

LA SESSION D'AYAHUASCA A TAKIWASI : **CONCEPTS, CONSEILS ET RECOMMANDATIONS**

Dr. Jacques Mabit

*Takiwasi, Centre de Réhabilitation de Toxicomanes et de
Recherche sur les Médecines Traditionnelles
Janvier 2001*

Introduction

Le déroulement d'une session d'ayahuasca diffère selon les maîtres-guérisseurs qui la dirigent bien que certaines constantes de base puissent être observées. Dans le cadre des activités du Centre Takiwasi, en fonction des spécificités de notre approche et des conditions des soins apportés, nous avons cru bon de préciser notre propre mode de gestion des sessions. Les règles établies ne prétendent pas définir et normaliser ce qui serait bien ou correct de façon absolue et universelle sinon faciliter dans un contexte particulier un heureux déroulement des séances à Takiwasi qui finalement soit bénéfique à tous et à chacun. Cette relative uniformisation de la pratique répond au fait que Takiwasi reçoit des publics très divers, de toutes origines culturelles et sociales, et depuis des toxicomanes lourds jusqu'à des individus ayant réalisé déjà un important parcours initiatique. Pour ces derniers, sans doute quelques mesures pourront paraître superflues mais ils comprendront au vu de leur niveau d'évolution personnelle que ceux qui fonctionnent chroniquement dans la transgression requièrent un cadre structurant. Par ailleurs, les phénomènes cathartiques chez ces patients doivent être canalisés de manière à éviter de trop gênantes perturbations qui désorganisent ou affectent l'ensemble du groupe. Takiwasi organise de nombreuses sessions, avec différents maîtres-guérisseurs, et où la ritualisation instaure de clairs repères et une identité propre à cette démarche, garantes de sécurité dans le déroulement du travail et de continuité dans le cheminement de l'institution et de ceux qui y font appel.

Indications

Dans le contexte ancestral amazonien, la prise d'ayahuasca se situait au niveau de l'individu soit dans un contexte thérapeutique au sens large, soit dans un but d'apprentissage de la médecine traditionnelle. Il était donc nécessaire de se positionner au départ face au maître-guérisseur (« maestro ») comme patient ou comme élève-disciple. Le premier statut pouvant éventuellement s'ouvrir à moment donné sur le second mais modifiant alors les conditions de la prise d'ayahuasca et la relation au maestro. Le patient posait un problème somatique, psychosomatique ou magico-religieux (sorcellerie, envoûtement, possession, etc.). Le nombre de prise d'ayahuasca était alors limité et contenu dans le cadre du traitement d'une pathologie spécifique. L'apprentissage au contraire engageait dans un processus beaucoup plus long avec des prises bien plus nombreuses et insérées dans tout un corpus complexe d'ingestion d'autres plantes en particulier lors des diètes initiatiques.

Au niveau collectif, l'ayahuasca pouvait, selon les groupes ethniques, faire partie de rituels divers, depuis la préparation à la guerre aux rituels de passage des adolescents en passant par toutes les divinations utiles (chasse, pêche, production agricole, climat, attaques ennemies, vols et rapt, etc.).

L'introduction de l'ayahuasca dans le contexte métis puis occidental modifie ce panorama. La demande d'exploration de soi associe maintenant étroitement les fonctions thérapeutiques et initiatiques. Cependant **l'apprentissage authentique demeure un processus long, rigoureux, qui ne peut se dés-insérer de la prise d'autres plantes dites « maîtresses »** et en particulier celles ingérées lors des diètes d'isolement. Dans le contexte de Takiwasi, ces espaces de diète ont été maintenus. L'usage que nous offrons de l'ayahuasca est particulièrement indiqué aux occidentaux déjà engagé dans une quête personnelle, ayant effectué un parcours minimal d'exploration de soi, qui souhaitent dépasser une situation de blocage évolutif où les autres approches testées semblent limitées. Il s'agit en quelque sorte de « faire sauter le bouchon », de prendre du champ par rapport à son quotidien afin de visualiser de nouvelles perspectives de développement, dégager des pistes d'action et de réflexion stimulantes, atteindre les frontières de l'espace intérieur déjà parcouru et si possible les franchir. Pour certains plus jeunes dans leur démarche de quête de sens, ce peut être l'occasion de trouver le fil conducteur, de commencer à dévider l'écheveau de leur vie intérieure, de prendre conscience des dimensions de l'invisible, d'obtenir des indications utiles et concrètes sur la marche à suivre et les orientations à prendre dans leur existence.

En dehors de séminaires d'évolution personnelle, les prises d'ayahuasca isolées peuvent permettre une prise de contact avec ces pratiques ancestrales. Nous invitons les demandeurs à assurer un processus minimal de trois séances pour à la fois permettre un travail thérapeutique élémentaire et d'autre part pouvoir apprécier l'intelligence intrinsèque du processus enclenché par la prise d'ayahuasca où derrière le polymorphisme apparent se découvre une étonnante cohérence. Une session isolée, bien qu'acceptable, risque de peu faire sens et fixer dans la mémoire du sujet une image réductrice de l'ayahuasca qui l'ampute de sa plasticité et sa richesse.

Lors de traitement au long cours, nous proposons généralement une prise d'ayahuasca hebdomadaire. Lors de séminaires ou processus plus intenses et courts, on peut assumer jusqu'à trois sessions hebdomadaires. Les séances requièrent un temps d'intégration ultérieur pour traiter l'information surgie, ce pourquoi la prise continue d'ayahuasca ne nous paraît pas souhaitable et des plages d'abstention doivent être ménagées.

L'état d'esprit

L'assise de notre travail s'appuie sur la conception ancestrale de la médecine traditionnelle amazonienne que nous tentons de « serrer au plus près », compte tenu du contexte spécifique de Takiwasi et de l'origine culturelle des participants. La pratique du guérissage autochtone nous sert donc de référence constante où Takiwasi assure une médiation minimale.

Les sessions d'ayahuasca réalisées par Takiwasi ont **comme finalité essentielle la guérison initiatique** qui passe par le traitement simultané du corps, du mental et de l'esprit. Ces trois instances étant sollicitées, elles sont d'abord le lieu de phénomènes de nettoyage et de purification avant qu'accès puisse être donné à l'intégration de nouvelles énergies sur un mode plus plaisant et gratifiant. Dans cette perspective, on comprendra que la suppression des effets purgatifs (vomissement, diarrhée, hyper-salivation, sueurs profuses, etc.), considérés souvent comme des « effets collatéraux indésirables », constitue à nos yeux un total contresens. Elles représentent au contraire une condition d'accès aux engrammations profondes qui sont libérées vers la conscience une fois désencombrée des blocages sur la voie qui y donne accès.

Au sein d'un cadre et de limites clairement définies, chaque participant est invité à explorer par lui-même son univers intérieur selon ses souhaits, ses capacités, son intuition. Takiwasi considère que son rôle consiste à créer un cadre sécurisant pour **faciliter la rencontre de l'individu avec l'ayahuasca comme entité vivante**, maîtresse et enseignante, porte vers ce tout-autre, source du savoir. Il correspond à chacun de gérer sa relation avec ce tout-autre selon son approche personnelle et ses modes conceptuels d'appréhension et de formulation de celui-ci (esprit des plantes, énergie vitale, inconscient, puissances archétypales, lumière spirituelle, corps de connaissance, présence du divin, etc.). La relation patient-thérapeute ou impétrant-maître avec la personne qui guide la session passe au second plan car c'est l'ayahuasca elle-même qui assume ces fonctions de guérison-initiation. Pour excellent que soit le maître-guérisseur, le résultat de cette approche dépendra donc en grande partie de l'investissement personnel de chaque participant.

L'orientation offerte par Takiwasi est donc celle d'une **exploration le plus profond possible de soi-même et du mystère de la Vie**. Une attitude méditative est souhaitable pour maintenir le plus haut niveau de concentration. Les réponses se trouvent à l'intérieur de l'individu et non au-dehors. Les participants sont invités au recueillement en réduisant au maximum toute manifestation extérieure : toute énergie extériorisée est une énergie « perdue » pour l'exploration intérieure. L'objectif du travail thérapeutique n'est pas d'exalter des phénomènes cathartiques spectaculaires mais au contraire de les contenir raisonnablement au bénéfice d'un approfondissement de la connaissance de soi. Souvent la dissipation extérieure de l'énergie et de l'attention est une forme de fuite à l'approche de l'ombre individuelle qui suscite crainte ou angoisse.

Contre-indications

Avant toute chose, il est important de signaler les circonstances dans lesquelles il n'est pas souhaitable ou franchement interdit de participer à une session d'ayahuasca. Il est de la responsabilité de chaque personne d'avertir le responsable de session des empêchements possibles et en cas de doute de le consulter pour vérifier l'opportunité ou non de participer.

Takiwasi ne peut se sentir responsable des éventuelles conséquences de toute rétention d'information volontaire ou involontaire de la part d'un participant.

De façon générale, les déficiences physiques ou psychiques sérieuses représentent une contre-indication à la prise d'ayahuasca, en particulier celles qui sont décompensées. On se méfiera particulièrement des déséquilibres métaboliques comme par exemple un diabète avancé ou une insuffisance rénale chronique. De la même façon, les affections cardiaques doivent être signalées ainsi que les insuffisances respiratoires sévères (asthme, emphysème, etc.). Au vu de la métabolisation principalement hépatique de l'ayahuasca, les déficiences de cette fonction peuvent constituer un grand inconvénient (hépatite, cirrhose, stéatose, etc.). Les personnes présentant un terrain allergique doivent en faire état au responsable de la session.

Tout antécédent psychiatrique doit être signalé, en particulier ceux qui ont mérité un traitement médicamenteux ou une hospitalisation. Les structures psychiques qualifiées de « border line », les états délirants et les différentes formes d'état psychotique représentent des contre-indications absolues à la prise d'ayahuasca. Les états dépressifs doivent être signalés surtout s'ils ont été accompagnés de tentatives de suicide. Pour un meilleur travail thérapeutique, il est souhaitable de signaler au maître-guérisseur les grands traits de son histoire psychique ou principaux traumatismes dont on a claire conscience ou mémoire, de sa propre biographie et de son histoire familiale.

Par principe, la prise d'ayahuasca ne s'accommode pas de l'assimilation concomitante de substances médicamenteuses. Il est recommandé de laisser l'absorption de produits pharmaceutiques plusieurs jours avant la session d'ayahuasca et en cas de médicaments à effet rémanent, plusieurs semaines ou mois auparavant selon les cas. Bien entendu, cette suppression médicamenteuse peut requérir les conseils et le suivi de praticiens avisés. Cette mesure s'étend à la pilule contraceptive et aux anti-paludéens de prévention. Une attention particulière doit être portée aux médicaments antidépresseurs (IMAO, Prozac...) qui peuvent avoir des effets dommageables en association avec l'ayahuasca.

Dans le cadre d'une présentation simple de la prise d'ayahuasca, on ne peut entrer dans le détail des toutes les pathologies ou histoires cliniques possibles. Takiwasi a rédigé une fiche clinique à cet effet qu'il est demandé de remplir avant toute prise d'ayahuasca. Ce document peut-être complété par une entrevue avec le responsable de session, toute information écrite ou orale demeurant confidentielle selon le code de déontologie médicale.

Dans le cas d'antécédents somato-psychiques, selon l'appréciation du thérapeute, une préparation peut être effectuée afin de permettre ou faciliter la prise d'ayahuasca. Dans le cadre de Takiwasi, un minimum de désintoxication somato-psychique est toujours requis avant d'assister à une session d'ayahuasca, en particulier au moyen de l'ingestion ritualisée de plantes dépuratives. Ce nettoyage va au-delà d'une simple évacuation de toxines alimentaires et sera donc également indiqué chez des sujets qui suivent des régimes alimentaires relativement a-toxiniques (végétariens par exemple).

Il n'y a aucune contre-indication liée à l'âge du sujet ni au sexe. Même un enfant peut ingérer l'ayahuasca à la condition que le maître-guérisseur l'accepte (étude de motivation ou de pathologie, autorisation et accompagnement des parents, etc.). Les précautions avec les personnes âgées dépendent de leur état général et de leurs antécédents psychosomatiques mais même des octogénaires peuvent prendre l'ayahuasca si les conditions s'y prêtent.

La grossesse représente une contre-indication de principe bien qu'aucun effet tératogène n'ait jamais été signalé et au contraire les guérisseurs attribuent empiriquement un meilleur développement psychique et physique du fœtus lorsque la maman prend de l'ayahuasca durant la gestation. Cependant, les éventuels efforts de vomissement pourraient théoriquement provoquer une fausse couche les trois premiers mois de la grossesse ou des décollements placentaires et fuites hémorragiques, bien que nous n'ayons jusqu'à présent connu aucun cas de la sorte, directement ou indirectement. La contre-indication a davantage à voir avec le reste du groupe : une femme enceinte possède une énergie puissante qui peut interférer avec celle des autres participants. Traditionnellement, les sessions avec femme enceinte sont quasi individuelles ou en tous cas en très petit comité. Dans le cadre de Takiwasi on préférera donc, par mesure de précaution, s'abstenir d'inclure une femme enceinte dans une séance.

Les femmes en cours de menstruation ne peuvent, sans exception, assister à une séance d'ayahuasca : il s'agit là d'une contre-indication absolue dont les explications sont fournies plus avant.

Mais peut-être convient-il de rappeler que la principale contre-indication serait l'absence de désir de participation de l'intéressé. En effet, le sujet doit être volontaire et disposé intérieurement à « travailler sur lui », faute de quoi la session serait au mieux inutile et au pire très difficile à vivre. C'est-à-dire qu'est requise une sincérité de base vis-à-vis de l'expérience et l'approche de ce « monde-autre ». Venir à une session sous coercition ou bien en se forçant, contre son propre gré, pour satisfaire un tiers ou ne pas démeriter à son propre regard ou celui des autres, constitue une prédisposition totalement inadéquate à l'ingestion d'ayahuasca.

Dans le contexte de Takiwasi, la motivation de base est généralement évaluée avant toute session. Pour ces mêmes raisons et pour respect envers ceux qui se sont engagés dans ce processus, les observateurs ou spectateurs ne sont pas admis durant les sessions. Ces derniers ont en effet tendance à faire du bruit et interférer dans la dynamique groupale, même inconsciemment. Il est à noter par ailleurs que le vécu étant essentiellement intérieur, il n'y a « rien à voir » dans l'obscurité d'une séance et il devient difficile dans ces conditions de demeurer éveillé et silencieux durant des heures en se contentant d'écouter les vomissements et soupirs de ses voisins.

Attitude intérieure

La meilleure attitude intérieure pour aborder une session d'ayahuasca est celle de sérénité, confiance, ouverture et tranquille disponibilité. Tout ce qui peut y contribuer est donc

souhaitable et chacun saura choisir ce qui lui convient le mieux. La marche dans la nature, les exercices de méditation, de respiration profonde, la prière, l'échange paisible entre amis, l'écoute de musique adéquate... de nombreux instruments sont disponibles. On peut retenir comme indication générale que le vécu intérieur de la session, au moins en son début, risque d'être marqué par les empreintes psychiques, sensibles et émotionnelles assimilées directement dans les quelques heures précédant la cérémonie. Avoir fixé visuellement un écran d'ordinateur, une piste d'autoroute, avoir été imbibé de musique à rythme binaire, sortir d'une discothèque ou revenir d'une réunion de travail houleuse, ne sont évidemment pas les meilleures conditions de préparation à une session. Pour cette raison il est souhaitable d'être à l'avance sur le lieu de la session pour s'imprégner progressivement de l'ambiance, connaître ses compagnons de route, s'installer tranquillement. Un espace de temps est indispensable entre les activités de la vie quotidienne et l'entrée dans l'expérience sous ayahuasca de manière à se déconnecter de la routine de vie, décrocher des préoccupations habituelles, remémorer les motifs qui ont conduit à entreprendre cette exploration et retrouver en soi la dynamique profonde qui nous anime. La mobilisation des forces souterraines qui traversent tout individu va se jouer dans quelques instants. Par le rituel nous nous inscrivons dans une démarche à caractère sacré qui mérite toute attention tout respect, toute révérence. Nous devons d'être présents à nous-mêmes et à ce tout-autre qui va se mettre en branle pour nous et sous nos yeux.

Hygiène de préparation

Avant la session, on peut se préparer utilement par une hygiène physique, psychique et spirituelle. Sur le plan physique, plus la diète dans la journée précédant la session sera stricte, plus les effets de l'ayahuasca risquent d'être intenses et facilement métabolisés. On peut même s'en tenir à un jeûne absolu. Dans le cas où il s'agirait d'une session isolée, on peut également élargir le temps de préparation à plusieurs jours. Habituellement, il est convenu que le déjeuner demeure léger avec exclusion complète de porc, d'alcool, de condiments forts (piment, moutarde forte, etc.). De façon générale on préférera une alimentation modérée dans les saveurs, neutre en qualité, sans excès de sel, de sucre, de graisse, de protéines animales, de féculents, de piquant... Après le déjeuner rien de solide n'est ingéré jusqu'à la session. On peut éventuellement prendre une infusion ou un rafraîchissement

Toute relation sexuelle est totalement exclue dans la journée qui précède la session, mesure qui peut être étendue à plusieurs jours si la session est isolée. Cette mesure, comme tout ce qui touche à la sexualité dans les médecines traditionnelles amazoniennes, n'a aucune connotation moraliste mais une fonction essentiellement pragmatique de régulation énergétique. Constituant un lieu d'échanges énergétiques intenses, le rapport sexuel mobilise puissamment l'énergie du sujet à tous les niveaux et peut instituer un terrain complètement inadéquat pour l'intervention des effets de l'ayahuasca.

Ces interférences peuvent passer inaperçues et être discrètes et tolérables, mais elles peuvent aussi en fonction de divers facteurs (qualité énergétiques des partenaires et type de rapport en particulier, en plus du contexte général de la session) détériorer énormément la qualité de la session tant pour l'intéressé que pour ses compagnons. Les effets de l'ayahuasca peuvent être distorsionnés au point d'induire des expériences physiques et psychiques extrêmement éprouvantes pour tout le monde. Cette transgression est considérée particulièrement grave par l'ensemble des guérisseurs du Bassin amazonien quelle que soit leur ethnie ou leur mode d'appréhension de l'ayahuasca. Non seulement il n'y a aucun bénéfice thérapeutique mais il devient alors nécessaire de consacrer la session, et éventuellement une suivante, à traiter cette perturbation.

La masturbation n'est pas davantage recommandée.

On évitera d'arriver fatigué à la session (sport intense, travail physique, long transport...) ce qui entame les réserves énergétiques nécessaires à une correcte gestion du vécu de la séance. On remarquera cependant qu'une « bonne fatigue » peut utilement réduire les résistances de l'individu et lui permettre d'accéder plus facilement à de zones intra-psychiques habituellement cadenassées.

La propreté a son importance et une douche avant la session est recommandable avec un bain de plantes aromatiques. Un sauna peut être effectué dans la journée mais pas juste avant la session où ses effets par trop sédatifs induiraient au sommeil. Ces pratiques visent à une propreté physique avec élimination des odeurs corporelles (sueur) mais aussi permettent de lustrer le corps énergétique.

Ces mêmes indications permettent de préparer psychiquement le sujet en générant un état de relaxation et d'éveil mental.

Interrogations personnelles

Evidemment chaque personne s'approche de l'ayahuasca avec ses propres interrogations. On peut se sentir pleinement autorisé à formuler intérieurement une demande, ce qui ne veut pas dire que l'ayahuasca y répondra à la manière d'un distributeur automatique de réponse. Souvent les réponses surviendront de façon inattendue et au détour d'un processus qui engage d'autres aspects de l'individu. Il arrive aussi fréquemment que nos questionnements soient mal formulés et il ne peut y avoir de bonne réponse pour une mauvaise question. Mais l'ayahuasca se chargera de remettre de l'ordre dans notre univers intérieur en nous invitant à reformuler nos questions, revoir nos priorités, hiérarchiser nos préoccupations. Il est ainsi déconseillé de s'attacher à une idée fixe, de refuser les chemins de traverse que nous propose l'expérience sous ayahuasca et qui sont souvent des raccourcis. L'intelligence de la plante-maîtresse est de nous guider vers nous-mêmes en esquivant les obstacles de l'ego et de nos résistances pétrifiées et en révélant à notre propre conscience les questionnements qui nous habitent. La sagesse curatrice de l'ayahuasca mettra à jour ce dont nous sommes porteurs et que nous croyons ignorer. On a donc tout intérêt à formuler intérieurement sa demande ou sa prière et à très vite l'oublier pour se laisser conduire en confiance.

Déroulement d'une session-type

Nous souhaitons donner un aperçu global et bref du déroulement d'une session typique d'ayahuasca dans le contexte de Takiwasi. En principe la séance commence vers 21 heures par un bref rituel de quelques minutes qui sert à « ouvrir » la séance. Le dirigeant procède ensuite à la distribution de l'ayahuasca, les participants défilant à tour de rôle devant le maître-guérisseur pour recevoir leur dose. Les lumières sont alors éteintes. Après un temps de méditation silencieuse variable selon les conducteurs de session, les chants, aussi appelés *ikaros*, commencent, parfois entrecoupés de prières, de déclamations ou d'instantanés de silence et recueillement.

La nature, l'ordre et le rythme des chants sont extrêmement variables d'un maître à l'autre et pour le même guérisseur d'une session à l'autre, s'adaptant à mesure à la dynamique du groupe et à celle de ses propres visions et perceptions. Occasionnellement, le maître-guérisseur peut moduler l'énergie de la séance par des « *sopladas* » (projections buccales de parfums ou fumée de tabac) destinées à l'ensemble des participants ou bien de façon individuelle en visitant le ou les intéressés directement à leur place. Certains gestes thérapeutiques peuvent être effectués spécifiquement sur un patient qui le requiert (aspirations buccales sur certaines parties du corps, massages, dégagement en éventant le sujet avec des plantes, etc.). Plus généralement, dans la deuxième partie de la session, le maître-guérisseur peut inviter les participants à recevoir un traitement individuel (*ikarada*). Pour ce faire, à l'appel de son nom, le sujet s'approche du thérapeute et s'assoit en tailleur (de préférence) juste devant lui. Le guérisseur intervient généralement avec un chant destiné à mobiliser et équilibrer l'énergie du sujet, ou une prière, tout en « chargeant » du tabac ou un parfum et éventant le sujet. Il souffle ensuite le parfum ou la fumée de tabac sur le corps du patient et ajoute les gestes thérapeutiques qu'il estime opportun. Ces soins individuels ne s'adressent pas systématiquement à tous les participants et demeurent à l'appréciation du dirigeant de séance. La session se conclut par un bref rituel de fermeture. Les lumières se rallument, signal de fin de session à partir duquel chacun reprend sa liberté. On est généralement invité à demeurer encore quelques instants dans l'ambiance de la séance pour reprendre un contact progressif avec la réalité ordinaire. L'ensemble de la session dure en moyenne entre 4 et 7 heures bien que la modification de la perception du temps en général tende à faire paraître cette durée bien moindre.

Lorsque la lumière se rallume, chacun peut se sentir libre d'aller et venir.

Le contrat de départ est que toute session commencée doit être menée jusqu'à sa conclusion. Il est tout à fait exclu qu'un participant s'arroge le droit de quitter la séance avant que le maître de séance l'ait close. Cette attitude peut se révéler extrêmement préjudiciable tant pour le sujet que pour le maître-guérisseur et Takiwasi. L'état modifié de conscience est maîtrisé par le directeur de session qui est seul habilité à décider du moment de clôture de la séance. Quel que soit le degré d'évolution ou d'expérience du participant en la matière, le fait de quitter la session représente une transgression majeure qui impliquerait l'impossibilité pour le sujet à

l'avenir de participer à aucune activité de Takiwasi. Répétons que les choses se jouent à l'intérieur du cercle et dans le temps rituel, que tout vécu est porteur de sens et celui-ci ne peut trouver d'intégration bénéfique que si cette délimitation rituelle est respectée. C'est précisément dans ces moments-là que des résistances peuvent être vaincues et un grand pas s'effectuer dans la connaissance de soi. En quelque circonstance que ce soit le responsable de la session peut être sollicité et saura comment faire face à un besoin d'assistance : c'est sa fonction. Takiwasi ne peut assumer de responsabilité pour un individu qui s'auto-exclurait du cadre protecteur offert.

Comment se vêtir ?

Des vêtements commodes (type sport) sont recommandables pour se sentir à l'aise. Eviter d'être enserré par des ceintures, lacets, courroies, cols boutonnés, tête couverte... Ces obstacles peuvent devenir très gênants pour vomir ou ventiler par exemple. Le guérisseur peut être appelé à souffler des parfums ou du tabac directement sur le corps du sujet et doit pouvoir y accéder facilement (en particulier sommet du crâne, dos, poitrine, abdomen). On peut prévoir un pull ou une couverture (pas de sac de couchage synthétique) au cas où on aurait froid : il peut exister des variations thermiques internes au cours de la session bien qu'une métabolisation pleine des effets de la plante génère habituellement une sensation calorifique agréable en fin de session. On est appelé à venir en état « d'ouverture » à la session, ce qui suppose donc de se « découvrir », de « s'exposer ».

Si l'on s'emmitoufle frileusement dans des couvertures, qu'on ferme toutes les ouvertures, cols et poignets serrés, qu'on porte un bonnet jusqu'aux yeux... les effets de l'ayahuasca risquent d'être à la mesure de l'espace et l'accueil qui lui sont faits.

Certains guérisseurs demandent d'exclure des vêtements de couleurs noires et rouges : sans en faire une exigence absolue, nous recommandons des couleurs plutôt claires qui facilitent aussi la localisation des personnes dans l'obscurité de la nuit.

Eviter tout vêtement synthétique qui constitue un isolant électrique et perturbe la circulation des énergies tant pour l'individu que pour l'ensemble du groupe (surtout les blousons imperméables qui, de plus, sont bruyants). On peut passer toute une session sans aucun effet de l'ayahuasca seulement pour s'être enveloppé dans des matières plastiques isolantes. Cette recommandation vaut pour les sous-vêtements. On préférera des matières naturelles comme la laine, le coton, le lin ou la viscose.

Pour la même raison, il est recommandé de laisser de côté tout appareil électrique (montre, portable, enregistreur, etc.) durant la session, ainsi que les bijoux à forte charge métallique. L'enregistrement visuel ou audio de la session ne peut se faire sans l'accord du responsable : par tradition, les chants sacrés ou ikaros appartiennent à la personne qui les a captés ou reçus d'un maître. Ils ne sont donc pas automatiquement à disposition de quiconque.

Par précaution on ne mettra pas de lentilles si on en porte habituellement, de même que toute prothèse mobile. Si l'on porte des lunettes, les mettre en lieu sûr en début de session : il est facile de les casser par maladresse et les visions sont plus nettes sans elles !

On quittera ses chaussures dans le cercle de la cérémonie : prévoir donc des chaussettes si on est frileux et des chaussures faciles à chausser s'il est nécessaire de se rendre aux toilettes en cours de session avec éventuellement une relative incoordination motrice due à l'ayahuasca.

Objets de protection

Les objets rituels ou religieux (et autre gri-gri) peuvent posséder des « charges » énergétiques : ils « devraient » même en posséder de positives. Ils jouent alors le rôle de protecteurs-régulateurs et déchargent des énergies perturbatrices auxquelles le sujet serait exposé. Cependant il n'est pas rare de trouver des personnes portant de ces objets chargés de façon négative, parfois intentionnellement (magie-sorcellerie) mais le plus souvent parce que ces objets se sont chargés de ces énergies au cours de leur itinéraire de vie. Depuis le matériel utilisé en passant par l'énergie et l'intention du fabricant, les champs de forme émis selon la structure, jusqu'aux influences physiques et psychiques des diverses personnes qui l'ont porté ou utilisé, l'objet rituel constitue progressivement sa « charge ». Cette charge, selon sa nature et son intensité et selon la personne qui en est affectée peut se révéler très bénéfique, innocente ou extrêmement toxique. D'autres objets ne sont pas nocifs en eux-mêmes mais possèdent un puissant champ de forme qui est mal utilisé par méconnaissance du sujet ou parce que ce dernier n'est pas habilité à en faire usage (c'est l'exemple classique des cristaux). Au cours d'une session, un tel objet peut entrer en résonance comme un véritable émetteur et perturber l'ensemble du groupe et le déroulement de la session. Nous avons en particulier observé ce phénomène avec des objets « exotiques » obtenus par des voyageurs sur des marchés d'artisanat traditionnel ou bien avec des pseudo-protections offertes par divers gourous ou achetées dans le grand bazar du new-age. On a intérêt à se méfier a priori de tout objet de provenance incertaine et en tous cas le faire évaluer sur le plan énergétique.

Par précaution, il est demandé aux participants de laisser de côté ces objets durant la session ou de les présenter au début à la personne qui dirige. Ils peuvent éventuellement être évalués durant la session par le maître-guérisseur qui fournira en fin de séance ses recommandations personnelles sur le sujet.

Posture physique

La session d'ayahuasca étant conçue comme un travail d'exploration de son univers intérieur, tout ce qui peut favoriser la concentration et la méditation est bienvenu. Inversement tout ce qui tend à distraire les participants devrait être évité.

Dans cet ordre d'idée, une certaine statique est désirable. Chacun s'assoira à sa place comme il le souhaite de façon à se sentir à l'aise. Pendant toute la durée de la session chaque participant est invité à demeurer à cet endroit et en position assise jusqu'à la fin si possible. Chacun peut modifier sa posture à volonté et peut accéder à la gestuelle qui lui agréé dans la mesure où le silence est maintenu et l'espace du voisin respecté. Il s'agit en quelque sorte de rester dans sa « bulle » spatiale afin d'interférer le moins possible avec les autres participants de façon à ne pas les gêner. Cette contention relative à un espace délimité n'empêche pas l'énergie de circuler mais au contraire en facilite la mouvance sans entrave.

La position assise est aussi celle qui crée la meilleure stabilité physique et par voie de conséquence également fournit la meilleure « assiette » psychique pour faire face aux éventuelles embardées émotionnelles du vécu. Analogiquement, notre personnalité devrait avoir un solide « fondement » sur lequel s'édifier.

La position allongée ou celle avec la tête en position déclive est à éviter surtout dans la première partie de la session. En effet, l'ayahuasca procède à un nettoyage en libérant dans le flux sanguin diverses toxines extraites de l'organisme. Celles-ci se concentrent alors au niveau du cerveau et peuvent produire des sensations physiques et psychiques désagréables. Cela peut aller de la simple sensation de sommeil invincible, d'abrutissement, en passant par les nausées et jusqu'à des visions et sensations horribles ou infernales (bad trip). Cette recommandation vaut en particulier lorsque l'on traverse une phase difficile et qu'on a envie de céder en s'allongeant. Il faut savoir aussi qu'en position allongée, le soulagement du sujet équivaut souvent à la libération dans la dynamique collective de ses énergies « négatives » qu'il répand dans le cercle et fait porter aux autres.

Le sommeil peut sembler parfois invincible et on peut être très tenté d'y céder. Il est souhaitable de lutter pour y résister, on sera souvent très étonné de voir que soudainement ce phénomène s'amende et que cette traversée de l'endormissement permet d'accéder à une expérience pleine et lucide. Dans le sommeil, le sujet perd tout contrôle de ses énergies qui tendent alors à parasiter l'ambiance et contaminer l'expérience d'autrui. Parfois ces interférences sont extrêmement perturbatrices pour le reste du groupe. La position allongée ne fait qu'amplifier la tendance à l'endormissement. Fatigue, endormissement, désir d'abandon manifestent autant de tentatives inconscientes d'évitement des effets alors redoutés de l'ayahuasca.

Pendant la deuxième partie de la session, lorsque les effets de l'ayahuasca s'atténuent, et qu'ont lieu les traitements individuels, on peut éventuellement s'allonger et se reposer bien que nous recommandions la présence assise la plus durable. La posture influe directement sur la qualité des visions et l'intégration des informations surgies à la conscience. L'idéal qui prévaut est celui de la présence à soi-même et aux autres, manifesté par la posture assise, dos droit, faisant face « à ce qui vient » comme il est attendu que l'on fasse « face à la Vie ».

Dans toute démarche rituelle, le fait de mener les choses du début jusqu'à la fin est essentiel et invite dans le quotidien à conclure tout ce qui est commencé, à assumer ses responsabilités jusqu'au bout, à devenir maître de soi.

Si une gestuelle relativement contenue est effectivement possible (fréquemment les participants expriment de façon spontanée des *mudra*), il est demandé de s'empêcher de se lever, de danser ou sortir du cercle de la session. Dans un contexte différent, cette approche serait admissible mais dans notre optique de thérapie initiatique groupale cela représente un inconvénient. A la fin de la session, quand la lumière se rallume, il est alors possible de donner libre cours à ces désirs.

La rythmique et la beauté des chants peuvent en effet susciter cette pulsion d'expression corporelle de même que celle de chanter, murmurer ou accompagner les mélodies. Le silence demeure encore la règle d'or. Le fait de chanter n'est pas neutre au niveau énergétique. Il mobilise les énergies du groupe et celles du chanteur et représente au sein de la médecine amazonienne la technique centrale de maniement, de contrôle et de thérapie. Par ce moyen le maître-guérisseur module la dynamique psychique, guide l'exploration de chacun, harmonise la cohérence collective. Cela reflète une acquisition lente de savoir et de compétence qui ne peut s'accommoder d'aimables improvisations, même avec les meilleures intentions du monde. On comprendra donc qu'il est urgent de s'abstenir d'accompagner vocalement les chants et plutôt s'en imprégner intérieurement. On est invité à ***une attitude contemplative en laissant de côté la compulsion occidentale à l'activisme et l'intervention impatiente, et offrir au contraire une volontaire réceptivité.***

Relation aux autres participants

Dans cette perspective de recentrage sur soi-même, le participant, surtout occidental, est invité à ***se déprendre de ses préoccupations envers les autres.*** Cela est souvent difficile pour les personnes qui possèdent une formation thérapeutique et pour lesquelles la non-intervention peut initialement paraître frustrante. Voilà un espace où vous avez la possibilité de vous consacrer pleinement et sans réserve à vous-même, sans aucune mauvaise conscience ou culpabilité sous-jacente. Mieux : cela est hautement recommandable tant pour vous que pour les autres. Plus vous serez « à votre place », moins vous occuperez celle des autres. Il y a un maître-guérisseur et ses assistants éventuels pour faire face à toute nécessité. Laissez-vous donc aller, oubliez les autres, reposez-vous de vos préoccupations envers autrui, autorisez-vous à vous chérir et prendre soin de vous-même, c'est la raison de votre présence.

Quelle que soit la manifestation d'un participant (vomissements, pleurs, rires, sanglots, soupirs, paroles, etc.), permettez-vous de l'ignorer totalement. Ce n'est pas votre affaire, il y a des gens pour s'en occuper. Très souvent il existe un grand déphasage entre l'expression apparente d'un sujet et son vécu interne. Les interprétations dans le vif de la situation sont souvent fausses et chargées de projections. On croit que le sujet est dans une grande souffrance, on a de la peine pour lui, on voudrait l'aider... et il exprime peut-être pour la première fois une émotion retenue

et vit intérieurement un extraordinaire sentiment de libération... Ce serait lui faire un grand tort que d'intervenir pour amender son expérience. Les interventions demeurent donc à l'appréciation de qui dirige la session. Nous prions instamment les participants de ***s'abstenir de toute intervention verbale ou physique envers un autre participant***, quelle que soit la justesse et la générosité de la motivation sous-jacente. Cette recommandation vaut particulièrement pour les personnes accoutumées à la relation d'aide et qui doivent ici trouver leur juste place de sujet-participant : elles sont invitées à se défaire momentanément de leur réflexe professionnel et affronter la tentation de traiter ou assister l'autre.

De la même façon, on peut avoir des visions concernant la problématique d'un autre participant, la manière de le traiter, les conseils à lui fournir, etc. Tout cela peut être partagé lors des échanges ultérieurs à la session mais ne doit pas être mis en œuvre durant le déroulement du travail. Si ces informations sont délicates ou concernent l'intimité du sujet, il peut être préférable d'en traiter d'abord avec le responsable du groupe ou de manière privée avec l'intéressé.

On évitera donc de se « brancher » sur un autre participant, d'entrer en résonance avec lui en quelque sorte. Ces attitudes alimentent les phénomènes projectifs et très souvent visent inconsciemment à renforcer les défenses en attribuant à autrui ce qui nous appartient. Ces relations à l'autre peuvent devenir fusionnelles au point de provoquer de pénibles interférences sur le plan énergétique. Il appartient au maître-guérisseur de réguler ces questions mais on peut utilement contribuer à l'harmonisation collective en évitant d'amplifier ces phénomènes. On aura aussi intérêt, pour une meilleure connaissance de soi, à observer en quoi telle situation externe nous affecte, par quel biais nous atteint-elle. Ainsi, un événement a priori perturbateur peut être mis à profit pour approfondir notre auto-exploration. De manière générale, ***dans un cadre rituel, tout est signifiant et rien n'arrive « par hasard »*** : à chacun de découvrir sa juste place face à une dynamique globale et complexe.

Pour ces mêmes raisons, nous préférons demander aux personnes qui se connaissent et qui plus est, si elles sont liées par l'affectif, à ne pas s'asseoir côte à côte, les phénomènes projectifs étant d'autant plus probables que les liens de dépendance sont puissants entre elles. Le travail exploratoire demeure avant tout question individuelle.

En dehors de cette recommandation, il est laissé libre choix de sa place dans le cercle de la session à chaque participant. Cette position peut changer d'une session à l'autre. Si le maître-guérisseur voit quelque inconvénient à la disposition des participants dans le cercle, il peut solliciter éventuellement quelques modifications en début de séance.

La dynamique de chaque individu lui est propre et la moindre notion de « compétition » dans un tel contexte serait tout à fait déplacée. Il n'y a pas lieu de comparer les effets de l'ayahuasca entre les participants ou de se mesurer aux autres. Avoir davantage de visions, prendre une dose majeure, persister plus longtemps dans une posture, vomir ou pas, etc., peuvent être interprétées dans des sens tout à fait opposés, comme signal de force ou de faiblesse. En soi, ces détails n'ont aucune importance et ne sont que des épiphénomènes qui n'affectent pas et

ne révèlent pas en eux-mêmes la véritable dimension du travail de fond qui s'effectue. On économisera judicieusement son énergie en s'abstenant de prêter attention à ces manifestations superficielles ou tenter de les catégoriser.

Manifestations intempestives

L'ayahuasca induit une amplification générale des sens et en particulier une hypersensibilité aux lumières, aux sons et aux odeurs. Ce phénomène est mis à profit par le maître-guérisseur pour conduire énergétiquement la session au moyen des chants et de l'utilisation de parfums. L'invasion sonore de l'espace de la session peut être extrêmement dérangeant pour les autres participants. Il est donc souhaitable de demeurer le plus silencieux possible et **éviter toute manifestation intempestive**, en essayant d'être conscient des interférences sonores que l'on provoque parfois machinalement (rythmer les chants avec un petit bruit régulier, chantonner, parler au voisin, soupirer pesamment, modifier bruyamment sa posture, fouiller dans son sac, manipuler des poches en plastique, etc.). Chacun saura trouver la juste mesure à ces recommandations : on ne peut vomir, éructer ou sangloter éventuellement dans un silence absolu... Le retour à une expression physique ou émotive naturellement surgie de l'expérience induite par la prise d'ayahuasca s'intègre sans problème à la dynamique thérapeutique. Entre l'évacuation hystérique et exacerbée des affects et une répression forcée et invalidante de ceux-ci, une position intermédiaire dictée par le naturel peut trouver sa place.

Face à la photosensibilité, l'obscurité est une nécessité et lors d'un éventuel déplacement (pour aller aux toilettes en particulier) réduire l'usage d'une lampe au maximum en voilant partiellement la sortie lumineuse et en éclairant vers le sol, même une fois hors du lieu de la session. Pour le reste on doit éviter d'utiliser une source lumineuse au sein du cercle (lampe ou briquet). Cette attitude doit être maintenue jusqu'au signal de fin de session, même si les effets de l'ayahuasca se sont amendés : tant que le maître-guérisseur ne clôture pas la séance on peut supposer que certaines personnes requièrent encore paix et silence. Cette sensibilité visuelle, ainsi que le recueillement nécessaire au déroulement des sessions, commandent d'éviter la prise de photos avec flash. En début de séance, avant d'éteindre la lumière, des photos-souvenir peuvent être prises avec l'aval du maître de séance, mais de fait jamais durant la session ni directement après celle-ci.

Parfums, arômes et odeurs

Les parfums font partie des instruments thérapeutiques utilisés par les ayahuasqueros pour maîtriser les énergies en jeu. Le jeu des odeurs est extrêmement subtil et efficient, en particulier pour moduler les humeurs (thymie), probablement par action directe sur le rhinencéphale et la zone limbique. C'est pourquoi on évite généralement la tenue de la session dans des lieux qui pourraient être exposés à de fortes odeurs et on préfère un décor naturel. Les participants sont donc invités à ne pas envahir l'espace olfactif par des parfums puissants qui pourraient fortement incommoder les compagnons de session. On se méfiera des huiles essentielles

souvent très prégnantes. Chaque participant peut utiliser pour soi un flacon de « agua florida » ou « timolina » ou « eau camphrée » pour se rafraîchir durant la session et se dégager éventuellement d'énergies trop pesantes. On se passe alors la lotion sur le sommet du crâne, le visage, le cou, la poitrine et le dos, les mains.

La place des autres substances psychoactives

Le tabac est une plante fondamentale au sein des médecines traditionnelles amazoniennes. Elle mériterait en elle-même de larges explications. Signalons simplement que sa consommation n'est pas incompatible en soi avec l'ayahuasca. Son usage au sein de la session par le maître-guérisseur a une finalité strictement thérapeutique et non récréative comme il est habituel en contexte profane. La prise d'ayahuasca peut s'inscrire dans une finalité de libération des dépendances et peut constituer un excellent cadre pour abandonner l'assuétude au tabac. Le tabac est une plante sacrée, aux fonctions thérapeutiques et initiatiques importantes. Il est admis de fumer en fin de session, une fois la lumière rallumée.

Pendant le déroulement de la session, l'abstention est demandée.

Le maniement du tabac comme instrument thérapeutique demeure alors réservé au maître-guérisseur.

Le tabac peut aussi être inhalé en poudre (râpé), bu en décoction, en macération, en extrait pur, etc., ces usages demeurant également à seule discrétion du guide vu leurs puissants effets psychoactifs non dénués de risques toxiques.

La consommation d'ayahuasca s'accommode également de celle de **la feuille de coca**, soit mastiquée, soit macérée dans de l'eau. Cet usage n'implique aucunement la validité de celle des dérivés de la coca (pâte de base, crack, cocaïne) qui au contraire sont clairement interdits. Le maître-guérisseur exerce son pouvoir décisionnel sur la consommation de feuilles de coca qui devra être consultée avec lui.

Dans certaines aires ethniques spécifiques, par exemple chez les Inga-kamsa du sud de la Colombie, il est fait appel à l'ingestion d'alcool fort en contexte rituel associé à la consommation d'ayahuasca. Cette innovation du métissage culturel n'appartient pas au corpus des groupes ethniques amazoniens du Pérou que nous connaissons. Au vu de l'image sociale de **l'alcool**, de ses hauts risques d'abus et de la sensibilité hépatique créée par la métabolisation de l'ayahuasca, cette consommation est complètement exclue des pratiques de Takiwasi.

Il y a totale **incompatibilité** entre la consommation conjointe d'ayahuasca et **d'autres substances psychoactives** (semi-) synthétiques (mdma, amphétamines, ecstasy, LSD, mescaline, etc.) ou naturelles - plantes sacrées (cannabis, peyotl, sampetro, amapola, etc.). Selon les termes des guérisseurs, « l'ayahuasca est jalouse », elle ne tolère pas les mélanges. De fait l'ayahuasca comme potion possède déjà un mélange de plantes psychoactives. Nous avons également adopté cette posture parce que sa validité a aussi été confirmée par notre expérience. Les innovations contemporaines, en particulier avec le cannabis, nous paraissent

davantage motivées par des tentatives de concilier avec l'ayahuasca des dépendances modernes au cannabis antérieures à la connaissance de celle-ci que par des indications surgies de la recherche, de la science, de la connaissance ancestrale ou d'une exploration profonde et d'abord exclusive de l'ayahuasca. La consommation de cannabis a montré être une grande source de confusion et de conflit chez les nouveaux consommateurs d'ayahuasca surgis du new-age ou de certaines églises brésiliennes. Takiwasi n'accepte pas de participants qui souhaitent associer la consommation de cannabis ou d'autres substances psychoactives à celle de l'ayahuasca.

Il va sans dire que le contexte d'ingestion d'ayahuasca s'oppose formellement à la consommation de toute autre substance psychoactive, sauf le tabac brun pur. Nous insistons sur le fait que Takiwasi, de même que les guérisseurs amazoniens, n'admet pas la consommation de Cannabis et ne s'associe nullement au discours de pseudo innocuité de celle-ci. Dans le contexte de Takiwasi, la consommation de Cannabis représente une incompatibilité à la prise concomitante d'ayahuasca.

Sorties durant les sessions

Au cours de la séance d'ayahuasca, les participants restent sur place jusqu'à la fin, signalée par le fait que les lumières sont rallumées. Le seul motif admissible de sortie est constitué par le besoin impérieux d'aller aux toilettes. Dans ce cas, il est nécessaire de demander la permission de sortir au responsable de session et, pour ce faire, attendre un intervalle de silence entre deux chants. Il est important de ne pas interrompre le guérisseur ou ses assistants durant le travail thérapeutique. Si l'on se sent peu sûr de soi à cause des effets de l'ivresse, on peut le signaler de façon à se faire accompagner. L'objet de la sortie étant seulement une évacuation physiologique inévitable, on s'en tiendra à cette activité en regagnant le lieu de la session au plus tôt. On peut être tenté de « traîner » dehors, d'admirer les étoiles, contempler la nature ou se plonger dans ses pensées. Il est facile alors de perdre la notion du temps, éventuellement se désorienter et ne pas retrouver la salle de réunion, être brusquement confronté à des angoisses ou même à un état de panique, faire une chute par incoordination motrice, etc.

Ne pas oublier non plus que l'ivresse peut surgir ou ressurgir inopinément lors d'un déplacement à l'extérieur. Par précaution et pour éviter l'interruption de la séance ou la sortie obligée d'assistants ou du dirigeant pour aller à la recherche du retardataire, par respect pour le reste du groupe, on s'en tiendra donc à un aller-retour sans délai. Au retour dans la salle, si le responsable l'a indiqué en début de session, on attendra un nettoyage par « *sopladas* » (pulvérisation buccale de parfum ou fumée de tabac) avant de réintégrer le cercle des participants.

Il est donc prudent d'être en état d'évacuation physiologique en début de session. Il est également souhaitable de bien évaluer son désir d'uriner par exemple qui est souvent une mesure inconsciente de fuite, de peur face aux défis imaginaires de la séance à venir. Les chants peuvent réveiller des émotions profondes auxquelles on peut être tenté d'échapper en faisant un petit tour dehors. En d'autres cas, les « autres » nous gênent comme témoins

possibles de nos faiblesses et sortir du cercle est une forme d'évitement ou d'auto-exclusion. Dans tous ces cas de figure, se rappeler que les choses se jouent à l'intérieur du cercle et que c'est là, dans cet espace rituel, que la guérison est plus accessible et la protection et l'assistance les plus efficaces.

Le maître-guérisseur saura juger si cette sortie est opportune et en cas de concéder sa permission, il sera attentif au délai d'absence du sujet. Etant garant de sa sécurité, on comprendra que l'autorisation préalable de sortie est indispensable.

La menstruation

L'accès de la session est interdit à toute femme en cours de menstruation. Une fois encore, cette mesure inscrite dans le code de tous les groupes amazoniens pratiquant l'ayahuasca a une finalité purement pragmatique. Y voir une discrimination sexuelle gratuite ou une attitude machiste est une projection purement occidentale. Lors de ses règles, la femme a « le sang fort » comme disent les guérisseurs. L'énergie des menstrues peut donc se révéler extrêmement toxique pour les preneurs d'ayahuasca. La femme élimine durant cette période, non seulement des tissus biologiques inutilisés par absence de fécondation, mais aussi des déchets énergétiques de son propre métabolisme psychophysique. Cette heureuse voie de nettoyage régulier de la femme est tout à son bénéfice mais génère des éliminations subliminales, en particulier au niveau olfactif. Lors de l'amplification sensorielle sous ayahuasca, en particulier du rhinencéphale, ces énergies passent facilement le seuil alors abaissé de sensibilité et entraînent des perturbations des plus fâcheuses. A l'extrême, les sujets peuvent être envahis d'images d'épouvantes, éprouver des sensations physiques horribles, vivre un véritable cauchemar et croire traverser l'enfer. Nous avons eu l'occasion de subir ces épreuves et ne les désirons à quiconque. Il est très probable que certaines femmes plus « propres » énergétiquement n'indui raient rien de cela par leur menstruation mais nous ne connaissons aucune façon de le diagnostiquer sûrement à l'avance, ni apparemment les guérisseurs autochtones. Par ailleurs, les éliminations de nettoyage de l'ayahuasca risqueraient de se concentrer sur la voie émonctorielle déjà ouverte et provoquer un flux hémorragique éventuellement dangereux.

Lorsqu'il s'agit d'une femme très bien réglée et qui se trouve en fin de menstruation, les risques étant réduits, l'assistance à la session peut être possible, ce qui doit être consulté avec le responsable de son déroulement.

Lorsque les règles se déclenchent naturellement au cours d'une session, il n'y a pratiquement aucun risque parce que l'énergie d'élimination fait partie dès le départ de l'ensemble énergétique de la session et donc ne crée pas d'interférence.

Il s'agit d'une voie d'élimination comme les autres (vomissement, diarrhée, hypersalivation, sueurs, haleine, etc.), qui a été privilégié alors par l'intelligence conjuguée de l'organisme et de l'ayahuasca.

Une femme qui ne peut assister à une session du fait de ses règles doit se souvenir que rien n'est hasardeux en la matière, de façon à ce que cet événement prenne sens pour elle. L'acceptation humble de « raisons » qui parfois nous dépassent sur le moment et génèrent une certaine frustration, permet ensuite l'intégration de cet événement dans une compréhension plus ample de ce qui arrive et qui alors fait sens pour l'intéressée. Il est d'ailleurs fréquent que le rythme et l'intensité des règles soient modifiés à l'approche d'une session ou au sein d'un cycle de sessions (séminaire), ce qui ne fait que renforcer le sens dont ce phénomène est investi. Au sein d'un cycle de travail, dans la mesure du possible, une session « compensatoire » est éventuellement offerte à la personne concernée.

On comprendra donc que ***la menstruation constitue une contre-indication formelle à la prise d'ayahuasca*** et qu'il est de la responsabilité de l'intéressée de s'abstenir de participer, d'avertir le responsable de session et éventuellement le consulter en cas de doute.

Relations sexuelles

Dans cette même optique, la relation sexuelle constitue une puissante mobilisation énergétique tout à fait antagoniste des effets de l'ayahuasca et de tout travail énergétique avec les plantes et particulièrement les plantes psychoactives. Or il est fréquent que la session d'ayahuasca réveille la libido et stimule l'affectif ce qui pourrait facilement induire le désir de manifestations de tendresse qui aboutiraient très facilement à des rapports sexuels complets. L'abstinence sexuelle constitue donc une obligation avant la session, durant celle-ci et après celle-ci. C'est-à-dire que pour une session isolée on évitera au minimum tout contact sexuel la veille de la session, le jour même et le lendemain. Il est préférable d'étendre cette plage d'abstinence, spécialement après la session durant la semaine qui suit. A majeure réticence, majeurs effets régulateurs de l'ayahuasca. Au sein d'une série de session cette abstinence devient obligatoire durant tout le processus et, selon les indications du maître-guérisseur, ultérieurement plusieurs semaines ou mois. On insistera de nouveau sur le fait que ces indications ne possèdent aucune connotation moraliste de répression sexuelle ou de fausse pudeur mais représentent des règles de protection et renforcement du corps énergétique. Les autochtones amazoniens ne sont pas particulièrement prudes ni les guérisseurs des êtres sexuellement frustrés. Hors des plages d'abstinence, les guérisseurs mènent une vie sexuelle active et souvent jusqu'à un âge avancé et considèrent que le travail thérapeutique vise précisément à assurer une vie sexuelle plus intense, plus longue. Selon la « qualité énergétique » du partenaire, la proximité avec l'ingestion de l'ayahuasca et la nature de la relation sexuelle, celle-ci perturbera à divers degrés le sujet, allant d'un simple malaise général jusqu'à de profonds effets psychophysiques : dépression, migraines violentes, vomissements, angoisse, sensation de mort, forte instabilité émotionnelle, etc. Il s'agit donc d'une transgression aux conséquences potentiellement très dangereuses. Pour ces mêmes raisons, même sans relations sexuelles, on évitera de dormir en contact avec une personne qui a aussi pris de l'ayahuasca pour les interférences possibles des corps énergétiques stimulés et « ouverts ». Cette recommandation s'étend à un contact durant le sommeil avec une femme en cours de menstruation dont on a déjà signalé les émanations perturbatrices subliminales.

Code symbolique du guide

Chaque dirigeant de session possède sa propre perception et des manifestations gestuelles ou verbales qui lui sont propres. En particulier, sa relation au « monde-autre » s'extériorisera à travers des codifications symboliques personnelles. Celles-ci puisent généralement dans le patrimoine culturel et religieux universel et plus souvent relatif à ses origines et son contexte de vie.

Les formes symboliques peuvent être plus ou moins marquées par le système doctrinal de telle ou telle croyance ou ambiance liturgique. Il doit être clair que le maître-guérisseur n'entend aucunement « convertir de force » qui que ce soit à quelque complexe doctrinal ou dogmatique que ce soit. D'ailleurs, Takiwasi s'interdit de « filtrer » ou sélectionner les participants en fonction de critères de croyance, sollicitant de ce fait une tolérance réciproque vis-à-vis du conducteur de la session qui a droit lui aussi à son expression personnalisée. L'expérience montre que chacun tend à se réconcilier avec son fonds culturel et religieux, quel qu'il soit, et redécouvrir les prédicats de son enfance avec un regard neuf, en les approfondissant et éventuellement en se les réappropriant. Il est également fréquent qu'à certains participants se révèlent des formes religieuses ou symboliques a priori très éloignées de leur bagage actuel et de celui du responsable de séance.

On remarque que bien souvent les participants ont dû effectuer un travail de détachement par rapport à l'enseignement religieux ou idéologique de leur formation d'enfants et d'adolescents. Cela a pu prendre parfois la forme de rébellion agressive, voire violente, avec une charge de souffrance importante, ces empreintes ayant été perçues comme contraignantes, répressives et même parfois carrément dictatoriales ou torturantes. La verticalité et la froideur de certaines institutions ecclésiales a bien des fois laissé des marques profondes, des blessures non cicatrisées. La médecine traditionnelle dans une dynamique non excluante incorpore de façon permanente des éléments d'autres traditions religieuses ou culturelles. Dans le contexte européen et amazonien, les figures symboliques du christianisme sont évidemment très présentes et depuis plusieurs siècles assimilées aux rituels thérapeutiques. Plus récemment, certains maîtres-guérisseurs se sont nourris au panthéon bouddhiste ou hindouiste ou même au Brésil à la tradition africaine amenée par les esclaves. Cela paraît décevoir certaines personnes qui s'attendent à rencontrer un « chamanisme » pur et intouché qui n'existe pas en tant que tel, étant par définition une forme de révélation polymorphe sans église ni hiérarchie universelle (bien que très hiérarchisé localement ou au sein des groupes ethniques), étendue sur des siècles au travers d'un immense territoire et avec un multilinguisme foisonnant. Les groupes ethniques eux-mêmes, n'étant point cette masse uniforme imaginée par les occidentaux, se sont enrichis mutuellement au cours des siècles en échangeant leurs savoirs souvent dans un contexte guerrier. Sans doute, certains groupes ethniques encore relativement isolés possèdent des approches peu métissées, mais dans ce cas l'accès aux sessions et à la prise de plantes se révèle extrêmement difficile et le système relationnel qui y donne accès, très complexe. En tout état de cause, la prise d'ayahuasca représente davantage une « pratique » de l'approche du sacré que le service d'un dogme défini et invite donc à la tolérance, au respect et à la

réconciliation avec toute forme religieuse basée sur l'éthique universelle de la recherche du beau, du bien et du bon. Si certaines blessures anciennes en matière de religion se réactivent, avec un esprit d'ouverture, on pourra en faire l'occasion d'une cicatrisation définitive et d'un soulagement profond.

Intégration des contenus et notions de processus

L'ayahuasca s'inscrit dans un processus, processus de vie en général et processus thérapeutique-initiatique en particulier. C'est-à-dire que la fonction du temps et de l'intégration progressive des effets de l'ayahuasca donnent à une session isolée une perspective différente et en relativisent le contenu. En ce sens, il est opportun de laisser travailler l'ayahuasca, avec confiance, en sachant qu'une intelligence profonde se met en branle qui dépasse les capacités de gestion consciente de notre économie psychique. On aura ainsi avantage à inscrire la session d'ayahuasca à l'intérieur d'un cycle de plusieurs sessions de manière à laisser émerger les lignes de force d'un processus évolutif. Nous recommandons a priori un minimum de 3 sessions qui permette d'enclencher ce processus. Bien qu'une session isolée puisse être de grande utilité, elle pourrait laisser penser au sujet que « toutes » les sessions d'ayahuasca sont construites sur le même modèle et induiraient des effets similaires.

Cependant, c'est précisément l'inverse qui se produit, à savoir qu'aucune session n'est identique à la précédente et que les effets de l'ayahuasca sont hautement variables et polymorphes. Un processus minimal permet d'apprécier la manifestation simultanée d'une étonnante richesse de phénomènes produits par l'ingestion de l'ayahuasca et celle d'une rigoureuse cohérence intrinsèque de la séquence des séances, d'une démarche qui fait sens spontanément.

Les phénomènes visionnaires ne sont qu'une des multiples formes de comment l'ayahuasca se manifeste à notre conscience. Même si ceux-ci sont généralement plus gratifiants pour notre mental occidental fortement associé à l'univers de l'image, l'ayahuasca peut se frayer un chemin vers notre capacité d'intégration par tout autre sens (les 5 plus connus mais aussi les synesthésies ou l'orientation spatiale dans l'espace et le temps par exemple) et à travers de multiples fonctions psychiques dont nous ignorons habituellement même jusqu'à l'existence (sens du réel, intuition, compréhensions instantanées, perceptions à distance, télépathie, etc.). On aura donc intérêt à laisser agir l'ayahuasca selon ce qu'elle commande en tentant d'interférer le moins possible avec sa dynamique, même si celle-ci nous conduit parfois par des sentes difficiles, douloureuses ou surprenantes. On retiendra à cet effet que la traversée des phases déplaisantes aboutit inévitablement à une libération et donne accès ensuite à des espaces d'expansion, de paix, de joie et de réconciliation particulièrement gratifiants et curatifs. Une posture de combat frontal contre la « négativité » apparente associée au déplaisir ou à la franche souffrance, à l'angoisse ou à la peur, ne conduit généralement qu'à une amplification de cette « négativité » et une radicalisation de la confrontation qui ne font que renforcer la difficulté à s'abandonner et retarder l'échéance de la phase résolutive. Il faut savoir que c'est l'ayahuasca qui « travaille » et en mobilisant les profonds affects négatifs engrammés somatiquement, ceux-ci apparaissent à la conscience avant d'être évacués, éliminés, digérés.

Donc, le ressenti devient un indicateur de ce que l'ayahuasca est en train de traiter. Par exemple, une perception intense de tristesse ne signale que la permanence occulte en nous d'un profond état dépressif qui est en cours d'évacuation. Un sentiment incendiaire de rage met à jour une colère inexprimée qui demande à être libérée, et ainsi de suite. L'origine de cette tristesse ou cette rage ne sera pas automatiquement identifiée au cours de la session, ce qui est secondaire, l'important étant la réduction de leur prégnance enfouie, réduction dont les manifestations au quotidien ne manqueront pas de devenir évidentes. Au cours du processus thérapeutique, des éclaircissements sur l'origine de ces affects apparaîtront à mesure que les capacités intégratives du sujet se renforceront.

Cette même démarche qui se construit au fur et à mesure du déroulement du processus thérapeutique ou initiatique suppose une constance dans l'accompagnement thérapeutique. On comprend aisément que chaque guide possède sa propre méthodologie, son style, sa stratégie en matière de thérapie ou d'initiation. La tradition amazonienne indique de ne pas « travailler » avec deux maîtres à la fois de même qu'un patient occidental est invité à choisir un seul entre plusieurs médecins ou psychanalystes, surtout si ceux-ci représentent des approches ou écoles différentes. Sans que cela n'implique de jugement de valeur, Takiwasi invite également les personnes qui souhaitent suivre le processus selon son modèle à ne pas s'engager simultanément avec d'autres maîtres-guérisseurs, surtout si ceux-ci prétendent intervenir sur la dimension psycho-énergétique de leurs patients. Le contrat thérapeutique implique le respect de cette exigence et **l'abstention de toute intervention par un autre thérapeute, surtout si celui-ci utilise aussi l'ayahuasca**. Il n'est pas exclu que d'autres thérapeutes puissent utilement collaborer au processus du sujet, en accord avec l'équipe de Takiwasi, qui d'ailleurs invite régulièrement d'autres intervenants dans ses séminaires ou thérapies. Cependant, ces interventions requièrent d'un minimum de cohérence et d'une coordination du travail qui en tous cas doivent être accordées au préalable afin d'éviter des malentendus ou d'éventuelles interférences ou contradictions qui pourraient être dommageables pour le sujet et engageraient alors des responsabilités qui doivent être établies dès le départ.

Ces exigences résultent autant d'un comportement éthique de base que d'un souci d'efficacité thérapeutique. En cas de non-respect de cette convention, Takiwasi ne pourrait se sentir responsable des effets indésirables de cette mixité imposée.

Effets d'amplification et de dramatisation

L'ayahuasca induit une amplification générale des perceptions vécues sur le plan psychique comme une dramatisation. Celle-ci peut entraîner le sujet à tirer des conclusions précipitées de son vécu lors d'une session. On peut ainsi être amené à vouloir agir au sein même de la session ou immédiatement après celle-ci pour suivre une indication qui nous paraît être marquée par une certaine urgence. En fait, il n'y a jamais lieu de se précipiter, rien n'est jamais aussi urgent que cela requière une intervention quasi-immédiate. En effet, les informations obtenues lors d'une séance doivent s'inscrire dans un processus qui demande la prise en compte du temps. Or l'ayahuasca nous fait accéder à un univers mythique, analogique ou

symbolique situé hors du temps : les indications de temps dans les sessions d'ayahuasca doivent être considérées avec la plus grande circonspection. Les données d'échéances précises sont presque toujours fausses, surtout si elles désignent des situations dramatiques (décès d'un proche, accès à l'illumination, etc.), caractère qui résulte davantage de la dramatisation propre de cet accès puissant au « numen » offert par l'ayahuasca qu'aux événements annoncés. L'ayahuasca n'est pas une liseuse de cartes, un horoscope de journal à sensation ou un catalogue de prévisions. Certes, des indications parfois très précises sur le futur possible peuvent se faire jour mais celles-ci ont intérêt à être soumises au critère d'un tiers pour leur évaluation.

D'autre part, la dimension symbolique des messages captés mérite aussi une appréciation par un thérapeute ou le responsable de la session. L'effet de dramatisation peut en effet inciter le participant à prendre au premier degré des informations dont le caractère métaphorique peut induire en erreur si l'on ne possède pas un minimum de maîtrise de l'art de l'interprétation. Une mère possessive peut voir son fils en danger de mort parce que s'est mis en marche un processus de coupure du cordon ombilical : l'anticipation de la perte de ce lien avec la souffrance et l'angoisse qui s'y rattachent peut trouver projection dramatique dans une certitude de disparition imminente du fils, information vraie sur le plan psychique mais qui peut être dommageable si elle erronément transposée sur le plan de la réalité ordinaire.

Ce jeu dramatique de projections et transferts peut aussi jouer à l'intérieur du cercle des participants et on conviendra par prudence qu'il est souhaitable d'éviter toute manifestation intempestive à caractère émotionnel durant la session et immédiatement après. A cet effet, des espaces de rétro-alimentation sont généralement offerts au sein de séminaires et en tous cas une entrevue est toujours possible avec le thérapeute responsable afin de traiter correctement ce matériel. Le simple fait de laisser le temps de l'intégration naturelle des énergies mobilisées lors des sessions est très souvent suffisant en soi. L'ayahuasca continue son travail de nettoyage physique et psychique dans les heures et les jours qui suivent immédiatement la session. Il est fréquent qu'après une ou deux nuits de sommeil, parfois même à travers les rêves, la métabolisation se soit effectuée et automatiquement il y ait une révision interprétative, une meilleure compréhension du matériel psychique et même un retournement complet des émotions. Ainsi un sujet peut vivre une session marquée par le malaise attribuée à un voisin plus âgé et perçu comme encombrant durant la séance, ayant frustré les attentes en détournant l'attention du sujet, et finalement prendre conscience qu'il s'agissait d'une réactivation d'une peur profonde de l'image d'un père dur et écrasant. Au moment de l'intégration à travers un rêve par exemple, une libération se fait jour, et ce « père de substitution » peut finalement devenir un support de réconciliation avec ce passé mal digéré. Il est donc sage de « laisser du temps au temps », et davantage encore si le travail thérapeutique-initiatique s'inscrit dans une série de sessions. Le vécu d'une session ne se répète jamais stricto sensu : chaque session possède sa propre dynamique et celle-ci peut varier à l'infini.

On se gardera donc d'émettre des jugements précipités, de prendre des décisions immédiates ou se faire une idée limitée de l'immensité et de la richesse de l'ayahuasca sur la base de quelques expériences.

Gestion et régulation des effets

Le vécu sous ayahuasca peut mettre l'individu en contact avec des zones d'ombre de son inconscient personnel comme de l'inconscient collectif. C'est précisément une des finalités de la séance car la connaissance de soi n'est réelle que si l'on découvre aussi cette autre face de soi-même. C'est de plus un passage obligé pour se désencombrer et ainsi permettre l'accès à d'autres dimensions plus gratifiantes et plaisantes de la vie et de sa propre personnalité. L'approche de ces nœuds émotionnels peut susciter des sentiments de rejet intense, de peur, de répulsion, d'angoisse indéfinie, de tristesse, etc., souvent accompagnés de manifestations physiques concomitantes (agitation, toux, nausées, sueurs, sensation de suffocation, fortes variations thermiques, accélération du pouls, etc.). Souvent l'acmé de ces phénomènes à la fois psychiques et physiques se résout dans une décharge cathartique (vomissement en particulier) avec libération émotionnelle simultanée. On a tout intérêt à se concentrer et tenter de ne pas trop disperser ses énergies pour favoriser soit l'évacuation cathartique, soit la reprise de forces suffisantes pour le retour à la maîtrise de soi et à la sérénité. L'ayahuasca travaille d'elle-même et il est inutile de s'épuiser dans un combat pour forcer le vomissement ou au contraire pour le retenir. L'intelligence du corps saura opportunément choisir la meilleure solution en fonction de la situation interne du sujet. Provoquer un réflexe nauséeux en introduisant ses doigts dans la gorge est une mesure contre-indiquée parce qu'elle risque d'empêcher une véritable évacuation avec ses connotations psychiques par un simple soulagement digestif : il n'y aura alors pas de phénomène libérateur. De plus, cette manœuvre sera souvent sans effets au vu de la relative anesthésie du réflexe nauséeux lui-même.

Il est donc souhaitable que le sujet tente de faire face à son vécu dont l'intensité ne va jamais au-delà de sa propre capacité. La « perte de contrôle » provient en grande partie de la difficulté à résister à son imaginaire capable des créations les plus incroyables. Il s'agit donc davantage d'une « peur » de perte de contrôle que d'une véritable possibilité d'échapper à soi-même. Ces peurs englobent dans leur extrême, celle de la folie (perte de contrôle psychique) et la mort (perte de contrôle physique), c'est-à-dire la possible dissolution de l'ego. Il est bon de savoir que ces extrêmes peuvent être approchés et vécus psychiquement mais jamais réalisés sans retour au cours d'une session d'ayahuasca quand les règles de base ici indiquées sont respectées. Dans le cadre habituel de Takiwasi, nous nous en portons garant.

Pour obtenir un certain degré de maîtrise sur ce vécu intérieur, trois recours sont possibles pour réduire l'emballement du mental et apprivoiser l'imaginaire :

-
- **le retour au corps** : revenir à l'existence de son corps physique, de l'ici et maintenant de sa matérialité. Tenter une prise de conscience de ses sensations physiques. Respirer profondément et calmement en s'orientant psychiquement vers le centre de gravité du hara (abdomen) où tout demeure éternellement stable et serein.
-

- **le retour au cœur** : abandonner le mental en retrouvant la voie du cœur, des êtres qui nous sont chers, des lieux que nous aimons profondément, de ce qui, en général, « nous tient à cœur ». Visualiser par exemple le visage de ses enfants, parents ou compagnons de vie.
-
- **le retour à l'esprit** : selon ses croyances, ses affinités spirituelles, sa foi, prier, réciter silencieusement paroles ou mantras qui font sens pour nous, visualiser les images de la sacralité qui évoquent pour nous la plus haute protection (lumière divine, le Christ, Bouddha, Shiva, la Vierge, la nature, etc.).

Se rappeler que le maître-guérisseur guide la session et les participants individuellement à travers ses chants. Les chants sacrés ou ikaros sont comme une corde de sauvetage, un filin vers le noyé, une rampe de sécurité. On peut s'accrocher aux chants, s'y agripper, s'en nourrir. Cette aide est disponible en permanence. Le fait de **prêter attention aux chants** constitue donc une clé essentielle de la maîtrise des effets de l'ayahuasca.

Nous intervenons le moins possible lors des sessions pour laisser à chacun la liberté de gérer son vécu comme il l'entend et comme cela lui vient spontanément. Mais, en dernier recours, il est toujours possible de demander directement de l'aide au dirigeant ou à ses assistants en les appelant. Cette ressource ne doit être utilisée qu'en toute dernière instance et n'est généralement pas nécessaire. Il est évidemment souhaitable que ce soit dans les intervalles entre les chants quand cela est possible de façon à réduire au maximum les interruptions. Chacun possède les ressources propres suffisantes pour faire face par soi-même à toute difficulté mais pour la sécurité de tout un chacun, cette voie demeure ouverte en permanence.

Dose et répétition

Lors d'une première prise d'ayahuasca, il est fréquent que les effets soient modestes ou nuls : l'appréhension face à l'inconnu, le peu de préparation physique, la variabilité des réactions qui incite le guérisseur à offrir d'abord une dose plus modeste, etc., sont des facteurs de contention. Après environ une heure de séance, le maître guérisseur proposera une seconde dose. Il est toujours possible de demander une troisième dose, si la seconde dose a été vomie aussitôt ou si la personne n'a pas plus d'effets avec la seconde. Ceci dit, en cas de doute, il est toujours possible de s'approcher pour poser au responsable la question de l'opportunité d'une dose supplémentaire. Celle-ci peut aussi être sollicitée si les effets de l'ayahuasca ont eu lieu mais se sont amendés et le sujet souhaite aller un peu plus loin ou augmenter la durée de son « travail ». Même après une seconde, voire une troisième dose, il peut ne rien se passer, ce qui signifie simplement que l'ayahuasca travaillera de façon occulte, sans développer lors de cette séance d'effets psychophysiques remarquables. Dans ce cas, on est invité à la patience et l'humble acceptation de soi-même et de son métabolisme en gardant en mémoire la dimension de processus dynamique de ce genre de thérapie. Après un éventuel vomissement, on peut également reprendre l'ayahuasca : cette évacuation ne signifie pas que l'ayahuasca soit indésirable mais au contraire qu'un nettoyage a dû s'effectuer avant de pouvoir aller plus avant

dans l'exploration initiée. Lorsque l'on ressent des nausées sans arriver à vomir, il peut être opportun, contrairement à l'instinct répulsif, de courageusement reprendre un peu d'ayahuasca pour susciter l'expulsion qui est toujours très libératrice et de plus sans danger. Il arrive, si le guérisseur le sent, qu'il offre lui-même une seconde dose ce qui ne constitue aucune imposition et n'est point systématique. Il est laissé au libre arbitre de chacun d'assumer d'en rester là ou bien d'aller plus loin, ce qui constitue un excellent apprentissage de la justesse vis-à-vis de soi-même. Si le maître-guérisseur déconseille de reprendre l'ayahuasca en réponse à une sollicitation d'un participant, on comprendra qu'il a ses raisons et que ce n'est pas le moment de les exposer. Ce refus peut être lié au sujet lui-même pour qui une seconde dose serait inopportune, à l'énergie collective qui ne le rend pas souhaitable ou bien simplement parce qu'il est trop tard dans une séance déjà avancée. En tous cas cette décision n'est aucunement liée à un souci d'économie du breuvage ou une disposition négative vis-à-vis d'un participant en particulier.

Suivi immédiat de la session

Si au sortir de la session on se sent gêné par une certaine ivresse, on peut prendre une simple douche fraîche qui tend à réduire immédiatement les effets psychiques de l'ayahuasca. Il est normal d'avoir une relative incoordination motrice et de visualiser quelques effets lumineux (dus en particulier à une augmentation de la persistance rétinienne et à une difficulté de focalisation). Si ces effets sont encore assez prégnants, on s'attardera le temps nécessaire sur le lieu de la session jusqu'à se sentir apte à un minimum de contrôle de soi. Il est toujours possible de rester dormir sur place si nécessaire. On comprendra qu'il est tout à fait inopportun d'entreprendre quelque activité que ce soit immédiatement après une session d'ayahuasca et que seuls s'imposent le repos, le calme, le sommeil. Nous insistons sur le fait qu'il est complètement déconseillé d'entreprendre un déplacement à ce moment-là et encore moins de conduire un véhicule ce qui constituerait un acte potentiellement dangereux pour soi et les autres dont les conséquences ne pourraient être attribuées à Takiwasi. Il est évident que le moment serait mal choisi pour se rendre à une réunion sociale ou fréquenter un lieu qui exposerait à de multiples « agressions énergétiques » (fête, discothèque, etc.).

Au lever, il est de toute façon nécessaire de commencer par prendre une douche fraîche pour « lustrer » le corps énergétique. On évitera l'utilisation de produits de toilette et de cosmétiques chargés de forts parfums. On préférera l'usage de savons neutres par exemple et de pâte dentifrice à l'argile, ou le simple usage de l'eau. Là encore on retiendra que l'objectif est d'interférer le moins possible sur le plan énergétique avec les processus de régulation de l'ayahuasca.

Précautions du lendemain (diète)

Après la session, on peut éventuellement boire un peu d'eau mais on s'abstiendra de nourriture jusqu'au lendemain où le petit-déjeuner sera ingéré le plus tard possible. On recommande en général de le sauter ou de le prendre en fin de matinée en ayant pris soin avant de couper la diète avec un peu de sel déposé sur le bout de la langue. Dans l'idéal on préparera une petite

salade avec de l'oignon fin coupé, une pointe d'ail, une pointe de piment, du sel non raffiné, une cuillerée d'huile d'olive à première pression à froid : en manger une ou deux cuillerées avant de reprendre l'alimentation. Dans la matinée l'organisme stimulé par l'ayahuasca continue d'éliminer en suivant l'horloge biologique du rythme circadien et toute ingestion intempestive d'aliments interrompt ce processus et en suspend les bénéfices. On peut cependant boire des liquides non sucrés (infusions).

Pendant cette journée il est souhaitable de préparer une alimentation légère, exempte de saveurs fortes (très sucrée, salée ou condimentée), sans viandes lourdes ni graisses, ni fritures. En tous cas on éliminera absolument le porc, les condiments forts (piment, moutarde forte, etc.) et l'alcool : ces prohibitions se retrouvent avec constance dans tout processus d'ingestion de plantes médicinales et en particulier des plantes psychoactives. On préférera donc des aliments naturels, frais, sans trop de préparation, crus ou avec des modes de cuisson doux (à la vapeur, bouillis). L'idée est de maintenir une relative neutralité « énergétique » afin de ne pas interférer avec les processus métaboliques psychophysiques induits par l'assimilation de l'ayahuasca.

Selon la tradition de guérissage amazonien, un sujet qui tout de suite après une session d'ayahuasca mangerait du porc, ingérerait de l'alcool et maintiendrait une relation sexuelle, se mettrait en danger de mort subite. Bien que nous n'ayons jamais pu nous même observer une situation qui réunisse toutes ces conditions additionnées, nous savons que chaque facteur isolé est effectivement très perturbateur et que nous avons tout intérêt à considérer humblement les affirmations des maîtres-guérisseurs a priori comme une connaissance extrêmement fiable parce que validées par un empirisme pluri-millénaire.

Recommandations finales

Finalement, les diverses recommandations indiquées ici peuvent se résumer à peu de choses lorsque l'on comprend :

-
- qu'il est nécessaire de respecter les contre-indications indiquées avant ;
-
- qu'on doit éviter toute interférence énergétique inopportune (sexe, odeurs, saveurs...), donc rester dans la modération ;
-
- qu'il suffit de faire confiance à l'ayahuasca comme enseignante et au maître-guérisseur comme guide qui se chargeront de rappeler à l'intéressé ses oublis ou lui signaler ses erreurs;
-
- qu'il y a très peu de contre-indications ni de véritables dangers avec un minimum de respect des deux règles ci-dessus indiquées ;
-
- que la **sincérité** constitue la condition essentielle d'un vécu bénéfique sous ayahuasca.

