et crac, crac, crac, et crac, crac, crac. Ça recommence, dans la chambre d'à côté. Un autre faisceau lumineux apparaît, Zoé doit en être au même point que moi. Nous n'échangeons aucune parole. Complètement éveillée, cette fois-ci, je porte attention aux autres bruits de la selva. Aux crapauds et aux cigales sifflantes s'est ajouté le son d'une voix humaine, dans le lointain. Est-ce vraiment un homme ? Ce serait étonnant à cette heure de la nuit. Est-ce un animal ? C'est vraiment étrange.

Plusieurs heures après, le coq se met à chanter. Il doit être 5 heures du matin. J'ai l'impression de ne pas avoir fermé l'œil de la nuit. Et je m'endors, comme une masse, jusqu'à 7 heures, l'heure de la délivrance en ce qui concerne les piqûres de moustiques et d'isengos. Je lave ma peau à grande eau chaque matin et me passe ma fameuse crème sur tout le corps. Otilia a raison, cela diminue grandement le nombre de piqûres.

Nous allons prendre notre petit déjeuner, composé, comme d'habitude, de légumes crus et cuits. De retour dans notre maison, Otilia vient prendre de nos nouvelles. Il nous reste trois jours à vivre ici. Avant notre départ, il y a encore un rendez-vous important, mardi soir, avec l'ayahuasca.

## 9 JUILLET

Ce matin, nous faisons la connaissance d'une femme péruvienne, de Lima, qui souffre d'une maladie grave. C'est la première fois qu'elle vient ainsi dans la selva, conseillée par son beau-frère qui lui a parlé de la notoriété d'Otilia. Elle est ici pour une semaine de soins en immersion totale dans la forêt.

## 11 JUILLET

Pour la dernière fois cette année, nous passons la nuit avec l'ayahuasca. Je suis très émue et tiens à mémoriser le spectacle grandiose qui se déroule sous mes yeux. Otilia, tout d'abord, seule face à son autel éclairé de deux bougies. Elle a revêtu une chemise blanche, rayée de chaque côté de deux bandes bleu et rouge qui remontent vers son visage, en diagonale. Elle allume un *mapacho*\*, en souffle la fumée dans la bouteille contenant l'ayahuasca et fait quelques incantations. Son visage sombre, éclairé à la lumière des bougies, a un côté magique. Mon regard embrasse toute la scène, pour la graver à jamais dans ma mémoire. Zoé est assise sur un banc, toute seule. Je lui fais face, la femme de Lima à mes côtés. À ma droite, Nino a pris place, dans le plus grand silence. Otilia se rend auprès de chacun d'entre nous, fait des soins et retourne à sa place. Nous attendons tous les cinq sans mot dire. Au bout d'un moment, Otilia éteint les bougies, le spectacle peut commencer. De nombreuses visions vont m'envahir pendant plusieurs heures. Elles ne s'arrêtent pas à la fin de la cérémonie, loin de là. La nature environnante est merveilleuse, le ciel est rempli d'étoiles et la selva lui répond en se parant de centaines de lucioles.

Ce matin, Otilia vient pour le débriefing habituel. Elle tient à la main une chakapa et deux tasses. Elle me tend l'une d'elles, emplit d'un liquide jaunâtre. Je dois le boire, pour mettre un terme à la diète. Le mélange consiste en une bonne dose de citron, mélangé à du sel, de l'ail et du piment. J'y trempe juste mes lèvres, avec l'intime conviction que je ne peux en boire plus. Mais Otilia insiste, si je ne bois pas tout ce mélange, j'aurai des problèmes. J'obtempère donc et bois cul sec pour m'en débarrasser plus vite. C'est terrible! Je n'aurais jamais dû faire ça. J'ai envie de vomir et me sens vraiment très mal. Je vais faire les cent pas dehors pour retrouver mes esprits.

Au bout d'un moment, Otilia revient auprès de chacune de nous, Zoé et moi-même, nous enveloppe de fumée de tabac et nous chante des icaros scandés par la chakapa. Vers 9 heures du matin, petit déjeuner : purée de pommes de terre, riz, et cette fois de la viande, un morceau de poulet.

L'heure de la séparation approche. Nous prendrons encore le déjeuner ici, puis retournerons à Iquitos, pour partir à Paris dans vingt-quatre heures, en passant par Miami et New York.

Ce voyage, comme les précédents, me laisse un peu abasourdie. Il me faut quelques semaines pour me réadapter au monde et aux gens qui m'entourent. Et sans crier gare, parce que j'ai totalement lâché le contrôle sur ma vie, remonte alors à mon esprit un secret appartenant à mes parents. J'en étais le dépositaire mais je ne le savais pas. Fichu déni! Je commence enfin à comprendre le pourquoi de toute cette folie familiale que nous avons vécue, mes parents, mes sœurs et moi. Ce secret a littéralement rendu mes parents fous de douleur, de honte et de culpabilité. N'ayant pu l'exprimer, le faire sortir d'eux, il s'est imprimé dans notre famille, au plus profond de notre intimité. Nous avons ainsi vécu avec, en nous, une bombe à retardement. Les parents se débattaient avec ce qu'ils ne pouvaient avouer, leurs enfants avec quelque chose sur lequel ils ne pouvaient même pas mettre de nom. De quoi rendre folle toute une famille, et la mener à l'autodestruction.

Voilà le cadeau de ce dernier voyage : la remontée à mon esprit et ma compréhension de ce qui appartenait à d'autres êtres – morts depuis longtemps – et qui, enfin, sortait de mes tripes, pour ne plus jamais détruire mon existence. Sans aide, je suis sûre que je serais morte avec ce secret sans avoir jamais pu l'identifier. Et je remercie une fois de plus l'Amazonie, les plantes maîtresses et les chamanes qui m'ont aidée au-delà de tout ce que j'aurais pu imaginer, à devenir enfin moi-même, laissant au passé ce qui appartient au passé. Je suis enfin libre de m'ouvrir au présent, à moi-même, libre de construire ma vie et de sortir à jamais du schéma destructeur qui m'empoisonnait.



# ÉPILOGUE

3 heures du matin. Je suis réveillée par un coup de téléphone. Une de mes amies ne va pas bien du tout et compte sur moi pour lui venir en aide. Me voilà seule, face à de nouvelles difficultés à résoudre.

Quel intérêt me direz-vous, d'aller si loin et d'en faire autant si, sept ans après, je dois encore faire face à la complexité de la vie ? En rentrant de mon premier voyage, j'étais comme un enfant qui pensait que tous ses problèmes allaient être résolus d'un coup, par miracle. Je voulais faire durer l'extase à laquelle j'avais enfin accédé. J'étais tellement enthousiaste que je proposais à tous ceux que j'aimais d'aller dans la selva. Si j'ai attendu aussi longtemps pour partager mon expérience avec les autres, c'est parce que j'ai pris conscience que ce que j'avais vécu était vraiment hors du commun et avait, pour cette raison, besoin de décanter.

J'ai tenu ma promesse envers moi-même. Je suis retournée chaque année en Amazonie, depuis l'an 2000. À chaque séjour, je me suis posé la même question : « *Pourquoi me suis-je encore mise dans cette galère ? Pourquoi ne puis-je pas vivre des choses plus douces ?* » Et la réponse, aussitôt, me saute aux yeux : je vois toute mon évolution pendant ces sept dernières années. J'étais encore une adolescente, je suis devenue une femme, qui accepte son destin et en assume la responsabilité. J'étais endormie, je suis éveillée. Je faisais partie des morts-vivants, je suis maintenant dans la vie. Je contrôlais mes émotions, je leur donne aujourd'hui libre cours. J'étais dans la dépendance, je vais vers la liberté. Autrefois dans le rêve, aujourd'hui dans la réalité.

Combien de fois, depuis, me suis-je dit : « *Enfin, c'était plus confortable quand je dormais. Je ne me rendais compte de rien, je ne ressentais rien, surtout pas la douleur, la tristesse ou la peur.* » Oui mais... Quel est le prix à payer pour un tel semblant de confort ? La léthargie, la passivité, le manque de plaisir et la solitude. La petite mort, en somme. Ce qui avait quand même son charme, ma foi. Je pouvais ainsi impunément reprocher à mes parents, à la vie, à l'extérieur, de m'avoir fait ce que j'étais, m'empê-

chant d'atteindre le bonheur tant espéré. Je voulais être heureuse sans m'en donner les moyens.

Or, pour cela, il me fallait relever mes manches, me mettre à la tâche sans rechigner et accepter ce que la vie me proposait. Une petite voix en moi s'in-surge : « *Je n'ai pourtant pas arrêté de travailler sur moi durant toutes ces années!* » C'est vrai. De groupe de paroles en groupe de paroles, de thérapiste en thérapeute, toujours sur le pont. Mais encore aussi, malgré toutes mes tentatives, enfermée comme une mouche dans son bocal, cherchant désespérément un moyen pour en sortir. Une grande souffrance, tout au fond de moi, n'arrivait pas à s'exprimer. J'avais l'impression d'être comme un disque, bloquée sur un sillon, ne pouvant accéder au suivant.

Tout ce que l'on me proposait en Occident n'était pas parvenu à entamer ma cuirasse émotionnelle. C'était du solide! Il me fallait quelque chose de très fort. La violence de la Plante, par exemple. Et c'est à ce moment-là que la vie m'a proposé le grand saut. J'avais enfin touché mon fond, elle pouvait alors faire son œuvre. J'étais prête. Je savais que les demi-mesures ne m'avaient rien donné et que je n'avais plus le choix. Mais pourquoi aller si loin? Nous avons également de belles forêts en France. Celle de Brocéliande, notamment, qui renferme tellement de mystères. Et pourquoi pas, tout simplement, une retraite dans une abbaye? À plusieurs reprises, j'ai déjà habité ces lieux, qui m'ont effectivement beaucoup apporté. Mais il me fallait quelque chose de beaucoup plus fort encore. Heureusement, pendant toutes ces années, j'ai acquis une certaine ouverture d'esprit. C'est ce qui m'a aidée à faire confiance et à me livrer à cette formidable expérience.

De l'Amazonie, j'ai tout d'abord retenu les côtés exotiques et magiques. Mais aujourd'hui, d'une façon paradoxale, ce que le chamanisme m'apporte, c'est la possibilité d'accéder à la simplicité des choses, du quotidien, de la vie. Maintenant, la nature est importante pour moi. C'est en elle que je puise ma force. J'éprouve un besoin viscéral de me ressourcer à son contact. Il m'arrive de prendre les arbres dans mes bras pour recevoir leur énergie.

Autrefois, je ne connaissais pas mon corps. Je ne savais même pas que j'en avais un. Ma personne se limitait à mon cerveau, « *la partie noble de mon individu* ». Le reste ne comptait pas. Le corps était là uniquement au service de ma tête, pour la véhiculer là où elle souhaitait aller. Dramatique! L'Amazonie m'a enracinée dans la réalité du quotidien, dans ce corps que j'admire aujourd'hui. C'est pour moi une source d'étonnement, d'émerveillement, un cadeau de la vie.

J'ai appris à le respecter en choisissant ma nourriture, mes pensées et en partageant mes émotions. La santé, physique et mentale, est devenue mon

cheval de bataille. La maladie n'a plus sa place dans ma vie. Depuis l'an 2000, année de ma renaissance, j'ai appris de nombreuses techniques naturelles de soins et suis heureuse de pouvoir en faire bénéficier les personnes qui en ont besoin.

Mais ceci fera l'objet d'un autre rendez-vous...





# GLOSSAIRE

## **Agua florida**

Eau de parfum utilisée par les chamanes lors de leurs cérémonies.

## **Ajo sacha**

Plante antirhumatisme, immunostimulante et détoxifiante. Active dans les affections respiratoires, les maladies dégénératives et les états dépressifs. C'est un tonique général.

## **Al-Anon**

Al-Anon, groupes familiaux, 18, rue Nollet, 75017 Paris. Tél. 01 42 81 97 05.

## **Amaroli**

Connue par les médecines traditionnelles depuis des millénaires, l'urine (appelée amaroli en Inde) a fait l'objet de centaines de publications scientifiques qui attestent de ses puissantes vertus thérapeutiques dans toutes les maladies.

## **Ayahuasca**

Mixture hallucinogène connue depuis des millénaires, elle est une combinaison de deux plantes : le *banistériopsis caapi* (ayahuasca), qui est une liane de la famille des malpighiacées, pouvant atteindre une grande hauteur. Cette plante contient les indoles bétacarboline, harmine et harmaline. La particularité de ces alcaloïdes est de bloquer une enzyme gastrique appelée monoamino-oxidase, qui décompose la DMT avant qu'elle n'atteigne le système nerveux. La seconde de ces plantes est le *psychotria viridis* (chacrana), petit arbuste de la famille des rubiacées, contenant de la diméthyltryptamine, la DMT, dans ses feuilles. C'est l'association de ces deux plantes qui donne l'ayahuasca, qui signifie « liane des morts » en langue quechua. On l'appelle aussi la planta (la plante) et la purga (la purge). L'ayahuasca fait partie de ces plantes, habitées par l'esprit, qui ont pour mission de guider les hommes vers la connaissance. On l'appelle madre planta (plante maîtresse), plante qui enseigne. L'ayahuasca révèle notre côté occulte en dissolvant les limites de l'esprit inconscient ; elle

donne accès aux contenus réprimés et oubliés. Elle rend possible la reconnaissance des configurations universelles de la psyché, les archétypes de l'humanité. L'Occidental a besoin de chocs importants, plus forts que la résistance de son mental pour pouvoir lâcher prise. Il pourra alors utiliser cette énergie vers plus de conscience.

### **Banane plantain**

C'est une banane à cuire. Elle n'est pas considérée comme une simple collation, mais constitue un aliment de subsistance, à mettre sur le même pied que les tubercules nutritifs comme le manioc ou la patate douce.

### **Bobinzana**

Plante médicinale utilisée en Amazonie.

### **Calebasse**

Fruit du calebassier, arbre d'Amérique tropicale. Vidé et séché, il peut servir de récipient.

### **Chakapa**

Utilisée par les chamanes en Amazonie péruvienne dans les cérémonies curatives d'ayahuasca. Groupe de feuilles séchées avec lequel le chamane frappe son patient, en tandem avec les icaros, pour diriger son expérience spirituelle.

### **Chamane**

Terme d'origine russe, qui signifie « le serviteur de la religion ». Le chamane est aussi un guérisseur (*curandero*). Il peut aussi être spécialiste de l'ayahuasca (*ayahuascero*). Les chamanes de l'Amazonie péruvienne sont concentrés le long du fleuve Amazone, autour de trois villes : Tarapoto, Pucallpa et Iquitos.

### **Chamanisme**

Le chamanisme, système symbolique de médiation entre les êtres humains et les esprits de la nature, est une certaine vision du monde. Le monde est perçu comme un tout, animé par de multiples forces. Chaque partie de ce tout ayant un impact sur le reste. Ainsi, l'homme fait partie de la nature, de l'univers.

### **Chicha**

Boisson andine que l'on trouve en Équateur, au Pérou, en Bolivie et en Colombie. Préparée à base de manioc (yuca) ou de maïs. La fermentation peut durer de quelques jours à deux mois. Elle peut être très suave ou très forte. Dans certaines tribus indiennes d'Amazonie, le manioc est préparé par mastication. Elle contient alors de la salive qui permet d'accélérer la fermentation.

### **Cucaracha**

Blatte géante.

## **Granadilla**

En français, elle a pour nom passiflore. Cette plante fut découverte au Pérou en 1569 par les conquistadores espagnols. Les Amérindiens, qui l'utilisaient largement, la connaissaient pour ses vertus calmantes du système nerveux.

## **Guimbarde**

Petit instrument de musique fait de deux branches de fer à maintenir contre la bouche, et d'une languette métallique que l'index fait vibrer.

## **Huacapu**

Plante médicinale utilisée en Amazonie, elle a des vertus purgatives.

## **Hutte de sudation ou sweat lodge**

Cérémonie amérindienne de soins et de purification. Permet aux Indiens de se connecter avec les quatre éléments que sont la terre, l'eau, le feu et l'air. La vapeur unit chaque participant aux éléments du monde, à l'intérieur du ventre que représente la hutte. Elle purifie ainsi le corps et l'esprit.

## **Icaros**

Nom donné aux chants utilisés pendant les cérémonies.

## **Iguane**

Reptile semi-arboricole terrestre ou marin. C'est un végétarien qui se nourrit parfois de petits invertébrés. Sa peau écailleuse est d'une couleur lui permettant de se fondre dans le paysage et d'échapper ainsi à ses prédateurs. Adulte, il mesure de 1,50 m à 2 m.

## **Jus de tabac**

Utilisé par les chamanes pour communiquer avec le surnaturel.

## **Kundalini**

La kundalini est un concept intimement lié au yoga. Ce terme sanscrit désigne une puissante énergie se trouvant lovée dans l'os sacrum. Elle est représentée comme un serpent enroulé sur lui-même trois fois et demie.

## **Maloca**

Désigne la maison commune dans les villages indiens. Lieu où se passent les cérémonies d'ayahuasca. Il s'agit souvent d'une sorte de préau ouvert sur l'extérieur et recouvert d'un toit végétal.

## **Mapacho**

Tabac considéré comme sacré par les chamanes amazoniens. Il est employé seul ou en combinaison avec d'autres plantes de pratiques chamaniques. Certains chamanes boivent le jus des feuilles, considéré, à lui seul, comme source de visions. Mapacho est particulièrement utilisé dans les pratiques de guérison et est tenu pour un médicament. Il ne représente pas un danger quand il est utilisé correctement.

## **Mesa**

L'autel du chamane. Sur un petit tapis sont réunis tous les éléments néces-

saires à son rituel : ayahuasca, pipes pour le tabac, flacons de parfum, pierres...

## **Mygale**

Grande araignée fousseuse qui se creuse un abri dans le sol, qu'elle ferme avec un opercule amovible. Aime faire son nid dans les toits de chaume.

## **Motocaró**

C'est le véhicule le plus utilisé en Amazonie. Moto-taxi à trois roues qui remplace la voiture.

## **NDE**

Les visions relatées par les sujets ayant frôlé la mort sont nommées les Near Death Experiences (NDE). En français, expériences de mort imminente.

## **Ocelot**

Chat sauvage qui vit en Amérique du Sud et en Amérique centrale. Il chasse la nuit, au sol et parfois dans les arbres. C'est un animal assez petit ; le mâle pèse entre 9 kg et 13 kg. La femelle est plus menue.

## **Péqué-péqué**

Longue pirogue. Embarcation traditionnelle utilisée par les Indiens.

## **Plantes maîtresses**

Ce sont des plantes de pouvoir, de savoir. Utilisées traditionnellement par les populations natives qui en font un usage médicinal et religieux, dans un but de purification, d'illumination, d'expansion de conscience, d'ouverture de perception.

## **San pedro**

Le san pedro est un cactus d'Amérique du Sud. Il pousse dans les zones d'altitude de la Cordillère des Andes. Il a la forme d'un cierge et peut atteindre jusqu'à 6 m de haut. Il contient de nombreux alcaloïdes, d'où ses propriétés hallucinogènes.

## **Selva**

La forêt amazonienne.

## **Sentier lumineux**

Fondé par Abimael Guzman en 1980, qui prit le nom de camarade Gonzalo. Il s'agit au départ d'une dissidence du Parti communiste péruvien. L'arrestation de son chef, en 1992, entraîna rapidement une nette diminution de ses actions.

## **Serpents**

Visions accompagnant très souvent la prise de la plante. Le serpent de l'ayahuasca est celui qui guide sur le chemin.

## **Soplada**

Le chamane souffle en pulvérisation de l'agua florida, de l'eau de rose qu'il a au préalable mise dans sa bouche. Ce peut être aussi de la fumée de tabac.

## **Tabac**

Le tabac est une plante sacrée. Le guérisseur souffle sa fumée sur diverses

parties du corps du patient ainsi que sur les préparations des plantes, dans un but thérapeutique.

### **Tambo**

Cahute d'isolement, ouverte sur l'extérieur, pour une diète thérapeutique en forêt. Elle est constituée de deux parois en rondins de bois, recouvertes par un toit de feuilles séchées. Le tambo peut aussi être fait de deux piquets où s'accrochera un hamac, protégé par un toit de chaume.

### **Tatou**

Petit mammifère édenté, au corps recouvert d'une carapace, qui habite l'Amérique méridionale.

### **Toé**

Nom local donné au datura, autre plante médicinale utilisée en Amazonie.

### **Toucan**

Oiseau grimpeur, au plumage éclatant, à bec énorme, qui vit dans les régions montagneuses de l'Amérique du Sud.

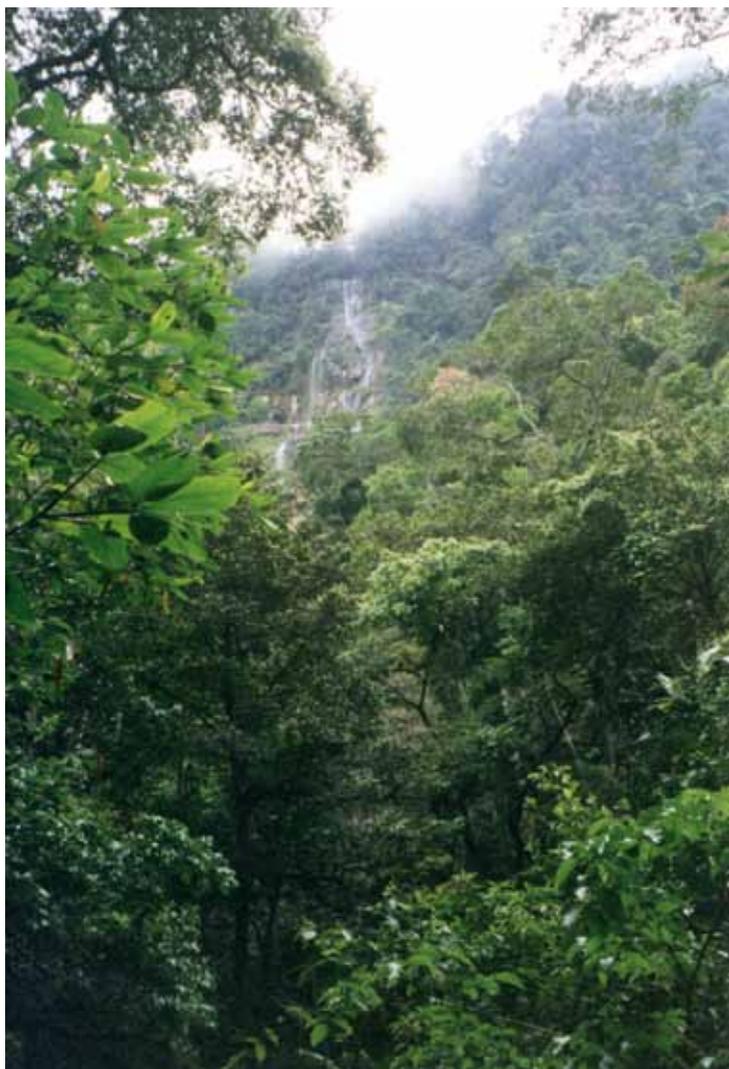
### **Ushpawasha**

Plante médicinale utilisée en Amazonie.

### **Yacu sisa**

Plante médicinale.





# BIBLIOGRAPHIE

- Atawalpa et Makarios Ovido. *Le Retour de l'homme rouge*, Sang de la terre, 2004.
- Bertolino Jean. *Chaman*, Presses de la Cité, 2002.
- Bonnasse Pierre. *Les Voix de l'extase*, Trouble-Fête, 2005.
- Braden Gregg. *L'Éveil au point zéro*, Ariane, 1998.
- Castaneda Carlos. *Le voyage à Ixtlan, les leçons de Don Juan*, Gallimard, Témoins, 1074, Folio Essais n° 103. *L'herbe du diable et la petite fumée, une voix yagui de la connaissance*, Gallimard, U.G.E, 1977 - Bourgois, 1984 et 1993.
- Degryse Paul. *Chamane, le chemin des immortels*, Dervy, 2007.
- Delacroix Jean-Marie. *Ainsi parle l'esprit de la plante*, Jouvence, 2000.
- Fermine Maxence. *Amazone*, Albin Michel, Paris, 2004.
- Gougaud Henri. *Les Sept Plumes de l'aigle*. Seuil, 1995.
- Janichon Gérard. *Atalaya, une saison en Amazonie*, 2002.
- Kharitidi Olga. *La Chamane blanche, l'initiation d'une psychiatre au chamanisme*, Pocket, 1998.
- Kounen Jan. *Visions, regards sur le chamanisme*, Télémaque, 2005.
- Lacombe Pascal. *Le Breuvage sacré des chamans d'Amazonie : l'ayahuasca*. L'Harmattan, 2001 et Extases-visions d'ayahuasca, 2002.
- Leterrier Romuald. *L'Enseignement de l'ayahuasca*, Yvelinédition, 2006.
- Millman Dan. *Le Guerrier pacifique*, J'ai Lu 2004 et *Le Voyage sacré du guerrier pacifique*, J'ai Lu, 2005.
- Naoumova Gala. *Taïga transes*, Calmann-Lévy, 2002.
- Narby Jérémy. *Le Serpent cosmique*, Georg éditeur, 1995.
- Patton Boyle. *Faucon hurlant*, Vivez Soleil, 2001.
- Redfield James. *Les Leçons de la prophétie des Andes*, J'ai Lu, 1995.
- Ruiz Miguel. *Les Quatre Accords toltèques*, Jouvence, 2003.
- Sanchez Victor. *Voyage au cœur du chamanisme mexicain*, éditions du Rocher, 1996.
- Les Enseignements de Don Carlos*, éditions du Rocher, 1999.





Joëlle Besse se préparait à devenir médecin. La vie en a décidé autrement. Son histoire familiale la mène à faire un long cheminement personnel à travers le programme spirituel des Douze Étapes, les thérapies corporelles et émotionnelles, le tantra. Depuis onze ans, elle continue sa quête, à travers une initiation chamanique au Mexique et en Amazonie péruvienne.

Ce livre relate son initiation chamanique en Amazonie, sous l'influence de plantes sacrées, notamment l'ayahuasca, qui ont pour mission de guider les hommes vers la connaissance.

Absorbée au cours de cérémonies nocturnes, sous la conduite d'un chamane et de chants sacrés, les icaros, la Plante permet de révéler à l'homme son côté occulte en dissolvant les limites de l'esprit inconscient, et donne ainsi accès aux contenus réprimés et oubliés.

L'auteure raconte ses passages dans d'autres niveaux de conscience et de réalité, ses traversées de l'enfer et de la folie. Elle reconnaît avoir besoin de chocs importants, plus forts que la résistance de son mental (en béton) pour pouvoir lâcher prise et utiliser cette nouvelle énergie vers plus de conscience.

Au cœur de cette expérience de vie chez les peuples premiers, Joëlle Besse apprend à communiquer avec la terre, les esprits, les arbres anciens et à s'élever dans la sérénité. Cette incroyable aventure l'a conduite à mieux se connaître et à améliorer sa relation avec les autres.