



LE PARADIS EN CHANTIER

Isabelle de Vassart



Isabelle De Vassart

Le paradis en chantier

© Isabelle De Vassart, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-4565-1

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*Vous ne pouvez pas toujours obtenir ce que vous voulez,
la vie est juste un happening.
C'est pourquoi il est si important de trouver
des moments de joie
dans les choses simples de la vie
#happyning*

*

L'ivresse de l'ayahuasca me saisit, vingt minutes environ après avoir bu ce breuvage amer qu'est la plante. Je suis en Hollande, en rase campagne, dans une maison accueillante où se retrouvent une vingtaine de personnes, hommes, femmes, tous âges, qui comme moi, veulent tenter l'expérience du voyage. Voyage ? Mais quel voyage ? Une exploration de l'inconscient ? Une recherche de soi ? Une expérience récréative ? L'ayahuasca paraît-il est une plante hallucinogène qui, en plus de donner des visions, apporterait des réponses à des questionnements intimes, ouvrirait les portes vers des univers intérieurs insoupçonnés, et soignerait aussi des addictions, des maladies plus ou moins graves, psychosomatiques ou non.

Des addictions j'en ai, au moins deux, suffisamment présentes pour les considérer comme telles. Je fume, de l'herbe, du haschich, j'adore ça. Je fume depuis des années, et plus je fume, plus il m'en faut. C'est bien ça l'addiction, le truc qui te fait de moins en moins d'effet et tu en rajoutes pour rechercher cet effet, celui qui te transportait autrefois et qui t'abrutit aujourd'hui. Je fume pour oublier, je fume pour m'envoler, mais je ne ris plus comme autrefois, je fume et je fais malaise vagal après malaise vagal. Parfois quand même c'est bon, ça me détend bien, je commence le matin avant de partir bosser, avec l'impression que la journée va être top, et la journée est comme les autres finalement, des fois bonne, des fois non. Le chaman l'appelle « la Princesse », comme le tabac est « Le Padre », et la Plante « la Madre ». Il dit que nous ne la fumons pas bien, nous ne la remercions pas, et d'une certaine façon, elle nous punit de ne pas l'honorer et nous en rend dépendant.

Alors oui, j'arrêterai bien, mais je n'y arrive pas.

L'autre addiction c'est le jeu. J'aime jouer. Si je pouvais je jouerais tout le temps. Avant je jouais avec des potes, dès que l'occasion se présentait, gin, poker, belote, tarot, même à la bataille, backgammon, flippers, billard, Scrabble, jeux de dés, jeux d'argent, jeux de rôles. À 18 ans, je joue à la roulette dans les casinos et j'ai failli perdre à Macao tout l'argent d'un voyage qui devait durer 6 mois. Et puis sont arrivées les consoles, Mario, Donky Kong, Zelda, j'ai

commencé à jouer seule. Facile, tous les jours t'as cinq minutes ? Le serpent. Tu attends ? Tu t'ennuies ? Tu empiles des briques. Dans le métro ? Candy Crush. Et là, ça devient grave. Les cinq minutes passent à dix, à trente, à l'heure, tout ce temps inutile, ce temps perdu, à table, je n'écoute même plus les potes, je ne pense qu'à mon score, encore et encore. Au bureau, dès que je peux, je fais éclater les bulles et tomber les oiseaux, je n'éteins plus le portable, je m'endors avec des bonbons multicolores qui s'impriment dans ma tête, je ne rêve plus. Et je ne peux pas faire ce simple geste : appuyer sur la petite icône sur l'écran et la jeter à la corbeille. Demain je me dis, demain je le fais.

Mes premières demandes à la Plante, c'est donc ça, comment faire pour arrêter de jouer. Comment faire pour arrêter de fumer. En finir avec les addictions, une bonne fois pour toutes.

Le chaman a commencé à chanter. Il arrive de loin, c'est un pajé, de la tribu Huni Kuin, qui vit dans les contrées les plus reculées de l'Amazonie. Au début de la cérémonie, quand je l'ai vu entrer dans la pièce avec sa tenue traditionnelle et sa couronne de plumes autour de sa tête ronde, je me suis dit, « mais qu'est-ce que tu fais là ? c'est quoi ce cirque ? »

Chacun son tour, nous buvons deux gorgées d'un liquide noir et tellement amer que j'en ai des haut-le-cœur, et puis on retrouve sa place dans le grand cercle des participants, devant un feu vivant, et au sol un grand serpent de terre. Après une vingtaine de minutes, dès que commencent les chants, des visions terribles surgissent. Des araignées me grignotent l'intérieur du cerveau, et toutes sortes d'insectes. Un serpent noir prend possession de moi, dans mon ventre il circule, et une pieuvre aux tentacules sans fin s'infiltre partout, sort par le nez, les oreilles, la bouche. Je vomis, l'impression que ça ne va jamais s'arrêter. Mon corps tout entier est saisi de spasmes. Je vomis du noir, de la bile, la tête dans le seau disposé devant moi à cet effet. Des heures, je ne sais pas, je ne sais plus où je suis, j'entends les bruits d'autres autour de moi, certains qui vomissent aussi. D'autres qui chantent. Je suis dans un autre espace, la pièce a perdu ses dimensions, il n'y a plus de repères, plus de limites. Le feu allumé au début de la soirée continue sa danse et me rassure... Combien de temps, je ne sais pas. Le chaman et son assistant ont arrêté de chanter leurs chants sacrés -les *icaros*- et jouent maintenant tranquillement à la guitare des mélodies de leur pays, qui parlent de joie, de nature, et d'amour. Je suis épuisée, vidée. Dans le seau, alors qu'il me semble en avoir fait mon meilleur ami de la soirée, quasi rien, un fond

trouble et verdâtre. Ils proposent alors une cession de rapè. Le rapè est une poudre à base de tabac et d'ayahuasca, ou d'autres plantes comme la chakrouna, qui sont aussi des plantes sacrées. Le rapè se snife à l'aide d'une pipe spéciale : l'un met un embout dans le nez, l'autre dans la bouche, et souffle le mélange dans la narine de l'autre. C'est violent, un peu comme une prise de poivre. Ça monte direct au cerveau, dilatant tous les petits canaux qui y mènent. Après une cérémonie, ça prolonge les effets de l'ayahuasca. Prise au quotidien, - je l'apprendrais et l'expérimenterais par la suite -, c'est un booster d'énergie, qui te reconnecte instantanément à cet espace si particulier que t'offre La Plante, de créativité, d'imaginaires poétiques et colorés, vaste et intime à la fois. Mais là tout de suite, je vais me coucher, avec cette sensation particulière de légèreté que procure la détente après l'effort. Sept nuits vont suivre, sept nuits inoubliables au cours desquelles je vais apprivoiser la Plante, la liane aux pouvoirs magiques, qui te soigne, te révèle à toi-même, à qui tu poses des questions, et qui te répond, juste et précise. J'ai eu des visions lumineuses, des couleurs vives et tranchantes comme des diamants, je me suis agenouillée devant la puissance du chaman, j'ai vécu 5000 ans de son histoire, les animaux sont venus me parler, j'ai découvert que mon animal totem était le paon, et que je pouvais l'appeler comme soutien lors de séances difficiles. Le ciel m'a inondée de lumière, et j'ai ressenti un amour infini, je le sentais partout dans moi et autour de moi et j'aurais voulu qu'il ne parte jamais. J'ai vu mon ego monstrueux s'offrir à moi comme le diable, et je l'ai vomi. Restait alors la joie, pure, essentielle, à partager et à danser.

À la fin de la semaine, en me réveillant, cette phrase qui s'impose : « tout ce qui n'a pas sa place, s'en va ». Je saisis mon téléphone, et comme une évidence, je jette toutes les icônes de jeux, toutes. Je n'y reviendrais plus jamais.

Il me faudra beaucoup de cérémonies encore pour guérir de maux bien ancrés, de traumatismes enfouis depuis l'enfance. J'ai été impressionnée par la justesse des réponses, je pense avoir gagné des années de psychanalyse, j'ai pardonné, j'ai vomi beaucoup encore, des litres de goudron qui s'écoulaient de ma tête, masse compacte, épaisse, et j'ai enfin arrêté de fumer. J'ai parcouru des kilomètres pour rencontrer des chamans dont on me disait leurs pouvoirs guérisseurs, France, Portugal, Amazonie, Équateur. J'ai fait des diètes pour purifier le corps et l'esprit, des retraites silencieuses ponctuées de cérémonies au Tabac, qui semblent te déchirer et dont tu penses ne jamais revenir. J'ai revécu

mes accouchements, j'ai vu les enfants de mes enfants à venir, et j'ai cherché enfin la Lumière. Je me souviens avoir demandé à la Plante, comme une prière, « montres-moi la Lumière ». Et je voyais la Lumière, mais elle était tout en haut, hors d'atteinte. Je l'ai vue, cérémonie après cérémonie, briller comme un point toujours inaccessible. Enfin, lors d'un voyage à Quito, j'ai fait la connaissance de José, le plus puissant des chamans que j'ai rencontré. Nous étions une dizaine à avoir fait le chemin jusqu'à lui. Nous dormions dans la forêt, chacun seul dans son « tambo », une cabane précaire dont je me demandais tous les jours si elle n'allait pas s'écrouler. La nuit, j'entendais les bruits d'animaux lointains, des rugissements, des sifflements. Pas d'électricité, pas d'eau courante, nous allions nous laver à la rivière et j'avais l'impression d'être aux premiers matins du monde, sur une terre sauvage, au milieu d'une nature à la fois étouffante et intacte. La journée, nous partions nous promener dans la forêt, et serpe à la main, José nous expliquait chaque plante - celle-ci pour soigner cela, cette autre pour colorer ton visage, ou éloigner les mauvais esprits. Il partait chasser aussi, et le soir nous nous retrouvions tous pour manger et discuter autour d'une flamme vacillante. Nous avons vu la Liane, comme l'ADN s'accrochant à l'arbre, puissante et fragile à la fois. Nous l'avons préparée ensemble, et aucune cérémonie n'a jamais égalé celle vécue là-bas.

Cette nuit-là, José sent la difficulté que j'ai à simplement me tenir dans l'espace noir de la *maloca*, le lieu où se tiennent les cérémonies. Il me dit « tu n'écoutes pas, et tu as peur. Tu te laisses déborder par les visions noires, tu ne t'aimes pas, et la journée tu pleures. Ce soir, je t'emmène avec moi. Je te prends sur mes épaules, et je vais te montrer le monde. Sois attentive. Tu peux être vigilante quand tu bois la Plante. Tu peux chasser les démons. Sois attentive, et observes ».

Je bois, et les premiers spasmes ne se font pas attendre, avec José qui commence à psalmodier. Les monstres que je reconnais à présent très bien déboulent en concert, les cafards, les cloportes, le serpent et les araignées poilues. Je leur parle, je les implore, « pas cette fois, non, pas cette fois, pas encore ». Et je les efface, je mets une distance pour qu'ils deviennent tout petits, et j'entends alors la voix de José qui me dit « viens, viens avec moi ». Je monte sur ses épaules et c'est un aigle. Je vole, je deviens aigle, je vois mon bec, mes plumes, mes yeux perçoivent au loin avec une acuité et une précision inouïes. Les paysages défilent, montagnes, volcans, rivières tout en bas. Nous visitons le monde. Je plonge, et s'offre à mon regard une terre brûlée, la destruction de la

Terre, des cendres, des restes fumants. Je vois ce monde qui n'est que désolation, et je m'approche plus bas encore. Dans un cercle de pierres, il y a une lueur rougeoyante, toute petite, et, la protégeant comme un trésor, des cobras dressés. La Lumière ne s'éteindra pas, aussi petite soit-elle, elle va continuer à briller. Tu Es la Lumière, tu es aussi la Mère de tous les Hommes. Et de mon ventre s'écoulent des diamants multicolores, un flot continu qui se déverse de moi. Je suis dans le ciel, et ils arrosent le monde d'en bas, je suis une Reine couronnée. L'aigle se retourne, je suis encore sur ses épaules, il me dépose enfin au pied de la montagne et je m'endors, apaisée. « Il y a un autre chemin me dit la Plante. Tu vas arrêter de me boire pour un temps, tu n'en as plus besoin. Repose-toi, redresse-toi, et souris ».

Le lendemain, nous partons, le voyage est terminé, et José ne me dira rien de cette nuit mémorable sinon, avec un sourire malicieux, « tu peux faire ce que tu veux Isabelle, écoute, observe, tu trouveras ». Je vais alors poser cette question à mes compagnons de route, et qui va changer ma vie : « qu'est-ce qui se rapproche le plus de ces états que l'on éprouve en buvant l'ayahuasca ? ».

La méditation, est leur réponse. Assieds-toi, et médite.

Ok, mais méditer c'est quoi ? Lors de mon premier voyage en Inde à vingt ans, je fais la rencontre de Steven, un british roux et doux, la trentaine, tous les soirs il s'excuse d'interrompre un moment que nous passons ensemble, il se met à l'écart, et ferme les yeux, assis en tailleur. Je ne sais pas évidemment ce qui se passe derrière ses yeux clos, il me dit simplement que si je veux savoir, il faut que j'essaye. À vrai dire, ça m'emmerde carrément, et je ne vais pas chercher plus loin. Avant de se quitter et de retourner en Angleterre, il me laisse deux livres essentiels pour moi à ce moment : un guide de voyage de Lonely Planet, « India, travel on a shoestring », et le Yi King, le livre des Transformations. C'est l'un des plus anciens textes chinois, rédigé par Confucius, un véritable manuel de sagesse. Il indique à qui l'interroge, comme un oracle, les voies à prendre, les chemins à suivre afin d'orienter au mieux son destin ou pour sortir d'une situation difficile. Ce livre est à mes côtés depuis tout ce temps et je le consulte régulièrement. Il me dit, alors que je lui demande pourquoi méditer :

Contemplation de ma vie.

L'homme noble est sans tache.

Je comprends que je suis dans la bonne direction, mais comment faire, trente ans plus tard, lorsque m'est indiqué ce chemin ? Comment s'y prend on quand on veut méditer et qu'on y connaît que dalle ? Y a-t-il une méthode ? Faut-il choisir un maître ? Ou plusieurs ? Que lire ? Qui écouter ? Je m'inscris aussitôt pour des séances de méditation, dans un centre près de chez moi, où je pratique déjà le Qi Gong depuis trois ans. Première découverte du *zafu*, de la chaise, de la posture, du silence... mais bon y'en a qui ronflent ! Comment je peux me concentrer moi alors ? Et me concentrer sur quoi, avec tous ces bruits et toutes ces pensées, qui tournent et se retournent dans ma tête, un peu comme les lettres du Boggle que tu secoues bruyamment avant de les retourner sur la table. Et les autres là, ceux qui ont l'air bien tranquille, qu'est-ce qu'ils ont dans la tête en ce moment ? Moi aussi je veux savoir... !!

Dans ma bibliothèque, je retrouve un livre oublié depuis des années, de David Fontana, « le livre de la méditation, un guide pour comprendre, explorer et choisir votre chemin vers la sérénité ». C'est exactement ce qu'il me faut. Je réalise assez vite en le lisant l'importance de la méditation comme habitude à intégrer au quotidien dans ma vie. Avec frénésie aussi, je parcours internet, je commence par chercher simplement le sens du mot « spiritualité ». J'ai l'impression de mener une enquête, une vraie quête en fait. Je lis pas mal aussi, le premier livre, celui d'Eckart Tolle, « le pouvoir du moment présent » m'interpelle immédiatement. Je comprends alors que ce qui m'attend est plus qu'une lecture, c'est un chemin de vie.