

DE L'OMBRE À LA LUMIÈRE
Voyages d'un guérisseur chez les chamanes

© Mama Editions (2014)
Tous droits réservés pour tous pays
ISBN 978-2-84594-028-4
Mama Editions, 7 rue Pétion, 75011 Paris (France)

METSA

*DE L'OMBRE
À LA LUMIÈRE*

*Voyages d'un guérisseur
chez les chamanes*

Préface de Jan Kounen

Collection Témoignages

AVERTISSEMENT DE L'ÉDITEUR

Les informations fournies dans cet ouvrage ne sauraient se substituer
aux conseils de professionnels de la santé.
Toute utilisation des éléments contenus dans ce livre
relève de la responsabilité du lecteur.

MAMA EDITIONS

PRÉFACE

Cher lecteur,

C'est avec plaisir que j'écris ces quelques mots, avant de vous laisser partir en voyage avec François, dans le *roller coaster* de son témoignage.

Le livre, je ne vais pas vous en dire grand-chose, car vous êtes sur le point de le lire ; je vais plutôt vous parler de l'auteur.

J'ai rencontré François à Iquitos, au centre Espiritú de Anaconda, il y a un peu plus de dix ans. J'avais souvent entendu parler de lui par Guillermo. C'était, d'abord, agréable de rencontrer enfin un autre apprenti de Guillermo qui n'était pas indigène, et qui était français de surcroît. Quelqu'un sur cette route depuis plus longtemps que moi, et qui avait des années de diète et de pratique derrière lui.

Le premier souvenir que j'ai de lui, c'est celui d'un mec vif, speed, drôle, avec un regard en acier trempé et un sourire malicieux. Le tout plutôt intimidant.

Le soir même on a fait une première cérémonie avec le patron (c'est comme ça que j'appelle Guillermo).

L'ivresse à son climax, je serre mes petites fesses pour résister à un départ en vrille un peu violent. Dans la *maloca* sombre et habitée, bruits de vomissement, petits rires nerveux, soupirs et larmes...

Dans le tumulte, tandis que je me mets en prière anti-vrille, je perçois le mouvement d'un homme imposant, titubant légèrement, qui s'approche. Il s'arrête devant moi et s'assoit. Ouf ! Un guérisseur a perçu ma vrille ; je me prépare à recevoir un chant. C'est un peu comme si votre bateau venait de couler, vous vous retrouvez accroché à la bouée de feu le *Sans retour*,

votre petit esquif tout seul dans une mer démontée, et voilà que vous entendez le doux vrombissement des pales de l'hélico de la sécurité civile qui approche. Ça va mieux, y a qu'à saisir le filin, concentre-toi!

Le chant, c'est ce filin, et je m'accroche.

Il se déroule : les visions s'assombrissent, mais c'est la catharsis ; je ne résiste pas et traverse, fenêtres fermées, des banlieues de démons, parfaitement guidé pour déboucher vers la lumière d'une clairière champêtre.

Une idée germe dans mon esprit ivre : « Quand un pilote est en vrille, au lieu de résister, il doit accélérer pour dominer le mouvement et reprendre le contrôle. » C'est ce qu'a fait le chant ; il a eu pour effet de me sortir de l'enfer et de me catapulte à nouveau vers le ciel étoilé, m'évitant de me retrouver en slip à Démon City.

Je ne reconnais pas la voix de celui qui chante pour moi en shipibo, ce n'est ni Guillermo ni l'autre guérisseur présent dans la *maloca*. J'ouvre un œil et découvre qu'il s'agit de François. Vertige! Nonnnnn???

C'est la première fois que je rencontre au cours d'une cérémonie un Occidental qui chante avec une réelle connaissance de la médecine shipibo — au point de le confondre avec un guérisseur indigène.

Ensuite, en lisant le livre, j'ai compris pourquoi il savait si bien vous guider hors des quartiers les plus roots de votre esprit : il avait longtemps vécu à Démon City.

C'est vrai qu'à l'époque c'était le seul Occidental qui avait une telle connaissance. Il m'a bien guidé, et me guide encore, dans mon voyage avec cette médecine. Avec les Shipibo, l'essentiel de la transmission de la connaissance a lieu pendant les cérémonies, elle passe par l'énergie des chants, avec très peu d'explications et de commentaires. Pour un Occidental, c'est un apprentissage déroutant. Avec François, je pouvais parler. Parfois, sa description d'attitudes à prendre face à certaines visions ou à une ivresse trop forte m'a permis d'avancer.

François mêlait aussi des techniques de reiki à ses soins. Recevoir ce type de traitement alors que l'on est totalement sous l'emprise des visions, c'est un peu comme assister éveillé à une majestueuse opération chirurgicale, sans le côté stressant du scalpel. Je me souviens d'une fois où il a posé ses deux mains sur mes oreilles, sans aucun chant ; j'ai eu l'impression que mon crâne vitrifié était traversé par des eaux pures et revitalisantes ; les visions, elles, étaient celles de cathédrales lumineuses.

Avec le temps, notre amitié s'est construite et renforcée. Dans la médecine shipibo, la confiance profonde se gagne peu à peu, cérémonie après cérémonie. J'ai mis un an à accepter que François me guide dans la découverte de plantes qu'il avait diétées, comme le toé, dont l'ivresse n'a pas d'équivalent. J'ai une grande admiration pour sa capacité à plonger dans l'ivresse vertigineuse de cette médecine comme seuls les indigènes savent le faire.

Ensuite, j'ai accompagné François dans différents voyages en Amérique du Sud. Là, je l'ai découvert comme maître de cérémonie. Il a sa propre façon de faire, unique, dans laquelle il mêle l'enseignement shipibo, quechua et lakota. Il n'hésite pas à prendre son tambour et à chanter un grand chant puissant des Indiens des Plaines ; je vous garantis que, sous ayahuasca... *c'est bien fuerte!*

Voyager avec lui est une belle aventure, et lire ce livre a été un choc.

Je savais que François avait eu une vie mouvementée et des problèmes d'addiction, mais l'ayant rencontré par la médecine indigène, je ne pouvais pas soupçonner ce qu'il décrit ici. L'immense violence et la folie chaotique qu'il a traversées. François est un miraculé, un survivant. Combien d'hommes comme lui sont morts en route, dans la descente abyssale de l'injection de poisons ? C'est aussi cette histoire qui lui donne sa force particulière : il connaît les rouages du casino de Démon City, il peut aller vous chercher là-bas sans se perdre.

DE L'OMBRE À LA LUMIÈRE

Son témoignage en devient une validation des médecines indigènes. Son chemin est aussi un pont vers le futur, celui d'une reliance intérieure sans l'appui de plantes, par la seule puissance de la méditation. Les plantes maîtresses sont des guides qui ouvrent la voie, mais comme avec tout maître, après la reconnaissance, l'émancipation doit émerger.

Ce livre éveille mon désir de cinéaste de faire un film de cette histoire tumultueuse, de l'ombre à la lumière, le livre porte bien son nom. Ça ferait un sacré film!

Alors, vite, un contrat!

Par la présente, si accord de monsieur Metsa, domicilié quelque part dans la jungle ou le cosmos, si accord des boys and girls de Mama Editions, je soussigné monsieur Jan Kounen, demeurant pas loin, pose une option chamanique pour les droits d'adaptation cinématographique de cet ouvrage.

Fait à Paris, le 2 mars 2014

Note: tout producteur lisant ce livre peut contacter l'éditeur en vue de formaliser un accord de développement avec les contractants précités.

Merci, François, pour ce témoignage, merci pour ton soutien au cours des années, ta bonne humeur, ton énergie, ton rire et ta médecine.

À très vite, Metsa.

Tsss tsss tsss...

Jan Kounen

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized 'K' followed by the name 'Kounen' in a cursive script.

PRÉSENTATION

Je m'appelle François Demange, et aussi Metsa Niwue, « Beau Vent » ou « Bon Vent », mon nom indigène shipibo de guérisseur, de « chamane », comme disent les Occidentaux. Ce nom m'a été donné par les esprits des plantes, tel que me l'a indiqué mon maître Guillermo Arévalo alias Kestenbetsa, « Écho de l'Univers ». Fils, petit-fils et arrière-petit-fils de guérisseurs, Guillermo est un Indien Shipibo de la région de l'Ucayali, en Amazonie péruvienne, dont j'ai suivi les enseignements.

Je suis né le 1^{er} janvier 1968, et, de 1996 à 2010, j'ai évolué dans le milieu de la guérison amazonienne du *vegetalismo*. J'ai vécu différentes expériences, tout d'abord au Pérou, au centre Takiwasi, puis auprès de Quechua Lamista de la région de San Martin. Un Indien aguaruna a aussi exercé une certaine influence sur moi, mais ma formation à la médecine traditionnelle repose surtout sur les enseignements de mon maître shipibo et sur l'apprentissage par les plantes, notamment l'ayahuasca. Cette pratique facilite la découverte de soi, la connexion avec le monde spirituel et la communication avec l'intelligence végétale.

J'ai aussi un nom dakota et nakota, Pijuta Maton, c'est-à-dire « Ours Médecine ». Depuis sept ans, j'avance sur le Chemin rouge et je reçois les enseignements des Indiens Sioux Dakota. Je suis danseur du Soleil et porteur d'une *chanupa*, ou calumet sacré.

À ma grande surprise, en juillet 2010, au terme d'un cycle de quatre ans de danse du Soleil (*Sundance*), j'ai été adopté par Griffes d'aigle — Keith Pashe —, un homme-médecine dakota qui est aussi le chef de ma danse du Soleil. Il m'a fait l'honneur de me prendre comme frère de sang, membre de sa famille et de son clan. Ma femme et moi avons également été adoptés comme ses enfants par Frank Iron Eagle, un Nakota Elder.

J'ai aussi eu la chance de pouvoir tisser des connexions dans le monde académique depuis le Pérou et, avec l'aide d'amis proches, de soutenir une maîtrise en anthropologie à l'université d'East London. Au cours de mes voyages, j'ai rencontré une maître reiki qui m'a ouvert à la transmission de l'énergie universelle. Tissant tous ces langages, je collabore avec mes frères indigènes d'Amérique et je leur apporte mon soutien.

Devenu guérisseur, je tente aujourd'hui de transmettre au monde occidental, celui dont je suis issu, une autre perception du monde des plantes, de la nature et de la connaissance de soi.

Et, surtout, j'ai conscience de ne rien savoir.

MON RÊVE D'ENFANT

Vers douze ou treize ans, alors que je suis pensionnaire, je fais un rêve...

Hors du cadre familial, il est fréquent de ressentir la solitude, et c'est mon cas. Mes parents ont divorcé quand j'avais trois ans, et j'ai beaucoup souffert d'être séparé de ma mère. Ma scolarité est chaotique ; je vis loin de mon frère et de ma sœur. Je suis le petit dernier qui n'est pas à la hauteur des espérances de son père. Je reçois de l'amour, mais je peine à trouver ma place, et je me pose déjà beaucoup de questions. Ma mère, qui me parle souvent de réincarnation, de méditation, de yoga et, en particulier, du troisième œil, m'ouvre la voie vers une perception de la spiritualité différente de celle à laquelle j'ai été formé dans l'école chrétienne que je fréquente. Je l'écoute avec beaucoup d'attention et un vrai désir de compréhension, une vraie curiosité, l'envie d'expérimenter ce dont elle parle. Quand j'y pense à présent, j'y vois les prémices du désir de découverte spirituelle qui m'anime aujourd'hui.

Ma mère me donne à lire *Le Troisième Œil*, de Lobsang Rampa, qui me bouleverse. Celui-ci évoque les techniques du voyage astral, et préconise de se mettre en méditation avec une maîtrise de la respiration, dans l'intention de sortir de son corps. Après avoir terminé le livre, j'ai tout de suite envie de mettre ses conseils en pratique et de voir si j'en suis capable. Le soir, après l'extinction des feux, vers vingt-deux heures, allongé sur mon lit dans ce grand dortoir où nos « chambres individuelles » ne sont en fait que des box séparés par des rideaux, je tente l'expérience. Sous ma couverture, les yeux révoltés, je prends une longue respiration, je me concentre et j'imagine que je sors de mon corps. Petit à petit, il me semble qu'une force s'installe en moi, et je ressens comme une sorte de décollage ; mais, tout

de suite, je suis envahi par la peur, ma pensée s'accélère et mon cœur palpite. Ce blocage spontané ne me permet pas d'aller jusqu'au bout de l'expérience, que j'effleure à peine. Cependant, quelques jours plus tard, je fais un rêve répétitif. Je rêve que je sors de mon corps et que je me retrouve dans le monde astral tel qu'il est décrit dans le livre. Je me vois flotter et voler au-dessus de champs de couleur, de champs de blé ou d'orge. Je vole, et les oiseaux, les animaux, tout est d'une couleur extraordinairement belle. Il règne une espèce de paix; je me promène, je vole longuement au-dessus de différents pays, de la Terre... Je me réveille avec l'impression d'avoir réalisé mon souhait, du moins en partie. Sans doute s'agit-il là de ma première initiation chamanique, ce que je n'ai pas compris à l'époque. J'y suis parvenu par le rêve, alors que mes efforts conscients se heurtaient à des peurs qui entravaient ma progression. Cette ouverture par le rêve témoigne d'une certaine facilité à percevoir d'autres mondes dès l'adolescence, car j'y suis parvenu sans aide.

Mais je n'en ai parlé à personne, j'ai gardé ce secret pour moi.

KATMANDOU — LES YEUX DU SÂDHU

J'ai à peine quinze ans quand mon père me propose de remplacer au pied levé l'ami avec lequel mon frère devait partir en Inde et au Népal, et qui lui a fait faux bond. Philippe, qui a vingt et un ans, accepte de m'emmener. Je suis très excité à l'idée de l'accompagner. Nous partons le 1^{er} juillet 1983 pour un voyage de six semaines, direction Delhi puis Katmandou. Là-bas, je prends une véritable claque. Je ne comprends pas le fonctionnement de l'Inde, des Indiens. Je suis sans repères, perdu. C'est mon premier voyage dans un pays dont la culture est si différente de la mienne, je suis très jeune, sans mes parents, avec mon frère pour seul compagnon; nous voyageons sac au dos, dans des conditions difficiles.

Arrivé à Katmandou, je tombe malade, une giardiase, et je perds sept kilos. Remis sur pied, je pars me balader tout seul, par une belle journée. Me voilà avec mon petit plan, parcourant les rues, attentif à ce que je vois et sens autour de moi, les petits commerçants, les passants, les pousse-pousse, les odeurs d'encens, les gamins qui jouent, la foule. Je m'éloigne du quartier où nous logeons. Soudain, je me retrouve sur une grande place. Les nombreuses statues et les temples très colorés m'impressionnent. Subjugué par le mouvement, les odeurs et les couleurs, la chaleur, la hauteur de la ville, je marche doucement, et j'observe. Au milieu de la place, devant moi, à une trentaine de mètres, j'aperçois un sâdhu, un sage qui vit isolé dans la prière et la méditation. Il me tourne le dos, je ne vois que ses longues tresses, mais quand j'arrive sur la place, il se retourne et me regarde. Ses yeux sont bordés de khôl, son troisième œil est tracé avec une peinture d'ocre jaune et un peu d'or; son visage est coloré d'ocre rouge. Je sens que son regard, légèrement souriant et tellement intense, pénètre au plus profond de mon âme. Je suis

là, vêtu de mon petit polo, de mon short, de mes chaussures de marche, et je me retrouve transfiguré par ce regard et ce sourire qui lisent mon âme, qui m'absorbent jusqu'au fond du cœur. Je ne peux plus faire un pas; tout ce qui m'entoure a disparu, je suis complètement sous l'emprise, la force de ce regard... et je suis obligé de faire demi-tour. J'ai la conviction qu'il lit dans le cœur des gens, et j'éprouve de l'admiration pour la puissance de cet homme qui a su exactement qui j'étais, d'où je venais et ce que je faisais, rien qu'avec un regard. Je découvre une autre façon de voir, de *voir* au-delà de la vue, de voir dans la vision, dans le ressenti. Cela me restera en mémoire.

L'INDONÉSIE — PREMIÈRES EXPÉRIENCES AVEC LES CHAMPIGNONS HALLUCINOGENES

À dix-huit ans, je suis dans une démarche de recherche spirituelle, mais très brouillonne. Les histoires chamaniques, les anecdotes sur les sorciers africains (les marabouts) que mes amis de pension me racontent, le troisième œil, le voyage astral, tout cela me passionne. Mais, hormis ma mère, je n'ai personne autour de moi pour m'aider à comprendre. Je suis scolarisé dans une pension dominicaine, et la religion imprègne ma culture, mon milieu social. Pourtant, il n'est pas vraiment question de spiritualité.

Comme de nombreux adolescents de mon âge, j'accède à des états de conscience non ordinaires en fumant du hasch. À l'occasion de ces premières fumettes, j'ai commencé à ressentir les éléments naturels, les forces de la Terre et de la nature... Comme si, déjà, je manifestais une sorte de compréhension d'un langage spirituel qui nous entoure. Bien sûr, il est possible d'y accéder dans un état de conscience ordinaire grâce à certains exercices ou certaines personnes qui vous amènent à ce type de voyage. Mais, moi, je n'ai personne, et mes seuls outils, ce sont les joints.

Après mon bac français, je pars en Indonésie retrouver mon père et mon frère, qui y est coopérant. À Bali, je prends des champignons hallucinogènes. Évidemment, je ne sais pas alors que les psilocybes ont été utilisés par les cultures toltèques et mazatèques au Mexique, et dans des sessions de thérapie, pour entrer en contact avec le monde des esprits. Je ne sais pas davantage qu'une grande culture chamanique s'est développée à Bornéo et dans d'autres îles indonésiennes, où le monde des esprits est très présent.

À Bali, je fais une expérience marquante. Je rencontre un homme né en Afrique du Nord, qui a sept ans de plus que moi et qui a voyagé en Thaïlande, en Indonésie et en Inde; un type très cool, qui m'est présenté par un ami de la famille. On discute de voyages, de voyages spirituels. Il joue le rôle de l'aîné qui m'explique, me raconte ses aventures, me parle des gens qu'il a rencontrés, de l'énergie de la Terre, de l'énergie du ciel, de toutes ces choses qui sont pour moi des rêves inaccessibles, alors que j'éprouve un tel désir de les comprendre et de m'y relier. Nous sommes à Kuta, un village du bord de mer. Nous décidons de prendre des champignons, avec l'intention d'entrer en contact avec tout cela, et il nous conduit, une amie et moi, dans un restaurant où il est possible d'en obtenir si l'on connaît le patron. Il commande, en indonésien, une omelette de champignons, que nous mangeons tous les trois. Vingt minutes plus tard, nous sommes de plain-pied dans l'expérience. Je n'ai même pas le temps de sentir monter l'énergie, j'atteins tout de suite un état de conscience non ordinaire, avec une perception modifiée de ce qui m'entoure. Tout est très coloré, avec des formes qui bougent et se transforment. Mais tout cela reste contrôlé, c'est une sorte d'éveil, un ressenti que je peux maîtriser. Je ne suis pas happé par l'expérience ou submergé par la transe, mais *posé*. Bien sûr, les champignons provoquent des rires, des surprises sur le plan émotionnel et visuel — la substance est très puissante —, mais je suis dans un état d'observation. J'observe les éléments, et je les vois. Je sens le vent, je vois le vent, et je lui parle. Je vois la Terre, je marche sur elle, je la sens, et elle me parle. Nous marchons dans les rizières à la sortie de Kuta et nous arrivons devant un temple hindouiste. Bali est la seule île indonésienne qui a conservé une culture hindouiste vivante.

Mon amie s'approche des murs du temple et me dit: « Regarde! Pose tes mains, sens la vibration, l'énergie de la prière, celle des gens qui sont venus ici. » Je pose les mains sur le mur et je perçois comme des mantras, des chants qui m'entrent dans les oreilles et me pénètrent. C'est là, en Indonésie, que se déroule mon premier voyage dans une conscience non ordinaire avec une substance hallucinogène ou psychotrope.

La deuxième expérience, je la ferai quelques années plus tard, lors d'un deuxième voyage en Indonésie, avec mon ami de voyage. Nous sommes à Jogjakarta, pour la journée et la soirée. Nous y rencontrons Memet, un Indonésien qui tient un petit hôtel restaurant et qui nous offre des champignons. Mon ami ne veut pas en prendre, mais j'en prends, ainsi qu'un Allemand qui se trouve là. Cette fois, l'expérience est très différente. Pendant la première phase, nous restons sur la terrasse du restaurant, et l'Allemand fait un super *bad trip*. J'ai l'impression qu'une sorte de jeu mental s'installe et que Memet contrôle l'esprit de l'Allemand par sa force psychique. Subjugué, celui-ci part dans un très mauvais voyage, durant lequel sort toute sa peur de la mort et de la confrontation avec l'ombre. Pendant deux heures, il est désespéré, il pleure, il n'en peut plus, mais personne ne s'occupe de lui. Il est dans son voyage, dans sa confrontation. Moi, j'observe, très calme, à une quinzaine de mètres, assis sur une table. J'écoute. Je suis en pleine transe. Je perçois la connexion énergétique entre les deux hommes. Memet s'approche de moi, me regarde et me demande comment je vais. Je souris doucement et, d'un geste des mains qui s'élèvent vers le ciel, j'indique que mon âme, mon esprit sont en contact avec ailleurs. Puis je me lève et je me dirige vers la plage. Le soleil se couche, la lune se lève. La mer est déchaînée. Les falaises à gauche, les dunes sur la droite, à perte de vue, avec le sable volcanique noir de la plage de Parangtritis... Tout est absolument extraordinaire. Je m'assois. Le vent se lève. Je me sens en osmose avec la nature, en lien avec les éléments. Je reste à méditer. J'ai l'impression de parler aux dieux, et que les dieux, les esprits, me parlent. C'est une sensation incroyable. Je me déshabille, je pénètre dans l'eau. J'y reste vingt minutes, et je ressens tous les courants. Je suis dans le mouvement des vagues. Je parle à l'océan, l'océan me répond. Je reste immobile.

L'expérience se termine doucement. Je sors de l'eau et rentre tranquillement dans le restaurant, où je raconte ce que je viens de vivre à mon ami Jean-Marie, qui m'observait de loin pour être sûr que tout allait bien.

PARIS, L'ARMÉE ET LA CAME

À cette époque, je suis heureux à la campagne, en province. J'aime la nature et, de ce point de vue, mon lycée est assez bien : on y fait du sport et beaucoup d'activités de plein air. Malgré tout, j'en ai assez d'être pensionnaire et je veux passer mon bac à Paris. J'y viens donc pour la première et la terminale. Dix-huit, dix-neuf ans, c'est l'âge des premières amours, de la plongée dans le monde de l'image, de la culture. Je découvre la vie parisienne. Je commence à sortir avec mon frère aîné et un cercle d'amis plus âgés. La fête parisienne m'absorbe, si bien que je rate mon bac. Je le repasse. Je subis des influences multiples, et je perds graduellement le contact avec la nature, sans perdre néanmoins le désir de me relier au monde spirituel. Dans ma bande de copains, je suis celui qui tire les gens vers l'esprit. Certains commencent à découvrir le voyage. Moi qui ai déjà pas mal voyagé, je leur parle de mon expérience de la transe. J'acquiers la réputation du mec cool, *roots*, en recherche, ce qui ne m'empêche pas d'être aussi le Parisien à l'aise dans son milieu, qui poursuit ses études en faisant la fête.

Puis je rencontre une fille plus âgée que moi, Sandrine, la copine d'un ami de mon frère. Il est venu me rendre visite avec elle, chez mon père. Discussion, joint, musique ; on parle, on se découvre. Quelques jours plus tard, elle se procure mon numéro de téléphone et m'appelle. Il est vingt et une heure trente, j'ai fini mes devoirs, j'ai classe le lendemain.

Je suis au cours Charlemagne, je redouble ma terminale, je conduis ma moto — j'ai une super bécane — et je reçois un coup de fil : « Salut ! C'est Sandrine, on s'est rencontrés. Qu'est-ce que tu fais ? Tu veux venir me voir ? » Je prends ma moto, je débarque chez elle, à Neuilly. Elle est seule. Nous fumons de l'héroïne et