

# CONVERSATION PHILOSOPHIQUE AVEC UNE LAITUE

*Mémoires d'un voyageur au pays des drogues*



*(édition néerlandophone 2005)*

**Luc Rombaut**

## INTRODUCTION

"La drogue c'est comme une femme.  
Elle ne te pardonnera pas si tu dépasses la mesure avec elle."  
(Gérard Grévy)

Beaucoup de livres ont été écrits sur les drogues. La plupart d'entre eux sont éducatifs, ils contiennent des informations intéressantes sur les produits et ont pour objectif principal de mettre en garde contre les dangers liés aux drogues. Malheureusement, ces bouquins-là, ce sont surtout les professionnels de la prévention qui les lisent, et trop rarement les consommateurs, réels ou potentiels. D'autres livres font l'apologie des drogues. Ceux-là ne présentent que les aspects positifs de l'usage de drogues. Enfin, les témoignages écrits des usagers eux-mêmes, souvent anciens toxicomanes, sont eux aussi légion. Ce sont des autobiographies souvent cauchemardesques.

Dans le livre que voici, j'ai essayé de montrer les deux faces de la médaille à tous ceux qui s'intéressent à la question des drogues, non seulement les consommateurs (potentiels), mais également les parents, les enseignants, les éducateurs et les personnels soignants. Cet ouvrage contient une foule d'informations sur les effets parfois agréables et les conséquences parfois fâcheuses de l'usage de drogues. J'ai essayé avant tout d'informer et de faire réfléchir à une approche responsable des drogues, légales et illégales.

Le but de mon livre n'est certainement pas d'inciter à la consommation, mais j'ai également voulu éviter l'écueil de la moralisation en décrétant que les drogues seraient 'mauvaises' par définition. En effet, la drogue elle-même (le Produit) n'est qu'un seul des trois facteurs à jouer un rôle crucial. Il y a aussi la Personne (qui est le consommateur, et surtout, POURQUOI consomme-t-il ?) et le Contexte (les circonstances de l'usage), qui sont deux autres facteurs importants qui détermineront si une personne s'expose ou non à des dangers.

Cette série de récits est basée sur mes expérimentations avec certaines drogues légales et illégales. L'action se déroule principalement à l'époque où j'étais étudiant à Anvers (1985-1989), où j'ai exploré l'alcool, le tabac, le cannabis et les champignons hallucinogènes. Lorsque j'ai prolongé mes études à Gand (1989-1992), j'ai essayé pour la première fois les drogues chimiques : ecstasy, speed et cocaïne. Enfin, lorsque j'ai fait le tour du monde (1998-1999), j'ai également fait la connaissance des usages traditionnels de produits psychotropes dans d'autres cultures (le cactus San Pedro et l'ayahuasca). Le lecteur constatera d'ailleurs une évolution dans mon approche des drogues, des expérimentations innocentes à une compréhension plus approfondie, en passant par des excès caractérisés. Mais ce livre ne se limite pas à mes expériences personnelles. Certaines personnes que j'ai croisées dans le cadre de mes expérimentations ont appris à leurs dépens que la dépendance à une drogue peut gâcher une vie. D'autres ont eu des ennuis avec la police ou se sont retrouvées à l'hôpital psychiatrique suite à une consommation excessive de certaines drogues ou, surtout, à des mélanges déraisonnables. Cependant, la plupart d'entre elles ont arrêté de consommer des drogues illégales, après une période d'expérimentations

relativement courte. Pour des raisons de respect de la vie privée, leurs noms ont été modifiés.

Plusieurs études, universitaires ou autres, démontrent qu'une société sans drogues est devenue inconcevable. Puisque l'existence des drogues est un fait incontournable et qu'à peu près tout le monde consomme des drogues légales (alcool, tabac, médicaments,...) ou illégales (cannabis etc.), mieux vaut apprendre à gérer cet usage plutôt que de maintenir les tabous. Manifestement, les slogans comme « La drogue, c'est de la merde » et la communication basée exclusivement sur la peur n'ont pas eu l'effet escompté. Les jeunes qui essaient une drogue illégale (un sur quatre) ou qui les croisent sur leur route (la plupart d'entre eux) ont un besoin urgent d'informations honnêtes, précises et crédibles qui ne soient pas unilatéralement « pro » ou « anti ».

La principale critique qu'on pourrait adresser à ce livre s'adresse en réalité à moi personnellement. Puisque je ne me suis pas retrouvé dans le caniveau, camé jusqu'à la moelle, et ce malgré toutes mes expériences avec des drogues diverses et variées, on pourrait dire que je donne l'impression que les drogues ne sont tout compte fait pas si dangereuses que ça. Pourtant, le lecteur attentif remarquera que cet ouvrage regorge de mises en garde et de messages de prévention. Tout comme ce livre, mes conférences de prévention en matière de drogues dans les écoles ont un objectif double. D'une part, en ce qui concerne les jeunes qui n'ont jamais pris aucune drogue (et qui n'en ont pas l'intention), je voudrais renforcer leur conviction qu'il vaut mieux ne jamais y toucher. D'autre part, je tiens à indiquer à ceux qui consomment des drogues (ou qui en ont l'intention) quels sont les dangers de leur usage inconsidéré. Les réponses aux questionnaires anonymes qui sont distribués à l'issue de chacune de mes conférences montrent que l'objectif est bel et bien atteint. C'est précisément parce que je sais de quoi je parle, pour être passé par là, que les jeunes sont disposés à écouter mes récits et mes conseils.

Bien entendu, la prévention en matière de drogues a pour but premier et principal d'éviter la consommation de drogues légales ou illégales (par exemple, « Le tabac tue », sur les paquets de cigarettes). En effet, la seule façon de ne prendre aucun risque avec les drogues, c'est de ne pas les consommer. Mais puisque beaucoup de gens finissent par essayer des drogues (il)légal(e)s, la prévention se fixe également pour but d'éviter les problèmes dus à une consommation irresponsable (par exemple, le système des « capitaines de soirée », voir sur [www.rentrerenvie.fr](http://www.rentrerenvie.fr)). La prévention peut donc tenter de retarder l'âge des premières expériences (par exemple, pas de cannabis avant 18 ans), ou encore stimuler l'usage social (voir les conseils plus loin dans ce livre). Si l'usage devient réellement problématique, une intervention précoce (par des parents, des enseignants, des collègues, des amis, le médecin traitant,...) peut éviter le dérapage. On atteint alors la limite entre la prévention et les soins professionnels. La prévention ne peut fonctionner correctement que si des initiatives sensées sont prises à chacun de ces niveaux. Pour terminer, je voudrais lancer un appel aux autorités pour qu'elles investissent davantage de moyens dans des projets de prévention responsable. Le budget de la lutte contre les drogues illégales est consacré à peu près pour moitié à la répression. Le traitement et les soins viennent en second, et à peine 4% des moyens sont utilisés pour la prévention. Il est urgent d'appliquer, ici comme ailleurs, l'adage qui dit qu'il vaut mieux prévenir que guérir.

Et de toute façon :

**LA SEULE FAÇON DE NE PRENDRE AUCUN RISQUE AVEC LES DROGUES,  
C'EST DE NE PAS Y TOUCHER !**

## LA FORET OBSCURE

*Il était une fois une forêt mystérieuse et obscure. On préférait ne pas trop parler de cette forêt. Par conséquent, les gens colportaient à son sujet toutes sortes d'histoires et de légendes. Certains affirmaient que tout au fond de cette forêt, il y avait une clairière où l'on pouvait voir le ciel. D'autres assuraient que quiconque y posait le pied devenait aussitôt fou et signait, à terme, son arrêt de mort.*

*Comme on ne sait jamais, toute la forêt était entourée de fils barbelés, et on avait posté des gardiens pour s'assurer que personne ne puisse impunément entrer dans la forêt ou en sortir. On avait posé tout autour de la forêt de grands signaux d'interdiction ; des affiches mettaient en garde contre les grands dangers qui s'y cachaient. Il y avait pour seule exception deux accès payants : l'un menait à Al-Khòl, l'autre à Tabah. Ces dernières années, on avait commencé là aussi à afficher des mises en garde, mais ceux qui avaient l'âge requis et qui observaient un tant soit peu les règles avaient le droit d'entrer sans être inquiétés.*

*Malgré toutes les interdictions et les dangers – ou justement, à cause d'eux – de jeunes curieux franchissaient les barbelés de nuit, en quête d'aventure. Ils étaient un peu étonnés de constater qu'une petite incursion dans la forêt pouvait parfaitement s'avérer agréable, reposante, excitante voire même instructive. Ils se sentaient un peu floués, et ils racontaient à leurs amis qu'une promenade dans la forêt mystérieuse n'était pas du tout dangereuse, mais plutôt amusante. Les jeunes qui n'avaient jamais mis les pieds dans la forêt ne savaient plus qui croire : les gardiens qui les mettaient en garde, ou les jeunes qui en revenaient ?*

*« Qui ne risque rien n'a rien, » se disaient de nombreux jeunes, et ils franchissaient à leur tour les barbelés à la recherche de cette aventure bien innocente. Certains avaient de la chance, et ils vivaient une nuit inoubliable. D'autres, cependant, se perdaient, se retrouvaient dans des sables mouvants, ne trouvaient plus la sortie ou tombaient dans un ravin. Il arrivait aussi parfois que des jeunes se plaisent tellement dans la forêt que l'envie d'y retourner toujours plus souvent devenait plus forte qu'eux. La forêt magique les tenait en son pouvoir.*

*Malgré tous ces dangers, des plus en plus de gens s'aventuraient dans la forêt. Peut-être était-ce dû au fait qu'ils vivaient une vie de plus en plus exigeante, stressante ou solitaire ? Les gardiens s'arrachaient les cheveux. Que pouvaient-ils faire ? Mettre des barbelés encore plus hauts ? Installer encore plus de postes de contrôle ? Imposer des amendes encore plus élevées ?*

*Une équipe d'enquêteurs fut mise sur pied pour déterminer combien de jeunes étaient déjà allés dans la forêt. Les résultats étaient alarmants : un jeune sur trois avait déjà franchi l'enceinte, et un jeune sur deux connaissait quelqu'un qui y était allé. La conclusion s'imposait d'elle-même : il fallait briser le tabou. Tout le monde avait droit à une information correcte et complète.*

*Il fallait non seulement apposer des panneaux d'interdiction et des affiches autour de la forêt, mais également installer des signaux d'alerte et des indicateurs à l'intérieur de la forêt. C'était la seule façon d'éviter que les promeneurs tombent*

*dans un ravin ou s'égarer. Mais alors, où fallait-il placer cette signalisation, et surtout, qui irait l'installer ?*

*(à suivre)*

## TYPES DE DROGUES

Il existe plusieurs façons de catégoriser les drogues. La division – incomplète – reprise ci-dessous est basée sur les effets que peuvent susciter les drogues sur le corps, les pensées et les émotions.

Stimulants (excitants, plus d'énergie)

café, tabac, antidépresseurs, ecstasy, amphétamines (dont le speed), éphédrine, cocaïne, crack,...

Stupéfiants (calmants, moins d'énergie)

alcool, calmants et somnifères, colle, opium, codéine, morphine, méthadone, héroïne,...

Hallucinogènes (énergie différente, perception modifiée de la réalité)

cannabis, champignons hallucinogènes, peyotl (cactus), ayahuasca, ibogaïne, ecstasy (MDMA), MDA, MDEA, GHB, PCP, LSD,...

## L'ALCOOL

- alcool : stupéfiant
- forme : on distingue trois types de boissons alcoolisées
  - de la bière blonde (vol 5%) aux bières spéciales (vol 12%)
  - du vin (vol 10%) aux apéritifs (vol 20%)
  - les alcools forts (vol 20% à 45%) ; la teneur en alcool des alcoops (prémix) varie de 4% à 20%
- statut juridique :
  - après la caféine, c'est sans doute l'une des drogues socialement les mieux intégrées dans notre culture ; par contre, la culture islamique interdit l'alcool
  - comme l'alcool est une drogue légale et abordable, sa qualité est garantie
  - il est interdit de servir de l'alcool fort aux moins de 18 ans
  - l'ivresse sur la voie publique est punie par la loi, tout comme le fait de conduire avec plus de 0,5 grammes d'alcool dans le sang et le fait de servir (dans les débits de boissons, les commerces et lieux publics) de l'alcool à des personnes en état d'ébriété ou à des moins de 16 ans
  - La loi Evin limite la publicité et la vente des boissons alcoolisées en France.
- effets :
  - les effets varient selon l'individu, la quantité absorbée et la fréquence, le lieu et le moment de consommation
  - l'alcool a des effets stupéfiants qui influent surtout sur le comportement et les émotions ; une consommation modérée (jusque 3 verres) détend et favorise la confiance en soi ; au-delà, il peut y avoir un ralentissement des réactions, des troubles de la coordination motrice, des sautes d'humeur, des pertes de mémoire ; dans les cas extrêmes, on peut tomber dans le coma
  - « gueule de bois » après une nuit d'excès ; mieux vaut boire beaucoup d'eau pendant et après la consommation
- risques :
  - la consommation modérée peut avoir des effets bénéfiques, mais la consommation excessive a surtout des conséquences négatives :
    - évaluation faussée des risques (notamment dans le trafic), imprudence, agressivité, insensibilité à la fatigue, danger d'hypothermie, absences
  - en cas de grossesse et d'allaitement : dans l'intérêt de l'enfant, la consommation est totalement déconseillée ; une consommation excessive lors de la grossesse entraîne des risques sérieux pour l'enfant
  - sur la route, les consommateurs représentent un risque pour eux-mêmes et pour les autres
  - il est fortement déconseillé de combiner l'alcool avec des médicaments ou avec d'autres drogues
- effets à long terme :
  - la règle de 3 (valable uniquement pour les adultes, à l'exception des cas de grossesse, au travail, sur la route,...)



1. ne pas boire plus de 2 verres (femmes)/3 verres (hommes) par jour
  2. ne pas boire plus de 3 verres (femmes)/5 verres (hommes) à la fois
  3. s'abstenir au moins 2 jours par semaine
- l'abus régulier d'alcool entraîne des problèmes de foie, des troubles intestinaux, des troubles de la circulation sanguine, des lésions cérébrales, des troubles du système nerveux, le cancer, un taux élevé de cholestérol, des troubles du sommeil et de la mémoire, l'agressivité, l'anxiété, la dépression, etc.
  - le fait de se surestimer entraîne une baisse des résultats (sportifs, professionnels, scolaires, etc.)
  - la consommation prolongée et excessive cause de nombreux problèmes : drames familiaux, violence conjugale, problèmes financiers, judiciaires, sociaux,...
- dépendance :
    - la consommation prolongée d'alcool peut entraîner une dépendance physique et psychologique
    - le nombre de consommateurs problématiques en Belgique est estimé à 500.000 au moins (prof. Pacolet, KUL, 2004)
    - Selon les informations de l'INSEE, la consommation annuelle revient à un peu moins de 3 verres d'alcool standard par jour et par habitant âgé de 15 ans et plus. Bien que la consommation d'alcool soit en baisse ces dernières années, la majorité des Français n'arrive pas à observer la règle de 3.
  - pour obtenir de l'aide en matière d'alcool :
    - pour la France : appelez Ecoute Alcool au 0811 91 30 30
    - pour la Belgique: appelez Infordrogues au 02/227.52.52

## **Une drogue synthétique cause accidents et violence**

Les autorités sanitaires ont exprimé leur inquiétude face à la montée d'une drogue appelée Euphoria, un produit consommé dans les soirées et qui serait, selon des recherches récentes, responsable de 60% des décès de jeunes liés à la drogue. Consommée à faible dose, cette drogue donne très vite une sensation de détente et une certaine facilité de parole. A forte dose, elle peut rendre agressif et violent. L'Euphoria diminue les facultés de discernement et augmente le risque

d'accidents de la route, de relations sexuelles non protégées et de consommation d'autres drogues. On a démontré un lien entre la consommation intensive de cette drogue et des lésions hépatiques et cérébrales, une augmentation de la tension artérielle et un risque accru de cancer du sein et du colon. Ce qui inquiète beaucoup les autorités, c'est que cette drogue potentiellement dangereuse est très facilement disponible.

Cet article a été traduit librement d'après Paula Goodyer dans Kids & Drugs. Tout ce que décrit cet article est réel, excepté le nom de la drogue. En réalité, il ne s'agit pas ici de l'Euphoria (cette drogue n'existe pas), mais de l'alcool. A méditer...

## *L'avertissement du hibou*

Je profite, en compagnie de Max et Simon, de deux semaines de vacances à Samos, une île grecque au large de la côte turque. Notre mission : sortir, boire, fumer, faire la fête et, bien entendu, draguer. La chaleur nous met les hormones en ébullition et nous nous comportons comme d'authentiques machos. Nous logeons dans un petit appartement qui appartient à une famille grecque très sympathique – tout le monde, dans cette île, semble d'ailleurs appartenir à une grande famille – qui exploite également le petit resto. Nous nous lions d'amitié avec Mikis et Alexis, les deux frères qui gèrent l'endroit.

Mikis a environ notre âge, et tous les soirs, après la fermeture du resto, nous montons tous les quatre à bord de sa minuscule Fiat toute rouillée qui empest l'huile brûlée. Nous passons d'un dancing à l'autre. Les petites salles défraîchies que nous fréquentons ne méritent pas toujours l'appellation de « discothèques », mais elles ne manquent pas de charme. A d'autres endroits, par contre, nos amis Grecs sont plutôt à la pointe. Un soir, dans la capitale de l'île, nous nous retrouvons dans une boîte hypermoderne à ciel ouvert, bondée de jeunes branchés. Il y a d'autres discothèques où d'énormes souffleries bombardent la foule dansante d'air frais.

Une nuit, nous fonçons sur les petites routes sinueuses de l'île montagneuse en direction d'un dancing situé quelques villages plus loin. Soudain, Mikis se met debout sur les freins. Nous jetons tous les quatre un regard interloqué sur une étrange créature immobile, prisonnière du faisceau de nos phares. Nous sortons du petit tacot, et nous n'en croyons pas nos yeux. Devant nous, à quelques mètres, se tient un immense hibou. L'animal mesure près d'un mètre, et il nous fixe de son regard d'un orange lumineux. Ce n'est qu'à grand-peine que nous parvenons à le convaincre de prendre son envol. Je me souviens avoir appris à l'école que le hibou symbolise la sagesse. Mais en l'occurrence, se demande Mikis, est-ce un bon ou un mauvais présage ? Nous apprendrons à nos dépens, plus tard dans la soirée, la réponse à sa question.

Nous passons la nuit à goûter à la culture locale, et nous nous essayons à la danse des ivrognes. Comme il suffit, pour la maîtriser, de tituber sur la piste de danse, nous sommes assez bons danseurs ce soir-là. Pour parfaire notre technique, nous buvons comme des trous. Lorsque nous décidons de rentrer, l'aube n'est plus très loin. Notre chauffeur grec se trompe de voiture, et tandis qu'il essaye en vain d'introduire sa clef dans la serrure d'une grosse BMW, son propriétaire surgit soudain de la pénombre. Je parviens de justesse à éviter la bagarre. Comme Max et Simon sont eux aussi passablement éméchés, je décide de conduire. D'accord, moi aussi, j'ai pas mal bu, mais je me sens encore en état de prendre le volant. Du moins, c'est ce que je crois.

Au début du trajet, tout se passe à merveille. Les gestes me viennent tellement naturellement que j'ai l'impression que c'est la voiture qui me conduit plutôt que le contraire. C'est alors que nous arrivons à un virage en épingle à cheveux. Il fait noir comme dans un four et nous roulons sur une petite route de montagne. Je tourne le volant à 90 degrés comme pour prendre un virage normal. Un hurlement jaillit de la banquette arrière. Je me jette sur le frein et la voiture dérape sur les gravillons. Mikis, qui dormait à ma droite, se réveille en sursaut et tire un grand coup sur le volant. Et là... nous poursuivons notre route comme si de rien n'était. Arrivés au restaurant,

mes amis me passent un gros savon. Je ne comprends pas du tout pourquoi ils sont furieux à ce point.

Comme je n'arrive pas à croire que j'ai failli rater un virage, Max et Simon me proposent de retourner sur place le lendemain matin pour jeter un coup d'œil. En cherchant un peu, nous retrouvons l'épingle à cheveux presque fatale. On voit encore clairement les traces de freinage à l'endroit où nous sommes passés de la route aux gravillons. Un bon mètre plus loin, c'est le précipice : un abîme d'une cinquantaine de mètres. Je suis sur le cul. Il s'en est donc bel et bien fallu d'un cheveu ; j'imagine un instant la croix orthodoxe ornée de quatre noms qui aurait marqué l'endroit du désastre. J'ai beaucoup de chance d'être encore là pour raconter cette mésaventure. Ce fut la première et du même coup la dernière fois que j'ai pris le volant bourré. Je remercie mon ange gardien pour toutes les heures supplémentaires que je lui ai fait faire. Finalement, le hibou ne s'était peut-être pas trouvé là par hasard...

## LE TABAC

- tabac : drogue stimulante ; la nicotine en est le principe actif
- forme : cigarette ou cigare
- statut juridique
  - légal
  - la vente aux moins de 16 ans et la publicité sont interdites ; avertissement obligatoire sur l'emballage
  - en France la vente du tabac au détail reste un monopole d'Etat par l'intermédiaire des débitants de tabac
  - il est interdit de fumer dans les lieux affectés à un usage collectif, comme les entreprises, les bars et restaurants, les établissements scolaires, les transports collectifs. Toutefois la loi prévoit la possibilité d'établir dans ces lieux des espaces réservés aux fumeurs.
- usage : se fume ; généralement, la fumée de cigare n'est pas inhalée ; effet immédiat
- effets :
  - les effets varient selon les individus, la quantité et la fréquence, le lieu et le moment de la consommation
  - stimulant, favorise la digestion, détend le fumeur habituel (qui commence à ressentir des effets de manque sans s'en rendre compte)
- risques :
  - nausées, vomissements
  - la consommation passive est nocive elle aussi
  - grossesse et allaitement : déconseillé pour le bien-être de l'enfant
- effets à long terme :
  - fumer provoque de graves maladies du cœur et des poumons, divers cancers, et entraîne une diminution de la fertilité
  - chaque année en Belgique, 20.000 personnes meurent des suites de leur dépendance à la nicotine (source : Drugs etc.) ; le tabac tue beaucoup plus que toutes les autres drogues réunies
- dépendance :
  - dépendance physique, et forte dépendance psychologique (90% des fumeurs consomment quotidiennement)
  - il existe divers types de cures de désintoxication (patch à la nicotine, chewing gum, médicaments) ; consulter un médecin
- plus de renseignements sur [www.tabac-info.net](http://www.tabac-info.net) ou sur [www.tabac.net](http://www.tabac.net)
- ou appelez Tabac Info Service: 0 825 309 310 (France)

## **AU FEU !**

C'est à 15 ans que je fume ma toute première cigarette, lors d'une retraite scolaire de deux jours. Pendant la pause du soir, je m'éclipse en compagnie de quelques copains. Nous nous réfugions sous les feuilles d'un immense saule pleureur. Il fait assez obscur et, dans sa nervosité, le caïd de la bande, celui qui avait acheté les clopes, allume le filtre au lieu de la cigarette. Tout le monde se marre ! Nous sommes tout émoustillés de faire tous ensemble un truc totalement interdit. Ce n'est que deux ans plus tard que j'apprends vraiment à fumer. Ce n'est pas vraiment facile, et ça demande un peu de persévérance pour imposer aux poumons de réprimer leur réflexe de toux naturel. Nous passons des vacances entre copains en Hollande, à faire de la planche à voile, et j'ai acheté un paquet de cigarettes sans filtre. Je trouve ça très assorti à mes poils au menton mal rasés. Mes amis ne fument pas, alors ça me fait un peu sortir du lot. Du moins, c'est ce que je crois.

Quand je commence à sortir régulièrement, je fume de temps en temps une clope. Pourtant, je continue à trouver ça gênant, à la maison, lorsque mon père ou mon oncle fument pendant que je mange. Pour moi, la clope, c'est pour au bistrot ou dans les soirées. La bière dans une main, la clope dans l'autre. Là, je me sens un vrai mec. C'est l'époque où des hommes en jeep et des cow-boys placardés sur les panneaux d'affichage m'encouragent à me donner cette image de macho. Comme je suis encore jeune, je ne réfléchis pas une seconde au fait que je peux attraper un cancer de la gorge ou du poumon en fumant. Ma fertilité, j'y pense encore moins. C'est même le dernier de mes soucis pour l'instant. Il faut que jeunesse se passe. Plus je sors, plus je fume. Au cours de mes études, à un moment donné, je sors presque tous les soirs. C'est ainsi que je deviens un fumeur habituel. Je ne commence jamais à fumer la journée, j'attends toujours le soir. Pour modérer un peu ma consommation et éviter de devenir un gros fumeur, je n'achète presque jamais de cigarettes. C'est ainsi que H.P. devient ma « dealeuse » attitrée, à qui j'extorque régulièrement des clopes. De temps en temps, je lui achète un paquet pour qu'on soit quittes. Pendant les vacances, je me mets aussi à fumer le jour. Une bonne petite clope après le repas de midi, ça fait un bien fou. Puis une autre pour accompagner la bière sirotée à la terrasse d'un café. Le soir, je ne les compte plus. Après les vacances, je me mets évidemment à avoir envie de fumer la journée. Je n'aime pas trop ça, mais comme je ne suis pas accro, ça ne devrait poser aucun problème d'arrêter pendant quelques mois. Du moins, c'est ce que je crois.

Tant que je ne bois pas d'alcool, je ne pense pas à fumer ; enfin, presque pas. Après quelques bières, par contre, ça devient difficile. Juste un exemple. A une réunion de famille, je me fais copieusement chier. Après quelques verres de vin et de bière, mon cerveau me signale qu'un peu de nicotine ne lui déplairait pas. Je mords sur ma chique et je prends un cure-dents. Accro, moi ? J'me marre... Je suis simplement un fumeur social. Les longues tables sont recouvertes de nappes en papier. Discrètement, je déchire un morceau, je le roule en une petite cigarette en papier et je le mets en bouche. Par habitude, je prends mon briquet. Je réalise juste à temps que j'étais sur le point d'allumer un morceau de nappe. Accro, moi ? Peut-être un tout petit peu, tout compte fait... Pour être sûr de tenir trois mois, je prends un pari. Ça me stimule. Je veux prouver coûte que coûte à mes

potes que je ne suis pas accro à la nicotine. J'ai vraiment du mal, mais je finis par y arriver !

Après trois mois, pourtant, je me remets à fumer. J'ai fait la preuve, pour moi-même et pour mes amis, que je peux m'arrêter quand je veux. Ce n'est que lorsque je me mets à pratiquer intensivement le karaté et le squash que je commence vraiment à ressentir les conséquences d'une nuit passée à faire la fête. Ma condition physique empire à vue d'œil. Du coup, je passe aux cigarettes light, et j'essaie de fumer un peu moins. Ça fonctionne un petit peu. Je ne vois toujours pas pourquoi j'arrêteraï complètement de fumer. Jusqu'à ce que je rencontre la femme de ma vie. Elle ne fume pas, et elle n'aime pas les ambiances enfumées, parce que ça lui donne de l'asthme. En plus, elle me fait clairement comprendre qu'elle adore rouler des pelles, mais qu'elle déteste le goût du cendrier. Comme je préfère quand même embrasser plutôt que fumer, et que ma condition physique souffre toujours de ma dépendance à la nicotine, je décide d'arrêter définitivement de fumer. J'y parviens assez bien. Par contre, il arrive parfois, quand je prends une cuite sérieuse, de partir désespérément à la recherche d'une bonne clope que je savoure longuement ensuite. L'association entre alcool et tabac est vraiment mortelle. A tel point qu'il m'arrive d'accoster des inconnus au resto pour mendier une malheureuse clope. Il m'a finalement fallu plusieurs années pour être enfin débarrassé de toute envie de fumer. Maintenant, 10 ans plus tard, mes poumons sont complètement remis. La preuve, c'est que, quand je tire sur une clope aujourd'hui, je suis à nouveau pris d'une toux violente. Ca me retient vraiment de recommencer un jour. Vive les réflexes naturels !

## LE CANNABIS

- **marijuana** (herbe, beuh, ganja) ou **haschisch** (shit, teusch, chichon) : psychotrope très populaire ; la plante de cannabis ou de chanvre est également utilisée pour fabriquer des vêtements, de la corde, du papier, de la nourriture pour bétail, de l'huile, etc.
- forme :
  - marijuana : têtes de fleurs émiettées, ressemble un peu au thé, varie du gris-vert au gris-brun
  - haschisch : extrait de résine brun clair à noir, ressemble à un cube de bouillon
- statut juridique :
  - illégal (amendes et peines de prison) ; voir aussi : « Le cannabis est-il légalisé en Belgique et aux Pays-Bas ? »
- usage :
  - pur ou mélangé à du tabac (= mélange de drogues !), il est fumé en joint (cigarette) ou dans une pipe (ou pipe à eau, bong) ; l'effet se fait sentir en une dizaine de minutes
  - se mange (notamment en « space cake ») ou se boit (thé) ; l'effet, difficilement prévisible, se fait sentir en une heure
- effets :
  - les effets varient selon les individus, la quantité et la fréquence de la consommation, le lieu et le moment de la consommation
  - modifie la conscience, les émotions positives et négatives sont amplifiées
  - on se sent calme, détendu, somnolent, modification de la perception de l'espace et du temps, perception intensifiée des couleurs et de la musique, fous rires, fringales, accès de créativité chez certains
- risques :
  - diminution de la concentration et de la mémoire à court terme, troubles de la coordination motrice, augmentation du pouls
  - le flip (à fortes doses) : angoisses, panique, déprime, anxiété, confusion, hallucinations, vertiges, syncopes
  - en cas de grossesse ou d'allaitement : risques sérieux pour la mère et l'enfant
  - sur la route, les consommateurs représentent un risque pour eux-mêmes et pour les autres
  - il est fortement déconseillé de combiner le cannabis avec un médicament, de l'alcool ou d'autres drogues
- effets à long terme :
  - fumer est mauvais pour la santé et augmente les risques de maladies respiratoires et cardio-vasculaires
  - démotivation et diminution de la vitalité, de la concentration et de la mémoire
  - peut freiner le développement de la personnalité (plus on est jeune, plus c'est risqué) et augmenter le risque d'isolement social
  - problèmes avec l'entourage (famille, école, travail) et la justice
- dépendance :



- pas de dépendance physique, mais l'usage fréquent assorti d'une motivation négative (notamment fuir les problèmes ou le mal-être) peut entraîner une dépendance psychologique
- pour plus de renseignements, appelez Ecoute Cannabis 0 811 91 20 20
- pour la Belgique: appelez Infordrogues 02/227.52.52

## ***La première fois***

C'est à treize ans que je bois ma première bière. Elle a un goût vachement amer, mais je me sens grand et fort, un vrai mec. Ma première clope, c'est à quinze ans que je la fume. A seize ans, c'est ma première histoire sérieuse avec une fille, et ce n'est qu'après mon dix-huitième anniversaire que je me mets à fumer des joints. On peut dire que je n'ai jamais été très en avance sur mon âge, mais quand je finis par m'y mettre, je fais les choses à fond.

Nous sommes en 1989, et je suis étudiant de première année à Anvers. Suivre les cours, c'est bien, mais faire la fête, c'est mieux ! Un soir, dans une soirée d'étudiants, je sors prendre l'air et j'aperçois un groupe de copains d'études. Dina, une de mes copines, vient de rouler un joint, et elle me propose une taffe. Curieux comme je suis, je tire prudemment sur le pétard. La fumée est âcre, mais je parviens heureusement à me retenir de tousser. Pas envie de me ridiculiser. Au fond, je ne sens pas grand-chose. Pourquoi on fait un tel foin pour si peu ? C'est donc ça, « la drogue » ? Pffft ! Je retourne à l'intérieur, faire la fête et boire des bières. Bien entendu, je ne me fais pas la réflexion que l'alcool aussi, c'est une drogue. Sans parler de la clope, qui rend accro comme pas deux. On ne le dit pas souvent, mais la nicotine crée une dépendance presque aussi forte que l'héroïne (à la différence que l'héroïne a « l'avantage » d'être tellement nocive qu'on se rend compte beaucoup plus vite qu'on est allé trop loin).

A la fin de l'année académique, Dina m'invite chez elle. Les examens sont terminés, et avec un peu de chance, je pense réussir en première session. Les vacances nous accueillent à bras ouverts, et il est grand temps d'en profiter et de se lâcher une bonne fois pour toutes. Les parents de Dina sont absents, et son frère a invité quelques copains. Comme elle vit à la campagne, je demande à mes parents si je peux prendre la voiture. Mes parents et moi, nous avons établi ensemble des règles très claires à ce sujet. Je prends la voiture quand je veux pour sortir, mais pas question que je boive de l'alcool. La confiance mutuelle a toujours bien marché entre nous, et les règles ont toujours été respectées. Donc ce soir-là, je me contrôle. Deux bières et c'est tout !

Au fond, j'aurais dû savoir qu'à un moment donné, un sachet d'herbe apparaîtrait comme par magie. Et de fait ! Le frère de Dina se met à rouler un cône aux dimensions respectables. Le pétard entame sa tournée, et je prends une petite taffe prudente. La dernière fois, je n'avais rien senti, alors pourquoi ce serait différent cette fois-ci ? Comme prévu, je ne ressens rien. Peu après, le préposé aux cônes remet ça, et une fois de plus, le joint passe de main en main. Fumer tous ensemble, dans une ambiance détendue, ça crée un lien. Les autres fumeurs sont apparemment d'excellente humeur. On se raconte des souvenirs rigolos, on rit beaucoup et certains tentent même de danser un peu – malgré une coordination un peu déficiente. Ce qui me frappe, c'est que ma mémoire me joue des tours. Parfois, je m'arrête au milieu d'une phrase, incapable de me souvenir de ce que je voulais dire. Bizarrement, ça me fait plutôt rire ! Heureusement, plus besoin de me concentrer ce soir.

Entre-temps, les autres sont clairement un étage plus haut que moi. Mais une fois de plus, on me tend « l'ascenseur ». Comme je veux quitter le rez-de-chaussée, je prends une grosse bouffée. Cette fois-ci, la beuh ne me rate pas. J'ai la tête toute

légère, j'ai un peu le tournis et je suis hilare. Qu'est-ce que je rigole ! Comme ces gens sont cool ! Et quelle soirée sympa ! Tout le monde papote avec tout le monde, et ma copine est contente de voir que pour la première fois, je sens les effets d'un joint. Peu après, je me sens carrément stone. Je suis couché dans le canapé, et mon regard sur le monde est tout nouveau. Tout est OK, peace, zen,... Plus rien ne m'importe. Je n'ai pas la moindre idée du temps que peut durer l'effet de quelques taffes. Tout doucement, je commence à me souvenir que j'ai encore une heure d'autoroute à me farcir pour le retour. Dina me dit que l'effet va bientôt se dissiper. Mais l'heure ne cesse de tourner... Vers trois heures du matin, je suis encore toujours bien perché. Plus vraiment question de conduire. Et vu l'heure, je n'ose plus appeler chez moi. Et merde ! Mes parents vont s'inquiéter à mort ! Malgré tout, je ne veux plus prendre le volant, et je décide heureusement de dormir sur place. Je m'installe dans un fauteuil et je tombe dans un sommeil profond et sans rêves.

Le lendemain matin – c'est-à-dire, quelques heures plus tard – j'appelle chez moi d'une voix blanche. C'est ma mère qui décroche, et elle pousse un gros soupir de soulagement en m'entendant au bout du fil. Désolé, maman, j'ai trop bu hier soir. Je préfère mentir. Ma mère, qui voit toujours le bon côté des choses, me dit qu'elle pensait bien que j'étais resté dormir chez Dina. Par contre, elle a dû retenir mon père d'appeler la police. Il se faisait un sang d'encre. Aujourd'hui encore, je me sens un peu coupable de cet épisode. Je me suis pris une bonne leçon.

Tout compte fait, il n'y a pas eu de catastrophe. Mais ça peut mal tourner, parfois. Bertrand, un copain, fume lui aussi un petit joint de temps en temps, pour se détendre. Un beau jour, c'est la tragédie. Sa petite amie meurt dans un accident de la route. Son monde s'écroule, et il est inconsolable. Très vite, il se rend compte que quand il fume un joint, il se sent mieux. Comme il ne parvient pas à affronter son chagrin, il se met à fumer de plus en plus, et il devient méchamment accro à l'herbe, drogue « douce » qui peut pourtant être consommée de manière dure. Les gens qui manquent de confiance en eux, qui feraient n'importe quoi pour avoir des amis, qui sont rejetés (heureusement, quand je me suis fait harceler pendant une année entière à l'école, je ne connaissais pas la beuh), qui sont timides ou qui se retrouvent confrontés à des problèmes graves (un divorce, une rupture, un décès, des dettes,...) sont des proies faciles lorsqu'ils essaient de gérer leurs problèmes grâce à la drogue. C'est un peu comme quand on a des maux de tête. On prend une aspirine, et généralement, ça passe. Notons au passage qu'en anglais, « pharmacie » se dit « drugstore ». Si les maux de tête reviennent le lendemain et les jours suivants, on peut évidemment continuer à prendre des cachets. Mais le mieux, c'est de se demander d'où viennent ces maux de tête et comment agir directement sur la cause. Ainsi, on peut résoudre le nœud du problème. Evidemment, ce n'est pas facile. Le plus souvent, on préfère tout simplement ne pas y penser et fuir le plus loin possible. Un terrain tout à fait favorable pour une solide dépendance...

Les effets et les risques qu'entraînent une drogue dépendent toujours de 3 facteurs : le Produit, la Personne, et le Contexte.

## 1. LE PRODUIT : LA DROGUE

Le type de drogue. Il y a une énorme différence entre, par exemple, le cannabis et la cocaïne. Pour ce qui est des drogues chimiques, on ne peut jamais être sûr de leur qualité. Les drogues « naturelles » non plus ne sont pas sans danger. Le taux de THC (tetrahydrocannabinol), le principe actif de l'herbe, peut varier fortement d'une variété à l'autre. Un pied de cannabis qui pousse à l'extérieur a un taux de THC de quelques pour cent et procure un effet plutôt léger, tandis qu'une plante traitée aux engrais chimiques et cultivée en intérieur sous une lumière artificielle peut contenir jusqu'à 20% (voire plus) de THC et procurer de solides hallucinations. Quand on n'est pas préparé, c'est parfois dur à encaisser ! Les drogues chimiques, elles, présentent un réel danger. On ne sait jamais ce qu'on avale, ce qu'on sniffe ou ce qu'on s'injecte. Au fond, on joue toujours un peu à la roulette russe.

La façon dont elle est consommée. Dans la plupart des cas, s'injecter une drogue donne un effet plus intense et est plus dangereux que de la fumer, par exemple. Quand on mange de l'herbe, elle peut avoir un effet inattendu et beaucoup plus puissant que quand on la fume, et cela peut entraîner une confusion mentale. Bien entendu, la dose joue également un rôle important. On dit en général que plus le dosage est fort, plus il y a de risque ! Pourtant, une seule pilule frelatée (ou une seule « mauvaise » réaction du corps) peut déjà avoir de sérieuses conséquences. Enfin, la régularité de la consommation contribue également à définir les risques. L'habitude est la base de toute assuétude. Un petit verre ou un petit joint chaque soir avant d'aller dormir, c'est aussi une habitude.

## 2. LA PERSONNE : LE CONSOMMATEUR

Qui consomme ? D'abord, il y a l'âge auquel on commence à consommer des drogues (il)égales. Des études ont démontré que plus on commence tôt, plus on risque des problèmes. En effet, le lien entre consommation et plaisir s'inscrit plus profondément dans le cerveau. Ce n'est pas par hasard si même la loi hollandaise sur les stupéfiants (la plus progressiste au monde) fixe la limite d'âge pour le cannabis à 18 ans. Comme il s'agit d'une drogue psychotrope et qu'avant 18 ans, le cerveau est encore en pleine évolution, mieux vaut retarder un peu les expérimentations.

Le sexe et la constitution peuvent également jouer un rôle important. Par exemple, le corps de l'homme métabolise plus rapidement l'alcool que celui de la femme.

Généralement, les hommes compensent en buvant plus, tout simplement. En tout cas, cela signifie qu'on ne sait jamais comment peut réagir le corps à telle ou telle drogue. Les effets peuvent varier du tout au tout d'une personne à l'autre.

Pour le reste, la personnalité et le profil psychologique du consommateur sont très importants, ainsi que son état d'esprit du moment et ses attentes. Les gens qui consomment des drogues par manque de confiance en eux, en réaction à quelque chose, par ennui ou par peur, risquent davantage de problèmes. Enfin, les

connaissances, les valeurs et les aptitudes sociales entrent également en ligne de compte.

La motivation (par exemple, la détente, ou le fait de fuir des problèmes) du consommateur est de loin le facteur déterminant pour les risques sur le long terme.

### **3. LE CONTEXTE : L'ENVIRONNEMENT SOCIAL**

Le contexte, c'est le lieu (à une soirée ou à l'école/au travail ?) et le moment (le lundi matin ou le vendredi soir ?) où l'on consomme une drogue. Bizarrement, certains consommateurs ne voient aucune objection à fumer un joint le matin, mais considèrent ceux qui commencent la journée par une bière comme des alcooliques.

L'entourage du consommateur (les parents, le conjoint, la famille, les amis, l'école,...) et la façon dont celui-ci réagit peuvent être déterminants par rapport à une éventuelle consommation problématique. Il importe aussi de savoir si on consomme seul, en présence d'amis du même âge, ou chez des inconnus. Pour le reste, la législation et certains facteurs socio-économiques (la catégorie sociale, par exemple) peuvent avoir une influence importante.

## ***Une nuit au poste... au Maroc***

Une fois de plus, j'y suis arrivé ! J'ai réussi mes examens en première session ! Avec une simple « satisfaction », d'accord, mais pour moi, c'est plus qu'il n'en faut. Trois mois de vacances... Qu'est-ce qu'un étudiant pourrait souhaiter de plus ? Avec Eléonore, une amie proche, je pars à Grenade, dans la chaleur du sud de l'Espagne. Nous avons l'intention de parfaire notre connaissance des langues. Après deux semaines intenses passées à étudier, à faire la fête et à draguer (je garde un souvenir torride d'une jeune Hollandaise), les cours se terminent.

Notre billet de train international est valable pour tout le mois. Nous décidons donc, quelques jours plus tard, de traverser le Déroit de Gibraltar. Ma copine trouve que la traversée classique vers Tanger manque de sel. Pourquoi ne pas plutôt prendre le ferry de Malaga à Melilla ? C'est beaucoup plus original et aventureux. En fait, je ne partage pas du tout son envie, mais pour qu'elle arrête de me scier les côtes, nous achetons les billets et nous entamons notre traversée.

Après plusieurs heures en mer, nous n'apercevons toujours pas la moindre langue de terre, et nous commençons à nous inquiéter. Il ne nous reste rien d'autre à faire que de continuer à bronzer sur le pont, à côté de la piscine vide (!). Nous ne sommes même pas encore arrivés au Maroc, et j'en ai déjà ras le bol. A notre grand étonnement, après quelques heures, la piscine se met à se remplir toute seule... d'eau de mer ! C'est vraiment étrange de nager dans la mer en haute mer tout en se trouvant sur un bateau.

Lorsque nous arrivons enfin à destination, il est presque minuit. Sur le quai plongé dans l'obscurité, nous sommes assaillis par une foule de rabatteurs pour des hôtels, des restaurants, des bus et des taxis. Après nous en être plus ou moins débarrassés, nous nous faisons aborder par un type louche qui nous propose un taxi pour aller au Maroc. Au Maroc ? Comme si nous n'y étions pas déjà ! Eh bien non, justement ! Il s'avère que Melilla est une enclave espagnole dans l'est du Maroc. Je suis furax ! En plus, le chauffeur de taxi nous demande une somme astronomique pour nous conduire à Oujda, la ville marocaine la plus proche. Après quelques marchandages, nous montons dans son taxi, confus, frustrés et épuisés.

Après une course dans le noir d'environ une heure, nous sommes à la frontière. A la douane, nous devons non seulement montrer nos passeports, mais aussi ouvrir nos sacs à dos. Contrôle anti-drogue ! Anti-drogue ? Je n'en crois pas mes oreilles. C'est pourtant bien du Maroc vers l'Espagne qu'on trafique la drogue, et non le contraire ? Bon, d'accord, contrôle anti-drogue... Le douanier fouille minutieusement mon sac à dos et y fait une bien étrange découverte : un spray de déodorant. C'est une bombe ? A tout hasard, il préfère confisquer mon spray. La sécurité avant tout...

Heureusement, il se contente du déo et il arrête là sa fouille de nos bagages. Notre chauffeur nous raconte la grande époque où il était passeur de drogue et où il transportait parfois des « suppléments de bagages » dans son taxi. Serait-ce pour cela qu'on nous a fouillés ? A part ça, il affirme qu'il y a un train à trois heures du matin entre Oujda et Fès. Et il nous assure que, malgré le « petit contretemps » à la douane, nous pouvons encore l'attraper. Le taxi fend la nuit en rase-mottes entre les collines.

A quatre heures moins le quart, c'est dans une ville endormie que nous faisons notre entrée. Pas de train, évidemment. Un hôtel ? Pas de problème, monsieur ! Il sonne à la porte du premier hôtel venu. Pas de réponse. Il frappe longuement sur le battant – il cherchait vraiment à nous aider, le pauvre – un homme apparaît à la fenêtre, pas content du tout. Il crie quelque chose en Arabe et notre chauffeur détale la queue entre les jambes. Petit problème, monsieur. L'hôtel est plein et... c'est le seul du patelin. Génial !

Heureusement, quelques néons baignent encore la terrasse d'un bar de leur lumière chaleureuse. Notre chauffeur nous y dépose et disparaît. Il ne nous reste plus qu'à commander du thé à la menthe (Désolé, pas d'alcool, monsieur) et du pain avec des olives. Avant même notre première gorgée de thé, un type apparaît à notre table et nous demande de but en blanc si nous voulons acheter du shit. Je lui réponds que je n'achète rien. Il repart, pour reparaître dix minutes plus tard avec un immense morceau de shit. On dirait une plaque de chocolat de 250 grammes !

A la vue d'une telle quantité, nous éclatons de rire. Nous refusons poliment mais fermement la proposition de notre marchand de shit, et nous continuons de manger. Puis c'est au tour d'un autre homme de nous accoster. Il nous observait discrètement, à distance, depuis un certain temps. Il est très sympa, et il nous offre un nouveau thé à la menthe. Il se présente comme le fils du commissaire de police de la ville, et nous informe sans sourciller que nous venons d'échapper de justesse à une arrestation. Si nous avons acheté quoi que ce soit, nous aurions passé le reste de la nuit en prison. Des scènes horribles du film « Midnight Express »<sup>1</sup> défilent dans ma tête. J'ai failli lâcher mon verre de thé brûlant.

Mais, poursuit notre homme, maintenant d'un ton enjoué, comme vous êtes tellement sympas, je vous invite chez moi. Nous payons l'addition et nous le suivons à travers les ruelles étroites de la petite ville toujours endormie. Arrivés chez lui, il rameute toute la famille. Sans que nous ayons le temps de protester, la chambre où dormaient encore les cinq enfants il y a un instant est évacuée pour faire place aux invités.

Après une nuit fort courte – au lever du soleil, le réveille-matin local se met en marche : Allàààààààh ! – sur un lit en bois (!), on nous propose un impressionnant buffet de petit déjeuner. Par politesse, nous mangeons à nous rendre malades toutes sortes de biscuits et autres pâtisseries douceâtres, que nous avalons avec quelques litres de thé à la menthe, puis nos hôtes nous conduisent à la gare. Nous sommes très étonnés de voir que notre marchand de shit est également venu nous dire au revoir. Tout cela n'était donc qu'un coup monté ?

\*\*\*\*\*

---

<sup>1</sup> un film sur un jeune trafiquant qui dépérit dans une prison turque (voir également à la fin de ce livre)

Après notre aventure policière à Oujda, nous prenons le train pour Fès, l'une des quatre villes impériales du Maroc. A peine avons-nous quitté la gare que nous sommes encore une fois assaillis par une horde insistante de vendeurs, de guides et de rabatteurs pour des hôtels et des taxis. Nous sortons ostensiblement notre Routard et nous essayons de plonger dans le premier taxi qui se présente. Un jeune gars d'une vingtaine d'années s'accroche, et pour nous débarrasser de lui, je lui montre à quel hôtel nous allons. L'hôtel en question est petit mais bien tenu. Pas de luxe inutile, calme et propre. Nous sommes très étonnés, après nous être rafraîchis sommairement, de retrouver notre jeune « guide » d'il y a un instant devant notre hôtel. Il nous propose de nous guider à travers la médina, l'immense bazar dans le centre historique de la ville. Comme je suis allergique aux vendeurs collants, je tente de l'ignorer. Je lui dis en néerlandais que je ne comprends pas le français, mais j'oublie évidemment qu'une heure auparavant, je lui avais expliqué dans un français impeccable à quel hôtel nous allions. Il n'en finit pas d'insister, et je finis par me fâcher. Il semble abandonner, mais il continue à nous suivre à distance.

Le petit plan reproduit dans notre guide ne parvient pas à représenter adéquatement l'incroyable labyrinthe que constituent les centaines de ruelles de la médina. Après une bonne dizaine de minutes dans le souk, nous sommes complètement perdus. En soi, ce n'est pas un problème, puisque nous sommes entourés de milliers de personnes à qui nous pouvons demander le chemin de la mosquée centrale. Quoique... Ils sont tous très gentils, et ils veulent bien nous expliquer comment y arriver, mais... ne voulons-nous pas d'abord regarder si nous désirons acheter quelque chose ? En fin de compte, nous suivons une vague indication, et trois ruelles plus loin, nous sommes à nouveau paumés. Notre jeune guide, qui n'avait pas cessé de nous suivre, rit sous cape. Evidemment, il savait d'avance comment ça allait tourner. Une fois de plus, il nous propose ses services, et comme cette fois j'en comprends l'utilité, j'accepte volontiers. Ce choix s'avère payant : en un clin d'œil, Abderrahim nous pilote vers la mosquée à travers un écheveau de ruelles. Nous voyons les tanneurs en plein travail, les dinandiers, les souffleurs de verre,... Nous montons au sommet d'un grand bâtiment pour profiter d'un magnifique panorama sur le bazar tout entier.

Pour souffler un peu, nous entrons dans un café typique peuplé uniquement d'hommes, pour y boire un thé à la menthe. Ma copine attire pas mal de regards, mais on la traite avec respect. C'est ainsi que nous faisons plus ample connaissance avec notre guide. Et, comme nous sommes au Maroc, la conversation finit par dévier sur le shit. Le jeune homme me propose de déguster ce soir la crème de la crème du chichon marocain. Curieux comme je suis, je ne refuse pas une telle proposition.

Ce soir-là, nous avons rendez-vous au petit restaurant à côté de l'hôtel. Comme je suis un tantinet parano – depuis notre aventure avec la police, je ne sais plus à qui faire confiance – je veux pouvoir me replier sur l'hôtel le plus vite possible au cas où il y aurait un os. Pour toute sécurité, je confie mon portefeuille à Eléonore. Je me dis crânement que moi, on ne me la fait pas. Après tout, je suis dans un pays étranger, je m'appête à faire une chose illégale, et je connais à peine notre guide. Après le repas, Abderrahim m'emmène au premier étage du restaurant. L'endroit est désert, mais on aperçoit les clients du resto au rez-de-chaussée. Il sort de sa poche un morceau de hasch d'un fort beau gabarit, il chauffe l'un des coins avec son briquet, l'émiette et sème généreusement les morceaux dans le tabac qu'il a déposé sur un



collage de trois feuilles à cigarette. Ensuite, il roule un cône parfait et allume son joint.

Comme toujours, je commence par prendre une bouffée prudente, mais je n'arrive pas à éviter une quinte de toux. C'est de la bonne, hein ! me lance-t-il, rieur. Il tire quelques grosses lattes. Un habitué de la chose, c'est évident. De mon côté, après quelques taffes, je commence à me sentir très mal, et tout se met à tourner dans ma tête. Bordel de merde ! Qu'est-ce que ce type a bien pu me faire ? Si seulement j'avais refusé ! Là, il se met à rire franchement, et je vois, en bas, des regards se tourner dans notre direction. Je me lève tant bien que mal et je lui dis que je vais rentrer à mon hôtel. Je suis devenu complètement parano, et je commence à me méfier de ce type comme de la peste. J'ai le cœur qui bat dans la gorge, et j'essaie de ne pas céder complètement à la panique. Pâle comme un mort, je descends les escaliers à petits pas en me tenant fermement à la rampe. Tous les clients du resto me regardent, et Eléonore se lève d'un bond. Inquiète, elle me demande ce qui s'est passé. Je lui lance pour seule réponse : on rentre à l'hôtel ! Tout de suite !

Abderrahim, qui nous a suivis, veut entrer avec nous dans la chambre d'hôtel. Je le repousse sèchement, je ferme la porte à clef et je m'écroule sur mon lit. Monsieur Haschisch s'obstine à frapper à la porte, et Eléonore lui crie de foutre le camp. Le calme revient enfin. Après environ une demi-heure à me tortiller dans tous les sens dans mon lit, mon corps et mon esprit retrouvent enfin un peu de tranquillité. Le poète en moi s'éveille. La muse de Baudelaire, de Rimbaud et de Verlaine me chuchote des phrases à l'oreille. Pendant plus d'une heure, je compose des vers en français. Plusieurs fois, je demande à Eléonore de les retranscrire. Malheureusement, elle ne s'en sent pas l'envie, et elle préfère continuer de surfer avec moi sur ma vague créative.

Le lendemain matin, nous quittons Fès pour poursuivre notre périple vers le sud. Abderrahim nous attend toujours, le visage grave. Il se confond en excuses, et il est ravi que je me sente mieux. Son shit était sans doute simplement beaucoup trop corsé pour le fumeur occasionnel que je suis. Lorsque le bus quitte la ville, il nous dit au revoir avec de grands gestes enthousiastes. Quel pays formidable ! Serait-ce dû au fait que l'islam interdit formellement l'alcool que le shit est si répandu ?

# POURQUOI LES JEUNES **PRENNENT-ILS** DES DROGUES ?

pour se la jouer  
pour se donner des frissons  
par curiosité  
pour faire comme les autres  
pour s'amuser  
pour se détendre

# POURQUOI LES JEUNES DISSENT-ILS **NON** AUX DROGUES ?

parce qu'ils estiment ne pas en avoir besoin  
par peur de la dépendance  
par peur de la réaction des parents  
parce qu'elles sont dangereuses  
parce qu'elles sont chères

## ***Le matelot***

Matelot-milicien matricule je-ne-sais-plus-combien, spécialité prof de français et néerlandais, caserné à Bruges. Pendant douze mois de ma vie terrestre, j'ai porté ce titre honorifique. C'était le temps où les innocents citoyens de la gent masculine devaient servir leur patrie pendant toute une année. A cette époque, je porte ma crinière en catogan, ce qui est bien entendu exclu dans les rangs de l'armée. Comme je ne veux pas laisser à ces badernes le plaisir de me tondre, j'ai laissé cet honneur castrateur à une bonne copine. Me voilà donc, les cheveux en brosse, marchant au pas affublé d'un uniforme grotesque, obligé de répondre aux ordres d'un rigolo qui porte quelques sardines sur la manche. Il me dit ce que je dois me mettre sur le dos, ce que je dois manger, ce que je dois dire,... Mais qu'est-ce que j'ai fait pour mériter ça ? Rien ! Je suis juste un homme et, manque de bol, la Guerre du Golfe vient d'éclater, ce qui a renvoyé les projets d'abolition du service militaire au frigo pour quelque temps. Heureusement, les types de mon peloton sont plutôt sympas, et nous avons décidé tous ensemble d'essayer de nous amuser malgré les circonstances. Le jeudi soir, on nous lâche dans le centre de Bruges. On dirait que c'est carnaval, avec nos petits uniformes de matelots. Ca nous permet de fumer et de boire à volonté – nous commandons la bière au casier, pas au verre – et de siffler les nanas. En définitive, nous faisons tout ce qu'on attend de la part de marins en escale. Ce qui me paraît bizarre, c'est que l'armée réprime aussi sévèrement l'usage de cannabis, alors qu'une bonne descente d'alcool semble plutôt être considérée comme un signe de virilité.

Heureusement pour moi, qui suis incapable de boire cul sec, la formation militaire ne dure que six semaines. Ensuite, je suis muté à Zeebrugge, sous les ordres d'un commandant vachement sympa. Avec mon complice du moment, un avocat en herbe, nous passons cette période inutile à nous amuser. Très rapidement, je passe expert dans l'art de « carotter ». De temps en temps, je cuve mon vin dans les caves du labo de langues plutôt que de préparer mes cours. Il faut dire que j'habite toujours dans une chambre d'étudiant à Gand, et que je sors tous les soirs jusqu'aux petites heures. Quand je donne cours, j'applique les techniques militaires apprises lors de ma formation. Officiellement, je montre à mes élèves un film en français sans sous-titres dans le local vidéo. Comme je crains que cette méthode cruelle les fasse fuir et que je me retrouve sans travail, je prends soin d'emmener également un film de Jean-Claude Van Damme. Je place stratégiquement quelques vigies, et toute la classe regarde les exploits de notre champion national d'arts martiaux. C'est ma façon à moi d'enseigner aux forces belges la défense au corps à corps. Pendant cette année un peu vide de sens, j'ai mis mon cerveau entre parenthèses. Un jour, à l'approche du week-end, Max, mon ami et guide de la folle vie nocturne à Gand, m'apprend qu'il y a une soirée déguisée assez sélecte sur un bateau. Je n'ai pas à réfléchir longtemps à ma tenue du jour : j'irai tout simplement habillé de mon uniforme de la Marine ! Le samedi soir, quand mon pote vient me chercher en voiture, je commence à flairer l'arnaque. Lui-même n'est pas déguisé, mais il m'assure qu'il doit encore aller chercher sa tenue. Nous arrivons au bateau, et tout le monde me regarde comme si je débarquais d'une autre planète. Je suis le seul à être costumé. Le salaud ! Il m'a bien eu. C'est beau, les copains. Comme je n'ai pas de voiture, il ne me reste plus qu'à passer pour un clown pour le reste de la soirée. Pour se faire pardonner, mon pote me propose un petit joint, et je parviens à nouveau à sourire de ma situation ridicule. Passablement défoncé, je me fraie un chemin à

travers la foule en fête. Plus personne ne prête attention à l'hurluberlu que je suis. C'est à ce moment-là que j'aperçois juste devant moi une femme qui porte aux pieds des palmes noires. Je suis agréablement surpris, et je la complimente d'avoir eu, elle aussi, le courage de se déguiser. Elle me dévisage, complètement incrédule. Lorsqu'elle comprend que je suis sérieux, elle s'énerve pour de bon. Elle me menace d'aller chercher son petit ami pour me faire une tête au carré. Son regard glacial me ramène sur terre illico. Je regarde ses pieds une nouvelle fois, et c'est là que je m'aperçois qu'elle est en fait sur un paillason noir. Je me confonds en excuses et m'éclipse dans la foule. Quand je raconte cette étrange histoire à Max, il s'écroule de rire. Heureusement, l'affaire s'est encore une fois bien terminée. Je préfère ne pas imaginer ce qui aurait pu se passer si ça avait fini en bagarre. A mon avis, la police militaire n'aurait pas trop apprécié de voir un milicien en uniforme impliqué dans une bagarre, et défoncé à l'herbe, de surcroît. Une fois de plus, j'ai frôlé le précipice...

## LE CANNABIS EST-IL LEGALISE EN BELGIQUE ET AUX PAYS-BAS ?

On se fait souvent des idées fausses sur le statut légal du cannabis dans certains pays, et en particulier aux Pays-Bas. Comme le cannabis y est en vente « libre » sous toutes ses formes (herbe, haschisch, joints, space-cake,...), la plupart des gens pensent qu'il est tout simplement légal. D'abord, le cannabis n'est ni légal, ni en vente libre. A condition d'avoir 18 ans, on peut en acheter maximum 5 grammes à la fois dans les coffee-shops qui ont une licence à cet effet. La détention et la consommation de cannabis ne sont pas vraiment légales en Hollande, mais elles sont officiellement tolérées. Par contre, la production à grande échelle reste interdite et réprimée, ce qui met les coffee-shops dans une situation délicate : comment se procurer des quantités suffisantes d'un produit dont la vente est tolérée mais dont la production reste interdite ?

En Belgique, la législation en matière de drogues a été modifiée à la mi-2003. La nouvelle loi fait une distinction entre le cannabis et les autres drogues. Officiellement, le cannabis reste interdit, mais sa détention et/ou sa consommation par des personnes majeures ne fait plus automatiquement l'objet de poursuites. S'il n'est pas question de consommation problématique, de trouble à l'ordre public ou de circonstances aggravantes quelconques, il n'y aura normalement pas de conséquences. Cependant, cette nouvelle loi a été vivement critiquée parce qu'elle laisse un flou artistique sur de nombreuses notions non définies, et qu'elle réserve une large part à l'appréciation des forces de l'ordre et des parquets individuels. Il existe donc une insécurité juridique dans le domaine du cannabis. Par contre, lorsqu'il est question de personnes mineures (moins de 18 ans) ou de vente de cannabis, la loi est claire : c'est interdit et il y a des poursuites. Pourtant, là aussi, il reste une différence entre la théorie et la pratique.

Pour ce qui est de la France, c'est plus sévère : toutes les drogues illégales sont mises sur le même pied, et il n'y a pas de distinction selon les circonstances de la consommation. La différence la plus importante est celle qui est faite entre consommation personnelle et vente. Dans le premier cas, le consommateur écope souvent d'une peine de substitution ou d'une injonction thérapeutique. S'il détenait une très faible quantité ou que son casier judiciaire est vierge, il s'en tire parfois dans la pratique avec un simple avertissement. Par contre, il ne faut pas grand-chose pour être considéré comme dealer, et dans ce cas les peines sont souvent très sévères. Autre particularité française : il existe une loi qui interdit de présenter les drogues illégales sous un jour favorable. En théorie, on n'a même pas le droit de porter un T-shirt représentant une feuille de cannabis. Même si cette loi n'est pas appliquée à la lettre, les partisans de la légalisation du cannabis s'en sont inspirés pour leur slogan : « Légalisez le débat ! »

De manière générale en Europe, l'usage médical du cannabis est une question importante lorsqu'il s'agit de faire des lois à ce sujet. La recherche et la connaissance en la matière ne cessent de progresser, et les choses continuent de bouger à divers degrés dans plusieurs pays, en particulier la Belgique, l'Allemagne, l'Espagne, les Pays-Bas, la Suisse et l'Angleterre.

Source: [www.emcdda.europa.eu](http://www.emcdda.europa.eu)

## ***Les petites voitures jaunes***

Après mes études à Anvers (1985-1989), je pars à Gand pour un an d'études supplémentaires. Une année qui m'aura élargi l'esprit, dans tous les sens du terme. Jusqu'à présent, j'avais tiré des lattes sur quelques joints à gauche et à droite, mais pour le reste, je m'étais toujours cantonné à la consommation de drogues légales. La bière dans une main, la clope dans l'autre. C'était ma façon de sortir, rien que de très classique.

Nouvelles études, nouvelle ville, nouveaux amis. Le pied ! Je profite à fond de ma vie estudiantine. Un soir, Max frappe à la porte de ma chambre d'étudiant. La nuit précédente, nous nous sommes copieusement saoulés dans le café où il travaille pour arrondir ses fins de mois. Si nous nous entendons si bien, c'est que nous partageons une passion pour les belles nanas. Il s'avère même que nous sommes tous les deux amoureux de la même fille. Une prof d'espagnol aux yeux irrésistibles, qui n'est à la portée d'aucun de nous deux. Ca crée un lien.

Nous nous installons confortablement dans mes fauteuils bruns usés jusqu'à la corde, et nous bavardons un peu de notre passion commune. Soudain, Max m'annonce qu'il m'a apporté une surprise. Il sort de sa poche un petit sachet en plastique transparent rempli d'herbe. Quelle quantité ! Je n'en ai jamais vu autant. Je lui demande où il a trouvé ça. Il affirme que c'est juste un vague ami qui a eu une récolte inespérée. Il n'en était plus à ça près. Comme nous avons des clopes, mais pas de papier à cigarettes, je ne vois malheureusement pas comment nous pourrions rouler un pétard. Max fouille ses poches et en sort... tadaaaa !... une solide pipe. Tout simplement, la pipe de son grand-père. Il la bourre à ras bord d'herbe pure. Je lui demande s'il y a moyen de la fumer comme ça. C'est ce que nous allons découvrir tout de suite, me répond-il. Je tousse comme un fou, mais ça marche. Très rapidement, je comprends pleinement la signification profonde de l'expression « pété comme un avion ». On se marre à n'en plus pouvoir, et on décide de bourrer la pipe encore une fois. Jusqu'où peut-on se défoncer ? Là, nous commençons vraiment à avoir des hallucinations. Nous voyons des dessins étranges se former dans l'épaisse fumée qui remplit la pièce. Je vois des chiffres et des lettres géants aux couleurs fantastiques, qui dansent dans tous les sens. Max est écroulé de rire, et il voit passer de drôles de petites voitures jaunes dans mon studio.

Heureusement, nous nous sentons bien et nous voyons des choses rigolotes. Par contre, quand on se met vraiment à halluciner – ce qui arrive très vite avec les champignons, et presque toujours avec le LSD – il peut arriver que les murs crachent des monstres hideux ou des colonies d'insectes. On peut aussi céder à la paranoïa ou devenir terriblement méfiant. En général, ça va de pair avec les sentiments et les émotions dont on est imprégné à ce moment-là. Un jour, ma petite amie avait pris quelques bouffées de mon joint, et elle avait passé la tête par la fenêtre pour prendre l'air. Elle regardait fixement un gros carrefour à cent mètres de là. Tout à coup, elle a eu le sentiment de se trouver au beau milieu du carrefour. Elle a vu passer les feux au vert et les voitures démarrer en trombe. Elle a fait un bond en arrière en hurlant et a claqué la fenêtre. Elle avait eu son compte. Elle n'a plus touché aux joints pendant un bon moment !

Soudain, Max se souvient que ce soir-là, nous avons donné rendez-vous aux plus fêtards de notre classe dans notre bar favori. Il est grand temps de s'aérer un peu. Le vent frais nous ramène les pieds sur terre. Pour éviter les questions embarrassantes et les remarques de nos camarades de classe, nous nous mettons d'accord pour dire que nous avons bu ensemble une demi-bouteille de whisky, en espérant que cela fournira une explication plausible à notre étrange conduite. Bizarre, tout de même, que dans certains milieux, un tel excès soit plus facilement accepté que le fait de fumer quelques joints. Au moment où j'entre dans le café, je suis assailli par la chaleur moite, la musique bruyante et les regards scrutateurs de mes copains. Surtout, rester calme et effacer de mon esprit toute pensée paranoïaque. Ce n'est que lorsque le sol se met à bouger sous mes pieds que je commence à vraiment me sentir mal. Ça me rappelle un peu le sol en caoutchouc de la maison hantée à la foire, quand j'étais petit. J'essaye de garder la tête froide, et je me dirige vers le comptoir pour m'appuyer quelque part. Et là, que vois-je ? Une espèce de troll hideux. Accoudé au comptoir. Et il me regarde longuement, de façon pénétrante avec ses yeux surnois. C'en est trop pour moi. Mon estomac se contracte et je commence à me sentir mal. Je me retourne, bredouille à l'oreille de Max que je ne supporte plus les hallucinations et je sors en courant, paniqué. Une fois dehors, j'ai l'impression que mon estomac veut se faire la malle. Pour le maintenir à sa place, je me mets à courir. Ce n'est que lorsque je me retrouve seul dans mon studio que j'arrive à me calmer. Trop, c'est trop, je viens de le comprendre. La prochaine fois, je m'en tiendrai à un seul petit joint...

D'ailleurs, quand je fume trop, il arrive que j'aie des pensées bizarres et paranoïaques. Un jour, nous sommes quelques amis à philosopher sur la vie. Je leur explique que parfois, je me dis que je suis le seul être conscient au monde. Je suis absolument seul, et en fait, la vie n'est qu'un vaste théâtre. Tout ce qui arrive ne se passe que dans le seul but de voir comment je vais réagir. Mes copains, ces salauds, me confirment que c'est bien le cas et qu'ils font partie du complot. Quand je suis pété, je dois parfois vraiment faire un effort pour ne pas flipper. Comment, par exemple, être absolument sûr que la réalité qui se trouve derrière moi, que je ne perçois pas à cet instant précis, existe bel et bien ?

La consommation (ou plutôt l'abus) quotidienne et intensive de cannabis peut avoir plusieurs conséquences néfastes, surtout à un jeune âge. Comme le canna peut entamer (temporairement) la mémoire à court terme, la concentration devient de plus en plus difficile. En soi, ce n'est pas un problème lors d'une sortie entre copains. Mais pour étudier convenablement, pour travailler, ou *a fortiori* pour conduire, c'est nettement moins évident quand on est constamment distrait de ce qu'on est en train de faire. Le cannabis peut aussi donner l'inspiration d'idées brillantes et de flashes de compréhension fulgurantes. Le lendemain matin, par contre, certaines de ces idées paraissent d'un coup nettement moins « brillantes ». En fumant trop, et trop régulièrement, les émotions peuvent s'éteindre, on se fiche de tout et on veut juste être laissé en paix. On peut avoir le sentiment d'être le ou la seul(e), avec les copains (de fumette), à comprendre les ressorts de cette société tordue. On peut facilement tomber dans la déprime, aussi. On a du mal à prendre les problèmes de front, on préfère se réfugier dans la sécurité d'un nuage de fumée d'herbe. Si tu te reconnais dans ce portrait, il faudrait envisager d'en parler à une personne de confiance. Si tu as une prédisposition en ce sens, il est même possible (dans des cas rares) que la consommation excessive d'une herbe « gonflée » fasse ressortir une

schizophrénie latente. Il s'agit là d'une grave maladie mentale qu'il est impératif de traiter.



## LES DROGUES EN CHIFFRES

### • L'ALCOOL

- en 2004 la consommation d'alcool sur le territoire français était estimé à 3 verres d'alcool standard par jour et par habitant âgé de 15 ans et plus (Insee), malgré une forte baisse depuis des années, c'est toujours parmi les plus hauts en Europe
- près d'un jeune sur 10 confie avoir été saoul au moins 10 fois au cours de l'année écoulée (ESCAPAD 2005)
- en France, les décès liés à l'abus d'alcool s'élevaient à 22.500 décès en 2000 (Inserm Cépidc)
- 81% des Belges de plus de 15 ans ont bu de l'alcool au cours de l'année écoulée, 12% en boivent quotidiennement (Drugs Etc.)
- on estime que 500.000 Belges ont une consommation d'alcool problématique (Cattaert & Pacolet 2003)

### • LE TABAC

- en 2000 33,1% des Français déclaraient fumer de temps en temps, en 2005 ce n'était plus que 29,9% (Inpes 2006)
- la cigarette provoque 60.000 décès par an: cancer, bronchite chronique, maladies cardio-vasculaires et d'autres pathologies (Cépidc)
- on estime qu'il y a en Belgique 28% de fumeurs, 31% d'ex-fumeurs, et 41% qui n'ont jamais fumé (Drugs Etc.)
- chaque année, presque 20.000 Belges meurent des suites de leur dépendance à la nicotine (Drugs Etc.)

### • LES MEDICAMENTS

- en France, 12% des femmes et 6% des hommes adultes avaient consommé un tranquillisant ou un somnifère la semaine précédant l'enquête (InVS)
- la consommation des antidépresseurs est en augmentation, surtout chez les jeunes, souvent sans prescription
- en 2002, les Belges ont consommé 40 millions de boîtes d'anti-douleur, 13 millions de calmants et de somnifères, et 7 millions de boîtes d'antidépresseurs; soit une augmentation de 100% en 10 ans (Drugs Etc.)

### • DROGUES ILLEGALES

- en 2002, 2 Français sur 5 avaient déjà essayé une drogue illégale, moins de 1 sur 10 en consommait régulièrement (Beck 2003)
- en chiffres absolus, 9,5 million de Français ont déjà touché au cannabis, 850.000 à la cocaïne, 350.000 à l'ecstasy et 300.000 à l'héroïne
- à l'âge de 17 ans, 55% des garçons et 47% des filles ont déjà consommé du cannabis, pour les autres drogues, cela reste plutôt marginal (Beck 2003 et ESCAPAD 2002)
- en 2003, 21% des garçons et 11% des filles (16-17 ans) consommaient du cannabis au moins 10 fois par an; c'est 3 fois plus qu'il y a 10 ans (ESPAD 2003 et INSERM 1993)

- à 17 ans, un adolescent sur cinq consomme du cannabis plus de 10 fois dans l'année, et 15% plusieurs fois par semaine (Beck et ESCAPAD 2003)
- 9% des Belges de plus de 15 ans ont déjà consommé du cannabis, seulement 2% en ont consommé au cours du mois écoulé (Drugs Etc.)
- en Belgique 24% des jeunes (12-18 ans) ont déjà consommé du cannabis, 5% en consomment au moins une fois par semaine (VAD 2001)
- 55% des étudiants et 33% des étudiantes déclarent consommer du cannabis (Studentstart)

## ***Le cuisinier est allongé sur la terrasse***

Gand. La ville entière soupire sous un soleil de plomb. Il y a de l'électricité dans l'air, une tension familière. Tandis qu'une moitié de la population est pressée de partir, l'autre moitié se prépare à une teuf d'enfer pendant dix jours. Chaque année, les fameuses « Fêtes gantoises » attirent une foule immense pour des concerts de rue et une beuverie généralisée. Le coup d'envoi est pour ce soir, et bien entendu, nous sommes dans les starting-blocks.

J'ai invité tous mes amis chez moi pour une introduction à la fête. Nous prendrons la ville d'assaut tous ensemble plus tard dans la soirée. Mais auparavant, nous avons bien l'intention de nous mettre dans l'ambiance. Comme il sied à un hôte de qualité, je me suis chargé de l'approvisionnement en drogues légales et en chips et cacahuètes en tous genres. Les portes et les fenêtres sont grandes ouvertes, et un vent d'été tiède et prometteur fait son entrée en même temps que mes invités. Guillaume, qui est un ami proche, est un excellent cuisinier. Et il m'a apporté une surprise. Un quatre-quarts maison. En apercevant une petite lueur malicieuse dans son regard, je pige le topo. Mon organe olfactif, très affûté à certaines odeurs à cette époque-là, perçoit immédiatement l'odeur suave de l'herbe. Son quatre-quarts ne peut être qu'un « space cake » ! En un flash, je repense à une de mes amies qui n'avait rien trouvé de mieux que de manger un space cake pour la toute première fois avec trois copines, avant d'aller au resto avec les parents d'une des copines en question. Sans surprise, elle avait eu toutes les peines du monde à garder un semblant de sérieux. Mais comme elle se retenait à ce point, elle s'est sentie mal au bout d'un certain temps, et elle a dû fuir à l'extérieur pour prendre un bon bol d'air frais. Au bout du compte, elles ont fini par tout avouer, et les parents n'ont pas trouvé ça drôle du tout. Si elles avaient choisi un autre moment et un autre lieu, leur petite expérience au space cake aurait peut-être été plus réussie.

En un clin d'œil, ma cuisine est remplie de fêtards enthousiastes dont le visage affiche un air demandeur. La plupart d'entre eux sont curieux et voudraient bien goûter un petit bout du gâteau magique. Quelques gourmands sautent dessus et enfournent tout de suite deux tranches, voire plus. Pourvu qu'il n'y ait pas de dégâts ! Ils n'ont pas l'air de comprendre qu'il faut presque une heure avant de ressentir le moindre effet, et qu'une fois que ça démarre, il n'y a plus moyen d'annuler les effets parfois trop intenses. Certains convives sont nettement moins enthousiastes et n'ont pas l'intention de goûter à cette pâtisserie cannabique. Pas de problème, évidemment. Il ne faut jamais inciter qui que ce soit.

Parfois, il est vrai qu'on se retrouve dans une situation où il devient très difficile de refuser. Un jour, je suis allé à un barbecue où je ne connaissais personne sauf Eric, le copain qui m'avait invité. A un moment donné, quelqu'un sort une petite fiole bizarre. Il respire profondément les vapeurs du liquide qu'elle contient, et est pris d'une ivresse très brève et intense. Génial ! crie-t-il, je viens de faire une orbite autour de la terre. Il faut essayer ! J'entends dire qu'il s'agit de « poppers ». D'un côté, ma curiosité est un peu titillée, et je ne veux pas être la seule poule mouillée de la bande. D'un autre côté, je ne suis pas fan des drogues chimiques, et je n'ai pas envie d'essayer une drogue que je ne connais pas entouré de gens que je ne connais pas plus. La petite fiole passe de main en main et arrive lentement dans ma direction. J'hésite... Que faire ? Mon copain Eric renifle prudemment le petit

réceptif, mais l'effet n'en semble pas diminué pour autant. Pourtant, je décide finalement de dire non. Pourquoi est-ce que j'irais faire quelque chose contre mon gré ? Ils n'ont qu'à me prendre pour un connard, tant pis. Je m'en fiche ! Si c'est leur façon de me juger, je ne veux plus les voir. A mon grand étonnement, personne n'insiste ou ne fait la moindre remarque. Ouf !

Mais revenons-en à ma petite fête. Après une bonne heure, je suis bien content qu'il y ait deux toilettes dans la maison. Certains de mes amis, qui ont descendu leur space cake avec quelques verres de bière ou de vin, se voient contraints de se séparer du contenu de leur estomac. Guillaume, le cuisinier, qui n'a pas pu s'empêcher de vérifier régulièrement la qualité de son cake, est allongé sur la terrasse, complètement *out*. Il y a une fille qui a soudain tellement chaud qu'elle part chercher de la fraîcheur sous le jet d'une douche froide. Ce qui devait être une petite soirée sympa a dégénéré en champ de bataille !

## HIT-PARADE

Voici quelques-unes des questions les plus fréquemment posées sur les drogues. Pour en savoir plus, surfe sur [www.drogues.gouv.fr](http://www.drogues.gouv.fr) ou [www.infordrogues.be](http://www.infordrogues.be)

### Quelles sont les drogues qui induisent une dépendance ?

En principe, on peut devenir dépendant de tout produit ou toute activité qui procure du plaisir. Quand on parle de « dépendance », on pense souvent tout de suite à des drogues illégales, comme le cannabis, la cocaïne ou l'héroïne. Pourtant, on peut évidemment tout aussi bien devenir dépendant de drogues légales, comme l'alcool ou le tabac. On peut aussi devenir accro aux médicaments. Et puis il y a encore toute une série d'autres choses qui peuvent induire une dépendance, comme le jeu, internet (le chat, les jeux en ligne,...), le sexe, le shopping, le chocolat et autres sucreries, la nourriture ou les séries télévisées.

### Quelle est la différence entre drogues douces et drogues dures ?

On fait souvent une distinction entre drogues douces et drogues dures. On entend par drogues douces les produits qui sont moins nocifs, qui n'induisent pas ou peu de symptômes de sevrage, de tolérance et de dépendance. Dans la pratique, il s'agit surtout du cannabis. Plutôt que de faire une distinction entre drogues douces et dures, mieux vaudrait parler d'usage doux ou dur. Il ne s'agit alors pas du produit en soi, mais de la façon dont les consommateurs en usent ou en abusent. L'usage doux, c'est lorsque le consommateur sait, ou a appris, comment aborder un produit de façon responsable. Par exemple, la personne qui ne boit de l'alcool que de temps à autre, calmement et en savourant, fait de cette drogue un usage doux. L'usage dur, c'est un usage en (trop) grande quantité, et axé uniquement sur l'ivresse (de façon à ressentir le plus vite possible un effet maximum). Il peut s'agir d'une expérimentation avec un produit nouveau, mais cela peut aussi être un usage problématique par une personne devenue dépendante d'une drogue. L'usage dur peut entraîner des problèmes. Sur le moment même, la personne peut se rendre malade par les quantités qu'elle consomme, ou elle peut causer un accident de la circulation sous l'effet de l'ivresse. A terme, l'usage dur suscitera plus rapidement un vrai problème de drogue et une dépendance. En conclusion : chaque produit peut être consommé de façon douce ou dure. Ainsi, il y a des gens qui ont de gros problèmes avec une drogue dite douce, tandis que d'autres consomment des drogues dites dures et en subissent pourtant relativement peu d'inconvénients.

### La « théorie de l'escalade » se vérifie-t-elle ?

La « théorie de l'escalade » postule que « tout commence par le cannabis », et que l'usage de cannabis entraîne celui de drogues plus dures. Selon cette théorie, l'usage du cannabis fait naître dans le corps un besoin accru de drogues plus puissantes. Ce n'est pourtant pas le cas. Par contre, il est exact que presque tous les consommateurs de drogues dures ont pris du cannabis. Cela dit, il s'est avéré que la grande majorité des consommateurs de cannabis arrête avant l'âge de trente ans, et n'entre par conséquent jamais en contact avec d'autres drogues illégales. En soi, on ne peut donc pas considérer le produit cannabis comme la cause d'une

consommation d'autres drogues illégales. Le malentendu est dû à la confusion entre lien statistique et lien causal. Seulement, si on en croit les statistiques, il est probable que tous les consommateurs de drogues dures ont bu du lait dans le passé. Cela ne fait pas pour autant du lait une cause de consommation de drogues dures.

### Est-ce que l'héroïne rend dépendant dès la première fois ?

L'héroïne diffère de nombreuses autres drogues par le fait que le corps s'accoutume très vite à son effet (le corps développe une tolérance). A cause de cette accoutumance, le consommateur doit à la longue prendre de plus en plus d'héroïne pour encore en ressentir les effets. On peut ainsi devenir assez vite physiquement dépendant de l'héroïne. Mais dire qu'on est accro dès la première fois, c'est exagéré. Ce qui n'enlève rien à l'effet de dépendance de l'héroïne ! Lorsque ses effets s'estompent, des symptômes de sevrage apparaissent : on se sent mal, on a mal au ventre, on transpire, on a des chauds et froids ; pour résumer, ça ressemble un peu à une grosse grippe. Lorsqu'on reprend de l'héroïne, ces symptômes disparaissent. Par conséquent, on tombe facilement dans un cercle vicieux qui fait augmenter le rythme de la consommation. L'héroïne, bien plus que les autres drogues, peut donc facilement entraîner une consommation plus forte et plus fréquente, qui peut résulter dans la dépendance.

### De la drogue circule dans mon mouvement de jeunesse : que faire ?

Que doit faire un moniteur ou une monitrice lorsque des jeunes allument ouvertement un joint, sous prétexte que « c'est pas bien méchant » ou que « tout le monde le fait » ? Tu organises une soirée et tu as peur que quelqu'un introduise des pilules ? Que faire si quelqu'un te confie ses problèmes de dépendance à l'alcool, à une drogue, aux médicaments, au jeu ? Faut-il prévenir les parents ? Comment en parler aux jeunes ? Comment chercher avec eux des solutions ? Faut-il sanctionner, et si oui, comment ? Une foule de questions peuvent apparaître, et il n'est pas évident de trouver des réponses toutes faites.

Lorsqu'on se retrouve confronté à une « situation de crise » dans le cadre d'un mouvement de jeunesse, on a le droit de se ménager une « période de crise ». On peut se donner, et donner aux autres encadrants, un moment de pause. Se donner le temps de réfléchir calmement à la meilleure façon de réagir. Il n'existe pas une seule bonne ou une seule mauvaise réaction, mais la panique est toujours mauvaise conseillère. Il s'agit de ne pas réagir de façon impulsive, mais de mettre au point une réaction cohérente, réfléchie et raisonnable. Un mouvement de jeunesse, ça sert à donner aux jeunes un espace de sécurité pour faire des expériences dans un large éventail de domaines de la vie. C'est pourquoi il est intéressant d'élaborer en son sein une politique équilibrée en matière d'alcool, de drogues, de médicaments et de jeu. Une politique sur laquelle on a pris le temps de réfléchir et de discuter, et qui emporte l'adhésion de chacun des encadrants et des membres. Bien entendu, cette politique doit tenir compte de la législation en vigueur.

## Quels sont les indices de la consommation de drogues ?

Il est souvent très difficile de détecter l'usage de drogues, surtout si la personne en question ne consomme que de façon occasionnelle. Le fait de manger peu, de mal dormir, ou de se sentir fatigué sont des symptômes qui peuvent être liés à l'usage de drogues, mais qui peuvent aussi avoir de très nombreuses autres causes.

Parmi les indices qui peuvent signaler une éventuelle consommation, il y a la pâleur, la fatigue, une modification de l'appétit, l'amaigrissement, un rétrécissement ou, au contraire, une dilatation des pupilles, des changements dans les fréquentations, de mauvais résultats scolaires, un manque d'intérêt pour les activités de loisirs, la famille ou les relations, des changements abrupts de l'humeur (agressivité, dépression, euphorie)... Mais d'autres problèmes ou soucis peuvent également expliquer ce type de symptômes. D'ailleurs, nombre de ces indices sont caractéristiques de l'adolescence, qui est une période de changement constant pour les jeunes. Ce n'est souvent que lorsque ces indices commencent à s'accumuler et qu'ils persistent que l'on peut davantage soupçonner un lien avec la consommation de drogues.

Il n'est pas toujours évident de déterminer si tel ou tel comportement est dû à la consommation de drogues ou non. Lorsqu'on constate des changements, mieux vaut essayer d'en parler. Parler de l'inquiétude que cela suscite. Ainsi, on fait sentir à la personne en question (enfant, conjoint) qu'on se soucie d'elle. La question de savoir si quelqu'un consomme ou non une drogue peut facilement s'enliser dans un dialogue de sourds. Par contre, avoir mauvaise mine ou paraître déprimé, ce n'est pas un drame. Il sera certainement plus facile d'aborder les choses par ce biais-là.

## Puis-je faire un test pour vérifier si mon enfant se drogue ?

Beaucoup de parents sont tentés de faire tester l'urine de leur enfant lorsqu'ils soupçonnent celui-ci de se droguer. On voit régulièrement dans la presse des articles dans lesquels des parents conseillent les tests d'urine comme solution aux éventuels problèmes de drogue de leurs enfants. Les parents peuvent faire effectuer des tests de dépistage de drogues sur leurs enfants chez le médecin de famille (qui transmettra l'échantillon d'urine à un laboratoire) ou peuvent effectuer le test eux-mêmes à la maison (ces tests sont en vente libre chez certains pharmaciens). Les tests en question permettent de détecter dans l'urine les métabolites (ce qui reste après assimilation par le corps) d'un certain nombre de drogues, comme le cannabis.

La plupart des drogues restent présentes dans le sang jusqu'à la disparition des effets. Ensuite, elles restent détectables par les métabolites présents dans l'urine. La plupart des drogues ne laissent aucune trace au-delà d'un délai de trois jours. Le cannabis est une exception à cet égard. Il est stocké dans les tissus adipeux du corps, et il reste détectable pendant cinq jours, même si on n'a fumé qu'un seul joint. En cas de consommation régulière, voire quotidienne, ce délai peut monter à trois semaines, voire six semaines dans certains cas. Les tests d'urine non effectués en laboratoire ne sont pas fiables à 100%.

Cependant, ces tests ont des limites. En effet, que faire quand le résultat s'avère positif ? On sait bien que son enfant a consommé une drogue, mais le test d'urine

n'est qu'un instantané, et il ne révèle pas grand-chose quant à l'importance ou au moment de la consommation, ni sur son évolution ou ses raisons profondes. Et si le test est négatif, mais que des symptômes de consommation persistent, le problème est-il réglé pour autant ? La confiance est-elle rétablie sur-le-champ ? Quelle garantie un résultat négatif présente-t-il sur la question de savoir si l'enfant n'a pas consommé le mois dernier, ou s'il ne consommera pas dans les six mois ? Enfin, combien de temps peut-on maintenir un régime de tests permanents ? Six mois, un an, deux ans ? Cinq ans ? Il se pourrait bien que le résultat du test (positif ou négatif) suscite plus de questions qu'il apporte de réponses.

Les parents qui soupçonnent une consommation de drogues sont bien entendu très préoccupés, et se sentent parfois impuissants. Souvent, c'est pour eux une grande déception. En effet, il n'est pas facile de déterminer si l'enfant consomme du cannabis (ou d'autres drogues). Il est risqué de ne se baser que sur des symptômes physiques, comme les yeux rougis ou les pupilles dilatées. Dans de tels cas, le test semble offrir une réponse, mais ce n'est certainement pas une panacée.

Avec ou sans test d'urine, il faudra tôt ou tard que les choses aboutissent à une vraie conversation entre parents et enfant. Le problème ne se résoudra pas tout seul. La meilleure façon de savoir si l'enfant consomme une drogue, c'est encore de l'apprendre de sa bouche. Evidemment, cela suppose que l'on puisse, au sein de la famille, aborder de façon ouverte et honnête des questions personnelles et intimes : les relations, par exemple, la contraception, et aussi les drogues. Les choses peuvent souvent être davantage clarifiées dans le cadre d'une relation de bonne entente avec l'enfant qu'en cherchant les réponses par des voies détournées.



## Une soirée romantique aux urgences

Après avoir butiné çà et là pendant trois ans, ça y est : je suis de nouveau vraiment amoureux ! Comme ma dernière histoire d'amour m'avait brisé le cœur, j'ai du mal à me laisser aller au début. Carmen, ma nouvelle copine, vient de rentrer d'un voyage d'étude d'une semaine, et c'est fou ce qu'elle m'a manqué. Je me dis que c'est bon signe. Pour fêter nos retrouvailles, je lui ai fait une surprise en réservant un bon petit resto. Nous peaufinons l'ambiance en accompagnant le repas d'une bonne bouteille de vin blanc. Après ce petit gueuleton romantique, nous rentrons à pied vers ma chambre d'étudiant. Carmen sait qu'il m'arrive de fumer de temps en temps, et elle me dit qu'elle aimerait bien essayer, elle aussi. Malgré ma lamentable maladresse, je parviens à fabriquer un petit joint à l'aide d'un appareil à rouler des clopes. Nous fumons le pétard ensemble en toussotant. Ce qui aurait dû être une soirée divine se termine en un des pires cauchemars de ma vie.

Peu après avoir fumé, elle a des vertiges, des nausées et des battements de cœur. Merde, j'aurais dû y réfléchir à deux fois. Elle était déjà fatiguée par son voyage, nous avons bu une bouteille de vin à deux, et un joint là-dessus... Ca devait mal se terminer. J'essaie de la calmer et lui propose de s'allonger sur mon lit. Elle dit qu'elle a froid, et se met à trembler de tout son corps. Un jus d'orange et de l'air frais, et ça devrait aller mieux, me dis-je en essayant de garder la tête froide. Les yeux écarquillés, elle hurle qu'elle va mourir. Là, je commence à paniquer pour de bon. Je n'ai jamais vu ça. On ne peut pas mourir d'un joint, quand même... ? Carmen sent bien que je ne suis pas très sûr de moi, et elle exige que j'appelle une ambulance. J'essaie de lui faire changer d'avis, mais en vain. Comme elle menace d'aller appeler d'une cabine, je lui propose de faire quelques pas dehors. Mais les choses ne s'améliorent pas, et elle continue d'insister. Nous voilà ensemble dans l'abîme d'un *bad trip*. Finalement, paniqué, j'appelle une ambulance. Un quart d'heure plus tard, on sonne à la porte. Je n'ose pas aller ouvrir, et j'espère en silence qu'ils finiront par repartir. Carmen, toujours affolée, me crie d'aller ouvrir. Je suis tellement à l'ouest que je ne m'aperçois même pas que je croise un ambulancier dans les escaliers. En bas, la porte de l'immeuble est ouverte, et l'autre ambulancier m'apprend que son collègue est déjà entré. En remontant les escaliers quatre à quatre, je tombe sur Carmen qui descend, soutenue par un infirmier. Furieux, celui-ci me demande ce que je lui ai administré comme drogue. Je tente de lui expliquer que nous n'avons fait que fumer un petit joint, mais il ne me croit pas et m'accuse de lui avoir donné du LSD. Evidemment, je nie catégoriquement. Ils embarquent dans l'ambulance et me claquent la portière au nez. Non, je ne peux pas les accompagner à l'hôpital, je n'ai qu'à rester chez moi et attendre l'arrivée de la police. La police ?! En effet, il m'assure que quand on appelle une ambulance, l'appel est toujours transmis à la police\*. L'ambulance démarre et je remonte en courant. Vite, effacer tous les indices avant l'irruption de la gendarmerie. Le petit brin d'herbe qui me reste, je le jette dans les toilettes et je tire la chasse. Je prends soin aussi d'ouvrir toutes les fenêtres. La mort dans l'âme, je saute sur mon vélo et je pars à la recherche de Carmen. Seulement, les ambulanciers ne m'ont pas dit à quel hôpital ils l'emmenaient.

Je pédale jusqu'à l'hôpital le plus proche. Rien ! En route pour le deuxième, il se met à tomber des cordes. J'arrive à la réception trempé jusqu'à l'os. Toujours rien. Quelle misère ! De plus en plus détrempe, j'arrive aux urgences d'un troisième hôpital. La

porte est fermée. J'appuie sur un bouton et elle monte sans un bruit. Un immense garage, vide. Dès que j'ai franchi le seuil, la porte redescend automatiquement. Plus moyen de faire marche arrière. Je parcours des couloirs interminables, violemment éclairés au néon, sans rencontrer personne. Tout cela me paraît tellement irréel que je commence vraiment à me demander si je ne suis pas tombé dans un rêve kafkaïen. Si ça se trouve, je vais tout simplement me réveiller dans mon lit à l'issue de ce trip cauchemardesque. J'arrive enfin à la réception. Lorsque j'explique qui je cherche, l'infirmière me lance un regard chargé de reproche. Comme si j'étais un dealer sans scrupules qui drogue de jeunes innocentes contre leur gré.

Enfin, je trouve Carmen sur un lit. Les draps blancs et l'éclairage cru ne sont pas vraiment un repos pour les yeux. Elle est encore un peu pâle, mais elle se sent déjà beaucoup mieux. Nous tombons dans les bras l'un de l'autre. En fin de compte, ils n'ont pas pu lui faire grand-chose de plus que ce que j'avais déjà fait chez moi. Un jus d'orange, éventuellement grignoter quelque chose qui contient du glucose, beaucoup d'air frais et de repos. Nous appelons un taxi et nous retournons chez moi, sans un mot. En montant les escaliers, soudain, elle vomit. Après cela, elle se sent vraiment beaucoup mieux, et nous allons nous coucher, épuisés. Le lendemain matin, nous sommes tous les deux un peu mal à l'aise. Je me sens terriblement coupable et je me déteste après ce qui est arrivé la veille. Carmen comprend qu'elle a réagi de façon excessive, et elle se sent un peu ridicule. Mal parti pour une histoire d'amour.

Quelques jours plus tard, je passe la voir chez elle, un soir. Elle entrouvre la porte et me demande nerveusement ce que je viens faire. Bizarre ! Je lui demande si elle a de la visite. Elle comprend qu'elle ne pourra pas me cacher qu'elle n'est pas seule dans sa chambre. Mais pourquoi en fait-elle tant de mystère ? Elle m'ouvre la porte et je fais la connaissance d'un homme d'une cinquantaine d'années qui parle un anglais approximatif avec un fort accent étranger. Un type qu'elle a rencontré lors de son voyage d'étude à Prague et qui passait en Belgique « par hasard ». Je flaire tout de suite l'arnaque. Ce type est visiblement atteint du démon de midi, et il est fou d'elle. Il fait tout pour lui en mettre plein la vue et pour me faire tourner en bourrique. Je n'ai pas envie de jouer à ce jeu stupide, et je m'en vais.

Le lendemain, je lui demande où elle en est avec son vieux con. Elle me jure ses grands dieux qu'il n'y a rien entre eux. Peu de temps après, Carmen me largue, pour de bon. J'apprends plus tard, par le téléphone arabe, qu'elle sort bel et bien avec ce type. En plus, le mec lui a fait croire que j'étais un dealer bien connu des flics et que, pour son bien, il valait mieux qu'elle ne me voie plus. Cet épisode m'aura appris qu'il faut éviter de mélanger alcool et cannabis, et que si les drogues peuvent parfois renforcer des relations, elles peuvent tout aussi bien les briser net.

\*Evidemment, ce n'est pas une raison pour laisser tomber un(e) ami(e) quand les choses tournent vraiment mal. Tu peux toujours appeler un médecin de garde ; il ne préviendra pas automatiquement la police. Tu peux aussi (faire) conduire ton ami(e) chez un médecin ou à l'hôpital.

## **10 TUYAUX POUR LES PARENTS QUI ONT DES ADOS CURIEUX DES DROGUES**

### **1. Osez en parler. De façon ouverte, si possible, et calmement.**

Personne n'a dit que c'était facile ! Il est normal que, lorsque vous soupçonnez et découvrez que l'un de vos enfants essaye les drogues, vous soyez submergé par la colère, l'angoisse, la frustration, la tristesse,... En criant ou en lançant des reproches et des menaces, vous risquez d'aggraver encore la situation. Essayez d'abord de retrouver votre calme avant d'entamer une conversation aussi importante.

Réfléchissez à la réaction que vous auriez si votre enfant, par exemple, rentrait régulièrement ivre à la maison. En parler vous aide à vous faire une opinion, à vous informer de façon précise et à résister à la pression des autres.

### **2. Avant tout, exprimez votre inquiétude.**

Evidemment que vous êtes inquiet ! Ce sont vos enfants, après tout, et vous ne leur voulez que du bien. Bien entendu, vos enfants se fichent pas mal que vous soyez inquiet pour la bonne réputation de la famille, par exemple. Expliquez-leur calmement ce que vous ressentez. Peut-être avez-vous peur qu'ils tombent dans la dépendance.

Ne vous culpabilisez pas. Quand les jeunes essayent des drogues ou l'alcool, même de façon problématique, c'est rarement dû à leur seule éducation.

### **3. Mettez des mots sur les indices concrets.**

Il n'est pas facile d'être certain à 100% si un jeune consomme ou non. Si vous ne voulez pas perdre la confiance de votre enfant, il est très important de ne pas fouiller sa chambre en cachette à la recherche d'indices. Ni a fortiori d'exiger un test d'urine ! Il est beaucoup plus important de mettre des mots sur les indices concrets. Par exemple, de mauvais résultats scolaires, une baisse de l'intérêt pour ses hobbies, des rendez-vous manqués, des absences fréquentes,...

### **4. Ne préjugez pas.**

Ne jugez jamais votre enfant, jugez éventuellement sa conduite. Quand un jeune sait que sa conduite ne sera pas jugée d'avance, il y a plus de chance de pouvoir mener une conversation franche. Il est toujours possible que les mauvais résultats scolaires et les yeux rougis cachent plutôt une histoire d'amour qu'une affaire de drogue.

### **5. Ecoutez sérieusement sa vision des choses.**

Même s'il est très difficile d'écouter avant de donner des conseils, de prendre des sanctions, de laisser libre cours à vos émotions, donnez-lui la chance de vous expliquer sa version des choses. Pour des jeunes en pleine évolution, il est important d'avoir droit à un avis personnel. Les jeunes qui disent non aux drogues ont eu le droit et l'audace de dire non dans d'autres situations, y compris à leurs parents. Ceux qui ont été stimulés à faire des choix autonomes et qui peuvent et osent donner clairement leur avis auront moins facilement des problèmes avec les drogues. Evidemment, être ouvert à l'avis de votre enfant ne signifie pas automatiquement que vous approuvez sa conduite. Cependant, cette ouverture peut faire en sorte que votre enfant soit plus ouvert à vos conseils.

### **6. Posez des questions ouvertes.**

Les questions ouvertes sont celles qui appellent une réponse plus circonstanciée qu'un simple « oui » ou « non ». Elles commencent par les mots comment, où, quand, qui, pourquoi ? Si vous êtes à peu près certain(e) qu'il s'agit d'une histoire de drogue, l'entrée en matière idéale n'est pas : « Je suppose que tu as encore pris de la drogue ? » Mieux vaut par exemple demander comment il ou elle voit cette consommation de drogue, les sentiments que ça lui inspire, et ce qu'il ou elle envisage pour la suite.

### **7. Ne parlez pas uniquement des risques.**

Informez-vous à l'avance, afin de pouvoir parler avec votre enfant des deux faces de la médaille. À première vue, les drogues, ça peut sembler chouette, mais elles impliquent beaucoup de risques. Les jeunes n'ont pas toujours une image objective des avantages et des inconvénients de la consommation de drogues. Leurs amis, en général, leur disent seulement à quel point c'est amusant. Aidez votre enfant à faire un choix raisonné en cherchant ensemble les réponses. Qu'est-ce qui est raisonnable ? Où sont les limites ? Quelles sont les responsabilités ?

### **8. Posez la question de la motivation.**

Essayez de savoir pourquoi votre enfant expérimente les drogues. Est-ce par simple curiosité ? Essaye-t-il d'affronter des problèmes ou de chasser l'ennui par les drogues ? Est-ce qu'il consomme simplement parce que « tout le monde le fait » et qu'il n'ose pas vraiment refuser ? En d'autres termes, s'agit-il de comportements « normalement déviants » d'adolescent (curiosité, besoin de se faire valoir, recherche d'émotions fortes, besoin d'être « cool »,...), ou est-ce plus grave que cela ?

### **9. Faites la différence entre usage et abus.**

Ne paniquez pas trop vite : beaucoup de jeunes touchent à l'herbe « pour voir », et seule une minorité (5 à 10%) développe un usage problématique. Le plus souvent, c'est dû au fait que la consommation de drogue n'est que le symptôme d'un problème sous-jacent qu'ils sont incapables d'affronter (harcèlement, disputes, séparation, chagrin, ennui, problèmes scolaires,...). Tout comme pour les drogues légales (comme l'alcool), il y a des gens qui consomment des drogues illégales de temps à autre (comme le cannabis), sans que cela ne pose de problème. N'oubliez pas qu'en tant que parent, vous avez une fonction d'exemple. Comment gérez-vous les conflits, les contretemps, les sentiments,... ? Comment gérez-vous l'alcool, le tabac et les médicaments ? Essayez de savoir où et quand votre enfant consomme. Il y a une grande différence entre fumer pendant le week-end et fumer pendant la pause de midi. Les règles qui s'appliquent ici sont similaires à celles qui valent pour l'alcool.

### **10. Ensemble, établissez des règles et mettez des limites.**

Enfin, tentez d'établir ensemble des règles claires qui conviennent aux deux parties. Le fait d'avoir son mot à dire stimulera votre enfant à respecter les règles ainsi établies. En même temps, cela aide les jeunes à comprendre le pourquoi des limites et quelles peuvent être les conséquences concrètes en cas d'infraction aux règles.

### **La meilleure prévention**

La meilleure prévention est une relation ouverte et aimante avec vos enfants. Passez suffisamment de temps ensemble, afin de savoir ce qui les intéresse et ce qui les

préoccupe. Souvent, les jeunes qui se retrouvent dans une consommation problématique ont eu un problème dont ils ne pouvaient parler avec personne. Pour faire taire la douleur, l'incertitude, l'angoisse ou le doute, ils s'en remettent alors aux *stupéfiants*, ils s'étourdissent pour moins ressentir. Un parent qui n'ose pas entamer un dialogue de peur de ne pas pouvoir affronter les difficultés qui pourraient surgir, réagit en fait de la même façon que la personne qui fuit dans les drogues. C'est la solution de facilité, à court terme, mais à long terme ça ne fait pas avancer les choses, bien au contraire.

**Lecture conseillée pour les parents :**

*Drogues et dépendance*, un livre que l'on peut commander gratuitement via le site [www.drogues.gouv.fr](http://www.drogues.gouv.fr).

**Pour des conseils concrets, adressez-vous à :**

En France :

DATIS

Drogues info service, au 0800.23.13.13

Ecoute cannabis, au 0811.91.20.20

[www.drogues.gouv.fr](http://www.drogues.gouv.fr)

Belgique: Infor-Drogues

[www.infordrogues.be](http://www.infordrogues.be), tél. 02/227.52.52

## **Réunion au sommet**

Depuis quelques mois, je travaille dans une agence de pub branchée. C'est mon premier boulot, et je suis ravi de pouvoir enfin appliquer tout ce que j'ai étudié. Nous sommes lundi matin, et l'agence tout entière – une dizaine de personnes – est rassemblée dans la grande salle de réunion. Chacun à son tour présente son planning de la semaine, et chacun commente les projets des autres. Lorsque vient mon tour, je me mets à parler avec enthousiasme. Au milieu de mes explications, il m'arrive une chose étrange. De façon tout à fait inattendue, et pour la première fois de ma vie, je deviens pleinement conscient. J'ai l'impression de me trouver à côté de moi-même et de m'entendre parler. Je n'ai encore jamais eu l'occasion de m'observer aussi attentivement. Je m'amuse de la façon dont je me rends intéressant à coups de phrases grandiloquentes. C'est ça, fais le malin, me dis-je en silence. Soudain, je me rends compte que tout le monde me regarde avec étonnement. Je m'observais avec un tel intérêt que j'ai complètement oublié de quoi je parlais, et que je me suis arrêté net au milieu d'une phrase. Je reviens à moi, complètement déboussolé. André, mon patron, me demande ce qui m'arrive. Un peu gêné, je lui avoue que j'ai pas mal fait la fête la veille au soir, et que je ne me sens pas très bien. Evidemment, je ne lui avoue pas que nous avons sans doute fumé un peu trop d'herbe. André me fait remarquer gentiment, mais avec fermeté, que je ne suis plus étudiant et que je suis censé arriver frais au boulot le matin. Pour me remettre un peu, je quitte la salle de réunion et je vais faire un petit tour. C'est la dernière fois que je me la mets un dimanche soir. J'aime beaucoup mon boulot, mais j'aime beaucoup aussi faire la fête. La seule chose que je dois encore apprendre, de toute urgence, c'est à séparer les deux. C'est la même chose, en somme, que pour les études : on ne peut pas à la fois fumer et étudier.

Ce n'est que plusieurs années plus tard que je comprends l'importance de cette expérience, qui va changer le cours de ma vie. En observant de façon très consciente et attentive son environnement, son corps et ses pensées, on peut apprendre énormément de choses sur soi-même. On peut s'aider, pour ce faire, des techniques de la méditation et du yoga. Au début, je me sens très sceptique vis-à-vis de tout ça. Je suis d'un naturel plutôt terre à terre. Moi, ce qu'il me faut, ce sont des modèles et des explications scientifiques, de la clarté, des chiffres, des certitudes. Pourtant, je suis fasciné par tout ce que la science ne peut pas (encore) entièrement expliquer. Je dévore des bouquins sur l'astronomie, la physique quantique et la théorie de la relativité. Einstein est mon pote. C'est à ce moment-là que je rencontre Tika. Elle fait du yoga depuis des années. Moi, tous ces trucs orientaux, ça ne me dit rien qui vaille. Trop « secte » à mon goût. Elle m'explique que le yoga détend le corps et l'esprit, et qu'on peut apprendre à s'observer par la méditation. Parfois, ça peut entraîner des expériences complètement inédites. Ce n'est pas un but en soi, mais c'est un effet secondaire agréable pour le stakhanoviste que je suis. En fin de compte, ma curiosité l'emporte sur ma méfiance. Pour moi, il ne faut rien croire *a priori* de tous ces trucs alternatifs. Par contre, ça vaut la peine de s'ouvrir à de nouvelles possibilités et de leur laisser une chance. Au bout du compte, on peut s'en faire une opinion correcte à partir de ses propres expériences. De toutes les choses que j'ai essayées, ce sont surtout le yoga et la méditation qui sont sortis du lot. Ces deux disciplines m'ont d'ailleurs aidé lors des « trips » impressionnants que j'ai vécus lors de notre tour du monde (voir plus loin).

## LES ECO-DROGUES

Les éco-drogues sont des plantes qui suscitent un effet sur le corps et l'esprit de façon « naturelle ». Parmi elles, les champignons hallucinogènes ou « champotes ». En Hollande, on peut les acheter dans les « smartshops », mais uniquement frais. Tous les dérivés (champignons séchés, en infusion,...) sont désormais interdits à la vente. En Belgique, depuis le décret sur les plantes, qui date de 1997, toutes les éco-drogues sont interdites. En France, enfin, la loi assimile les champignons à toutes les autres drogues, et ils sont donc formellement interdits, même si on ne peut pas leur interdire de pousser dans la nature.

D'autres éco-drogues, notamment à base de taurine, d'éphédrine ou de guarana, sont encore en vente libre, mais combinées avec l'alcool, elles ne sont pas totalement sans danger pour le cœur.

Il faut également être prudent si on se met à faire des expériences folles avec des plantes qui poussent dans les jardins ou dans la nature. Certaines peuvent être mortelles, comme par exemple la stramoine ou datura, la belladone ou la jusquiame. J'en connais quelques-uns qui n'ont retrouvé leurs esprits qu'après quelques jours d'hôpital psychiatrique. Il existe aussi certains cactus qui peuvent donner des trips puissants. Informe-toi donc bien à l'avance, de façon très rigoureuse, et garde toujours le numéro du centre anti-poison à portée de main si tu es assez fou pour aller cueillir toi-même des plantes ou des champignons.

## ***Le sabbat des sorcières***

Un soir, dans notre bar habituel, je rencontre Christine, une nana très particulière. Elle a des cheveux noirs, longs et raides, les yeux maquillés de noir et elle est habillée tout en noir. Elle a un regard perçant et un sourire à se damner. Mon sixième sens me dit tout de suite à qui j'ai affaire : une sorcière ! Cela dit, quand je pense à une sorcière, je n'imagine pas nécessairement une vieille femme très laide avec une verrue sur le nez. Non, pour moi, les sorcières sont des femmes fortes, créatives, qui savent ce qu'elles veulent et qui ont parfois des pratiques bizarres. Bref, à prendre avec des pincettes, mais ça ne les rend que plus attrayantes à mes yeux.

Ne me demandez pas comment ni pourquoi, mais à peine une demi-heure plus tard, nous sommes dans une discussion animée sur les champignons. Il ne s'agit évidemment pas de pleurotes ou de chanterelles, mais de « champotes ». Des champignons aux effets psychédéliques. Je lui raconte ma première expérience avec les psilos, la variété la plus connue dans nos contrées.

Par une chaude soirée d'été, j'ai donné rendez-vous à Laurence, avec qui je suis sorti un petit temps, et dont je suis encore un peu amoureux. Un soir, avec elle, nous avons fumé un joint, et nous avons passé une soirée très agréable. Cette fois-ci, elle a invité encore un copain et une copine. Nous discutons gentiment, et nous faisons des projets de sortie pour la soirée. C'est alors que notre hôtesse nous annonce, un sourire mystérieux aux lèvres, qu'elle a une surprise pour nous. Elle revient avec un petit pot en verre qui contient de petits champignons séchés. Des psilos, dit-elle. Ça rend joyeux et ça fait rire. Je lui demande où elle est allée dénicher ça, et elle me répond laconiquement que c'est sa mère qui les lui a donnés. Elle et son conjoint sont de fins connaisseurs qui partent à la cueillette tous les automnes. Consommés frais, ils font le plus d'effet, mais je me demande si après presque un an nous sentirions encore quelque chose. Nous sommes tous les quatre d'excellente humeur, et nous décidons de tenter l'expérience. Nous déversons le contenu du pot sur la table, et chacun avale environ sept psilos. Comme nous n'avons jamais mangé de champignons hallucinogènes et que nous n'avons pas la moindre idée de la dose recommandée ni de la puissance de cette drogue, nous prenons en fait un risque considérable. Juste après avoir gobé nos champotes, nous sortons en ville. Il fait un temps délicieux. Nous nous sentons très joyeux et nous ressentons tout de façon très intense. Nous prenons place à une terrasse de café et plutôt qu'une bière, nous commandons des sodas. Il nous reste quand même un minimum de présence d'esprit. Soudain, Laurence éclate de rire sans raison apparente. Nous la regardons, puis nous nous regardons les uns les autres, étonnés, avant de la suivre dans son fou rire, toujours sans raison. Impossible de s'arrêter...

J'en ris encore en y repensant. L'air de rien, je demande à Christine, la sorcière, si elle n'aurait pas, par hasard, des psilos chez elle. Evidemment, me répond-elle en riant, tu veux que j'aille nous en chercher ? Je la regarde sans y croire, mais je dois dire que l'envie me démange. Envie d'elle autant que des champignons... Sans ajouter le moindre mot, elle tourne les talons et disparaît.

Je suis tout penaud. J'ai du mal à croire qu'elle est bel et bien rentrée chez elle pour aller me chercher des champis. Pour tuer le temps, je me commande encore une bière mexicaine. Il faut dire que le thème de ce soir, c'est le Mexique. Tout le café est



baigné d'une vive lumière rouge et verte. Un peu partout dans le bar, on a dressé des cactus en carton-pâte. Plus kitsch, tu meurs ! Une bonne demi-heure après, Christine revient, toujours un sourire aux lèvres. Elle me dévisage, un peu comme si elle se demandait si j'avais gobé son histoire de tout à l'heure. Elle ouvre la main d'un air triomphant, et fait apparaître une poignée de champignons séchés. Avec quelques autres copains et copines, nous les avalons aussi sec.

Ce soir-là, nous nous amusons comme des fous. On a l'impression de se connaître depuis des années, et on n'arrête pas de se marrer. Notre bonne humeur est contagieuse. A un moment donné, je dis à Christine qu'elle ressemble à une sorcière. D'un seul coup, elle reprend son sérieux et me toise d'un regard glaçant. Puis elle se retourne lentement, et en un éclair elle arrache un faux cactus du décor et me l'éclate sur la tête. Nous repartons d'un rire hystérique. Autour de nous, c'est l'enthousiasme. Sans le faire exprès, la sorcière vient d'appuyer sur le bouton rouge. C'est l'appel à la guerre, et tout le monde part dans tous les sens, à la recherche d'armes et de munitions. Les cactus volent dans tous les sens et – dans nos imaginations – des casques sont percés et des crânes volent en éclats. Après la bataille inaugurale, les troupes se regroupent en deux camps. L'espace d'un instant, c'est le calme avant la tempête. Puis les hostilités démarrent pour de bon. Les deux armées chargent à grand renfort de cris de guerre. Au milieu du champ de bataille, le choc est violent. Des morceaux du décor volent de partout, et dès la seconde charge, de nombreux soldats se retrouvent sans armement. *Ira furor brevis*\*. Heureusement, d'ailleurs. Les dégâts sont catastrophiques. Le décor est en miettes, mais la soirée est une réussite. Je me demande encore aujourd'hui si les champotes y étaient ou non pour quelque chose.

Quelque temps après, je reçois une invitation de Christine pour une teuf chez elle. Mon bon copain Max, avec qui je partage tous mes secrets, ne croit pas aux sorcières, mais il est forcément curieux de la voir. Christine habite un grenier haut perché. Le petit escalier en colimaçon qui mène chez elle n'en finit pas. C'est un de ses amis qui nous ouvre, et nous sommes accueillis par des volutes herbeuses. Elle m'embrasse chaleureusement, visiblement ravie que je sois venu. Pour bien nous mettre dans l'ambiance, nous fumons un solide pétard.

C'est là que j'ai soudain l'idée délirante de partir à la recherche de son balai. Max me dit que je suis complètement tapé et que je ferais mieux de fumer moins d'herbe. A mon étonnement, après de longues recherches, je trouve une fenêtre mansardée suffisamment grande pour décoller et atterrir, mais nulle trace du moindre balai. D'un pas résolu, je m'en vais trouver Christine pour lui demander – comme si c'était la chose la plus normale – où elle a caché son balai. Elle part d'un rire gêné, et me confie d'un air mystérieux que toutes les sorcières n'ont pas un balai. Par contre, elle a autre chose, qui est très important à ses yeux et qui pourrait m'intéresser. La sorcière m'emmène vers le milieu de sa mansarde et me désigne une des poutres de la vieille charpente. Ce que je vois me fait pâlir et me coupe le souffle. Sur la poutre juste au-dessus de moi est accrochée la tête argentée d'un bélier aux dents acérées. Visiblement, elle est ravie de voir que je suis impressionné par cette représentation diabolique.

D'un coup, la paranoïa me gagne. Soudain, j'ai la tête qui tourne et le cœur qui s'emballe. Qui est cette nana, \*au juste ? Les sorcières, ça existe vraiment ? Qu'est-ce que je fous là ? Qui sont tous ces gens bizarres à cette soirée ? Est-ce que c'est une teuf comme les autres ? Et que signifie cette tête de bélier ? Il faut que je me casse. Immédiatement. Un peu paniqué, j'essaye d'expliquer à Max qu'il faut absolument que nous quittions ce sabbat des sorcières avant qu'il soit trop tard. Il me regarde sans comprendre, le regard vague. Merde ! Il est déjà envoûté ! J'ai toutes les peines du monde à le traîner dehors. Christine regarde tout cela d'un œil amusé, et elle rit comme seule une vraie sorcière peut rire. Dans ma précipitation – ou bien la sorcière y est-elle pour quelque chose ? – je perds l'équilibre dans l'escalier et je roule jusqu'en bas. Heureusement pour moi, je ne me casse pas le cou car ma chute est amortie par quelques personnes qui étaient justement en train de gravir les marches, et qui me regardent d'un air effrayé. Arrivé dans la rue, je reviens un peu à moi. Une fois encore, j'essaye d'expliquer à Max ce qui s'est passé. Là, je prends la mesure de l'absurdité de la situation et je pars dans un fou rire. En jetant un dernier coup d'œil à la fenêtre mansardée, j'aperçois un bref instant le visage de la sorcière. Quelle étrange nana, me dis-je. Quel type bizarre, se dit Christine. Je me demande comment se passera notre prochaine rencontre.

Avec les champignons, on peut passer une soirée rigolote, mais on peut aussi se faire un mauvais trip d'angoisse. Je me souviens du récit d'un gars qui s'est mis à flipper méchamment après avoir mangé des champotes. Il pensait qu'il était poursuivi par un petit bonhomme sombre avec une longue barbe. Pendant des heures, il a couru un peu partout, fuyant son hallucination. On ne l'y a pas repris de sitôt...

La puissance et les effets des champignons sur le cerveau peuvent grandement varier d'une personne à l'autre et, surtout, d'une situation à l'autre. Chaque année, des gens se retrouvent à l'hôpital après avoir mangé des champignons vénéneux ou pris une dose trop forte. Si vraiment tu ne peux pas résister à l'appel du champignon, évite à tout prix de le combiner avec d'autres drogues (y compris l'alcool), choisis un environnement calme (la nature, par exemple), et des compagnons amicaux et expérimentés. N'en prends jamais quand tu ne te sens pas dans ton assiette ou si tu as un problème psychologique.

---

\* la rage ne dure pas

## L'ECSTASY

- **Ecstasy** ou **XTC** (ecsta, X, pilule d'amour) :
  - l'ecstasy est une drogue chimique stimulante et psychotrope
  - l'« ecstasy liquide » n'a rien à voir avec l'ecstasy ; le plus souvent, c'est en fait du GHB, un liquide aux effets quelque peu différents ; attention ! difficile à doser, donc danger de surdosage
- forme : comprimés, poudre ou gélules (la forme, la couleur ou le logo ne disent rien du contenu ni des effets !)
- statut juridique : illégal (amendes et peines de prison)
- usage : généralement par voie orale ; les effets apparaissent après 20 à 60 minutes après ingestion, le pic d'euphorie vient après 2 ou 3 heures
- effets :
  - les effets varient d'un individu à l'autre, ainsi que d'après la quantité et la fréquence, le lieu et le moment de la consommation
  - sentiments de joie, de détente, d'insouciance, de confiance en soi et d'ouverture, solidarité et intimité accrues avec l'entourage, modification de l'espace et du temps
  - plus d'énergie, moins d'appétit et de fatigue, besoin de bouger
- risques :
  - comme l'ecstasy est produite dans des labos clandestins, la pureté et le principe actif peuvent varier énormément ; l'ecsta représente donc toujours un risque
  - hyperthermie, bouche pâteuse, maux de tête, nausées, vomissements, battements de cœur, convulsions (surdose)
  - tendance aux rapports sexuels à risque (« drogue de l'amour »)
  - en cas de grossesse et d'allaitement : risques sérieux pour la mère et l'enfant
  - sur la route, les consommateurs représentent un risque pour eux-mêmes et pour les autres
  - la combinaison avec l'alcool augmente les risques d'hyperthermie ; avec le speed ou la cocaïne, cela augmente le risque de surdose ; avec des antidépresseurs, la tension artérielle augmente encore davantage ; avec le Viagra (« sextasy »), c'est très éprouvant pour le cœur
- effets à long terme
  - les risques ne sont pas encore bien connus ; peut entraîner la dépression, des idées paranoïaques et des insomnies ; risque de dégâts au foie et aux reins
  - problèmes avec l'entourage (familial, scolaire, professionnel) et la justice
- dépendance :
  - pas de dépendance physique, mais la dépendance psychologique existe (l'idée qu'on a besoin d'une drogue pour s'amuser en sortie)

## *Jungle party*

Pierre, un ami, organise sa énième rave. C'est le genre de soirée dansante dont on apprend l'existence uniquement si on se trouve au bon endroit et qu'on est en contact avec les bonnes personnes. Cette fois, Pierre a déniché une ancienne usine vide dans la zone portuaire de Gand. Le connaissant, ça vaut la peine d'aller y faire un tour. Les meilleurs DJ de dance et de trance, un décor extravagant, des belles nanas et une ambiance de délire, voilà les ingrédients du cocktail. Ce sera une nuit inoubliable. Après avoir tourné un peu en rond, nous trouvons l'endroit du jour. Nous arrivons sur place vers une heure du matin, et l'ambiance bat déjà son plein. Je me commande un whisky-coke, et depuis une petite estrade, j'admire avec quelques copains les nymphes en mouvement. Pour illustrer le thème de la soirée, la jungle, Pierre a invité un groupe de joueurs de djembé africains. Ils improvisent librement, et les rythmes de leurs tam-tams se fondent dans les beats électroniques que crachent les enceintes. Magique ! Soudain, Carlo me dépose quelque chose dans la main. J'ouvre la main, et je regarde sans comprendre un petit comprimé jaunâtre fendu d'une ligne au milieu. C'est ça, de l'ecstasy ? lui demandé-je. Il referme ma main et fait oui de la tête. J'ai déjà entendu parler de cette drogue, mais pour le reste, je ne sais à peu près rien de ses effets, ni a fortiori des dangers éventuels. Sans vraiment réfléchir, j'avale ma pilule avec une bonne rasade de whisky-coke. Carlo fait de même avec son gin-tonic. Apparemment, ce n'est pas vraiment une bonne idée...

Après environ une demi-heure, la musique se met à sonner différemment. Le bruit des djembés africains se déforme et devient beaucoup plus fort que tout à l'heure. Tout devient plus intense et paraît me foncer dessus. Pour combattre la sensation de bouche pâteuse, je commande un nouveau cocktail. Puis tout à coup, mes yeux commencent à partir dans tous les sens. Au lieu d'un film fluide d'images claires, mes nerfs optiques enregistrent une suite de photos floues qui se superposent. Je comprends qu'il y a un problème, et je veux prévenir Carlo. Malheureusement, il n'est plus sur l'estrade. C'est la panique ! Au petit bonheur, je fends la foule dansante. Comme par miracle, je retrouve mon pote et je l'entraîne vers la sortie. Lorsque je lui explique ce qui m'arrive, il commence à trouiller. Cette pilule est mauvaise ! Partons le plus vite possible avec que les choses empirent ! s'écrie-t-il. Heureusement, nous avons un ami qui est là et qui reste généralement sobre. Pendant que Carlo part chercher notre chauffeur, j'essaye de sortir au plus vite. Pour une raison imprécise, le videur me retient à la sortie. Je vois bouger ses lèvres, mais sa voix est tellement déformée que je ne comprends pas ce qu'il me dit. Rapidement, il réalise que j'ai un problème. Il me prend mon verre des mains – c'était donc ça, la raison de son obstruction – et il me pousse vers la sortie. L'air frais et l'atténuation des décibels me font du bien. Je n'arrive toujours pas à concentrer mon regard sur un objet précis. Quelques minutes plus tard, Bob, notre chauffeur, avance la voiture. Quel pote de première ! Lorsque je prends place à côté de lui, il nous demande quelle drogue bizarre nous avons avalé cette fois. Nous ne savons donc pas que les drogues chimiques, c'est des saloperies ? Il ajoute qu'il n'a pas envie de nous conduire aux urgences la prochaine fois. Carlo s'installe de tout son long sur la banquette arrière. A la maison, vite !

Bob se jette dans le trafic urbain comme un beau diable. De tous les côtés, des voitures nous foncent dessus, et à quelques reprises, nous évitons de justesse la collision frontale. Nous hurlons notre trouille, et nous ordonnons à Bob d'y aller plus calmement. Il aurait pris quelque chose, lui aussi ? Bob éclate de rire et nous

désigne le compteur de vitesse. Quarante à l'heure... C'est juste nous qui sommes en train de flipper. Pour nous faire plaisir, il rentre à mon studio à un train d'escargot. Arrivé là, je retrouve un calme profond. Je me sens bien, je plane un peu mais je me sens super bien. Je me sens plein de poésie, et une muse m'inspire des vers épatants. Pendant plus d'une heure, je déclame des poèmes en plusieurs langues. Malheureusement, il n'y a plus personne pour les noter.

Heureusement, notre trip s'est bien terminé. Cela aurait pu tourner autrement. Outre la MDMA (ou MDA/MDEA), les pilules d'ecstasy peuvent aussi contenir du speed ou d'autres substances chimiques dangereuses. Environ 90% des pilules ne contiennent pas de substances réellement dangereuses à court terme, mais il ne faut pas en conclure que le danger est limité : on peut parfaitement se noyer dans une rivière d'une profondeur *moyenne* de 1 mètre. Il suffit de tomber sur le petit endroit où elle fait 3 mètres de profondeur... ! Même chose avec les pilules : celui qui tombe sur le comprimé qui contient une substance dangereuse a 100% de chance d'en subir les conséquences.

A part le contenu, la puissance peut varier elle aussi d'une pilule à l'autre, ce qui peut entraîner une surdose. Il faut faire très attention aussi à l'« ecstasy liquide », qui n'a en fait rien à voir avec l'ecstasy. Le GHB est une drogue qui se boit (le goût est infâme), et qui est assez difficile à doser. Plusieurs jeunes ont déjà trouvé la mort suite à une overdose de ce genre de drogue chimique produite en laboratoire. Le plus grave, c'est que quand les choses commencent à tourner vraiment mal, certains ont tellement peur d'appeler les secours qu'ils déposent leur malheureux copain quelque part dans l'espoir que quelqu'un le trouvera. Le temps passe, et parfois il est trop tard pour faire quoi que ce soit... (voir aussi le chapitre « Une soirée romantique aux urgences »)

## LE SPEED

- **speed** (amphés, amphet') : appellation populaire des amphétamines ou produits chimiques stimulants. A noter qu'il existe une variante très dangereuse et très addictive, la méthamphétamine ou « crystal meth », qui fait des ravages aux Etats-Unis. L'Europe reste pour l'instant plus ou moins épargnée.
- forme : généralement en poudre blanche ou en comprimés
- statut juridique : illégal (amendes et peines de prison)
- usage : se sniffe, s'injecte ou s'avale (se fume parfois) ; l'effet est rapide et dure entre 4 et 8 heures
- effets
  - les effets varient selon les individus, le dosage et la fréquence, le lieu et le moment de la consommation
  - supprime la fatigue, la faim et le sommeil et libère des réserves d'énergie
  - accélère le pouls et augmente la tension
  - euphorie, confiance en soi, meilleure concentration et regard moins critique sur soi
  - rend très bavard, donne envie de bouger et améliore temporairement les performances sexuelles
- risques
  - hyperthermie et déshydratation (se reposer régulièrement et boire beaucoup d'eau !)
  - comme cette drogue chimique est produite dans des laboratoires illégaux, sa composition et sa qualité varient énormément ; danger de surdosage
  - les fortes doses rendent nerveux, agressif, téméraire ou triste
  - la tension élevée donne des maux de tête, des battements de cœur, de l'hyperventilation,...
  - l'injection peut entraîner des infections ou des contaminations (hépatite, SIDA,...)
  - après la disparition des effets : fatigue, faim, apathie, déprime
  - en cas de grossesse ou d'allaitement : risques sérieux pour la mère et l'enfant
  - sur la route, les consommateurs représentent un risque pour eux-mêmes et pour les autres
  - la combinaison avec des calmants, des analgésiques ou de l'alcool peut augmenter les risques et augmente l'irritabilité et l'agressivité
- effets à long terme
  - sur la santé : chute de l'immunité due à la diminution de l'appétit et le manque de sommeil, maladies cardiovasculaires, boutons, saignements de nez et tics
  - problèmes sociaux : nervosité, irritabilité, méfiance, impulsivité et agressivité peuvent entraîner des problèmes avec l'entourage (familial, scolaire, professionnel) et la justice
- dépendance
  - le speed n'entraîne pas de dépendance physique, mais la dépendance psychologique est forte

## ***All you need is love***

Comme ma première expérience avec l'ecstasy a été un bide, j'ai décidé que ce n'était pas une drogue pour moi. Mais voilà qu'un soir, je fais la connaissance de Valérie. C'est une fille un peu maigre, très bavarde et hyperactive, qui porte toujours une sucette en pendentif. Sur le moment, je ne réalise pas que ce sont là des symptômes de dépendance aux amphétamines. Très excitée, elle me raconte en long et en large ses expériences fantastiques avec l'ecstasy. Elle connaît un club privé pas loin de Courtrai, où presque tout le monde est sous ecsta et où l'ambiance est « démente ». D'ailleurs, son copain connaît les gens qu'il faut, et il peut nous organiser sans problème une soirée mémorable. Elle nous propose de les accompagner le week-end suivant. Je lui explique que je n'aime pas beaucoup ces trucs chimiques, parce que la dernière fois je m'étais retrouvé dans une espèce de mauvais trip. A son avis, c'est dû à la combinaison avec l'alcool – et en effet, j'avais avalé ma pilule avec quelques whisky-cokes – et à la mauvaise qualité de la pilule. Mais le « contact » de son mec vend toujours une qualité irréprochable. Je n'ai aucun souci à me faire de ce côté-là. Quoi qu'il en soit, c'est quand même toujours un peu la roulette russe, parce qu'on ne peut jamais être sûr à 100% de la qualité. Une seule mauvaise pilule peut foutre en l'air toute la soirée, et ce ne serait pas la première fois que quelqu'un se retrouverait à l'hôpital après avoir forcé la dose (il faut dire que certains prennent plusieurs pilules sur la soirée, voire à la fois). Mais Valérie est tellement enthousiaste qu'elle parvient à nous convaincre. Nous rameutons encore quelques copains curieux, et deux semaines plus tard, ça y est enfin.

Comme l'ambiance n'atteint son paroxysme que vers quatre ou cinq heures du matin dans la boîte où nous allons, je décide de dormir un peu avant de partir. Vers trois heures du mat', je me lève. Mon corps est crevé, mais j'ai l'esprit très vif, à cause de l'excitation. Nous prenons l'autoroute en direction du club. Pour faire passer le temps et nous mettre un peu dans l'ambiance, Gérard, un copain de Valérie, allume un joint dans la voiture. Les basses de la techno font trembler les vitres. Tout est parfait, jusqu'à ce que soudain... Merde ! Merde ! Merde ! Nom d'un chien !!! La gendarmerie a fait un barrage sur l'autoroute. Impossible de leur échapper. Gérard prend à peine le temps d'éteindre son joint avant de... l'avalé, tout simplement ! Il a dû se dire que ça changeait un peu du space cake. Dans la voiture devant nous, des sachets de toute sorte sont balancés par les fenêtres. Mauvaise idée, apparemment, car la gendarmerie veille au grain. La voiture devant nous reçoit tout de suite l'ordre de se ranger sur le côté de la route. Je crains que ses occupants passent la nuit dans le fourgon des gendarmes. Notre chauffeur, lui, garde la tête froide. Il ouvre les fenêtres, glisse ses pilules dans ses chaussettes, et fait passer l'autoradio du boum-boum de la techno à une chaîne de musique classique. Un monde de différence. Les douces sonorités de piano qui caressent les tympanes de l'homme au képi à travers la fenêtre à moitié ouverte le font entrer dans une transe légère, et il nous fait signe de poursuivre notre route sans le moindre contrôle. Ouf ! Nous repassons au boum-boum... Pourtant, je ne suis pas encore tout à fait rassuré. Tout ce déploiement de la gendarmerie me fait réfléchir. Apparemment, je suis entré pour de bon dans l'illégalité. C'est un truc à ne pas faire tous les week-ends !

Un quart d'heure avant d'arriver à destination, nous avalons chacun notre pilule. A l'entrée de la boîte, chacun doit montrer sa carte d'identité. Je n'aime pas beaucoup l'idée que mon nom soit répertorié ici, mais le risque d'une descente de flics dans un

club privé est nettement plus faible que dans une grande boîte publique. Cette fausse sécurité me satisfait pour l'instant. L'ambiance est déjà à son comble, et tout le monde danse. C'est là que Valérie me glisse un petit papier dans la main. Du speed ! Va sniffer ça aux toilettes, tu profiteras encore plus de ton ecsta, me crie-t-elle à l'oreille. Pourquoi pas, me dis-je. Ce soir, j'y vais à fond ! Quelques minutes plus tard, je me sens comme une bombe atomique, débordant d'énergie et de confiance en moi. J'ai les mâchoires hyper-serrées, et je grince involontairement des dents. Un effet secondaire désagréable du speed. Je fonce sur la piste de danse, j'entre en fusion avec la musique, et j'oublie l'espace et le temps. La musique est fabuleuse, les gonzesses à couper le souffle, tout le monde est beau et gentil. Nous sommes tous un ! Une seule grande famille ! C'est un sentiment d'unité, de communion, d'amour, de beauté, d'extase, d'ecstasy... Pas étonnant que les gens qui ont peu d'amis ou qui sont un peu timides deviennent dépendants de cet état, et qu'ils veuillent rééditer ça tous les week-ends. Dans ces conditions, sortir sans gober devient très vite un peu plat et inintéressant.

A ce moment-là réapparaît un de mes copains que j'avais perdu de vue depuis une bonne heure. Il a avalé sa pilule de façon un peu trop voyante, et il s'est fait pincer par un videur. Il a failli ne plus pouvoir revenir à l'intérieur. Après une fouille minutieuse, il a finalement été autorisé à entrer. Pas cool comme épisode ! Mais l'effet de l'ecsta est toujours là, et nous retournons danser. Je transpire comme un bœuf et je bois beaucoup d'Ice Tea et de jus d'orange, pour éviter de me déshydrater. Je n'ai pas très envie de me retrouver à l'hôpital ! Et cette fois, pas une goutte d'alcool. Je ne me laisserai pas avoir deux fois ! Après quelques heures, j'ai un petit passage à vide. Encore une demi-pilule, une petite ligne de speed, et c'est reparti. Je me dis quand même que tout ça est un peu décadent. Aux toilettes, je m'aperçois que ma queue a pour ainsi dire disparu. L'ecstasy, drogue de l'amour ? Pas pour moi. Ou alors, est-ce dû au speed ? Dans le miroir, je constate que mes pupilles sont grandes comme des soucoupes. Je comprends maintenant pourquoi on voit des gens se balader avec des lunettes de soleil dans la pénombre du club. Ça m'embête un peu que tout le monde puisse voir que j'ai pris des pilules. Pour le coup, je me suis bien enfoncé dans la forêt aux drogues. Il va bientôt être temps de faire demi-tour. Gérard revient de l'extérieur, très enthousiaste. Comme une tornade en pleine action, il se lance dans des explications confuses en se balançant d'une jambe à l'autre. La seule chose que je comprends, c'est qu'il faut que je l'accompagne dehors. Curieux, je le suis vers la sortie. Dehors, il fait clair et les oiseaux chantent. Voilà ce qui rendait Gérard tout fou ! La lumière aveuglante du soleil me rappelle mon désir de lunettes de soleil. Avec tout ça, il est déjà neuf heures du matin. J'ai les oreilles qui sifflent à cause des basses. Après une dizaine de minutes de calme, je replonge dans l'autre monde. Musique à fond, des basses qui font trembler la terre, des stroboscopes dans les yeux, l'air chaud et humide, et une foule de noceurs sous l'effet de l'ecstasy et sans doute pas mal d'autres produits. Ma seconde pilule se fait sentir, et mon cœur s'ouvre. Au bar, j'entame une conversation sympa avec une nana assez mignonne. Elle a les pupilles aussi dilatées que les miennes, alors ça crée un lien. Nous sommes exactement sur la même longueur d'onde. *Love is in the air...* Elle m'explique qu'elle est française, et qu'elle adore la Belgique. Pas étonnant, avec toutes ces drogues ! Moi, c'est elle que j'adore, et je fais des efforts surhumains pour ne pas oublier que ma copine dort sagement chez moi. Tout compte fait, je suis bien content que toutes ces drogues



aient un effet néfaste sur ma libido ! Sous ecsta, on pourrait faire des choses qu'on regretterait amèrement après coup.

D'ailleurs, ces pilules peuvent faire en sorte qu'on tombe amoureux de n'importe qui. Une fois les effets dissipés, le charme est généralement rompu. Vers midi, nous décidons d'en rester là. La boîte tourne encore à plein régime, mais la folie est passée. La journée est magnifique, il fait plein soleil. Bien à l'aise, relax, nous rentrons chez nous sans nous presser. Un peu de musique classique en fond, une petite brise qui vient du toit ouvrant, un rayon de soleil sur la pâleur de nos peaux... Comme la vie peut être belle ! De retour à Gand, nous prenons un délicieux petit déjeuner dans une brasserie. La fatigue commence tout de même à se faire sentir, et nous devenons atrocement paresseux. Le reste de la journée, nous glandons en ville et prenons des verres en terrasse. Mon corps est épuisé, et pourtant, cette nuit-là, je n'arrive pas à trouver le sommeil. J'ai le cœur qui bat plus vite que d'habitude, et mon rythme de vie est complètement chamboulé. En plus, je travaille toute la journée de demain, nom d'un chien ! Finalement, il faut que je fume un joint pour arriver à me calmer. Je n'aime pas du tout cette idée, et je commence à me sentir un peu déprimé. Je suis un peu triste que la fête soit finie. Je n'ai pas la moindre envie d'aller bosser demain. L'espace d'un instant, j'envisage même de renifler un petit rail de speed demain matin au saut du lit pour me mettre en forme. Et ça après seulement quelques lignes... Vachement puissant, le speed !

Au bout du compte, je suis content d'avoir vécu une fois de plus une nuit de folie, mais je décide quand même que le speed, c'est définitivement terminé. Rien à faire, je ne peux pas croire que toute cette chimie dans le cerveau, ça puisse être très sain. Quelques semaines plus tard, je lis dans le journal un entrefilet sur quelques jeunes qui se sont retrouvés à l'hosto pour overdose ou hyperthermie. Ca fout les jetons !

Valérie et Gérard, nos nouveaux amis, insistent pour que nous retournions au même club le week-end suivant. Ils sont impatients que la semaine se termine. Evidemment, la tentation est forte, mais je refuse poliment. Quand on se gave de pilules toutes les semaines, on épuise les réserves naturelles du corps et de l'esprit. Je le sens déjà après une seule nuit à me camer. En plus, on risque de s'habituer très vite à cette délicieuse ivresse *peace & love* de l'ecstasy. Quelques semaines plus tard, les flics font une descente dans le club en question. Heureusement, Valérie et Gérard n'y étaient pas, mais la police perquisitionne le domicile du type à qui ils achetaient leurs cachets. Les gyrophares devant la porte, la maison fouillée de la cave au grenier. Il faut voir le bordel que les flics laissent derrière eux ! Ils saccagent même l'isolation du toit. Parfois, la dure réalité contraste douloureusement avec l'euphorie artificielle de l'XTC.

Franck, un autre copain, ne jurait que par les drogues naturelles. Il s'en tenait aux joints, et de temps et temps des champignons. 100% naturel. Ca ne pouvait pas être mauvais. Un beau jour, son dealer lui a proposé d'acheter du speed. Franck a refusé net, parce que pour lui, les drogues chimiques, c'était de la merde. Mais il voulait bien essayer d'en prendre juste une fois, pour voir. Il a été scié par l'effet. Waouw ! Quel boost d'énergie ! C'était autre chose que les trucs soft qu'il avait pris jusqu'à présent. Il aimait tellement l'effet du speed quand il sortait, qu'il s'est mis très vite à en prendre tous les week-ends. Puis, du jeudi soir au lundi matin, et enfin, presque tous les jours. A un moment donné, il passait parfois plusieurs jours sans dormir, et la nuit, il traînait dans des immeubles abandonnés. Le matin, il mettait un peu de speed dans son café avant d'aller en cours. Là, il était hyper-productif, mais la qualité

de son travail était assez nulle. Après quelques mois, il était devenu incapable de se détendre un seul instant. Il se disputait de plus en plus avec ses copains, et il se montrait parfois vachement agressif. Il ne pouvait plus s'endormir sans avoir pris plusieurs somnifères. Finalement, il a vraiment dû se faire violence pour s'en sortir.

Plus tard, à deux reprises, j'ai eu la preuve qu'on peut se défonce sans alcool ou autres drogues. Une nuit, je suis en train de danser dans une grande boîte près de Bruxelles. Je suis clean à 200%, parce que ce soir-là, c'est moi qui conduis. Je ne bois pas la moindre bière. Ce soir, je suis la sobriété incarnée. En bas, c'est de la techno froide qui passe, à un volume déchirant. Très vite, je fuis en haut, où il y a une *trance* délicieuse. Sur les murs, il y a des projections d'images colorées et psychédéliques. Je ferme les yeux et je continue à danser. Soudain, je plane au-dessus d'une plaine fleurie, pleine de splendides coquelicots écarlates. Lorsque je rouvre les yeux, cette sensation divine perdure.

Une autre fois, je suis avec ma copine au festival « I love techno » pour le concert d'Underworld. Ils jouent tous leurs tubes, et toute la salle fait des bonds. Un peu partout, il y a des gyrophares, des stroboscopes, des couleurs flashantes et une sensation d'unité dont j'ai encore la chair de poule. Ce n'est certainement pas dû à ces quelques bières que j'ai sirotées, mais ce soir-là, ce sont sans doute l'ambiance et le fait de danser sans arrêt qui font que je me retrouve après un petit temps dans un état de défonce naturelle. C'est divin ! Peace and love. Visiblement, il y a moyen d'atteindre ça sans pilules !

Tu aimes les sensations fortes ? Voici la liste d'expériences marquantes que j'ai vécues SANS DROGUES :

- le saut à l'élastique (après le saut, je me suis senti ivre pendant une demi-journée)
- le saut en parachute (la liberté qu'on ressent pendant la première chute libre est vraiment incomparable)
- l'escalade (l'ivresse de la victoire quand on se retrouve au sommet)
- le speedrafting (l'excitation des rapides bouillonnants)
- la spéléo (le silence et le noir absolu)
- la plongée sous-marine (ferme les yeux, et c'est comme un état d'apesanteur ; après la plongée, on se trouve un peu dans un état second)
- le snowboard (les sauts !)
- le karaté (après un solide entraînement, je me sentais comme après une ligne de coke)
- le djembé (une façon sympa de se défouler un bon coup, et si on joue assez longtemps, on peut se retrouver dans une espèce de « transe »)
- le surf (l'unité avec la planche et avec la mer)
- le planeur (heu... planant !)
- le parapente (sensations garanties avec les 360°)

## POURQUOI LES DROGUES CHIMIQUES SONT DANGEREUSES\*

1. La qualité (composition, dosage,...) est très peu fiable. Par conséquent, il y a un grand risque de mal doser. Avec un peu de malchance, ta soirée est fichue, ou pire, tu te retrouves à l'hôpital.
2. Même si la qualité est bonne, tu ne sais jamais d'avance comment va réagir ton corps. C'est un peu comme les effets secondaires des médicaments. Normalement, un médicament suscite l'effet désiré, mais on ne peut jamais savoir d'avance comment réagira un individu. Les effets secondaires, parfois dangereux, et les risques pour la santé sont rassemblés dans la « fiche d'identité » de chaque drogue.
3. Si le produit est de bonne qualité et que ton corps réagit normalement, il peut arriver que tu adores tellement l'effet que tu auras envie de recommencer sans cesse à consommer. D'abord juste le samedi soir pour sortir, par exemple. Ensuite de plus en plus, y compris en semaine et le jour. Après un petit temps (et ça peut parfois aller très vite), tu ne peux plus te sentir bien qu'en consommant. A ce moment-là, tu es devenu dépendant.
4. Il faut aussi se rendre compte que, si tu consommes ces drogues, tu participes à un système pervers. En effet, le commerce des drogues illégales est aux mains de la mafia. Le trafic de drogues s'accompagne de pratiques de blanchiment d'argent sale, de traite des femmes et d'êtres humains, d'abus sexuels sur mineurs, de chantage, d'exploitation, de violence et d'assassinats... Es-tu bien sûr de vouloir contribuer à tout cela ?

\*Ca ne signifie évidemment pas que les drogues « naturelles » (comme le cannabis, les champignons,...) sont tout à fait sans danger (voir ailleurs dans ce livre) !

## La Voie Lactée

Nous sommes en visite chez Leo et Noortje, nos amis hollandais. Ce soir, il y a un concert d'Arno au Melkweg, une salle de concert en plein cœur d'Amsterdam. A mon grand étonnement, on peut acheter là, outre un assortiment d'éco-drogues, de la tisane de champotes. Si on n'est pas très au fait de ces choses-là, on pourrait facilement confondre cette décoction psychotrope avec une innocente tisane aux herbes. Après le concert d'Arno, qui déchirait, il y a une teuf dans la salle à côté. Noortje, qui sait bien que nous n'éprouvons pas vraiment un dégoût envers les drogues, s'est procuré pour l'occasion des pilules d'ecstasy. Elle nous assure qu'elles sont de bonne qualité, puisqu'elle en a déjà essayé une. Quel dévouement ! Suzy, ma copine, est très curieuse de savoir l'effet que ça fait. Je coupe le comprimé en deux avec mes dents, et je lui donne la moitié. De mon côté, ça me met d'excellente humeur, mais je ne ressens pas d'effet « peace and love » cette fois-ci. Suzy est en pleine forme. Elle danse comme une possédée, et elle me crie qu'elle a l'impression d'avoir sauté dans un TGV. Elle est ravie, jusqu'à ce que soudain...

Elle s'arrête de danser et se plaint de battements de cœur. Je me dis qu'une bouffée d'air frais et un peu de calme lui feront du bien. Nous nous dépêchons de trouver la sortie. D'un seul coup, elle n'est plus capable de marcher, et il faut que je la soutienne. Dans le hall d'entrée, elle s'assoit par terre. Elle est pâle, elle ne parvient plus à fixer son regard, et elle a l'impression qu'elle va tomber dans les pommes. Heureusement, elle reste consciente. Elle a une trouille monstre, et son cœur bat à une vitesse incroyable. Je garde la tête froide et je cours lui chercher un jus d'orange (vitamine C !). J'essaye de la calmer un peu. Plusieurs personnes, inquiètes, viennent voir ce qui se passe. La situation devient quelque peu embarrassante. Après un quart d'heure, elle se sent à nouveau capable de se mettre debout. Nous décidons d'aller faire un tour, tranquillement. Bras dessus bras dessous, nous affrontons le froid de la nuit. Petit à petit, Suzy retrouve le calme. Pour elle, c'est clairement la première et la dernière fois qu'elle prend de l'ecstasy. Pour moi aussi, d'ailleurs, je pense que ça suffit. L'ecstasy peut, parfois, faire passer une nuit inoubliable, mais comme toutes les drogues, elle implique pas mal de risques. On n'a presque aucun contrôle sur ce que contient réellement le comprimé. Il peut arriver que le corps s'emballe, comme ce fut le cas du Suzy, même avec une pilule de « bonne » qualité. Pour ce qui est des effets à long terme, on ne sait pas encore grand-chose. En tout cas, c'est la même règle pour l'ecsta que pour les autres drogues : plus on en prend, plus c'est dangereux !

## L'HEROÏNE

- **héroïne** (H, héro, brune, smack)
- forme
  - héroïne pure : poudre cristalline blanche à l'odeur de vinaigre et au goût amer (presque introuvable)
  - héroïne coupée : poudre épaisse de couleur grise, beige ou jaunâtre, se dilue dans l'eau avec du jus de citron
- statut juridique : illégale (amendes et peines de prison)
- usage : se fume (avec du tabac), s'inhale (inhalation de la fumée de la poudre chauffée) ou s'injecte ; l'effet dure entre 4 et 6 heures
- effets
  - les effets varient selon les individus, le dosage et la fréquence, le lieu et le moment de la consommation
  - commencent par un flash euphorique de quelques secondes, suivi d'une ivresse de bien-être et d'indifférence
  - *un ancien tox m'a raconté qu'après quelques injections, on n'a plus de flash euphorique, mais qu'on continue de consommer pour échapper aux horribles symptômes de sevrage (comme une vilaine grippe) qui reviennent sans cesse*
- risques
  - on n'est jamais sûr de la qualité et de la composition
  - risque de surdosage, augmentation du risque d'accidents ; l'injection peut entraîner des infections ou des contaminations (hépatite, SIDA,...)
  - en cas de grossesse ou d'allaitement : risques sérieux pour la mère et l'enfant
  - sur la route, les consommateurs représentent un risque pour eux-mêmes et pour les autres
  - la combinaison avec des médicaments, de l'alcool ou d'autres drogues est fortement déconseillée
- effets à long terme
  - chute de l'immunité aux infections, problèmes intestinaux, cicatrices
  - isolement social, problèmes financiers et poursuites judiciaires
- dépendance
  - l'héroïne est l'une des drogues les plus addictives
  - la tolérance (besoin de doses de plus en plus fortes) est grande (même si l'héroïne est fumée), ce qui entraîne une forte dépendance physique et psychologique ; il est très difficile de se désintoxiquer sans médicaments en raison des violents symptômes de sevrage
  - la méthadone est un produit de substitution légal pour les consommateurs d'héroïne ; en France on prescrit souvent du Subutex (buprénorphine)

## ***A plat ventre***

« The Doors », le film d'Oliver Stone(d?) sur le groupe de rock mythique de l'ère hippie, vient de sortir. Pour nous mettre dans l'ambiance avant de partir au cinoche, nous commençons par fumer un gros pétard. Je suis tellement défoncé que je dois demander à mon ami Max d'aller acheter les billets. Il y parvient sans trop de problèmes. Normalement, quand on entre dans ce cinéma, on se trouve devant un long couloir qui donne accès aux salles qui se trouvent à gauche et à droite. Je dis : normalement, parce qu'à cet instant précis, ma réalité ne correspond pas tout à fait à ça. Le long couloir est devenu très court, et c'est en largeur qu'il s'étale à présent. Je me sens un peu mal à l'aise. Max est pété, mais il se sent bien. Il m'emmène vers le milieu du couloir. Là, il me demande de l'attendre pendant qu'il passe aux toilettes. Je le supplie de ne pas me laisser trop longtemps. Je me retrouve donc tout seul dans ce couloir. Il y a plein de gens qui passent autour de moi, et je n'ose pas bouger le petit doigt de peur qu'il arrive des choses bizarres. J'espère seulement que je ne vais pas tomber sur des gens que je connais. Qu'est-ce qu'ils pourraient penser ? Comme dans un rêve, mes peurs se matérialisent au moment où j'y pense. Au secours ! Je vois arriver quelqu'un que je connais. L'angoisse m'étreint. Au lieu de me retourner ou de regarder ailleurs, je n'arrive pas à m'empêcher de chercher son regard. Salut, me dit-il, comment va ? Je ne sais absolument pas qui c'est, mais visiblement, nous nous connaissons. Je lui réponds tout bêtement que je suis pété comme un avion, mais que tout va s'arranger. Il me regarde d'un air scrutateur. Heureusement, sa copine est impatiente de s'en aller. Ils disparaissent dans la foule. Et merde ! Si ça se trouve, c'était un type du boulot, ou pire, un client. Catastrophe ! Quelle idée, aussi, d'aller se mêler à une foule d'inconnus quand on est défoncé. Heureusement, je vois revenir Max des toilettes. Je lui mets le grappin dessus et je l'entraîne avec moi. J'ai hâte de me retrouver dans l'obscurité rassurante de la salle de cinéma.

Comme le film vient de sortir et que nous avons traîné dans le couloir, la salle est pleine à craquer. Il ne nous reste plus qu'à nous installer à la première rangée. Nous pissons de rire en voyant les pubs. Je ne m'étais jamais rendu compte à quel point elles étaient rigolotes. Apparemment, les gens autour de nous ne comprennent pas ce qu'il y a de drôle. Ensuite, c'est le moment suprême. Le film commence par un superbe poème de Jim Morrison, le poète et chanteur du groupe. Après, il y a des images époustouflantes d'un paysage désertique, filmé d'un avion. Je vis tellement ce que je vois, qu'au moment où la caméra frôle le bord d'un ravin, je tombe de mon siège. Patatras, à plat ventre ! Ebahi, je me relève et je me rassois dans mon fauteuil, espérant que personne ne s'est aperçu de mes cabrioles.

Le film raconte la vie de Jim Morrison, qui abusait de sexe, de drogues et de rock'n'roll. Sa devise : « live fast, die young ». C'est aussi un film intéressant pour ceux qui sont curieux de ce qui se trouve derrière ces « doors (of perception) ». Jim Morrison cherche en permanence à repousser ses limites, et il commence par tenter l'expérience du peyotl (un cactus psychotrope) et du LSD. Le succès phénoménal de son groupe fait foirer sa relation avec sa copine. Il se met à boire comme un trou et, comme de nombreux autres artistes rock, il finit par toucher à la cocaïne. A partir de là, c'est la descente infernale. Ses copains essayent de lui faire comprendre qu'il est mal parti (la coke, c'est une autre catégorie que le peyotl), mais il ne veut rien

entendre. Finalement, il pense pouvoir oublier ses problèmes en prenant de l'héroïne. L'issue sera fatale. Il n'avait que 27 ans.

## LA COCAÏNE/LE CRACK

- **Cocaïne** (coke, blanche, C, reniflette) : produit stimulant
- **Crack** (freebase) : drogue très puissante à base de cocaïne, de bicarbonate de soude ou d'ammoniaque et d'eau
- forme : fine poudre blanche (voire jaunâtre) (cocaïne), cristaux beiges (crack)
- statut juridique : illégale (amendes et peines de prison)
- usage
  - cocaïne : se sniffe, l'effet est rapide et dure entre 30 et 45 minutes ; s'injecte, effet puissant qui dure environ 15 minutes
  - crack : se fume ; effet immédiat qui dure entre 5 et 10 minutes.
- effets
  - les effets varient selon les individus, le dosage et la fréquence, le lieu et le moment de la consommation
  - cocaïne : effet stimulant sur le plan physique et psychologique, on se sent clair, éveillé, actif et loquace
  - crack : flash bref et extrême de bien-être physique
- risques
  - comme ces drogues chimiques sont produites dans des laboratoires illégaux, les consommateurs ne savent pas exactement ce qu'ils prennent, le produit peut être coupé avec d'autres substances
  - épuisement, chute de l'immunité aux infections, déprime, arrogance et agressivité
  - élévation de la température du corps, battements de cœur, difficultés respiratoires, problèmes de tension, syncopes (en cas de surdose)
  - le crack à base d'ammoniaque peut brûler l'œsophage
  - l'injection peut entraîner des infections ou des contaminations (hépatite, SIDA,...), le partage de pailles pour sniffer peut également entraîner des contaminations (par les saignements de nez)
  - en cas de grossesse ou d'allaitement : risques sérieux pour la mère et l'enfant
  - sur la route, les consommateurs représentent un risque pour eux-mêmes et pour les autres
  - la combinaison avec l'alcool ou d'autres drogues peut être très dangereuse pour le système cardio-vasculaire et la santé mentale
- effets à long terme
  - maladies cardiovasculaires, problèmes de peau, problèmes au nez (si on sniffe) ou aux lèvres et aux poumons (si on fume)
  - peut entraîner des insomnies, le manque d'appétit, la paranoïa, la dépression, des idées suicidaires
  - problèmes avec l'entourage (familial, scolaire, professionnel) et la justice
  - la cocaïne est chère et peut entraîner des problèmes financiers
- dépendance
  - grande dépendance psychologique, avec agressivité et perte de confiance en soi en cas d'arrêt de la consommation



- le crack entraîne très rapidement une dépendance physique (besoin de consommer de plus en plus pour ressentir les effets)

## ***La nuit du mauvais goût***

C'est le 1<sup>er</sup> mai. Il y a du soleil, et la journée s'annonce radieuse. Malgré cette météo prometteuse, je suis résolu à commencer à bûcher mes matières d'examen. Je m'y prends largement à temps, mais je préfère ça que de tout garder pour la fin. Je déteste ce stress de dernière minute. Je viens à peine de ranger mes syllabus en un joli tas que la sonnette retentit. A travers la fenêtre ouverte, j'entends les cris enthousiastes de Fred, qui me demande si je l'accompagne à une fête de délire dans les Ardennes. Notre café habituel, que nous fréquentons plusieurs fois par semaine, va bientôt être démoli. Pour fêter ça, le patron a organisé une « petite fête ». On ne peut pas ne pas y aller. Dans les Ardennes ? Mais je viens de commencer à étudier ! De grâce, ne me soumetts pas à la tentation et fiche le camp d'ici, lui réponds-je sans trop d'assurance. Lorsque je me décide finalement à le laisser entrer « juste un instant », je me sens comme l'agneau qui vient d'ouvrir sa porte au grand méchant loup. Il est beaucoup trop tôt pour commencer à étudier, argumente Fred, et en plus il fait splendide. La vie est faite pour en profiter, non ? Il voit que je commence à vaciller, et il sort impitoyablement l'artillerie lourde. C'est une fête costumée, dans un château, avec des tas de super nanas, et en plus... on pourra peut-être trouver de la coke. Dans le mille ! C'est avec plaisir que je me rends à ses arguments.

Le thème de la fête, c'est le mauvais goût. Comme nous sommes plutôt BCBG, nous n'avons que des fringues nickel dans nos garde-robes. Nous allons donc faire notre marché dans le quartier turc, où nous trouvons à très bon marché des frusques improbables des années 70, que nous faisons jurer à qui mieux mieux. La copine de mon ami porte un petit chemisier vert pomme, une jupe d'Indienne en cuir brun et – le pompon – des bottillons blancs. Fred se met un chapeau de cow-boy et se colle une vraie fausse barbe qui le transforme en authentique marginal, une vraie tête de crapule. Personnellement, je m'en tiens à une paire de baskets mauves usées, un jean noir à pattes d'eph', un t-shirt marron et orange et un blouson de cuir découpé. Nous nous regardons dans le miroir pour évaluer notre teneur en mauvais goût. C'est délicieusement vilain !

Avant de prendre la direction des Ardennes, nous nous assurons d'une réserve suffisante d'herbe. Nous nous fournissons chez de vagues connaissances nocturnes de Fred, qui viendront nous rejoindre au château plus tard dans la soirée. Peut-être qu'ils emmèneront quelques friandises supplémentaires... Après quelques heures de route, nous nous retrouvons devant un château impressionnant, complètement isolé dans un superbe paysage vallonné. C'est Pierre, le DJ du café, qui a eu cette idée grandiose. Il a pu louer ce somptueux endroit sous couvert d'une association culturelle. Il nous fait traverser le château jusqu'au jardin. Nous y retrouvons une joyeuse bande de fêtards qui ont tout fait pour être aussi moches que possible. Pour harmoniser toutes ces horreurs, il y a de la sangria à volonté. La joyeuse ambiance et la chaleur du soleil couchant font le reste. Soudain, nous entendons claquer un feu d'artifice. Les fusées volent un peu partout, et sans que je voie venir quoi que ce soit, je sens un gros choc dans mon dos. Heureusement, la fusée n'explose pas, mais il y a une grosse brûlure sur mon superbe blouson. Bref, l'ambiance !

Pendant ce temps, le soleil s'est couché pour de bon et Pierre, notre hôte, prend la parole. C'est l'heure du grand jeu dans les bois. Visiblement, une équipe de spécialistes a planché sur les règles du jeu, très complexes : les nanas vont se

cache dans le bois, et les mecs partent les chercher. Tout le monde a pigé ? Lorsque Pierre s'est assuré que les filles ont disparu dans les fourrés, il offre encore une tournée générale. Puis il prend un pistolet et donne le coup d'envoi. Avec force cris de guerre et hurlements primitifs, les hommes partent dans tous les sens faire la chasse aux nymphes sylvestres. La sangria qui bat dans mes veines alimente mon enthousiasme. A une trentaine de mètres devant moi, j'aperçois dans la pénombre une silhouette féminine. Sans réfléchir un seul instant ni regarder où je mets les pieds, je fonce comme un sauvage à travers les bois. Une branche un peu trop basse me fouette l'œil, et ma proie se fait la malle. Lorsque j'arrive à rouvrir l'œil, je constate à mon grand désarroi que j'ai perdu une lentille de contact. Bordel ! Je n'ai apporté ni lentilles de réserve ni lunettes. Je vais devoir passer le reste de la soirée avec une seule lentille. C'est râlant !

Peu après, alors qu'il commence à faire vraiment très noir, toutes les donzelles sont capturées et le jeu est terminé. Il est l'heure d'aller dîner. Tout le monde prend place à de longues tables médiévales et se sert de légumes et de pain, en attendant la viande qui grille encore au barbecue. On ne saura sans doute jamais quel était le problème précis du barbecue. Quoi qu'il en soit, une heure et plusieurs verres de vin plus tard, nous attendons toujours la viande. Là, l'assemblée imbibée commence pour de bon à faire preuve de mauvais goût. Ça commence par un petit pois qui fend les airs en solitaire, rapidement rejoint par un petit morceau de pain. Ensuite, un sinistre brigand me catapulte avec sa cuillère une pluie de petits pois dans la figure. Dans un réflexe naturel, je riposte aux tirs ennemis par une solide portion de carottes râpées. Les gamins s'amuse ! En un rien de temps, l'air se charge en pain et en crudités. Les murs de la somptueuse salle à manger sont redécorés à grand renfort de salade, de sauce barbecue, de morceaux de tomates et de concombres. Quelques courageux petits morceaux de carottes râpées ont même réussi à atteindre le plafond. Un tableau original digne d'une association culturelle.

Après ce dîner solennel, nous cherchons un endroit où dormir, en vue de nous y écraser en fin de nuit. Nous trouvons des dortoirs remplis de lits superposés. C'est nettement moins classe qu'au rez-de-chaussée. Mais de toute façon, nous n'avons pas l'intention de dormir tant que ça. D'ailleurs, il semble que le marchand de coke soit passé dans l'intervalle, car Fred sort soudain une petite enveloppe blanche de sa poche. Nous écrasons la poudre sur un petit miroir, et nous formons quelques rails blancs. En deux inspirations viriles, la poudre trouve son chemin dans mes narines. Je sens un picotement au fond de mon nez, et j'ai un goût amer à l'arrière de la bouche. Ce qui reste sur le miroir, je le colle sur le bout de mon doigt avant de me masser les gencives. C'est comme ça que font les vrais sniffeurs de coke... On apprend tous les jours. Quand nos rails sont terminés, j'entends sniffer ailleurs. Apparemment, l'homme à la coke fait sa tournée, parce que dans la chambre à côté, ils sont aussi en train de se poudrer le nez, ou plutôt l'intérieur des narines. Dans quel genre de soirée ai-je atterri ? Je me sens très clair dans ma tête, et j'ai l'impression de dominer le monde entier. Je déborde d'énergie, et je me sens irrésistible. La nuit est à moi !

D'abord, tout le monde se réunit dans le corridor central du château. Lorsque nous sommes tous entassés comme des sardines dans ce long couloir, tout à coup les lumières s'éteignent et une musique d'enterrement solennelle résonne à plein tube. Tout le monde est surexcité et se met à pousser des cris hystériques. Quatre

hommes, des torches à la main, portent un cercueil qui porte sur le côté, inscrit en blanc, le nom du bar défunt. C'est à cet instant précis que les propriétaires du château viennent jeter un coup d'œil sur les activités de cette vague association culturelle. Par je ne sais quel sortilège, l'organisateur de cette session d'expression collective parvient à les renvoyer chez eux en moins de temps qu'il ne faut pour le dire. Après cette brève cérémonie funèbre, la fête éclate pour de bon. Les DJ mettent le feu et emmènent les danseurs vers l'extase. Les volutes d'herbe se mélangent aux parfums, et tout le monde entre en transe. En plus, ma vision du monde est un peu tordue. Du côté de la lentille de contact, tout est très net, mais de l'autre œil, je vois flou. Après un temps, je commence à avoir mal à la tête. La seule chose à faire : continuer de boire.

La combinaison de l'abus d'alcool, de clopes, d'herbe et de coke commence à se faire sentir. Je sens que je ne vais pas faire le grand dragueur ce soir. Je suis vanné, et je décide d'aller dormir. Mais où était donc ce dortoir ? Après de longues recherches, je tombe par hasard sur la copine de Fred. Elle est visiblement à l'ouest, et elle est en plein fou rire. En fin de compte, nous trouvons nos lits superposés. J'essaye de la pousser dans le lit du haut, mais ma tentative échoue lamentablement. Elle se casse la gueule et tombe sur la tête. Heureusement, elle a bu suffisamment d'alcool, et elle retombe dans son fou rire. Elle n'arrête pas de répéter qu'elle a un œuf sur la tête. Je me jette de tout mon long sur un lit, et je sombre dans un profond sommeil.

Quand je me réveille, il est midi passé. Encore une journée radieuse, et le soleil chauffe déjà pas mal. Un gigantesque buffet de petit déjeuner médiéval est dressé dans le jardin du château. Tandis que ma cervelle résonne encore de mes excès de la veille, je déguste une assiette de riz au lait à la cassonade. C'est là que je suis témoin d'une scène étrange. Cédric, l'un des DJ, se tient la main gauche devant le nez, tandis que de la droite, il se frappe l'arrière du crâne. J'essaye de récupérer encore un peu de coke, explique-t-il en riant. Après le petit déjeuner, la plupart des fêtards repartent sur Gand, et nous les imitons. Finalement, j'ai dormi le reste de la journée. Le lendemain, j'ai enfin commencé à étudier.

Après coup, je me dis que cette fête était un excès passablement décadent de gens friqués, pour qui les plaisirs de la vie passent avant tout. Pour combiner une telle façon de faire la fête avec la vie de tous les jours, que ce soit les études ou le boulot, il faut une sacrée discipline. Comme disait feu ma grand-mère : « La foire tous les jours, c'est pas la foire. » Il est de la plus haute importance de ne jamais oublier ce qui importe réellement dans la vie. Il faut connaître ses propres limites et s'y tenir. C'est évidemment plus facile à dire qu'à faire ! C'est un vrai défi que d'arriver à résister à la tentation de reproduire constamment ce genre de comportement. « L'esprit est bien disposé, mais la chair est faible », dit-on. Moi non plus, je n'y ai pas échappé (voir plus loin : « Liquidation totale »).

La cocaïne est une drogue dangereuse, et le crack est une drogue TRES DANGEREUSE. C'est précisément parce que ça donne une telle pêche sur un temps aussi bref qu'on a constamment envie d'en reprendre. C'est un produit qui peut induire une dépendance terrible ! De plus, la coke, c'est cher, et la dépendance est presque impossible à financer. En cas de consommation fréquente, l'os du nez peut se désagréger. La qualité est variable, et par conséquent, on risque l'overdose,

surtout lorsqu'on combine la coke avec de l'alcool, ce qui arrive fréquemment. Pour se faire une idée de ce qu'est une overdose à la coke, il suffit de regarder le film « Traffic »\*. Comme la coke donne l'impression d'être un surhomme, ce sont surtout les gens peu confiants ou ceux dont on attend trop qui sont des proies faciles.

\* Voir la liste des films à la fin du livre.

## LA PIRAMIDE DE LA DEPENDANCE

On n'« attrape » pas un problème de drogue du jour au lendemain. C'est l'aboutissement d'une évolution (qui peut parfois aller très vite).

[schéma]

### La première fois

La toute première fois que tu entres en contact avec une drogue. La première bière, la première cigarette, le premier joint...

### Expérimentations

Tu consommes de temps en temps. Tu apprends à déceler les différents effets, tu explores tes limites (ivresse, par exemple) et tu apprends à maîtriser la technique (inhaler la fumée, par exemple). Beaucoup de gens cessent définitivement de consommer des drogues illégales après cette phase.

### Usage social

Tu te mets à consommer régulièrement parce que tu es satisfait des effets, des expériences et des sensations. Cet usage est qualifié de « social » parce qu'il n'entre pas en conflit avec ton entourage ou avec tes autres activités. Beaucoup de gens arrivent à consommer l'alcool ou le cannabis de cette façon.

### Usage excessif

Tu te mets à consommer de plus en plus, y compris à des moments ou en des occasions inadaptés. Tu veux être constamment sous l'effet de la drogue, par exemple pour fuir les problèmes qui se posent dans ta vie. Tu ne prends pas au sérieux les récriminations de ton/ta conjoint(e), de tes amis ou de ton entourage, et tu fuis tes responsabilités.

### Dépendance

Tu n'arrives plus à te sentir bien sans consommer. Tu es devenu incapable de vivre sans. Tu es devenu esclave de ta consommation. T'arrêter tout seul devient presque impossible, car tu te retrouverais confronté à tous les problèmes que tu fuyais. Même l'aide professionnelle ne parvient à soigner définitivement qu'une partie des toxicomanes, et nombreux sont ceux qui ne cessent de retomber dans leurs anciens travers...

### Quelques caractéristiques de la dépendance :

Avoir besoin de doses de plus en plus fortes pour ressentir le même effet, effets de sevrage lors de l'arrêt de la consommation, ne pas parvenir à s'arrêter, consommer plus et plus longtemps que prévu, investir de plus en plus de temps et d'argent dans la consommation, continuer à consommer malgré une santé déclinante,...

*« Si une drogue trouve l'occasion  
de devenir ta meilleure amie ou ton amante,  
c'est qu'il y avait une place à prendre. »*

(Philip Kroonenberg, expert hollandais en matière de drogues)

## LE CYCLE DU CHANGEMENT

Une petite minorité de consommateurs se retrouve confrontée à de graves problèmes et ne contrôle plus sa consommation de drogue (alcool, cannabis,...), avec toutes les conséquences physiques, psychologiques, sociales, financières et judiciaires qui s'ensuivent.

Pour sortir de cette spirale négative, un changement de comportement est nécessaire. A cet égard, la motivation pour s'arrêter ou diminuer sa consommation est fondamentale. Le changement ne peut réussir que si la personne comprend quelles sont les conséquences négatives de son comportement et si elle a des alternatives pour affronter ses vrais problèmes (ceux qu'elle fuit en permanence). Le cycle du changement de Prochaska et Diclemente offre une représentation schématique de ce processus.

### 1. Pré-réflexion

Dans cette phase, le consommateur n'est pas conscient des conséquences négatives de son usage (négation) et il n'est pas motivé pour changer son comportement (résistance). C'est l'entourage du consommateur (parents, conjoint, amis,...) qui le confronte aux conséquences négatives de sa consommation (pression sociale).

### 2. Réflexion/Doute

Ici, le consommateur réalise qu'il y a bel et bien un problème. Il fait le bilan des effets positifs et négatifs de sa consommation. Il doute, car il risque de perdre quelque chose d'agréable. Il a également peur de regarder en face les vrais problèmes qu'il tentait de fuir par sa consommation.

### 3. Décision

Le consommateur se retrouve à un carrefour important de sa vie. C'est maintenant qu'il doit décider : changer ou ne pas changer. Changer signifie arrêter ou diminuer sa consommation et affronter les problèmes sous-jacents. S'il décide de ne pas arrêter, cela ne signifie évidemment pas qu'il doit être abandonné à son sort.

### 4. Changement actif

A partir de là, le (ex) consommateur essaye d'affronter activement ses problèmes personnels, relationnels et sociaux. Il prend à nouveau ses responsabilités et apprend à faire les bons choix.

### 5. Stabilisation/Persévérance

Dans cette phase, on a atteint un changement de comportement définitif (l'abstinence, par exemple). Si dans cette phase on ne parvient pas à résoudre les problèmes sous-jacents qui ont causé l'abus de substances, cette étape peut s'avérer très difficile. Bien entendu, le risque de rechute n'est jamais très éloigné.

### 6. Rechute

Echapper à un comportement tenace et de longue durée est souvent un parcours semé de nombreuses embûches. L'arrêt de la consommation peut par exemple entraîner une dépression, parce que le (ex) consommateur ne parvient pas à cerner

ses problèmes. Dans cette phase aussi, le soutien de thérapeutes professionnels ou de l'entourage est très important.



## **Liquidation totale**

Bob, un bon copain, se marie. Voilà une occasion rêvée de se faire un petit rail de coke. Histoire d'être en grande forme pour la fête. Le concept de cette fête de mariage est d'ailleurs très original. Ce n'est pas un dîner traditionnel, suivi d'une soirée dansante avec l'estomac plein. Non, là, tout est mélangé. On prend ce qu'on veut sur un énorme buffet, et on le mange quand on veut ; pendant ce temps-là, il y a un groupe avec un vrai chanteur de *soul* qui joue sans arrêt. Ça swingue ! A un moment donné, avec quelques copains, nous filons à l'anglaise et nous garons la voiture dans un petit chemin de campagne. Là, nous sniffons quelques rails. Ce n'est pas très discret, nous sommes dans le noir, à peu près au milieu d'un champ, les phares allumés. Heureusement, personne ne nous a vus. Débordant d'énergie, nous retournons à la soirée et nous dansons comme des sauvages. Vers trois heures du matin, ça se termine déjà, à notre grande déception. Et nous n'avons même pas épuisé notre stock de cocaïne ! Nous nous mettons d'accord pour garder le reste jusqu'au week-end suivant.

Le jeudi soir, c'est notre jour de sortie hebdomadaire. En général, nous commençons par aller faire un peu de sport ensemble, puis nous mangeons, et enfin nous allons boire des verres. Nous avalons en vitesse quelques hamburgers dans un drive-in. Puis Guillaume, un de mes amis, sort une petite enveloppe de coke avec un air de défi. Et si on se tapait les restes du mariage tout de suite ? Moi, je ne dirais pas non, mais je me souviens qu'on s'était mis d'accord pour attendre le week-end. On peut quand même encore attendre un jour, non ? Mais la tentation est trop forte, et je cède rapidement. Ce seront mes toutes dernières lignes de coke. On sniffe tout ce qui nous reste, et je décide définitivement de ne plus jamais toucher à la coke. Il faut dire que pour moi, tous les voyants sont au rouge. Quand on a l'occasion de consommer une drogue et qu'on n'est pas ou plus capable de décider d'en prendre ou non, il est grand temps d'arrêter tout de suite. Je dois dire que j'ai un peu flippé de voir à quel point cette drogue rend dépendant ! Je n'ai consommé de la coke qu'à une dizaine d'occasions dans ma vie, et je trouve ça déjà tellement bon que je ne contrôle plus tout à fait ma consommation. Mieux vaut s'en souvenir quand on se fait offrir une petite ligne de coke dans une soirée...

Contrairement à certains de mes amis, je n'ai jamais connu ce genre de problème avec l'herbe. Avec le whisky, par contre... Je suis un amateur de bon whisky single malt des Highlands écossais. Quand j'en ai une bouteille chez moi, je suis toujours pris, le soir, d'une petite envie. Pourtant, je ne suis pas à l'aise avec l'idée de boire de l'alcool tous les soirs. Par conséquent, je n'achète plus de whisky et mon problème est résolu. J'ai d'ailleurs appliqué la même stratégie pour combattre ma dépendance à la télé. La télé... en voilà encore une, de drogue dure ! Fais le test : essaye de ne pas regarder la télé pendant toute une semaine. Quand je suis tranquillement assis dans mon canapé, le soir, c'est comme si la petite boîte m'ordonnait de l'allumer. Heureusement, quand on n'a pas le câble (et c'est un choix conscient de ma part), on a vite fait le tour des chaînes.

J'aime bien aussi boire de temps en temps quelques bières d'abbaye. Chaque soir, d'ailleurs, il y a bien une petite tentation qui se manifeste. Pour éviter de me mettre à boire de la bière tous les soirs, je stocke toujours quelques boissons non alcoolisées dans le réfrigérateur. La bière, par contre, je ne la garde pas au frais. Donc, quand

j'ai envie d'une bonne petite bière blonde régionale, il faut d'abord que je la laisse refroidir. Pendant ce temps-là, en général, je commence par boire autre chose. Quand je vais chez des amis, il arrive aussi que je me lâche quand le vin est bon. Le lendemain matin, ça se solde par une fameuse gueule de bois. C'est pour cela que j'essaye – je dis bien : « j'essaye » – de faire alterner chaque verre de vin avec un verre d'eau. Je trouve cette stratégie-là bien plus saine que certaines autres. Par exemple : se prendre une cuite magistrale, s'effondrer au lit, mettre son réveil une heure plus tôt que prévu, et avaler une aspirine préparée la veille au soir (à condition de ne pas être trop bourré pour y penser). Ensuite, on dort encore une petite heure et on se réveille sans gueule de bois, ou du moins, on limite les dégâts.

### FAIS LE TEST !

Comment savoir si tu es dépendant ou non d'une certaine drogue (alcool, tabac, herbe, somnifères ou autres médicaments, café, télé, internet,...) ? Il y a un test très simple à faire. Arrête complètement pendant une certaine période. Une semaine, par exemple (si tu consommes tous les jours) ou un mois (si tu consommes toutes les semaines), et essaye de voir comment tu te sens. Si tu es irritable, nerveux, abattu, mou, ou au contraire, hyperactif, cela pourrait indiquer un problème potentiel. Tu oses relever le défi ?

## **La forêt obscure)**

(suite de la page 6)

*A qui incombait-il d'aller placer les panneaux et les avertissements dans la forêt obscure ?*

*De toute façon, il fallait que ce soit quelqu'un qui n'avait pas seulement entendu et lu beaucoup d'histoires sur la forêt, mais qui avait aussi exploré la forêt de long en large. Avec des hauts et des bas, mais sans jamais vraiment s'y perdre. Quelqu'un qui avait découvert, parfois à ses dépens, qu'il y a plusieurs sentiers qui traversent la forêt : certains dangereux, d'autres agréables, glissants, faciles ou traîtres, souvent intéressants, mais aussi des chemins sans issue. Il y avait aussi quelqu'un qui avait découvert qu'il existait aussi de telles forêts très loin de chez nous. Bizarrement, dans ces contrées lointaines, on formait même des guides forestiers. Il était allé discuter avec des guides expérimentés et avec des promeneurs, qui lui avaient parlé de sentiers très anciens, aujourd'hui recouverts par la végétation.*

*D'après lui, on pouvait comparer une promenade dans la forêt avec un voyage lointain et potentiellement dangereux, sûrement pas avec une promenade de santé. Pour commencer, il faut se demander pourquoi on veut partir en voyage, et ce qu'on veut faire là-bas. C'était le conseil le plus important des guides forestiers. Si on était vraiment sûr de soi, il fallait se préparer soigneusement. Rassembler un maximum d'informations et enfiler de bonnes chaussures. Si on manquait d'expérience, mieux valait ne pas partir tout seul, plutôt avec des amis dignes de confiance. Il était très important aussi de choisir le moment propice pour démarrer. Si on voulait être sûr de trouver le chemin du retour, il fallait absolument éviter de s'enfoncer trop loin. Il était clair aussi qu'on ne pouvait pas arpenter plus d'un sentier à la fois.*

*« Non mais ! » s'écrièrent en chœur les gardiens de la forêt, « qui nous garantit que ces jeunes ne vont pas choisir le mauvais sentier ou s'empêtrer dans la forêt aux drogues ? » L'homme répondit : « En effet, ces conseils de route n'offrent pas une garantie à 100% de revenir sain et sauf. Tout dépend de la force personnelle et de l'expérience du promeneur. Les tentations de dévier du bon sentier sont fortes. C'est pour cela que je veux conseiller aux jeunes d'y réfléchir à deux fois avant de franchir les barbelés et d'entamer ce parcours qui n'est pas sans danger. Cependant, il serait irresponsable d'abandonner à son sort un jeune sur quatre – voire presque un jeune sur deux vers l'âge de 18 ans – en leur cachant des informations précieuses. »*

*Là, les gardiens avaient besoin d'un peu de réflexion. Peut-être que l'idée de briser le tabou n'était pas si folle qu'elle en avait l'air ? D'ailleurs, plusieurs équipes de recherche étaient parvenues à la même conclusion. Ainsi fut donc fait. Les jeunes qui ne s'étaient jamais aventurés dans le bois disposaient désormais d'une information crédible sur les dangers de la forêt aux drogues. L'immense majorité avait compris qu'une petite promenade « innocente » sur la plaine aux herbes dans la forêt n'était vraiment pas sans danger et avait décidé par conséquent de ne pas franchir les barbelés. Ceux qui faisaient de temps à autre une incursion dans la forêt et qui observaient les conseils de promenade s'en tiraient beaucoup mieux qu'auparavant.*

(fin)



*Les hallucinogènes révèlent, presque à chaque fois,  
des contenus psychiques refoulés,  
ce qui veut dire que certaines expériences ou événements  
font soudain partie de notre conscience familière quotidienne.  
Cela peut s'accompagner d'angoisse, de douleur ou de chagrin,  
et c'est ce qui cause le « mauvais trip », trop souvent mal compris.*

Hannah Klautz

## ***Le méchant sorcier***

En 1998, ma compagne Tika et moi, nous décidons de tout plaquer – boulot, maison, bagnole, famille, amis, certitudes,... – et de partir découvrir le monde pendant un an. Au programme : le Pérou, la Bolivie, l'Arizona, l'Indonésie, le Népal et l'Inde.

Arrivés au Pérou, nous longeons la côte à partir de Lima pour atteindre le nord du pays. Par le biais d'Emma, une Belge qui habite ici depuis une trentaine d'années, nous avons obtenu une adresse où passer la nuit. Dans le temps, elle faisait du théâtre, et l'un de ses compagnons de scène, Eduardo, un Péruvien d'origine indienne, habite une jolie petite maison au bord de la mer. Eduardo est toujours dans le théâtre pour jeunes. L'air de rien, Emma ajoute que cet Indien est un véritable « brujo », un sorcier. Comme dans mon esprit les sorciers appartiennent au monde des contes et légendes, je n'y prête pas attention.

Prendre le bus, au Pérou, c'est toute une aventure. Comme la famille belge est un petit peu inquiète pour notre sécurité – même si le mouvement terroriste Sentier Lumineux ne sévit plus – nos amis nous conseillent de voyager par « el Cruz del Sur », l'une des compagnies de bus réputées au Pérou. Le terminal routier est en dehors de la ville, et il est aménagé comme un aéroport. Il faut déposer ses bagages à un comptoir, et avant d'embarquer, il faut passer par un portique de détection. La machine a un look impressionnant, mais je la soupçonne de ne plus fonctionner depuis bien longtemps. Une nouvelle surprise nous attend dans le bus : une véritable hôtesse, en uniforme et tout. Plus tard, chacun recevra un sandwich et une boisson, offerts par la miss. Un service tout ce qu'il y a de pro !

Le car emprunte la Panamericana, l'autoroute qui longe la côte et qui traverse à peu près tout le continent sud-américain. Le soleil se couche lentement sur les bidonvilles qui s'étalent sur des kilomètres et que le gouvernement essaye de cacher, tant bien que mal, derrière un mur. La misère humaine semble s'étaler sans fin le long de la route. Mon cœur saigne, et j'écrase une larme devant tant d'injustice. Quel contraste avec notre luxueux autobus à bord duquel commence en ce moment la projection d'un stupide film d'arts martiaux ! Heureusement, vers minuit, le calme revient dans le car et nous essayons de dormir un peu. Le lendemain matin, nous arrivons dans le petit village au bord de la mer. Nous trouvons facilement la maison d'Eduardo. Elle est entourée d'un mur blanc. Une porte centrale fait office d'entrée. Nous frappons pour nous annoncer, et il nous lance un regard étonné. Nous franchissons le seuil et nous nous retrouvons dans un jardin un peu pelé. A gauche, un escalier monte vers sa maison, et à droite, il y a plusieurs chambres. Il nous montre la nôtre et nous confie les clefs. Il ajoute que nous nous reverrons le soir. Nous partons nous promener à la plage, et nous constatons de nos propres yeux les ravages des pluies terribles provoquées par « el Niño ». Pas plus tard que l'année dernière, cette petite ville devait être un haut lieu touristique. Maintenant, on compte les touristes sur les doigts d'une main. Installés sur une terrasse sympathique, nous jouissons d'une vue imprenable sur la mer. Les inondations d'il y a quelques mois ont laissé la plage et les rues dans un état de saleté lamentable.

A la tombée du jour, nous retournons à notre petit hôtel. Il paraît qu'il vaut mieux ne pas se promener seuls la nuit. Nous suivons gentiment ce conseil, d'autant plus que je me suis récemment fait menacer d'un tesson de bouteille. Eduardo nous ouvre et

nous invite dans sa maison. Nous lui parlons de notre tour du monde, et il nous parle avec enthousiasme du théâtre. A un moment donné, il roule un joint et l'allume. Je suppose que mon regard envieux ne lui a pas échappé, car il me demande si je veux tirer une latte. Comme ça fait quelques semaines que je n'ai plus rien fumé, j'accepte avec plaisir. Nous continuons à parler de tout et de rien. Au fur et à mesure de la conversation, Eduardo se met à parler de plus en plus indistinctement. Il semble plutôt ivre que défoncé. Peut-être est-il les deux à la fois ? Moi, ça commence à me mettre mal à l'aise, et je lui annonce que nous allons nous coucher. Dans notre chambre, c'est la fournaise. Nous ouvrons les fenêtres en grand, mais il n'y a pas le moindre souffle de vent dans la cour intérieure. Je n'arrive pas à trouver le sommeil, et je commence à me faire des films. A mon avis, Eduardo manigance quelque chose. Peut-être que c'est vraiment un « brujo », après tout. Je n'aurais jamais dû fumer avec ce type. En plus, l'herbe est illégale dans ce pays, si ça se trouve, je vais me retrouver avec les flics aux trousses.

J'entends des bruits bizarres de l'autre côté de la cour, et je deviens complètement parano. Je me lève, je ferme la fenêtre et je bloque la porte. Tika n'y comprend rien. J'essaye de lui expliquer que nous devons nous protéger de ce *brujo*, et que sinon nous risquons de ne pas voir le jour se lever. Elle trouve que je délire, et que je ferais bien mieux de dormir. Pour moi, pas question d'ouvrir la fenêtre du moindre centimètre. Pas de risques inutiles ! Ce n'est que des heures plus tard que je m'endors, épuisé. Le lendemain matin, je réalise à quel point j'ai flippé la veille au soir. Maintenant, ça suffit. Je prends la résolution de ne plus fumer avec de parfaits inconnus. Evidemment, la tentation restera toujours, mais en définitive, c'est à moi de faire le choix (et de prendre la responsabilité) de dire oui ou non.

## LES HALLUCINOGENES

- synthétiques : principalement le LSD (acide, buvard, carton, trip), drogue développée en laboratoire ; naturels : sont présents dans certaines plantes et champignons : la psilocybine (champignons), la mescaline (cactus, notamment le peyotl et le San Pedro), l'ibogaïne (arbuste iboga), l'ayahuasca
- forme : sous leur forme pure (synthèse ou extrait), les hallucinogènes sont souvent inodores et incolores ; le LSD est souvent déposé sur un timbre, un buvard, un morceau de sucre... ; dans leurs usages traditionnels, les produits naturels sont utilisés tels quels ou en préparation : décoction, poudre,...
- statut juridique : illégaux (amendes et peines de prison)
- usage : varie selon les produits, généralement par ingestion ; les effets se font sentir après 20 à 120 minutes, connaissent un pic 1 à 3 heures plus tard, et durent au total entre 4 (champignons) et 12 heures (LSD)
- effets
  - les effets varient d'un individu à l'autre, ainsi que d'après la quantité et la fréquence, surtout le lieu, la compagnie et le moment de la consommation influencent l'expérience
  - les hallucinogènes modifient les perceptions et la notion du temps et de l'espace, provoquent des hallucinations et amplifient les émotions
  - comparables à un rêve extrêmement clair
- risques
  - sous leur forme chimique, on n'est jamais tout à fait sûr de la qualité et de la composition ; sous leur forme naturelle, la concentration peut varier d'une plante à l'autre, et on ne peut pas être sûr du dosage
  - les hallucinogènes peuvent modifier la conscience à un tel point que les hallucinations sont perçues comme étant réelles
  - peuvent entraîner un "mauvais trip" marqué par l'angoisse et la panique ; veille donc toujours à avoir près de toi quelqu'un qui pourra te rassurer au besoin
  - à déconseiller absolument aux personnes psychologiquement instables
  - effets secondaires possibles : transpiration, accélération du pouls, bouche pâteuse, nausées, vertiges, tremblements
  - en cas de grossesse et d'allaitement : risques sérieux pour la mère et l'enfant
  - sur la route, les consommateurs représentent un risque énorme pour eux-mêmes et pour les autres
  - il est fortement déconseillé de les combiner avec des médicaments, de l'alcool ou d'autres drogues
- effets à long terme (LSD)
  - jusque plusieurs années après le trip, on peut soudain avoir de brefs « flash-backs » qui donnent l'impression de ressentir à nouveau les effets du produit
  - en cas de découverte de ta consommation de drogues illégales, des conflits peuvent apparaître avec tes parents, ton conjoint, l'école, l'employeur, la justice,...
- dépendance
  - n'entraînent pas de dépendance physique ou psychologique



## Le centre Takiwasi

### Objectif

Takiwasi est à la fois une institution d'aide aux toxicomanes et un centre de recherche sur les médecines traditionnelles, tout cela à base de plantes et de rituels locaux. Ce projet tente de réconcilier le savoir ancien et traditionnel avec la psychothérapie moderne, tout en tenant compte de l'éthique et de la mentalité occidentales.

Le centre Takiwasi est situé au Pérou, à Tarapoto, dans la forêt amazonienne sur les contreforts des Andes. Cette région produit une quantité importante de cocaïne, et il y a beaucoup de toxicomanes. Jacques Mabit, un médecin français, a découvert que les guérisseurs traditionnels locaux, grâce à leur connaissance élaborée des plantes, avaient mis au point une approche efficace pour soigner ce phénomène relativement récent. Il leur a demandé de le former à leurs techniques, et il a fondé ensuite le centre Takiwasi (« La maison qui chante », en langue quechua).

Takiwasi est officiellement reconnu par les autorités péruviennes, et propose d'ailleurs des programmes de formation pour étudiants, publie des livres et des vidéos, et organise des séminaires de 15 jours pour non toxicomanes et des sessions hebdomadaires pour les visiteurs. Le centre dispose d'une réserve naturelle de 50 hectares, ainsi que d'un jardin botanique de plantes médicinales. Ce projet a l'ambition de concilier les aspects humanitaire, thérapeutique et scientifique.

### Le traitement

Les patients passent en moyenne entre 9 et 12 mois au centre. Ils viennent de leur propre gré et ne prennent aucun traitement classique de substitution. La première phase du traitement consiste à désintoxiquer le corps par l'absorption de plantes qui font vomir et par la prise régulière de saunas. Les effets du sevrage brutal de toutes les drogues sont ainsi fortement diminués. En deux semaines, l'envie de consommer a presque totalement disparu.

Suit alors la désintoxication psychique, basée sur des décoctions de plantes, sur la vie en communauté et sur la psychothérapie. Ces plantes ont un effet psychotrope non addictif (!). Elles facilitent l'auto-analyse, apaisent l'esprit et favorisent l'accès à des souvenirs refoulés et aux rêves. L'approche suivie dans le cadre de la vie en communauté et de la psychothérapie est assez similaire à ce qui se fait en Occident.

Grâce à la mise entre parenthèses temporaire de la pensée rationnelle pendant les sessions avec les plantes psychotropes et lors des rêves éveillés, des contenus psychiques « censurés » peuvent plus facilement remonter à la surface. Les entretiens ultérieurs avec le psychothérapeute aident ensuite les patients à interpréter les messages de l'inconscient. Les plantes médicinales sont considérées comme les vrais thérapeutes, le personnel médical n'assurant que l'accompagnement et la sécurité.

Cette thérapie n'a pas pour seul but de désintoxiquer les toxicomanes. En leur proposant un but bien défini, ainsi que les moyens de l'atteindre, cette approche tient

compte également de la recherche de sens dans la vie du toxicomane. Cela exige bien entendu une profonde restructuration intérieure du patient qui dépasse une approche plus classique (par les médicaments, les drogues de substitution ou l'idéologie, par exemple).

## Résultats

Depuis la fondation du centre en 1992, Takiwasi a traité 380 patients. Récemment, une étude a été publiée (Dr. R. GIOVE, *La liana de los muertos al rescate de la vida*, Ed. Takiwasi-Devida) sur le fonctionnement du centre au cours de la période 92-98. Elle porte sur 211 alcooliques et cocaïnomanes qui ont suivi au minimum un mois de cure, et ce avec au moins deux ans de recul. Quelques chiffres : environ la moitié d'entre eux avait déjà tenté une cure ailleurs, l'âge moyen est de 30 ans, et la durée moyenne de consommation de 12,5 ans. Environ un patient sur trois termine le programme complet. L'évaluation des résultats n'est pas basée uniquement sur l'arrêt ou non de la consommation de drogues. L'évolution personnelle et la réintégration familiale, sociale et professionnelle jouent également un rôle important.

Sur base de ces critères, on distingue trois catégories :

- « bien » : évolution positive et un changement véritable, structurel dans les différents domaines de la vie (31%)
- « amélioré » : évolution positive et changement marqué, mais avec des indications d'une problématique de base pas totalement résolue (23%)
- « pas de changement ou mauvais » : rechute (limitée) dans la consommation, glissement de drogues illégales vers des drogues légales, par de changement structurel (23%)

En ne tenant compte que des patients qui ont achevé l'entièreté du programme, on constate que 67% d'entre eux ont profité des effets bénéfiques (« bien/amélioré ») de ce programme.

## ***Madrecita Ayahuasca***

Après notre aventure avec le méchant sorcier, nous voulons continuer vers Tarapoto, une petite ville sympathique dans la jungle au nord du Pérou. Là-bas, nous avons l'intention de visiter un centre de cure pour toxicomanes. Ce n'est pas que nous ayons besoin d'une désintoxication, mais nous avons entendu dire que le centre utilise des méthodes très particulières. L'endroit est dirigé par Jacques Mabit, un médecin français. Il a travaillé jadis pour Médecins sans Frontières, et il y a dix-sept ans, il s'est intéressé au sort des toxicomanes locaux. Comme il n'était pas satisfait des résultats obtenus par les méthodes classiques, il s'est mis à l'écoute des guérisseurs locaux : les chamanes. Pendant quelques années, il a suivi leur formation. Aujourd'hui, il combine dans son centre les meilleurs aspects des deux cultures. Et il faut dire que les résultats ont suivi ! Le centre accueille surtout des alcooliques et des cocaïnomanes péruviens. Pour se financer, Takiwasi organise également des séminaires pour thérapeutes et psychologues étrangers, ou simplement pour des gens qui s'intéressent aux autres cultures et qui cherchent à mieux se connaître eux-mêmes. Nous, quoi. Comme nous sommes de passage et que nous n'avons pas annoncé notre venue, Jacques nous présente un programme condensé après nous avoir jaugés au cours d'un entretien préalable, éclairé à la bougie en raison d'une panne d'électricité. Il y a trois étapes. D'abord, nous devons nettoyer notre corps, intérieurement et extérieurement, puis il a prévu quelques sessions avec une plante psychotrope, et enfin, une diète stricte. Nous commençons par le grand nettoyage des intestins. Le laxatif, à base de lait de magnésie et de lait de coco, ne nous rate pas. Après quelques passages aux toilettes, j'ai l'impression d'avoir été visité par Mr. Propre. A partir de ce moment-là, on ne peut plus manger de viande (rouge) ni boire d'alcool.

Le lendemain, nous subissons un lavage d'estomac « naturel ». C'est la yawarpanga qui s'en charge. Cette plante vient tout droit de la plus grande pharmacie au monde : la jungle. En raison de ses effets très puissants, elle n'est utilisée que dans un contexte rituel. Nous sommes assis en cercle avec une quinzaine de patients, dans un petit édifice ovale spécial en bordure de jungle. Chacun a près de lui une grande carafe en plastique remplie d'eau fraîche et un seau noir. Avant le début de la session, les chamanes, dont certains sont vêtus de blanc, prononcent une série de prières et purifient l'endroit à l'aide de parfum et de tabac. La session est accompagnée en permanence par des chants chamaniques. Tout cela est vachement bizarre, me dis-je. Je suis à l'autre bout du monde, prêt à boire du poison chez un Français taré et ses charlatans locaux. Enfin, on verra bien ! Notre tour du monde est clairement placé sous le signe de l'exploration et de l'aventure. Ça promet !

Après avoir ingéré la potion amère, nous devons boire au minimum quatre litres (!) d'eau. Après environ deux litres, je commence à vomir. Chez nous, les vomissements sont le plus souvent associés à un excès d'alcool, à la maladie ou à l'empoisonnement. A cause de cela, j'ai très difficile, au début, à me détendre et à lâcher prise. Je suis jaloux de Tika, ma copine, pour qui cela semble aussi facile que d'ouvrir un robinet. Tout mon corps me fait mal. Je commence sérieusement à me poser des questions sur la plante vomitive que je viens d'ingérer. J'appelle le chamane, et je lui dis que je vais très mal. Il tire une bouffée de sa cigarette (à base de tabac noir local), il pose ses mains sur ma tête et il me souffle vigoureusement la

fumée sur le sommet du crâne. En voilà des manières étranges ! Pourtant, comme par enchantement, je me sens mieux tout d'un coup. Je n'y comprends rien, et je continue gentiment à vomir. En fin de compte, notre supplice dure sept heures ! Au cours des deux dernières heures, nous ne vomissons plus que de la bile. C'est vachement douloureux ! Je n'aurais jamais imaginé cracher mon fiel de cette façon. Où avons-nous encore mis les pieds ? Dans un asile de fous ! Espérons que la suite en vaille la peine.

Par la suite, le chamane m'explique que pour la population locale, le tabac est une plante « sacrée », et que les chamanes peuvent communiquer avec l'esprit de cette plante. C'est de cette façon que le tabac les aide à soigner les gens. En Occident, par contre, nous consommons la même plante et nous en mourons. Nous avons sans doute pas mal de choses à apprendre. En fait, cette thérapie par les plantes fonctionne à trois niveaux différents. Par les vomissements, des éléments toxiques quittent le corps au niveau physique. Au niveau psychique, on libère des émotions non digérées (angoisse, frustration, colère, tristesse,...). On vomit littéralement son âme. Cela se fait automatiquement, mais on peut aussi consciemment relier aux vomissements certains problèmes dont on veut se débarrasser, les « remettre » ou les « rendre ». D'après les chamanes, ces plantes travaillent également au niveau spirituel. Selon leurs croyances, chaque plante est dotée d'une âme, et au travers de certains rituels, on peut demander assistance à l'esprit de la plante. Encore aujourd'hui, les scientifiques ne comprennent pas d'où les chamanes tiennent leur connaissance phénoménale des plantes. En y allant à tâtons, il leur aurait fallu des millénaires pour acquérir un tel savoir.

Quelques jours plus tard, le grand moment est arrivé : notre toute première session d'ayahuasca. L'ayahuasca est une potion psychotrope très puissante, issue du mélange d'une liane appelée elle aussi ayahuasca (« la liane des morts ») avec les feuilles d'une autre plante qui contiennent le principe actif. La liane sert, entre autres, à éviter que ce principe actif soit détruit dans l'estomac sans faire ressentir son effet. L'ayahuasca est une « plante maîtresse » qui, comme un professeur, peut nous enseigner beaucoup de choses sur nous-mêmes, qui répond à des questions très variées et qui nous fait mieux comprendre nos problèmes. Il n'est pas absolument nécessaire de croire à l'esprit des plantes ni à quoi que ce soit d'autre. Personnellement, pour ce qui est de la foi, je ne possède aucune « carte de parti ». Je crois à une espèce de force universelle, mais je ne ressens pas le besoin de participer à une religion organisée. En fait, ce que fait cette plante, c'est établir un contact direct avec l'inconscient, où de nombreuses réponses et solutions affluent déjà à la surface du conscient, prêtes à émerger.

Avant de prendre la plante, nous devons prendre un bain de fleurs rituel. Délicieux ! Vers 21 heures – la jungle est déjà plongée dans une obscurité totale – nous nous rassemblons dans la « maloka », un grand espace ovale, entouré d'un mur d'environ un mètre de hauteur, avec un toit de paille et des parois ouvertes au vent. Ce lieu sert presque uniquement aux rituels. Nous nous asseyons par terre, en cercle. Jacques, le médecin français, et un chamane local prennent place côte à côte, tout de blanc vêtus. Il me rappelle Panoramix, avec toutes ses petites fioles posées devant lui. Le spectacle est cocasse. Chacun a un seau près de lui. On va encore vomir ? C'est pour le cas où la session de purification de l'autre jour n'aurait pas été tout à fait suffisante, ou quoi ? J'en ai un peu marre, et je me promets de ne plus

vomir. Soudain, j'entends un bruit bizarre et je sursaute. Au-dessus de moi, dans la pointe du toit, il y a un hibou. Le symbole de la sagesse, comme sur cette petite route grecque. Cette fois-ci, je ne vais plus faire de conneries ! A ce moment-là, Jacques entame un chant en espagnol. Il saisit une bouteille qui contient un liquide puissamment parfumé et il en prend une gorgée. Il crache le liquide en direction des quatre points cardinaux, puis vers le sol et le plafond. On dirait qu'il veut chasser les mauvais esprits. Sur le moment, je trouve qu'il exagère un peu. Ensuite, il sort du sel marin d'un petit sachet, et il fait le tour du cercle tout en semant généreusement son sel. Puis il prend une fiole d'eau bénite – apparemment, la religion catholique et l'animisme font bon ménage – et chacun en reçoit quelques gouttes. Après cette protection par les éléments terre (le sel) et eau, c'est au tour de l'élément air/feu. Du vrai encens de messe. J'ai l'impression d'être à l'église. Et si j'étais vraiment tombé dans une secte ? Le récipient fait le tour, et chacun peut se purifier par la fumée. Après tout, pourquoi pas ? Puisque je suis là, autant jouer le jeu. Ça ne peut pas faire de tort. Lorsque le cercle « sacré » est protégé à trois niveaux, Jacques chante une première chanson en l'honneur de Madrecita Ayahuasca (littéralement : petite mère Ayahuasca).

Ensuite, il sert une première dose de breuvage et il chuchote une petite prière. Un à un, nous venons nous asseoir devant lui, nous prenons la petite tasse en main, et nous pouvons adresser un dernier mot au groupe. C'est mon tour. Je prends la petite tasse en émail, je dis « ¡ Salud ! » et j'avale la potion. Comme je suis curieux de voir quel goût cela a, je fais un peu rouler la potion dans ma bouche, comme pour goûter un bon vin. Mauvais plan ! C'est terriblement amer, j'ai encore des frissons rien qu'en y repensant. Lorsque tout le monde a avalé sa dose, les lumières s'éteignent. Tout ce qui reste, c'est la vague pâleur des étoiles. Le chamane se met à chanter. Tantôt en espagnol, tantôt en quechua ou dans une autre langue indigène. Je suis assis en tailleur et j'attends en silence la suite des événements. Je suis curieux de ce qui va suivre. Avec tout ce luxe de préparatifs et de rituels, mes attentes sont élevées.

Après une vingtaine de minutes, j'entends vomir quelqu'un. Ah non ! Ça ne va pas recommencer ! Pour moi, ça se limite provisoirement à quelques solides rototos qui annoncent que mon estomac fait de gros efforts pour digérer l'ayahuasca. Comme il fait à peu près noir dans la maloka, je ferme les yeux. C'est là que tout commence ! Je sens une chaleur agréable à la base de la colonne vertébrale. Puis tout va très vite. C'est un peu comme si on tirait une fusée de feu d'artifice. Une boule d'énergie grimpe en flèche le long de ma colonne vertébrale et explose dans ma tête. D'abord, je vois des formes géométriques de couleurs incroyables qui défilent à un rythme d'enfer. J'avais lu, il y a longtemps, « Les portes de la perception » d'Aldous Huxley, dans lequel il décrit un trip à la mescaline. Jusque là, ça correspond pas mal. Et c'est vraiment splendide ! La vague suivante m'amène des dessins et des photos des plantes les plus fantastiques. Je n'ai jamais vu la plupart d'entre elles. Au début, c'est un peu comme si je parcourais un vieil atlas végétal, puis tout semble parfaitement réel, et certaines plantes deviennent même luminescentes. A présent, je vois un détail des nervures, et je plonge dans la structure cellulaire. Je suis dans la feuille ! De plus en plus petit. Je plane entre les atomes. Et puis c'est reparti pour un tour sur les montagnes russes. Des serpents, des tigres, des éléphants, des léopards apparaissent, venus de nulle part. Ça n'arrête plus. Il y en a trop pour tous les citer. Ensuite, on passe à Jurassic Park. Tous les dinosaures défilent devant moi. Je remonte encore plus loin dans le temps jusqu'au premier organisme vivant, jusqu'à la

naissance de notre planète, au Big Bang, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus rien... Je vois tant de choses, et tout va si vite, que je ne peux enregistrer qu'une fraction de tout ce qui passe. Très impressionné, j'observe le film qui se déroule dans ma tête, derrière mes paupières closes.

De toute ma vie, je n'ai su qu'une seule fois le métier que je voulais faire plus tard. Vers onze ans, je voulais devenir astronaute. J'ai très vite abandonné ce rêve lorsque j'ai appris qu'il fallait être très fort en maths pour s'envoler dans l'espace. Apparemment, ce rêve était tout de même resté quelque part dans mon inconscient, car soudain je m'élève, et je pars de plus en plus haut. Depuis l'espace, je vois la terre et les autres planètes. Puis je redémarre à la vitesse de la lumière. Comme dans un film de science-fiction, la lueur des étoiles s'étire à cause de la vitesse incroyable à laquelle je traverse l'espace. J'atterris sur une planète inconnue. J'ai l'impression de regarder à travers une boîte aux lettres. Ce que je vois là est si étrange qu'il m'est impossible de trouver des mots pour le décrire. Enfin, je retombe dans mon corps et je suis à nouveau assis dans le cercle avec les autres. J'ai la main gauche qui dort. La sensation se propage au reste de mon corps. C'est comme si chacune des cellules de mon corps vibrait plus vite que d'ordinaire. J'ai l'impression de me trouver dans un four à micro-ondes. Je ne peux plus nier que l'homme possède un corps énergétique. D'accord, je suis pleinement conscient d'être sous l'effet d'une drogue, mais cette sensation, je l'ai déjà éprouvée pendant la méditation ou en faisant des exercices de yoga, même si elle était moins forte. Tout en observant cette sensation particulière, l'expérience s'intensifie encore. Un tourbillon d'énergie enlace mon corps. Une voix dans ma tête me demande si je veux partir en voyage. L'idée ne me déplaît pas. Mais l'expérience est tellement intense que l'angoisse me fait flipper. Ma peur, c'est que les atomes de mon corps se dispersent et que je disparaisse littéralement. Je dis à la voix que je ne suis pas prêt pour un tel voyage, et le tourbillon se dissipe. Ensuite, je commence à avoir terriblement chaud. Tout mon corps chauffe, et mon cœur semble prêt à exploser. Devant moi apparaît une immense croix enflammée. Elle se rapproche de plus en plus. La chaleur devient intenable. Heureusement, les chants du chamane me ramènent à la réalité ordinaire. Pour moi, c'est l'un des atouts majeurs de ces chants. Ils constituent un lien permanent entre la réalité extérieure et les mondes intérieurs. En cas d'urgence (d'extrême angoisse, par exemple), on peut toujours se concentrer dessus pour revenir à soi. Une espèce de bouée de sauvetage, en quelque sorte.

Le répit est de courte durée. Des monstres et des dragons effrayants m'apparaissent. A un moment donné, je me retrouve nez à nez avec un immense dragon. Heureusement, j'ai la présence d'esprit de ne pas paniquer, malgré la peur qui est bien présente. Je comprends que ma peur ne fera que rendre le monstre plus grand et plus laid. Sans très bien savoir pourquoi, j'essaye de sourire au dragon. Au début, il ouvre encore grand sa gueule pour essayer de me foutre la trouille, mais très vite, il me rend mon sourire. Il se transforme en une espèce de dragon chinois dansant et joyeux. Il arrive parfois vraiment des choses très bizarres pendant ce genre de session. Le patient qui était assis à côté de moi m'a raconté, après la session, qu'il était un vilain dragon dont tout le monde se moquait. Les visions de serpents et de dragons sont très fréquentes lors des sessions d'ayahuasca. D'après les chamanes, ces animaux sont les gardiens des portes vers d'autres états de conscience ou d'autres dimensions. Quand ce genre de bête ouvre sa gueule terrifiante, on peut donc tout aussi bien voir cela comme une invitation – quoique

assez insolite. Après ma petite danse avec le dragon, je vois soudain apparaître un énorme serpent multicolore. A ce moment-là, je réalise à quel point les associations liées à mon éducation catholique sont ancrées profondément. Un serpent ? En voilà une bête à la réputation fâcheuse ! N'oublions pas l'histoire du jardin d'Eden. Si ça se trouve, l'ayahuasca est le fruit défendu. Quoi qu'il en soit, le serpent n'entreprend plus rien – malheureusement – pour me séduire, car il garde les dents serrées (ou la porte fermée, c'est selon). Lorsque je raconte, bien plus tard, cette histoire à un ami, cela lui rappelle sa psychose. Après avoir mélangé toutes sortes de drogues pendant plusieurs jours, il avait soudain perdu tout contact avec la réalité. On l'avait placé dans un centre psychiatrique, et il avait eu plein de visions de monstres et de diables... jusqu'à ce qu'on lui administre une camisole chimique. Malheureusement, c'est la seule chose que peut faire notre médecine occidentale, par manque de tradition et de rituels.

Si le premier rush était un fougueux torrent de montagne, je suis maintenant arrivé sur un fleuve tranquille. J'écoute les fabuleux chants des chamanes et les bruit nocturnes de la jungle. En fait, ça fait un bout de temps que je dois aller aux toilettes, mais je crève de trouille de sortir tout seul. Au loin, j'entends des coups de tonnerre, et, plus près de nous, des chiens se mettent à aboyer. On dirait que quelque chose arrive sur nous. A ce moment-là, je suis vraiment content que le chamane ait déployé toute sa magie, tout à l'heure, pour éloigner les mauvais esprits. Je comprends maintenant le sens de tous ces rituels. Ils offrent une protection et une structure pour aborder le monde inconnu de l'inconscient. A travers les rituels, on ouvre la porte vers d'autres dimensions, et on la referme ensuite. Par conséquent, si on consomme régulièrement des produits psychotropes sans aucun rituel, il peut arriver que la porte reste ouverte, avec toutes les conséquences que cela peut entraîner. Les aboiements augmentent, et plusieurs personnes dans le cercle se mettent à vomir de concert. Je ressens une présence menaçante. Les mauvais esprits existeraient-ils, finalement ? Pour me protéger, j'imagine que je porte une armure en acier. Replié dans cette position de « sécurité », j'observe l'ennemi. Et je le reconnais ! C'est Eduardo, le méchant sorcier du bord de mer. La peur me serre le cœur. Qu'est-ce qu'il vient faire là, celui-là ? C'est alors que me vient l'idée de faire appel à mon animal totem. Soudain, un énorme lion se dresse derrière moi. A l'unisson avec le lion, je rugis – tout bas, quand même ! – en direction de la silhouette noire. L'esprit prend la fuite et disparaît comme il était venu. Les chiens se taisent. C'est le calme...

Je garde l'armure en acier autour de mon corps. Maintenant, je me sens littéralement pétrifié, transformé en pierre. J'ai l'impression que mon corps est un bloc d'or massif. Je comprends à présent que cette position me protège, mais qu'en même temps elle m'emprisonne. Au moment où je réalise cela, mon corps se liquéfie à nouveau. Pendant une telle session, on peut voyager dans l'espace, mais aussi dans le temps. Comme je me souviens qu'enfant, j'étais très malheureux de me retrouver enfermé dans mon parc de bébé, je décide de retourner vers cette époque. Je me revois, bébé, assis dans cette petite prison, et je me sens pris d'une grande compassion pour ce beau petit enfant (pour moi-même, quoi). Je le prends dans mes bras, je le console, et je lui explique que sa grand-mère ne peut pas s'occuper de lui pendant un moment, et qu'il doit donc rester un peu dans son parc pour éviter les accidents. Une grande quiétude m'emplit. Peu après, j'éprouve une grande nostalgie de ma grand-mère décédée, chez qui j'ai passé une grande partie de ma petite enfance.

Soudain, elle est là, devant moi, radieuse et souriante. J'en ai les larmes aux yeux. Je suis profondément heureux de pouvoir lui dire au revoir de cette façon.

A un moment donné, Jacques demande si quelqu'un veut reprendre un peu d'ayahuasca. Plusieurs personnes, qui n'ont apparemment pas encore ressenti grand-chose, s'avancent vers lui. Pour ma part, je suis trop fatigué pour me laisser entraîner encore une fois par un torrent bouillonnant. Encore plus tard, nous sommes appelés un à un devant le chamane. Quand c'est mon tour, il me pose une main sur la tête et, tout en chantant, il secoue un bouquet de feuilles séchées de son autre main. Le bruit des feuilles me rappelle celui du vent dans les branches des peupliers. L'effet est très reposant.

Vers quatre heures du matin, on clôture la session. Il y a encore toute une série de rituels, puis les lumières se rallument. Pendant que chacun revient lentement à la réalité ordinaire, Jacques passe voir tout le monde pour une brève évaluation de la session. Je ne trouve pas de mots assez forts pour remercier les deux chamanes, et j'éprouve un grand respect pour le professionnalisme avec lequel ils dirigent ce genre de session. Je me sens ressuscité, comme si on avait remis mon disque dur interne à zéro. Je suis libéré des vieilles casseroles que je traînais, tout est à nouveau possible. La vie nous sourit. Quel merveilleux début de notre tour du monde !

Sous l'effet de cette plante psychotrope, on se met à rêver tout en restant éveillé. Comme dans un rêve lucide, presque tout ce qu'on souhaite se réalise immédiatement. C'est génial, évidemment. Mais gare au cauchemar. Une seule pensée angoissée, et on se fait attaquer par des hordes de monstres et de démons. Et tant qu'on est sous les effets de la plante, il est difficile se « réveiller ». C'est pour cela qu'il faut être fou pour tenter des expériences avec cette plante sans accompagnement professionnel. On dit que ça et là, elle est déjà consommée comme une drogue dans des teufs. C'est de la folie pure, évidemment !

Dans tous les pays où l'ayahuasca pousse à l'état sauvage (c'est-à-dire, les pays du bassin amazonien), son usage est autorisé. Au Brésil, deux mouvements religieux qui utilisent l'ayahuasca comme sacrement, le Santo Daime et l'União do Vegetal, sont même officiellement reconnus et protégés par la constitution. En Europe, plusieurs pays tolèrent l'usage dans un contexte religieux. Aux Pays-Bas et en Espagne, par exemple, depuis des procès intentés contre les branches locales du Santo Daime, l'ayahuasca n'est plus interdite, pour autant qu'elle soit utilisée dans un contexte rituel. En France aussi, la branche locale du Santo Daime a gagné son procès et ses membres ont été acquittés d'usage et de trafic de stupéfiants, mais à peine quatre mois plus tard, l'ayahuasca a été complètement mise hors-la-loi.

### **Don't try this at home !**

Les hallucinogènes ne sont pas sans danger. On peut comparer un trip à un voyage en avion. Si tu n'as pas ta licence de pilote, tu peux être sûr de t'écraser lors du vol ou de l'atterrissage si tu n'as pas un copilote expérimenté. Tu ne serais pas le premier à rester perché et à être placé dans une institution psychiatrique...



## UN PUZZLE PARFAIT ?

*Lorsqu'on suit une formation scientifique,  
on se voit présenter une image du monde  
d'une cohérence incontestable.  
Tout a une explication (scientifique),  
et quand une chose est inexplicable  
selon les conceptions scientifiques en vigueur,  
elle n'existe pas.  
C'est très pratique, très facile.  
La vie est telle qu'elle est décrite dans les livres, et pas autrement.  
Tout est ordonné, et a sa place et sa fonction.*

Iris D. Freie

Depuis le « cogito, ergo sum » (je pense, donc je suis) de René Descartes, notre culture occidentale a élevé la raison au rang de seule façon raisonnable d'utiliser le cerveau. Au cours de notre tour du monde, la confrontation avec des cultures totalement différentes nous a montré la relativité et les limites de notre modèle logique. Bien entendu, le raisonnement logique est une façon très pratique et efficace d'appréhender la réalité quotidienne et d'agir dans ce cadre. L'un de ses fondements est la distinction entre sujet et objet. Cela permet d'analyser de façon très détaillée la réalité telle qu'elle nous apparaît. Cependant, ce modèle est devenu tellement populaire et dominant, qu'on en oublierait presque qu'il ne s'agit là que d'une façon de connaître parmi d'autres. Actuellement, ce qu'on ne peut pas prouver scientifiquement n'a presque pas droit de cité. A première vue, notre modèle logique et rationnel ressemble à un puzzle parfait. Mais de temps en temps, nous nous apercevons qu'il y a des pièces qui ne correspondent pas. En général, on attribue cela au hasard ou à l'imagination, ou on coupe un petit morceau pour forcer la pièce à entrer dans le puzzle. Pourtant, il serait peut-être temps de défaire complètement le puzzle pour en assembler un nouveau, plus grand, dans lequel le sujet et l'objet ne seraient plus séparés. Dans ce cadre élargi, on peut évidemment placer beaucoup plus de pièces, mais il faudra encore pas mal se casser la tête avant d'obtenir un nouveau modèle qui tourne rond. Nous pourrions sans aucun doute nous inspirer de certaines cultures non occidentales hautement évoluées. Peut-être cela nous aiderait-il aussi à ébaucher une réponse à la question du sens : sens de la vie en général, mais aussi sens des choses, aujourd'hui trop souvent reléguées au rang de marchandises. Voilà en tout cas une question à laquelle le modèle rationaliste ne répond pas.

## ***Conversation philosophique avec une laitue***

Après notre expérience avec l'ayahuasca, nous poursuivons notre traversée du Pérou. Pour nous remettre du Chemin de l'Inca, un trekking éprouvant de quatre jours dans les Andes, nous décidons de rester une petite semaine à Cuzco. Là-bas, il y a tout ce dont rêve le routard moyen. Outre des sites archéologiques impressionnants, on y trouve, sur la Plaza de Armas et dans les rues avoisinantes, des petits magasins sympas, des restos, des bars, des boîtes, ... Dans un de ces petits restaurants, ma copine Tika et moi rencontrons Loïc, un sympathique Français, qui restera un ami par la suite. Il connaît une dame dont la fille vit chez un chamane. Le chamane, c'est un guérisseur traditionnel qui entre dans une espèce de transe par l'usage de certaines plantes ou chants. A partir de cet état modifié de conscience, il obtient des informations sur le problème de son patient.

Comme je suis fasciné depuis toujours par l'esprit humain sous tous ses aspects, et que nous avons vécu une expérience inoubliable avec Jacques, nous décidons d'appeler le chamane en question. C'est une jeune femme qui décroche. Elle m'explique qu'ils peuvent nous organiser une session de « San Pedro ». Le San Pedro, c'est un cactus hallucinogène qu'utilisent les chamanes pour entrer en transe, et qui est comparable au peyotl. J'aimerais bien voir ça d'un peu plus près. Je négocie encore un petit peu le prix, qui me paraît assez « touristique ». A l'évidence, nous ne sommes pas les seuls routards qui s'intéressent à une expérience exotique. Tika étant clouée au lit par une vilaine grippe ce jour-là, Loïc et moi décidons de partir sans elle pour la Vallée Sacrée. C'est ce qui nous sauvera.

J'ai lu un jour l'histoire incroyable de deux jeunes Américains qui partent dans le désert pour y prendre du peyotl. Après un temps, ils tombent tous les deux par terre, incapables d'encre bouger, et ils perdent connaissance. Ils rêvent qu'ils continuent à marcher ensemble dans le désert, et qu'ils voient au loin une maison isolée. Devant la maison, des Indiens font la file pour aller voir le médecin. Finalement, on les appelle pour entrer ensemble. Il s'avère que le médecin est un énorme cactus. Il leur demande ce qu'ils viennent faire là. Ils répondent qu'ils voulaient simplement voir quel effet faisait le peyotl. Sur ce, le cactus entre dans une colère noire et les chasse. Ils prennent leurs jambes à leur cou, sous les regards des Indiens qui font la file. A ce moment-là, ils s'éveillent de leur rêve et sont à nouveau capables de bouger. A leur grande stupeur, ils s'aperçoivent qu'ils ont fait exactement le même rêve... Morale de l'histoire ? Quand on n'a pas de raison ou de motivation précise pour prendre cette plante, mieux vaut s'abstenir !

Notre aventure commence par un trajet dans un bus dégingué. Le détail qui tue : l'échappement est cassé, et les gaz d'échappement puants entrent dans le bus. Nous nous réfugions sur une banquette à l'avant du bus, tout près d'une fenêtre. Les autres passagers ne semblent pas affectés outre mesure. Quelques heures plus tard, nous arrivons dans un village. Une agréable surprise nous y attend : une jolie fille d'environ 18 ans se présente – elle s'appelle Salma – et nous dit qu'elle va nous conduire à la maison du chamane. Nous prenons place tous les trois dans un mototaxi. L'exiguïté du véhicule fait que nos bras s'effleurent, et ça me fait frissonner. Il fait pourtant déjà passablement chaud, et le vent qui souffle sur nos visages nous fait du bien. Nous arrivons à une petite maison simple, blanchie à la chaux, avec un petit jardin entouré d'un muret de pierres, au bord du village, pas loin des collines.

Nous suivons Salma et nous entrons. La pièce est assez basse de plafond, aménagée très simplement mais avec goût ; la grande fenêtre du fond donne une ambiance lumineuse. Il y a aussi un couple de jeunes touristes allemands qui ont l'air tout sauf euphoriques. Ils sont en train d'enrouler leurs sacs de couchages et leurs matelas, et ils nous disent à peine bonjour. Ils partent sans dire au revoir à personne. Etrange... Est-ce mauvais signe ? Nous n'y prêtons pas attention. Nous sommes vraiment trop curieux de rencontrer le chamane.

On dirait une chauve-souris ! C'est la première réflexion qui me traverse l'esprit lorsque entre un homme relativement petit et frêle d'une quarantaine d'années, et qui a bizarrement plutôt un look d'Asiatique. Il s'appelle Antonio. Il est sympathique, et sa fille nous apporte de la tisane et des biscuits. Nous parlons pêle-mêle de chamanisme, d'états modifiés de conscience, de plantes psychotropes et de drogues. Il nous montre sa bibliothèque très complète, qui contient les livres les plus fascinants que j'aie vus sur ce genre de sujets. Visiblement, nous avons affaire à un connaisseur. Très vite, la conversation s'oriente sur l'argent. Il n'est pas content que j'aie osé discuter le prix de la session. Je lui explique que nous sommes en voyage pour un an, et que notre budget est donc limité, mais il n'est pas convaincu. Nous voulons lui remettre les dollars (on ne fait pas de business en monnaie locale), mais il nous ordonne de déposer les billets sous une statuette de Bouddha, qui se trouve sur la tablette de la cheminée, entourée de bâtonnets d'encens. En guise d'offrande, dit-il. Je ne savais pas que Bouddha aimait les dollars. Soit ! Quand je lui explique qu'un autre chamane, dans le nord du Pérou, nous a fait un tarif préférentiel, il change de ton. Il veut savoir dans les moindres détails ce que nous avons fait là-bas, et ce que nous avons vécu exactement. Je lui décris brièvement quelques-unes de mes visions sous ayahuasca. Il en conclut que je n'ai encore rien vu, et que mon esprit fonctionne encore à un niveau primitif. Ravi de l'apprendre...

Je ne sais pas si la tisane y est pour quelque chose, mais je suis pris soudain d'un besoin irrésistible d'aller aux toilettes. Mes intestins me préviennent d'une ouverture imminente des vannes, et une fois assis, je me sens comme la navette spatiale au décollage. J'essaye de tirer la chasse proprement, mais comme par hasard, l'arrivée d'eau est coupée. Un peu gêné, j'informe Antonio, notre hôte, de l'état pitoyable de ses toilettes. Il se met à jurer, et il râle sur les autorités qui abandonnent la région à son triste sort. Il remplit deux seaux d'eau à la pompe, et l'incident est vite oublié.

Nous avons alors une surprise agréable : Salma, la jolie jeune femme – qui me fait d'ailleurs irrésistiblement penser à Carine, une ancienne petite amie dont j'étais éperdument amoureux – propose de nous faire un massage. Je me couche par terre, et elle me masse avec ses pieds. Soudain, elle se met debout sur mon corps de tout son poids, et commence à se promener sur ma colonne vertébrale. J'entends craquer quelques vertèbres, et je prie le ciel qu'elle sache ce qu'elle fait. Pour une raison qui m'échappe, je pense soudain à « Master and servant », une chanson de Dépêche Mode. Ce n'est pas désagréable. Loïc subit le même traitement, et ses grimaces me font comprendre qu'il hésite entre plaisir et douleur. Il doit s'agir d'une forme édulcorée de sado-masochisme. Après le « massage pédestre », Antonio nous raconte une étrange histoire de cactus. Pour lui, on doit l'émergence de la conscience humaine au cactus peyotl. Il y a des millénaires, lorsque les hommes erraient dans le désert et qu'ils mangèrent, faute de mieux, ce cactus, quelque chose

changea dans leur cerveau. Ils en gardèrent une perception de la réalité radicalement différente, qui leur révéla des choses nouvelles et stimula leur créativité. Son histoire est passablement déjantée, mais après tout : pourquoi no ? D'ailleurs, Terence McKenna défend à peu près la même thèse dans « La nourriture des dieux », un livre sur les champignons hallucinogènes.

Antonio nous raconte que son père était un véritable chamane. Pour lui, quand on voulait prendre le San Pedro, les rituels étaient d'une importance cruciale. Avant, les rituels ne me disaient rien du tout. Je les voyais comme des gestes dénués de toute signification, comme à la messe. Suite à mon expérience avec l'ayahuasca, j'ai complètement revu mon opinion à ce sujet. Lorsqu'on entre en transe ou qu'on aborde un état de conscience non ordinaire, les rituels peuvent servir de point de repère dans cette nouvelle réalité inconnue. Les rituels créent un cadre clair qui permet non seulement de quitter la réalité connue et rationnelle, mais aussi, et surtout, de revenir en toute sécurité par la même porte, et de refermer celle-ci ensuite. Quand on consomme des produits qui modifient la conscience sans trop y réfléchir ou sans aucun rituel, on laisse généralement cette porte ouverte au retour. En cas de consommation régulière, voire d'abus, cela peut entraîner à terme des problèmes psychologiques, des sautes d'humeur à la schizophrénie, en passant par la psychose.

Le « chamane » de service avoue qu'il n'est en fait pas réellement un chamane, et que pour cette raison, nous laisserons tomber les rituels. Là, je commence à trouver ça bizarre. Nous n'aurons qu'à imaginer que nous sommes des gens qui erraient dans le désert il y a des milliers d'années, et qui ont mangé un cactus hallucinogène « par hasard ». Je suis curieux de voir ce que ça va donner... Dans la cuisine, il y a déjà une petite casserole de cactus qui bout sur le feu. Voici d'ailleurs une recette. Cueillez dans le jardin un bel exemplaire de San Pedro. Ôtez la peau (qui est trop amère), et coupez le cactus en petits morceaux. Ajoutez un peu de jus de citron pour le goût, et faites bouillir jusqu'à ce que ce soit bien cuit. On peut évidemment mettre tout cela au micro-ondes, mais on ne sait jamais, peut-être que les ondes ont un effet néfaste... Ensuite, passez aux mixer. On obtient une mixture vert clair, glaireuse, que l'on sert tiède dans un gobelet. Comme l'appareil digestif proteste souvent lorsqu'on essaye d'avaler cette mixture infecte, nous nous asseyons dans le petit jardin entouré d'un mur. Il est déjà près de midi, et le soleil tape impitoyablement sur nos têtes, nos bras et nos jambes. Nous voilà donc, chacun avec un grand gobelet de glaire verte entre les mains. Deux aspirants chamanes, des gamins curieux qui veulent goûter à toutes les expériences. A propos de goût, c'est vraiment infâme ! J'arrive à peine à déglutir. Quelques minutes plus tard, Antonio vient vérifier où nous en sommes. Je lui explique avec des haut-le-cœur que j'ai du mal, mais il rétorque que nous ne devons pas faire les difficiles. En général, ajoute-t-il, on garde la peau, et c'est là que c'est vraiment dégueulasse. D'ailleurs, aimer ou ne pas aimer un aliment, c'est faire preuve d'un niveau de conscience inférieur. A un niveau plus élevé, cette distinction n'existe plus. Malheureusement, je n'ai pas encore atteint le niveau dont il parle, et je continue péniblement à avaler ma potion. Ouf ! J'ai enfin réussi à vider mon gobelet. Nous rentrons nous rafraîchir un peu, parce que nous sommes en nage. A ma stupéfaction, Antonio sort un sachet d'herbe. De l'herbe ? A fumer avec le cactus ? Qu'est-ce à dire ? Lui, il nous jure ses grands dieux que c'est tout à fait normal. Par politesse, je tire une toute petite latte. Loïc, pour sa part,

semble enthousiaste, et prend une série de grosses bouffées. Pourvu que ça se termine bien !

Le moment est venu d'aller faire une grande promenade dans les collines. Antonio et Salma nouent un châle bizarre autour de leur taille et démarrent d'un bon pas. Quel drôle de couple ! Nous essayons, non sans peine, de les suivre sur un sentier étroit qui traverse les champs. Après une petite demi-heure, un peu étourdis et déjà quelque peu défoncés, nous empruntons, un petit chemin pentu parsemé de cailloux. La chaleur est insoutenable et je parviens à peine à garder mon équilibre, haletant et trempé de sueur. Un quart d'heure plus tard, nous arrivons près d'un précipice. L'occasion de souffler un instant... Salma se moque ouvertement de nous et de notre pauvre condition physique. Avec un large sourire, elle nous montre les rochers que nous nous apprêtons à gravir. Ils sont devenus complètement fous ! Heureusement, la pente est moins forte qu'elle en a l'air, et les rochers offrent suffisamment de prise. Après quelques dangereuses cabrioles, nous nous arrêtons sur un rebord étroit. La vue imprenable sur la vallée nous fait immédiatement oublier nos efforts.

Loïc et moi, nous nous asseyons sur le rebord. Antonio et Salma s'installent sur un rocher, à un mètre derrière nous. J'attends avec curiosité la suite du programme. Méditation tibétaine ! Oh, après tout, pourquoi pas ? Si nous sommes arrivés jusque là, défoncés comme des singes, assis au bord d'un précipice au Pérou avec une chauve-souris délirante et sa fille – de plus en plus jolie à mes yeux – oui, vraiment : pourquoi pas ? Nous essayons tant bien que mal de nous asseoir en lotus sur les rochers, et nous fermons les yeux. Le chamane laisse alors échapper de sa gorge un profond et long AAAA. Puis, plus rien. Plus que le silence. Ouaah ! Quel effet ! Je me sens bien, heureux, léger, planant, et néanmoins relié au rocher sur lequel nous sommes assis. Derrière moi, le chamane me demande si je sens quelque chose au-dessus de ma tête. Bizarrement, j'ai vraiment la sensation de porter un long chapeau pointu comme celui de Merlin l'enchanteur. Je n'ai jamais su ce que cela signifiait.

Lorsque je rouvre les yeux, mon regard tombe sur un gros rocher, une vingtaine de mètres en aval. Il me fait vraiment penser à un lion. Je regarde Loïc, qui voit exactement la même chose. Je demande à Antonio si nous délirons complètement. Il rit, et nous demande quel est notre signe astrologique. Nous sommes lion tous les deux. Hasard ? J'entends rire de concert le lion de pierre et le chamane. Je décide de me concentrer sur cette statue de pierre, et je ressens une force puissante. Ma concentration est interrompue par une musique festive. En dessous de nous, au loin vers la droite, il y a apparemment une fête de village. Un instant, j'ai l'idée folle que tout ce village sait que nous sommes là et que cette musique nous est spécialement destinée. Mais les choses deviennent vraiment étranges lorsque je m'imprègne de tout le panorama. Toute la vallée et les collines devant nous sont couvertes de milliers d'arbres. Je réalise que tous ces arbres sont des êtres vivants. Soudain, je me sens comme si j'étais sur une scène et que tous ces arbres étaient le public. Je me sens regardé. Depuis cette expérience particulière, je ne me sens plus jamais seul dans la forêt !

Antonio nous annonce qu'il est temps de lever l'ancre. Avec une prudence et une lenteur infinies, j'essaie de me lever. Heureusement, je suis bien conscient de me trouver au bord d'un précipice. Je descends à quatre pattes, et lorsque nous nous

retrouvons tous les quatre au pied du rocher, nos deux accompagnateurs repartent au pas de course. Tant bien que mal, nous courons et nous glissons sur le sentier étroit couvert de cailloux. Notre course folle s'interrompt brutalement lorsque Antonio nous fait signe de quitter le chemin et de passer entre des buissons touffus. Après quelques mètres de broussailles épaisses, nous nous retrouvons sur un sentier envahi de végétation. Après quelques minutes, à notre surprise, nous arrivons sur un espace ouvert. C'est une espèce de grand rocher plat et circulaire. Nous restons bouche bée lorsque nous apercevons d'étranges inscriptions gravées dans la pierre. Leur signification m'échappe totalement. Tout ce qu'Antonio veut bien nous dire, c'est que les quatre points cardinaux y sont représentés. J'aurais pu le deviner tout seul. Il nous explique que très peu de gens connaissent ce lieu rituel très ancien, mais que des chamanes locaux s'en servent toujours. Je suis tellement impressionné – et aussi passablement défoncé – que je ne pourrais jamais retrouver l'endroit. C'est peut-être mieux ainsi.

Nous prenons place sur les quatre « coins » du cercle. C'est le moment de faire un peu de tai-chi. J'ai déjà vu des gens faire ces gestes bizarres au ralenti, mais pour le reste, je n'y connais vraiment rien. Je fais mon possible pour imiter les mouvements d'Antonio – qui me paraissent très complexes – mais à l'évidence, le cactus et l'herbe ont sérieusement entamé la coordination de mes mouvements et mon équilibre. Dès que j'essaie de me mettre sur une seule jambe, je me plante, au grand dam de la chauve-souris et pour le plus grand plaisir de Salma. Loïc, par contre, on dirait un grand maître de tai-chi. Il suit, apparemment sans le moindre effort, tous les mouvements que lui montre Antonio. Après quelques tentatives désespérées, j'abandonne. Je laisse tomber les figures imposées et je décide de faire les mouvements qui me viennent. C'est déjà plus facile. Dans le tai-chi, il s'agit principalement d'équilibrer les énergies. J'ai bien envie d'essayer de voir si j'y arrive. A présent, la chaleur du soleil est parfois tempérée par un petit nuage ouaté. A l'endroit où nous imitons un film d'arts martiaux au ralenti, une petite brise vient nous rafraîchir. Je tends les mains vers un petit nuage cotonneux dans le ciel, et je donne l'énergie à un petit bouquet d'arbres qui se trouve un peu plus loin sur une colline. Bizarrement, je ressens maintenant cette énergie comme quelque chose de tout à fait tangible. J'ai l'impression de déplacer des petits paquets, et j'ai le sentiment magique de ne faire qu'un avec la nature. Le pied ! De retour en Belgique, bien plus tard, j'ai suivi un cours de tai-chi. Je n'arrive plus à jouer avec des paquets d'énergie, mais je comprends mieux à présent ce que veulent dire les Chinois.

Là, c'était le sommet. A partir de là, ça commence à se dégrader. Après ces exercices de gymnastique bizarre, nous clôturons tout cela par quelques rituels indiens et nous quittons le lieu de cérémonie. Nous repassons par le sentier étroit, nous traversons les bosquets, et nous poursuivons notre chemin sur le sentier caillouteux et sinueux. Pendant ce temps-là, il arrive encore une chose étrange. Loïc se met à ressembler de plus en plus à l'ex-copain de Tika. Ce n'est pas seulement sa voix, mais aussi son humour décalé. Ce qui m'inquiète vraiment, c'est qu'il finit aussi par lui ressembler physiquement. Au fil des minutes, je me sens de plus en plus mal. Je suis conscient d'être sous l'effet du San Pedro, mais je suis quand même scié. Cette distorsion insolite de la réalité n'est pas due au hasard. L'ex de Tika était aussi un bon copain à moi, et il n'avait pas supporté que je lui « chipe » sa petite amie. Comme si les nanas n'avaient pas leur mot à dire. Quoi qu'il en soit, je me sens encore toujours un peu coupable envers lui.

Loïc et moi, nous marchons sur le chemin de campagne, et nous profitons du panorama. Juste au moment où je veux expliquer à mon copain français que son visage a subi une drôle de transformation, il me regarde comme si je venais d'une autre planète. Il voit tout à travers un filtre vert, et je ressemble soudain à un Martien. Nous partons dans un grand fou rire. Puis mon humeur change à nouveau brusquement. Inquiet, il me demande ce qui m'arrive. Lorsque je lui explique mon problème, il me répond solennellement qu'il est bien l'ex de ma copine, et qu'il me pardonne. Nous tombons dans les bras l'un de l'autre, et j'en ai les larmes aux yeux.

Si on regarde cette scène avec une distance critique, on voit juste deux gamins défoncés en plein trip. Par contre, lorsqu'on regarde avec les yeux d'un chamane, on est témoin d'une guérison psychique, de la dissolution d'un sentiment de culpabilité profondément ancré. Comme toutes les autres plantes hallucinogènes, le San Pedro peut ouvrir les portes de l'inconscient. Les catholiques parmi vous se souviennent certainement que c'est Saint Pierre qui possède les clefs des portes célestes, et qu'il y assure la fonction de réceptionniste. Même si la grande majorité de l'Amérique du Sud est profondément catholique, la religion animiste originelle est encore bien vivante. Au final, cela donne un mélange passionnant entre rituels catholiques et traditionnels. Est-ce pour cela qu'on appelle le cactus local le « San Pedro » (Saint Pierre) ?

Nous sommes très détendus, et nous n'essayons même plus de suivre Antonio et Salma. Nous avons l'impression d'être dans une grande bulle et de planer doucement dans le paysage. C'est là que le doute s'installe. Où sommes-nous ? Heureusement, c'est ce genre de question pratique que nous nous posons, plutôt que : qui sommes-nous ? Sinon, nous ne serions peut-être jamais rentrés... Nous croisons un paysan, et je lui demande le chemin pour la ville. Il nous regarde comme si nous étions dingues. Son impression n'est d'ailleurs pas fausse. Il nous indique la direction que nous suivons depuis un bon bout de temps, et nous lance un regard compatissant. Ce n'est qu'alors que je saisis l'absurdité de la situation. Je fais mon possible pour raisonner de façon logique. Un : il n'y a qu'un seul chemin, et il va de la ville aux collines. Deux : nous venons des collines. Conclusion : la ville se trouve devant nous. Comme c'est simple ! Une fois de plus, nous avons un fou rire. Je vois le paysan se dire que ces deux touristes sont décidément tarés.

Nous poursuivons notre chemin et nous passons un champ de laitues. S'il y a des gens qui essayent de communiquer avec les arbres, je me dis que ça doit aussi être possible avec des laitues. Aussitôt dit, aussitôt fait. Je me concentre sur ce champ d'un vert acidulé, et je m'imprègne de la beauté des laitues. J'en ai presque les larmes aux yeux, tellement c'est beau. Eh oui, le San Pedro, ça peut rendre vachement émotif. Généralement, j'ai plutôt les deux pieds bien sur terre, et je ne crois que ce que j'ai vécu moi-même. Je demande aux plants de laitue – et je réalise pleinement, maintenant, à quel point ça doit paraître absurde et risible – s'ils ne trouvent pas ça triste de ne pousser là que pour être dévorés. Heureusement, les laitues avaient déjà réfléchi à la question, et ma question n'a suscité aucune panique. Les laitues restent bien calmes dans leur champ. Après un temps, je reçois leur réponse enthousiaste et inattendue. Ça ne nous dérange pas du tout de nous faire dévorer. Ainsi, notre énergie vitale peut passer à un humain et nous pouvons réaliser de grandes choses. Wouaw ! Ne venez pas me dire que j'ai tout inventé,

hein ! C'est la laitue elle-même qui l'a dit. Une conversation philosophique avec des légumes... Pourquoi pas ! Dorénavant, tous les végétariens peuvent dormir tranquilles. La prochaine fois, je remercierai certainement ma salade, et je serai attentif à ce que je ferai ensuite. Histoire de ne pas trop décevoir la salade transformée...

Nous prenons congé des laitues et nous poursuivons notre route. Avant longtemps, nous reconnaissons le petit mur d'enceinte qui entoure la maison du chamane. Nous entrons et nous nous installons confortablement dans des petits fauteuils. La jolie Salma vient s'asseoir près de nous. A chaque fois que je la regarde, mon cœur accélère un peu sa cadence. Je me sens amoureux d'elle comme je l'étais de Carine, à qui elle ressemble à présent comme deux gouttes d'eau. Pendant que je parle avec elle – Loïc ne comprend pas un traître mot d'espagnol, et je n'ai plus envie de traduire – je me noie dans ses yeux. Si ça continue, je ne vais pas tarder à péter un câble ! La conversation s'arrête au moment où la chauve-souris nous rejoint. Il s'informe de notre état, et Loïc répond que tout compte fait, il se sent tout à fait normal. Visiblement, sa réponse ne plaît pas à Antonio. Il s'ensuit un échange verbal dans le jardin entre le chamane et sa fille. Je ne comprends absolument pas de quoi ils parlent. A un moment, ils sont vraiment en train de s'engueuler. Visiblement, ce type n'est pas un vrai chamane, même pas un guide digne de ce nom. Puis, le silence revient dans le jardin. Je jette un coup d'œil par la fenêtre, et je n'en crois pas mes yeux. La chauve-souris et la fille dont j'étais encore dingue il y a un instant sont tendrement enlacés et échangent un fougueux baiser. Père et fille ? C'est un couple, nom d'une pipe ! Je me dépêche de regagner ma place et de faire comme si de rien n'était.

Lorsque Antonio et Salma reviennent à l'intérieur, ils nous proposent de fumer encore un peu d'herbe. Vu l'état de confusion où je me trouve, je refuse poliment. Loïc, par contre, qui n'a rien vu, fume comme une cheminée. Mauvais plan ! Le San Pedro continue de faire son effet, et j'ai toutes les peines du monde à expliquer en espagnol ce qu'il nous est arrivé dans les collines. Antonio s'intéresse surtout à l'histoire de l'ex de ma copine. Aurait-il senti que je tombais amoureux de sa nana ? Ou suis-je en train de verser complètement dans la paranoïa ? Il se met aussi à poser des questions sur Tika, et il soutient que je ferais bien mieux d'avoir une petite amie nettement plus jeune que moi, pour lui apprendre plein de choses. Parle pour toi, chauve-souris ! me dis-je. Il n'arrête plus de me bombarder de questions personnelles, et soudain, je me sens comme s'il voulait pénétrer mon âme avec ses griffes. Heureusement, je ne suis plus un blanc-bec dans ce domaine, et je visualise immédiatement une armure d'acier autour de mon corps. J'entends et je sens ses griffes qui grincent sur le métal. Frissons garantis !

L'herbe commence à faire ses effets sur Loïc. Soudain, il se sent mal, et je profite de l'occasion pour sortir de la maison et aller prendre un bol d'air. Dehors, je retrouve un peu mon calme. Mon pote, par contre, a perdu tout contact avec la réalité. Il ne sait plus qui il est, et il ne sent plus la terre ferme sous ses pieds. J'explique à Antonio la fâcheuse situation dans laquelle se trouve Loïc, et je lui demande s'il peut nous ramener à la réalité ordinaire. Il se moque de moi et me demande à quelle réalité je veux revenir. Là, je me mets à flipper pour de bon. Ce type est tout simplement cinglé ! Qui sait quelles sont ses intentions réelles ? Peut-être est-ce une espèce de



vampire ? J'aurais dû suivre mon intuition dès le départ et faire demi-tour immédiatement. Mais là, il est un peu tard pour les regrets.

On peut comparer un trip au San Pedro avec un trekking dans l'Himalaya. Quand on marche seul, on ne quitte évidemment pas les sentiers battus. Par contre, avec un guide expérimenté, on ose s'aventurer partout, parce qu'on sait qu'il peut nous ramener à bon port. Mais que faire si, au beau milieu des montagnes, le guide dit soudain qu'il est perdu ? Antonio nous conseille de manger un peu. Chez lui, il n'y a qu'un peu de pain et du miel. Cela ne s'avère pas suffisant pour racler la glaire verte de cactus qui colle à l'intérieur des intestins, selon ses dires.

Entre-temps, le jour est déjà en train de décliner, et la chauve-souris nous propose de dormir là. Dormir là, sous le même toit que ce vampire ? Pas question ! D'un seul coup, je me souviens des deux Allemands tout pâles que nous avons vus ce matin et je me prends un coup de stress. Le chamane bidon insiste, en disant qu'il serait irresponsable que nous rentrions seuls dans l'état où nous sommes. Heureusement, nous avons une excuse acceptable pour rentrer tout de suite. Je lui explique que nous ne pouvons pas rester car Tika est malade, et qu'elle s'inquiéterait. En fin de compte, Antonio et Salma nous proposent d'aller manger ensemble dans un petit resto. Une fois de plus, ils marchent une vingtaine de mètres devant nous, comme s'ils ne voulaient pas être vus avec nous. Nous, nous planons toujours dans notre bulle, et à voir le regard des gens dans la rue, on dirait qu'elle est visible pour tout le monde. Nous arrivons près d'un bar louche, où un couple à l'allure bizarre sirote de la bière. La cuisine est fermée. Heureusement !

Pour moi, ça suffit. Nous disons au revoir à Antonio et Salma, et nous voulons nous barrer tout de suite. L'air inquiet, ils nous demandent si tout ira bien, vu notre état. J'essaye de les convaincre qu'il n'y a pas de problème, mais la chauve-souris et sa gonzesse poursuivent leur quête d'un repas. Nous, nous les suivons docilement. Loïc marche à côté de moi, mais ses pieds semblent à peine toucher le sol. Il n'est toujours pas revenu à lui, et j'ai l'impression qu'il plane à côté de moi comme un ballon. Je fais tout ce que je peux pour le maintenir sur terre. Il me dit qu'il aimerait bien rentrer, mais qu'il ne se sent pas la force de le faire seul. J'essaye de réfléchir logiquement et d'échafauder un plan d'évasion. Nos guides, eux, nous devancent d'une trentaine de mètres sur une grande artère. Au moment où nous passons une petite rue adjacente, j'entraîne Loïc par le bras et nous courons comme si notre vie en dépendait. Je demande à quelques passants le chemin de l'arrêt de bus. Nous avons de la chance, car après une dizaine de minutes d'une attente fébrile, nous voyons arriver un bus pour Cuzco. Sauvés ! Mais notre aventure n'est pas tout à fait terminée...

Lorsque arrive le contrôleur – un gamin d'une douzaine d'années – je me rends compte que j'ai perdu mon portefeuille. Merde ! Je demande à Loïc s'il a de l'argent, mais je n'arrive pas à lui faire dire le moindre mot sensé. J'explique au gamin que nous réglerons ça avec le chauffeur à Cuzco. Dehors, il fait nuit maintenant. Loïc se remet à parler. Il commence à poser les mêmes questions sur Tika que la chauve-souris, tout à l'heure. A un moment, je commence vraiment à croire que l'esprit de ce pseudo-chamane s'est emparé de mon copain. Lorsque je lui demande, un peu plus tard, pourquoi il me pose toutes ces questions, il ne se souvient de rien. Là, je repars complètement dans mon trip, assis à côté d'une chauve-souris parlante. Encore une

bonne heure à tenir. Je n'y arriverai jamais. J'ai toutes les peines du monde à rassembler mes idées et à éviter de me faire entraîner dans ce cauchemar.

Lorsque le bus entre à Cuzco, après une éternité, j'ai des sueurs froides. Comment allons-nous payer ? Pour la énième fois, je retourne mes poches. Miracle ! Je trouve un billet de vingt dollars. Le chauffeur du bus retourne le billet dans tous les sens et me demande combien il vaut. Moi, je suis incapable de calculer. Je lui dis qu'il n'a qu'à rendre ce qu'il veut. Il me rend vingt soles (environ 7 dollars). C'est évidemment beaucoup trop peu, mais je suis trop heureux de pouvoir prendre un taxi pour l'auberge de jeunesse.

Nous faisons irruption dans la chambre où dort Tika, toute fiévreuse. Elle ne comprend pas un traître mot à nos histoires confuses de San Pedro, d'Allemands, de chauves-souris, de tai-chi, de signes cabalistiques, de laitues qui parlent, de faux guides, d'étreintes passionnées, de bars miteux, de vingt dollars, d'herbe, de son ex-copain,... Elle fait tout son possible pour nous calmer, et nous, nous espérons qu'elle pourra nous ramener sur terre. Lorsqu'elle apprend que nous n'avons rien mangé de la journée, elle nous donne quelques tranches de pain un peu sec et un sachet de noix. C'est la seule chose que nous avons dans la chambre, et nous n'osons pas ressortir. Dans l'espoir de pouvoir revenir à notre réalité familière, nous dévorons comme des lions. Comme Loïc a encore des accès d'incohérence et que je suis encore un peu paranoïaque, nous lui demandons de rentrer à son hôtel. Je passe une nuit angoissée, peuplée de pensées bizarres et de cauchemars de chauves-souris et de vampires. Heureusement, Tika est là pour me rassurer. Finalement, il nous faut quelques jours avant que l'ouragan cérébral soit définitivement passé et que nous soyons rétablis à 100%. Je préfère ne pas penser à ce qui aurait pu arriver si nous avions passé la nuit là-bas.

Heureusement, plus de peur que de mal, une fois de plus, même si j'ai vraiment eu une belle trouille. Par contre, les jeunes qui ont moins d'expérience de la vie (il faut dire qu'à l'époque, j'avais 32 ans, et que je pratiquais le yoga et la méditation depuis 5 ans) peuvent facilement se perdre dans leur propre esprit. Ca peut prendre des semaines avant de revenir à la normale. Il faut donc vraiment faire très attention quand on tente ce genre d'expérience ! Il ne faut pas s'y aventurer à la légère, et il faut bien se préparer. Informe-toi, formule une intention claire, sois prêt à apprendre des choses sur toi-même, et vérifie plutôt deux fois qu'une la fiabilité de ceux qui t'accompagnent. Les circonstances intérieures (ton état d'esprit du moment) et extérieures (le lieu, les autres personnes, etc.) de la prise sont au moins aussi importantes, si pas plus, que le produit que l'on prend. Et surtout, n'oublie jamais que les hallucinogènes ne sont pas des gadgets !!!

## Le mur

*Nous devons tous nous considérer comme faisant partie de cette Terre,  
et non pas comme un ennemi extérieur  
qui tente de lui imposer sa volonté.  
Nous qui connaissons la signification du calumet,  
nous savons aussi qu'en tant qu'élément vivant de la Terre,  
nous ne pouvons pas lui faire de tort sans nous en faire aussi.*

Lame Deer (chamane sioux)

On peut illustrer le triste état dans lequel se trouve la nature actuellement et la façon dont nous nous comportons avec elle par la parabole ci-dessous.

Quatre hommes sont à bord d'une voiture hypersophistiquée qui fonce de plus en plus vite sur une autoroute apparemment sans fin. Soudain, l'un d'entre eux crie qu'il voit au loin un mur énorme, massif, qui barre l'autoroute. Il prend peur. Il dit qu'il faut immédiatement s'arrêter et faire demi-tour. Le second voit lui aussi apparaître le mur au loin, mais pour lui, pas de raison de paniquer. Il n'est pas scientifiquement prouvé qu'il y a bel et bien un mur massif. D'ailleurs, affirme-t-il, pour le moment où nous arriverons près du mur, j'aurai inventé un mécanisme qui nous permettra de passer à travers ou de sauter par-dessus. Le troisième est interloqué. Un mur ? Où ça ? Vous me faites bien rire. Votre imagination vous joue des tours. Il n'y a pas de mur ! Mieux vaut être prudent, estime le quatrième. Nous pourrions au moins ralentir et regarder s'il n'y a pas moyen de prendre une petite route latérale qui pourrait nous faire contourner ce mur. Pour l'instant, ses trois amis réfléchissent encore à sa proposition. Pendant ce temps, la voiture continue de foncer vers le mur à tombeau ouvert...

## ***L'île au milieu du volcan***

Nous sommes dans l'île de Sumatra, l'une des grandes îles de l'archipel indonésien. Nous sommes là pour venir admirer les orangs-outans (littéralement : les hommes de la forêt). C'est fou ce que ces animaux peuvent avoir des comportements humains. C'est d'autant plus triste de constater que cette espèce, qui ne vit plus que dans deux îles au monde, est menacée d'extinction par l'exploitation forestière massive. Réfléchissez à deux fois avant d'acheter du mobilier de jardin en bois exotique ! Nous avons lu dans notre guide qu'il y a quelque part sur cette île un lac immense dans le cratère d'un volcan, avec une petite île au milieu. Si on a un peu de chance, on peut se croire là aussi dans Jurassic Park. On peut parfois y voir des renards volants, des chauves-souris dont les ailes font plus d'un mètre d'envergure. Ces petits animaux ont beau être des végétariens convaincus, ça reste un peu flippant.

Dans les folles années 70, une communauté hippie s'était installée sur cette île bizarre sur le lac de cratère. La plupart des habitants permanents sont partis, mais les petits hôtels, restos et magasins sympas attirent encore toujours les routards. Lorsque nous arrivons, la saison touche visiblement à sa fin. La mousson ne va pas tarder, et de temps en temps, une violente averse tombe du ciel. Heureusement, en quelques heures, la chaleur évapore toutes les flaques.

Il y a quelques petits restaurants qui proposent des « magic mushrooms » sur leur carte, comme s'il s'agissait simplement d'une spécialité culinaire locale. Comme j'ai déjà pris des champotes chez moi à quelques reprises et que l'expérience a toujours été agréable, je ne laisse pas passer l'occasion. Je demande à la serveuse quel effet je peux attendre de ces champignons locaux. Selon elle, ça rend juste un peu hilare. Un effet plutôt doux, apparemment. J'en commande une portion, et une demi-heure plus tard, je mange avec appétit une omelette aux champignons. Pendant tout le reste de la soirée, j'attends les effets, mais il ne se passe rien. Absolument rien ! Je me sens floué.

Le lendemain soir, nous allons dans un autre petit resto. Cette fois, pas de champotes au menu, mais je pose tout de même la question au cuisinier. Bien entendu, me dit-il, je peux vous faire une délicieuse omelette, et j'irai cueillir moi-même les champignons. Il dit qu'il me garantit les effets. Entre-temps, notre appétit s'aigüise, et Tika et moi, nous commandons un plat de riz pour nous caler l'estomac. Après le repas, le cuisinier saute sur son scooter, et une heure plus tard, il nous montre fièrement le fruit de sa cueillette : une grande poêle remplie d'immenses champignons blancs et verdâtres. Ils m'ont l'air un peu dangereux, et j'espère en silence qu'il sait ce qu'il fait. Nous décidons de jouer la prudence, et nous commandons une omelette pour deux. J'en mange la moitié, et Tika un quart. Tout excités, nous attendons pendant une heure. Comme je ne sens toujours rien, je dévore ce qui reste. C'est sans doute psychologique, mais à peine cinq minutes plus tard, je commence à ressentir un effet. Malheureusement, je ne me sens pas du tout hilare, mais plutôt nauséux, avec en prime une drôle de lourdeur dans la nuque. Ça me rappelle la fois où nous avons acheté, dans un supermarché chinois en Belgique, une conserve de soupe aux champignons et que nous avons tous les deux été malades comme des chiens. Ça ne présage rien de bon. Tant pis, impossible de faire marche arrière.

Nous décidons d'aller faire un tour, en espérant que la fraîcheur du soir dissipera ces sensations désagréables. Nous marchons, marchons, nous n'en finissons plus de marcher. Pour nous, c'est la seule façon de ne pas nous évanouir. Nous sommes presque incapables de penser, et nous craignons une méchante intoxication alimentaire. Cet imbécile n'a sans doute pas cueilli les bons champignons, ou alors il en a mis beaucoup trop dans notre omelette ! Nous entrons dans un petit bar, et j'ai de grandes difficultés à commander deux thés. Je suis totalement incapable de payer. Faut de mieux, je dépose le contenu de mon portefeuille sur le comptoir, et je laisse le soin au barman stupéfait de prélever le montant exact. Heureusement, les gens du coin sont honnêtes, et je ne suis pas le premier touriste allumé aux champis qui éprouve quelques difficultés à mener à bien des tâches élémentaires. Comme je ne me sens pas en sécurité et que j'ai du mal à respirer dans le bar, nous sortons. Et nous nous remettons à marcher ! Le paysage est triste. Partout, ce ne sont que restos, magasins et bars vides ou fermés. La saison est clairement finie. Qu'est-ce qu'on fout encore là, nom d'un pétard ?

Dans un moment de lucidité, je comprends soudain que notre mauvais trip est peut-être simplement dû au fait que nous ayons mangé notre omelette magique comme dessert, alors qu'il vaut mieux avoir l'estomac vide. J'apprendrai le lendemain que certains commencent même à jeûner la veille au soir. Nous retournons à notre chambre d'hôtel et nous prenons chacun une petite pilule pour la digestion. Une demi-heure plus tard, nous commençons lentement à nous sentir mieux. C'est avec appréhension que nous allons nous coucher. Comme j'ai peur de ne jamais me réveiller, je me retourne dans tous les sens pendant plusieurs heures. Je finis tout de même par m'endormir, épuisé. Visiblement, les champignons hallucinogènes ne sont pas des bonbons.

Le problème avec les drogues, ce n'est pas que la qualité ou le dosage. Les champignons magiques, que ce soient des psilos de nos latitudes, des amanites tue-mouches sibériennes ou des champotes indonésiens, sont utilisés depuis toujours par les guérisseurs traditionnels et les chamanes pour entrer en transe. L'objectif est toujours très clair : se comprendre soi, ou comprendre les problèmes des autres. La prise de substances psychotropes ne se fait jamais sans les rituels adéquats, qui créent un cadre et qui donnent des repères à celui qui est sous les effets des hallucinogènes. De nos jours, on consomme les drogues comme des friandises. Parfois ça se passe bien, mais ça peut aussi se passer très mal. On peut s'intoxiquer sans le savoir, prendre une dose trop forte ou tomber dans un état de grande confusion psychologique. Le joyeux lutin qui habite le champignon peut très vite se transformer en un vilain troll plus vrai que nature, qui veut t'emmener dans son trou obscur qui pue le cadavre en décomposition...

## Bienvenue à l'écoute

*C'est à cause de l'éternelle question  
de savoir qui nous sommes,  
quel est le sens de la vie,  
le but final de notre existence,  
que beaucoup se servent des psychédéliques  
pour emprunter la voie vers la réponse.*

J.P. Klautz

Il était une fois un pays où tout le monde écoutait toujours la même station de radio, qui émettait en permanence le même genre de musique. Pendant des générations, les gens n'avaient écouté que cette seule radio. La plupart des postes étaient pour ainsi dire bloqués sur sa fréquence. A quelques exceptions « perturbées » près, les gens ne savaient même plus qu'il existait encore d'autres stations. De temps à autre, un curieux avait bien tenté de changer de fréquence d'un coup sec sur le bouton de réglage, mais la seule chose qu'il était parvenu à entendre, c'était une friture terrible. Il en avait été tellement choqué qu'il avait fallu l'emmener à l'asile.

Pourtant, ceux qui apprennent à faire un réglage fin des fréquences peuvent écouter une très large gamme de radios et de musiques, du classique au rock en passant par la chanson française et la dance. Mais attention ! Quand on chante les louanges du dernier morceau underground à un amateur de musique classique, on risque de récolter des regards apitoyés ou des sourcils froncés. Dans le pire des cas, on risque de passer pour fou.

Comment trouver les fréquences de ces autres radios sans se tromper ? Les états modifiés de conscience peuvent être suscités de plusieurs façons différentes. Les hallucinogènes sont un moyen très puissant, et donc pas sans danger. Il y a aussi la méditation (la régularité est plus importante que la durée), le yoga (effets positifs sur le corps comme l'esprit), le jeûne (les effets apparaissent après deux jours), l'isolement (une nuit en solitaire dans les bois ou quelques heures dans un caisson d'isolation sensorielle peuvent faire des miracles), la musique rythmée (la plupart des musiques électroniques dance), la danse (trancedance), les rituels (basés de préférences sur des traditions anciennes), la prière (plus très prisée, mais pour certains ça marche vraiment), la psalmodie, etc. qui peuvent aider à s'ouvrir la conscience.

## ***Stupeur et tremblements***

Un soir, je suis assis seul sur le toit en béton de notre petit hôtel isolé et à moitié en chantier à Mahabalipuram (Inde) à fumer une petite pipe d'herbe. Il y a des sacs de ciment et des pierres, çà et là des tiges de métal rouillé dépassent du sol, et le vent chaud s'amuse à faire voler des morceaux de plastique. A la lumière des étoiles, je m'installe sur ma petite natte verte et je tasse ma petite pipe en métal. Après avoir pris deux grosses bouffées, je me sens d'abord détendu et j'écoute le murmure de la mer. Après un temps, mon cœur se met à battre de plus en plus vite et de plus en plus fort, et mes bras et mes jambes commencent à trembler légèrement. Si je voulais, je pourrais me retenir, mais ça donne une sensation désagréable. Mes battements de cœur me font peur, et à cause de ces pensées angoissées, j'ai l'impression que mon état ne cesse d'empirer. J'essaye de garder la tête froide et je respire quelques fois profondément. Ça va un petit peu mieux, mais ce n'est pas encore ça. Mentalement, je fais de gros efforts pour contrôler mon pouls. Je ferme les yeux et je compte mes battements de cœur. Je me mets à compter un rien plus lentement, tout en continuant à respirer profondément. Ça marche ! Mon cœur bat toujours assez vite, mais la panique a disparu. Encore un jus d'orange (vitamine C) et un petit quelque chose à grignoter, et après une dizaine de minutes, je me sens nettement mieux. Lorsque je fume une nouvelle fois, quelques jours plus tard, le même scénario se reproduit. Ça devient pénible ! A chaque fois que je fume un petit joint, je me mets à trembler. Quelque chose ne tourne pas rond. J'arrête les joints.

Peu de temps après, je rencontre un fumeur d'herbe chevronné. Il fume plusieurs joints par jour depuis des années. Il vit assez isolé, et il ne fait presque que méditer et philosopher. Un véritable ermite. Je ne me verrais pas du tout être défoncé tous les jours du matin au soir, c'est pas mon truc. Heureusement, c'est sa vie, pas la mienne. Lorsque je lui demande comment il gagne sa vie, sa réponse est vague. Je crains que les drogues jouent vraiment un rôle central dans sa vie. Quand je lui parle de mon problème, il comprend de quoi je parle. Ça lui est déjà arrivé, et il a découvert une solution. Il me dit que la prochaine fois que je fume de l'herbe, il faut que je sente mon corps de façon très attentive tout en inspirant et en expirant profondément. Il faut s'imaginer en PDG qui inspecte son entreprise dans ses moindres recoins. En pensée, on parcourt tout le corps, à commencer par le gros orteil pour finir au sommet du crâne. Avec un peu d'imagination, on peut même prononcer çà et là quelques mots de remerciement ou d'encouragement. Tout compte fait, on ne commande pas seulement son corps, on en a aussi la responsabilité. A coup sûr, on ressentira des tensions quelque part dans le corps. C'est normal. A peu près tout le monde a des tensions quelque part, que ce soit dans le ventre, l'estomac, le cœur, la nuque, le front, ... Après avoir localisé le nœud, il faut d'abord se concentrer pendant une minute entière sur le contact entre les pieds et le sol, ou entre le corps et le fauteuil dans lequel on est assis. Il est très important de bien « s'enraciner ». Ensuite, on concentre à nouveau l'attention sur l'endroit de la tension. Ce faisant, on inspire et on expire lentement. Ceux qui ont beaucoup d'imagination – en général, ça marche assez bien quand on a fumé – peuvent imaginer qu'ils inspirent un air pur et blanc, et qu'ils expirent un air sale et noir. C'est un peu comme si nettoyait un filtre à l'eau claire. Si tu n'as aucune expérience de ce genre d'exercice, mieux vaut ne pas le faire seul.

Mon vieux fumeur m'explique que si c'est trop compliqué, on peut simplement mettre une musique douce et calme, et faire des mouvements spontanés. Cela permet également de relâcher un peu les tensions dans le corps. Mieux vaut faire ça seul ou avec des amis proches, parce que parfois, on se met involontairement à faire des mouvements bizarres, m'explique-t-il en riant. Il est important d'oser relâcher un peu le contrôle qu'on exerce sur son corps. Sinon, les tremblements ne feront qu'augmenter. Ce qui compte le plus, me dit-il gravement, c'est que tu sois prêt à apprendre des choses sur toi-même. Sinon, il vaut mieux que tu arrêtes de fumer.

Ce genre d'exercices me rappelle les techniques de yoga et de méditation que je pratique depuis des années. Comme je suis d'un naturel vachement curieux – y compris sur moi-même – je décide d'appliquer la première technique. J'explique à Tika ce que j'ai l'intention de faire ; elle sourit et me promet de me surveiller du coin de l'œil. Après quelques taffes de ma pipe à herbe, ça y est déjà. Je ne vais pas tarder à me remettre à trembler. En pensée, je me balade à travers mon corps, et je sens comme un bouchon au niveau de mon cœur, qui empêche mon énergie de circuler librement. Mon corps se met à trembler. Je ferme les yeux, et j'inspire de l'air blanc et expire de l'air noir. Après quelques minutes, le bouchon saute d'un coup. Un tressaillement dans ma tête. Puis, en un flash, je vois des images de Carine, dont j'ai été amoureux fou. Soudain, je me rends compte que je me sentais toujours coupable à cause de la première fois où nous avons couché ensemble. Après coup, elle m'avait dit qu'elle s'était sentie un peu forcée. Pendant toutes ces années, j'avais gardé ce sentiment dans mon cœur. Là, tout devient silencieux. Calme, décontracté, plus de tremblements... Je me sens à nouveau délicieusement relax.

Après cette expérience, je me suis encore retrouvé confronté à plusieurs reprises à ce genre de tensions. Grâce à ma longue expérience du yoga, cette technique s'est avérée efficace pour moi. En principe, de telles expériences peuvent arriver à tous ceux qui fument de temps en temps. Il n'y a pas vraiment de quoi paniquer, mais si on ne veut pas prendre de risque, c'est quand même un signal pour arrêter temporairement, voire définitivement. C'est simplement une question de bon sens ! Sauf évidemment si on veut absolument savoir à quoi ressemble un hôpital psychiatrique vu de l'intérieur ...



*L'une des fonctions de la pensée  
c'est de toujours être occupée.  
La plupart d'entre nous  
veulent avoir l'esprit occupé en permanence,  
pour éviter que nous nous voyions  
tels que nous sommes réellement.  
Nous avons peur du vide.  
Nous avons peur de regarder nos peurs en face.*

Krishnamurti

## *Le loup-garou*

Nous avons entendu dire qu'il existait, quelque part à Goa, une plage vierge, avec juste un restaurant et quelques cabanes. C'est tout ce qu'il nous faut. Après quelques recherches, un trajet poussiéreux en bus qui semblait durer une éternité et quelques kilomètres de marche le long du littoral, nous trouvons la terre promise : Morjim Beach. Lorsque nous y arrivons, épuisés, une surprise désagréable nous attend. Le restaurant est bien là, les trois petites cabanes en feuilles de palmiers aussi, mais il s'avère qu'elles sont occupées toutes les trois. No problem, sir ! Nous en construirons une supplémentaire demain. Nous avons du mal à y croire. Cette nuit-là, nous dormons dans un petit bois avec juste un petit toit branlant au-dessus de nos têtes, en espérant ne pas nous faire dévorer par les termites. Après une nuit agitée et venteuse, nous nous traînons jusqu'au restaurant, encore à moitié endormis, pour un solide petit déjeuner. Arrivés là, nous n'en croyons pas nos yeux. A côté des trois petites cabanes sur la plage se dresse le squelette en bois de notre future hutte. C'est qu'ils ne blaguaient pas, en plus ! Génial ! Nous nous approchons respectueusement du chantier et nous admirons la structure comme si c'était le Taj Mahal. Dans une heure, elle sera terminée, nous assure-t-on. La salade de fruits frais est délicieuse, et effectivement, quelques heures plus tard, nous nous installons dans notre cabane de rêve en feuilles de palmier. Malgré les conditions de vie extrêmement primitives – ni eau courante ni toilettes – on se croirait au paradis. Une plage infinie presque pour nous, une nourriture délicieuse, des couchers de soleils fabuleux, les vagues pour seul bruit de fond, un ciel incroyablement étoilé, le délicieux farniente...

Pendant notre séjour dans ce petit coin de paradis en Inde, nous rencontrons Pipo, un Italien déjanté. Il a été marié à une Suissesse, mais il dit qu'il ne supportait plus la vie occidentale. Il avoue sans problème qu'il a déjà fait quelques séjours en hôpital psychiatrique pour alcoolisme et parce qu'il est maniaco-dépressif. Un jour, lors d'une crise maniaque, il avait acheté un télescope. Il était en voyage au Mexique, et cet achat extravagant lui avait fait dépenser presque tout son argent d'un seul coup. Un soir, il sirotait un verre à une terrasse tout en regardant la lune de temps en temps à travers son télescope. Plusieurs passant, intrigués, s'étaient arrêtés et voulaient à leur tour jeter un coup d'œil. Très vite, la terrasse s'était remplie de gens qui faisaient la file pour regarder dans le télescope. Pendant ce temps-là, le patron du café faisait des affaires en or. A la fin de la soirée, Pipo y alla au culot, et il proposa un deal au patron. Il pourrait boire et manger gratuitement pendant toute la soirée en échange d'une terrasse bien pleine. Le lendemain soir, c'était à nouveau plein à craquer. Le scénario se répéta plusieurs soirs d'affilée. Ensuite, il partit pour un autre ville, où il appliqua le même stratagème. Il décida même de demander lui aussi un peu d'argent aux gens qui voulaient regarder la lune. Avec cet argent, il put poursuivre son voyage.

C'est ainsi que nous faisons la connaissance de Pipo dans le petit restaurant à côté de notre cabane en feuilles de palmier. A première vue, il paraît normal, mais quand il nous fixe, nous décelons un regard sauvage. Ce type a visiblement un grain, mais ce n'est pas parce que quelqu'un est différent que nous le jugeons sur-le-champ. Ce n'est pas le premier spécimen que nous rencontrons au cours de notre voyage. Nous commençons à discuter de tout et de rien, et nous nous découvrons une passion commune : l'astronomie. En échange d'une petite rémunération, il veut bien nous

donner quelques cours d'astronomie. Visiblement, il sait énormément de choses sur les planètes et les étoiles, et il a même emmené des cartes célestes. Lorsque je propose de lui offrir un verre de bière, il refuse sèchement. Il nous explique que la combinaison entre la pleine lune et l'alcool le rend quelque peu agressif. Gloups ! Décidément, il lui manque une case. Heureusement, ce soir-là, il a donc décidé de ne pas boire. Par contre, il allume joint sur joint, comme si c'étaient des clopes. Il me demande si je veux fumer, et je prends quelques taffes. A mesure que le temps passe, je commence à me sentir de moins en moins à mon aise. Je n'aurais jamais dû fumer avec ce gars-là. Pas que ce soit un mauvais bougre, mais maintenant que je suis pété, il me paraît décidément très bizarre. Evidemment, ça faisait longtemps que j'avais oublié ma résolution de ne plus jamais prendre de drogues en compagnie de gens que je ne connais pas. Mais c'est vachement difficile de résister à la tentation et de respecter ses propres promesses et décisions !

Il est l'heure d'aller dormir. Nous nous mettons d'accord pour entamer nos cours d'astronomie le lendemain soir. Lorsque nous nous couchons dans notre cabane, je suis envahi de pensées paranoïaques. Ce type est un taré, un fou dangereux. En plus, c'est la pleine lune. Si ça se trouve, il va se transformer en loup-garou ! A ce moment-là, j'entends hurler le chien du resto – du moins, j'espère que c'est bien lui. C'est là que je repense à ce regard sauvage, ces avant-bras velus, cette agressivité rentrée... L'angoisse me prend. Tika essaye de me calmer un peu, mais pour toute sécurité, je décide de cadenasser solidement la porte – enfin, le semblant de porte – à l'aide d'un cadenas de vélo. Je me mets au lit, mais je n'arrive pas à m'endormir. La lueur de la pleine lune éclaire mon visage à travers les palmes du toit. C'est très joli, mais vu les circonstances, ça ne m'apaise pas vraiment. Soudain, j'entends courir plusieurs chiens sur la plage. D'où viennent-ils ? J'ai le cœur qui bat dans la gorge lorsque l'un des chiens gratte à notre porte et essaye d'entrer. Heureusement, la porte est bien fermée. Ouf ! Je finis par m'endormir dans un soupir. Le lendemain matin, je suis le premier à rire de mes pensées délirantes de la nuit précédente. Pipo, un loup-garou ! Où diable suis-je allé chercher ça ? Voilà ce qui arrive quand on fume avec des gens avec qui on ne se sent déjà pas très à l'aise à la base. Un peu plus tard, lorsque Tika veut ramasser un truc qui est tombé sous le lit, elle s'effraye. Sous le lit, qui est posé à même le sable, un trou a été creusé cette nuit... assez grand pour servir de tanière à un énorme chien !

*Plus on a peur d'une chose,  
plus il y a de chances qu'elle se manifeste.  
En effet, la peur l'attire comme un aimant.  
Les écritures saintes de toutes les traditions religieuses  
contiennent cette injonction très claire : Ne craignez rien !  
Vous pensez que c'est un hasard ?*

d'après N.D. Walsch

## Le livre de Seth

Après notre trekking au Népal, nous nous reposons à Pokhara, une petite ville au bord d'un superbe lac au pied d'un massif montagneux. Nous logeons dans un petit hôtel qui accueille quelques clients bizarres. Il y a Manollo, un Italien rigolo avec son petit chien Pipo. Ma copine et moi, ça nous fait bien rire parce que ça nous rappelle cet autre Italien déjanté, Pipo le loup-garou. Manollo habite ce petit hôtel la majeure partie de l'année. Il gagne sa vie en faisant des tatouages, et il passe ses journées à fumer, à essayer toutes sortes de drogues et à fricoter avec les femmes dont il vient de décorer le bras ou le ventre d'un petit chef-d'œuvre. Ce « crazy Italiano » nous invite à une « soirée pleine lune » de l'autre côté du lac. « Zé moone, ité maké you crézy, » radote-t-il avec un accent à la Aldo Maccione. Ce n'est pas désagréable de traverser ce beau lac dans une petite barque par une nuit de pleine lune. Le reflet de la lune sur la surface de l'eau presque sans ride, le clapotis des vaguelettes sur le flanc de notre barquette, l'eau qui ruisselle des rames comme des diamants liquides... tout cela a quelque chose d'irréel. La fête elle-même ne correspond pas à l'idée enthousiaste que je m'en faisais, mais l'ambiance est très particulière. Malheureusement, ça se termine de façon abrupte lorsqu'une poignée de locaux ivres morts commencent à se taper dessus et que l'un d'eux sort un couteau.

Un beau jour, un personnage haut en couleurs échoue dans notre hôtel. David est le prototype du vieux hippie défraîchi. Longs cheveux gris, une barbe qui n'a plus dû être rasée depuis mai 68, et bien entendu les sandales en cuir genre tongs. C'est un type attachant d'une cinquantaine d'années, d'une gentillesse totale. Il a voyagé dans le monde entier, et il a appris pas mal de choses sur la façon dont les peuples indigènes utilisent les plantes psychotropes. Je suis curieux de savoir ce qu'il peut m'apprendre.

Il m'explique sa façon de fumer de l'herbe, occasionnellement. Pour commencer, dit-il, je ne fume que lorsque j'ai une question ou un problème concret. D'abord, je fais un exercice de relaxation et je médite. Ensuite, je remplis d'herbe pure le fourneau d'une petite pipe spéciale en métal. De nos jours, on ne se rend plus compte de la puissance du cannabis qu'on achète. La teneur en THC peut varier de quelques pour cent à environ 20%. Donc on ne sait pas si on prend une dose comparable à un verre de bière ou un verre de vodka. C'est pour cela que je prends toujours de l'herbe cultivée en extérieur, non boostée. Et de préférence bio, sans pesticides. Personne n'aime s'introduire des produits nuisibles dans le cerveau. Grâce à un système ingénieux, la fumée est d'abord aspirée à travers une espèce de tuyauterie, ce qui fait qu'une grande partie des goudrons reste collée aux parois de la pipe. On peut aussi réduire les risques de santé fumant dans une pipe à eau. La façon la moins nocive de fumer, je l'ai découverte en Hollande, poursuit-il. Un vaporisateur chauffe l'herbe, ce qui libère le THC avant qu'elle se consume. Ça évite d'inhaler les gaz de combustion (goudrons, etc.). Le cannabis a d'ailleurs certaines vertus médicinales. Certains ne l'utilisent pas (uniquement) pour le plaisir. Le cannabis peut soulager les malades dans des cas de cancer (après la chimio), d'anorexie mentale, de sclérose en plaques, de mal au dos chronique, de migraine, de stress, d'asthme, de glaucome...

Avant d'allumer la pipe, raconte David, je me répète mentalement la raison pour laquelle je m'apprête à fumer. Quelques taffes me suffisent à prendre l'ascenseur

vers un niveau supérieur. Là-haut, j'obtiens généralement une réponse à ma question ou une meilleure compréhension de mon problème. C'est surtout la force de l'intention qui détermine si on peut réellement apprendre quelque chose. Avant, j'avais un tout autre rapport aux drogues. Dans la société occidentale, de nos jours, on consomme des drogues comme s'il s'agissait de bonbons. Avec toutes les conséquences néfastes que ça entraîne...

Autre pilier de notre petit hôtel : Helmut, un Allemand tout à fait original. Comme Manollo, il est presque toujours défoncé à l'herbe, et il passe le plus clair de son temps à réfléchir à la nature de la réalité et à mener des discussions métaphysiques interminables, mais parfois intéressantes. Ce qu'il y a de fascinant chez ce jeune mec, c'est son état de santé. Lorsque Helmut avait 18 ans, il a été opéré d'une tumeur au cerveau, et son hypophyse a été endommagée. Il était condamné pour le reste de sa vie à prendre quotidiennement toute une série de médicaments, afin de maintenir l'équilibre de son métabolisme. Aujourd'hui, il a 26 ans, et il y a six mois, il est parti pour un long voyage. Sa sœur lui envoyait ses médicaments par la poste toutes les trois semaines. Mais il y a quelques mois, le colis contenant ses médicaments, vitaux pour lui, n'était pas arrivé. Helmut avait le choix : rentrer chez lui ou... mourir. Comme il préférerait crever que d'interrompre son voyage, il décida de rester, malgré les risques énormes. Les deux premiers mois, il a perdu vingt kilos, et il est devenu maigre comme un clou. Puis il lui arriva une chose inexplicable. Son état s'est stabilisé, et il a même repris un peu de poids. « Un miracle médical, » lui a dit un spécialiste qui l'a examiné par la suite en Allemagne. Quoi qu'il en soit, ce philosophe allemand atypique avait lu quelques semaines auparavant un livre qui lui avait inspiré sa décision courageuse – ou délirante ? – d'arrêter définitivement ses médicaments.

Ce livre étrange s'intitule « Le livre de Seth ». Il date des années 70, et il a été écrit par une certaine Jane Roberts, une médium américaine. Le vrai auteur serait un esprit nommé « Seth » et lui aurait dicté le livre lors d'un état de transe. Personnellement, je n'y crois pas trop, mais je suis toujours ouvert à des idées nouvelles, qu'elles soient folles ou raisonnables. En résumé, le bouquin traite de la nature de la réalité. Il postule qu'il n'existe pas une réalité unique, mais que chacun se crée littéralement à chaque instant sa propre réalité, et qu'il en est par conséquent responsable à 100%\*. Soit on décide que c'est de la pure foutaise, soit on peut partir un instant du principe que c'est vrai – en guise de petite expérience philosophique. Les conséquences ne se font pas attendre et dépassent mes attentes les plus optimistes.

Quelques semaines plus tard, je tombe par hasard sur le bouquin en question chez un bouquiniste. La vue du titre me rappelle instantanément notre petit hôtel au Népal et notre rencontre avec Helmut. La curiosité me dévore. J'ai hâte de savoir ce qui avait tellement marqué notre ami allemand. Un soir, je me retrouve tout seul près d'un feu, à fumer une petite pipe d'herbe. Je suis complètement obnubilé par le livre, et je m'imprègne pleinement de sa signification, le regard perdu dans les flammes.

Depuis que je suis tout gosse, le feu a toujours eu une signification particulière pour moi. Quand je m'emmerdais, le dimanche soir, je pouvais passer des heures près du feu ouvert. Tripoter le feu avec un tisonnier, rajouter des bûches, regarder la danse des flammes. Ce soir-là aussi, le feu exerce sur moi un pouvoir hypnotique. Puis il arrive soudain une chose étrange. Je suis complètement plongé dans mes pensées

lorsque tout d'un coup, une voix résonne dans ma tête. C'est une voix amicale, qui m'offre une compréhension plus profonde de la philosophie de ce livre. Mais à la fois, c'est passablement inquiétant de constater qu'on n'est plus tout seul dans sa tête. En tout cas, c'est ce que je ressens. Il ne s'agit clairement pas d'un dialogue intérieur, d'un petit bavardage entre moi et mes pensées. Non, on dirait vraiment qu'il s'agit de quelqu'un d'autre. Mais alors, qui ou quoi ? Immédiatement, je pense à Seth, l'esprit qui a soi-disant dicté le bouquin. Suis-je en train de devenir complètement dingue ? Je vais finir par me retrouver chez les fous ! D'abord, qui est ce Seth, au juste ? C'est un bon esprit ou un mauvais ? Et il peut s'inviter comme il veut dans mes pensées ? Lorsque je me dis que Seth est également le nom d'une divinité égyptienne qui a tué son frère par jalousie et qui l'a coupé en morceaux, la trouille me gagne. Complètement paranoïaque, j'ai le cœur qui commence à battre au galop, et l'espace d'un instant, je me dis que je vais péter les plombs. Très brièvement, je prends conscience de l'état dans lequel je me trouve. Juste assez longtemps pour comprendre que je ne peux pas céder à l'angoisse, sous peine de mettre sérieusement en danger ma santé mentale. Je ne vois qu'une solution : entrer en dialogue avec cette voix. Tout compte fait, elle n'a pas l'air bien méchante, et de toute façon, toute fuite est impossible. Je rassemble tout mon courage, et en pensée, je dis à la voix que j'apprécie les bons conseils, mais que je trouve ça très flippant de ne plus être seul dans ma propre tête. Je demande à la voix de s'en aller et de ne plus se faire entendre, sauf si c'est moi qui l'appelle. A mon grand étonnement, elle obtempère. OK, me dit l'esprit, et la voix disparaît. Comme si on coupait un interrupteur. Ouf ! Quelle frayeur ! Je ne me sens pas très à l'aise le restant de la soirée ; j'ai peur que l'esprit change d'avis et qu'il s'installe à nouveau dans ma cervelle. Je comprends parfaitement que certaines personnes pètent un fusible quand ça leur arrive et qu'elles perdent le contrôle de cette voix dans leur tête.

Depuis cet incident, j'ai délibérément mis ce livre de côté et je n'ai presque plus jamais fumé. Histoire de permettre à mon cerveau de retrouver un équilibre sain. C'est dingue, les tours que peut jouer un brin d'herbe à l'esprit humain dans certaines circonstances. On voit clairement, dans un cas comme celui-ci, qu'il n'y a pas que la drogue elle-même qui joue un rôle, mais que le contexte est également très important. Une herbe forte (avec un taux élevé de THC) peut faire resurgir des émotions, des angoisses, voire des traumatismes refoulés. Ce qui devait être un petit joint pour la détente peut alors tourner au mauvais trip d'angoisse. On ne sait jamais avec certitude comment l'esprit va réagir à une drogue qui modifie la conscience. Peut-être qu'on réagira comme la fausse neige dans les boules en plastique remplies d'eau qu'on vend un peu partout aux touristes. Quand on secoue la boule, les flocons finissent par retomber gentiment par terre. Mais il se peut que la drogue touche une corde sensible, et que l'effet soit plutôt celui d'une cannette de coca qu'on a vigoureusement secouée. Qu'est-ce que tu feras si ça se met à gicler dans tous les sens ? Sans une aide professionnelle, c'est mal barre !

\*Des idées similaires sont exposées dans un film documentaire sorti récemment en salles, « What the [bleep] do we know ? ».

*Celui dont le visage ne rayonne pas,  
ne deviendra jamais une étoile.*

William Blake, Proverbes de l'Enfer



## ***Des étoiles qui parlent dans le désert***

Cela fait trois semaines que Tika et moi, nous parcourons le Rajasthan, dans le nord de l'Inde. C'est mon anniversaire, et nous logeons donc dans un hôtel « cher ». Quinze euros la nuit (d'habitude, nous payons environ 5 euros) pour une espèce de petit appartement dans une maison historique de marchand à Jaisalmer, une ville entourée de remparts au bord du désert, où passaient jadis toutes les caravanes. La plupart des hôtels essaient de fourguer à leurs clients un « camel safari ». Nous, ça nous tente bien, mais pas avec n'importe qui. D'après notre guide de voyage, c'est au seul et unique « Mr. Désert » que nous devons nous adresser. Il s'agit d'un type très bizarre d'environ 45 ans, avec des yeux vert menthe, ce qui est très rare en Inde. Il a été chauffeur de camion et mannequin pour une marque de cigarettes connue dans le monde entier. Un beau jour, il en a eu assez et il est devenu guide du désert. Il travaille en solitaire depuis toujours, et il refuse de s'associer à un hôtel. Du coup, pas mal de locaux le regardent un peu de travers. Pourtant, Mr. Désert est un homme très indépendant qui sait parfaitement ce que désirent les touristes : un bon rapport qualité/prix et le respect de la parole donnée, deux choses pas du tout évidentes dans cette région touristique.

Contrairement à ce que pensent certains, l'herbe est bel et bien illégale en Inde. Si on se fait pincer, on ne va sans doute pas droit en prison, mais ça risque de coûter des tas de dollars en bakchich pour ne pas y aller. Mieux vaut donc être sur ses gardes ! Ce ne serait pas la première fois que les dealers et les flics sont de mêche. Un dealer local te propose de l'herbe. Tu le payes, et quelques minutes plus tard, tu te fais arrêter par la police, qui confisque l'herbe (qui retourne dans les poches du dealer) et te menace d'une peine de prison si tu ne payes pas le prix fort.

Plutôt que d'acheter de l'herbe, mieux vaut essayer d'émettre des bonnes « vibrations ». Avec un peu de chance, on finit par rencontrer les gens qu'on cherche. Selon certaines traditions indiennes, c'est tout simplement mauvais pour le corps et l'esprit de fumer de l'herbe. Ce n'est pas à ça que sert cette plante sacrée. En effet, le bangh (l'herbe) est un remède puissant qu'il faut utiliser correctement. Quand on fume de l'herbe, toute l'énergie passe du corps à la tête. Nous, Occidentaux, nous sommes déjà fort dans le mental à la base. Quand nous fumons, nous nous retrouvons encore davantage dans un trip purement mental. Le bangh se prépare dans le lassi, une espèce de boisson lactée qui ressemble au yaourt, ou dans un petit gâteau. Au Rajasthan, dans sa préparation traditionnelle, le bangh est légal. Il est surtout consommé à l'occasion de fêtes religieuses. A mon avis, manger un petit gâteau au bangh est certainement une expérience intéressante – dans le respect de la tradition locale.

Je me suis laissé dire que je trouverais ce que je cherche juste à l'extérieur des remparts. Lorsque je demande au tenancier d'une échoppe où trouver des « bangh cookies », il me regarde avec étonnement. Il commence à discuter d'un air mystérieux avec un autre marchand ambulant. Enfin, il m'explique que normalement, aujourd'hui, on ne vend pas de biscuits spéciaux. Evidemment, je n'ai pas tenu compte du fait qu'il n'y avait aucune fête religieuse aujourd'hui. Mais les Indiens, surtout au Rajasthan, sont de fieffés commerçants. Pour un touriste, à qui ils peuvent facilement faire payer cinq fois le prix, ils sont ravis de faire une exception. Le vendeur disparaît, et dix minutes plus tard, je peux acheter autant de biscuits que je

veux. Prudemment, je préfère n'en prendre que deux. L'homme paraît agréablement surpris quand je lui dis que j'ai l'intention de les manger la nuit dans le désert.

Le lendemain, nous prenons la direction du désert avec un groupe d'une dizaine de touristes. Le premier jour, nous roulons dans de vieilles jeeps et nous visitons un cimetière historique de maharadjahs et plusieurs temples hindous et jains, et nous traversons un paysage aride et inhospitalier. Dans l'après-midi, nous arrivons dans un paysage qui correspond à l'image qu'on se fait généralement d'un désert. Du sable, du sable, et encore du sable, à perte de vue. Nous sommes attendus là par des chameaux et leurs chameliers – le timing et l'organisation sont parfaits. Notre guide touristique ne nous avait pas menti. Nous grimpons sur notre chameau tant bien que mal. C'est que c'est large, un chameau, et ce n'est pas confortable pour les bijoux de famille, surtout lorsque le « vaisseau du désert » se met à galoper sans prévenir. Il faut dire que l'étrier n'est autre qu'une vague corde, et que par conséquent, ça secoue méchamment. En plus, les chameaux sont des bêtes passablement têtues qui ont un sacré caractère. Moi, je trouve ça plutôt positif. A un moment donné, nous sommes témoins d'un « différend » entre un chameau et son chamelier. Putain, ce que ces bêtes peuvent hurler ! Autre caractéristique moins agréable, le chameau peut puer horriblement de la gueule. Tout comme les vaches, ce sont des ruminants, et quand ils rotent un petit coup, il faut bien se tenir pour ne pas vaciller.

Au crépuscule, nous apercevons des dunes de sable rose. Epoustouflant ! Je descends de mon chameau et je marche pieds nus sur le sable marin. Evidemment, c'est du sable du désert, mais on se croirait à la plage. Le soleil couchant incite tous les couples du groupe à s'isoler pour profiter tendrement de cet instant romantique. Dès le moment où le soleil a disparu sous l'horizon, la température baisse en chute libre. Pendant ce temps, les chameliers ont allumé un feu et ont commencé à cuisiner. Il fait déjà nuit noire lorsque nous dévorons un délicieux plat indien bien épicé. Comment font-ils ? me dis-je. Juste avec quelques vieilles casseroles rouillées sur un feu de camp. Avec mon « chaï » (un délicieux thé aux épices et au lait), je mange un « bangh cookie ». Comme c'est la première fois que je mange ce genre de petit gâteau et que je ne sais pas si c'est fort, je commence par un demi. C'est d'ailleurs une règle d'or quand on teste n'importe quelle drogue.

Après le repas, les chameliers s'apprêtent à rejoindre leur propre feu de camp, un peu plus loin. Heureusement, il y a dans notre groupe deux filles qui parlent hindi. Certains des guides restent donc près de nous. L'une des deux filles est d'origine indienne, mais a été adoptée tout bébé en Angleterre. Pour elle, ce voyage était un retour aux sources à la recherche de ses racines. Lorsqu'un des chameliers lui demande quel était son nom de famille d'origine, il a un sursaut enthousiaste. C'est un nom de famille très courant à Jaisalmer. Quelques jours plus tard, la jeune fille a retrouvé sa famille. Quelle émotion ! Son copain est un ethnologue français. Il a amené un dictaphone, et il demande à un des chameliers de chanter quelque chose. Lorsqu'il fait écouter l'enregistrement un instant plus tard, le chamelier le regarde comme s'il était un grand sorcier. A trois reprises, il demande à réécouter sa chanson. Visiblement, la technologie moderne n'a pas encore fait son entrée dans tous les recoins du désert.

Nous sommes assis au pied des dunes roses, et nous formons un grand cercle autour du feu de camp. Nous racontons des histoires, nous chantons, nous rions. Pendant ce temps, je sens que mon cookie se met à faire de l'effet. Je ressens tout avec une grande intensité, et je profite de la bonne ambiance. C'est le moment d'aller faire un petit tour. Après une trentaine de mètres à peine, je me retourne, et le feu de camp m'apparaît déjà comme une vague lueur dans le lointain. Le vide qui s'étale devant moi me donne une drôle de sensation, et j'ai le sentiment de ne jamais avoir été aussi seul. Heureusement, les étoiles innombrables me tiennent compagnie. En même temps, cela me fait réaliser que notre boule terrestre fonce à travers l'univers à une vitesse vertigineuse, et que la seule chose qui nous protège, c'est une petite couche d'air.

Pendant que je rêve ainsi, mon regard est attiré par une étoile qui bouge. D'abord, je pense que c'est un satellite, mais soudain, l'étoile ne bouge plus. Puis, après un temps, elle se remet à bouger. Là, c'est carrément pas normal. Je me concentre sur l'étoile, et mentalement je lui dis : stop. L'étoile s'arrête à nouveau ! L'excitation me fait battre le cœur. Comme je suis conscient d'avoir mangé un biscuit au bangh, et qu'il se peut que mes sens me jouent des tours, je décide de faire une petite expérience. Je me concentre à nouveau sur l'étoile. Puis, je lui dis mentalement : go ! L'étoile se remet à bouger ! Restons calme, me dis-je, restons calme. Tout ça, ce n'est que ton imagination. Maintenant, le vrai test. Stop ! crié-je tout haut. Immédiatement, l'étoile s'arrête. Là, je suis pétrifié et je commence vraiment à flipper. Mon contact avec cette étoile est devenu tellement intense que je me tape une méchante angoisse. Comme j'ai peur de me faire avaler à tout moment par des créatures extraterrestres, je prends mes jambes à mon cou et je retourne au feu de camp.

Arrivé dans le cercle, je me replonge dans la réalité familière et sécurisante. Tika me regarde d'un air scrutateur et me demande ce qui m'arrive. Je préfère lui raconter ça le lendemain matin. Peu après, il est l'heure d'aller se coucher. Nous dormons sur une natte épaisse, sous un gros tas de couvertures, parce qu'il fait maintenant vraiment froid. Il me faut un bon bout de temps pour m'endormir. Je ne me lasse pas de la beauté incroyable du ciel étoilé. Heureusement, les étoiles restent sages cette fois, et elle ne font plus de mouvements inconsidérés jusqu'au lendemain matin. Pas de la rigolade, ces bangh cookies...

*Le fait que l'homme rationnel  
veuille coûte que coûte  
garder l'image qu'il se fait de lui-même  
garantit son ignorance insondable.  
Il néglige le fait que le chamanisme  
n'a rien à voir avec les sorts et la magie,  
mais qu'il représente la liberté de percevoir  
non seulement le monde tel que nous le connaissons  
et que nous acceptons comme allant de soi,  
mais également tout ce qui est humainement possible.  
Il tremble à l'idée d'une liberté possible.  
Et celle-ci se trouve à portée de la main.*

Carlos Castaneda

## ***Une lueur dans l'obscurité***

Cela fait déjà cinq ans qu'après avoir parcouru le monde, nous nous sommes replongés dans la société occidentale. Sur le plan professionnel, je sens que je dois complètement changer de domaine, mais je n'ai pas la moindre idée de ce que j'ai vraiment envie de faire. Cette situation dure depuis des mois, et ça commence à me déprimer. Plus rien n'a de sens, et je ne parviens presque plus à profiter de la vie. Je me débats presque quotidiennement avec l'insoutenable légèreté de l'être. C'est ça, la crise de la cinquantaine ? Mais je n'ai même pas quarante ans, nom d'un chien ! Chaque jour, je me pose plus de questions que je ne trouve de réponses. Il faut que j'agisse. Mais que faire ? Qu'est-ce qui m'intéresse fondamentalement ? Quelle est la base de tout... ? La conscience ! Etre conscient à chaque instant qu'on vit, plutôt que de passer la majeure partie de son temps à réfléchir au passé ou à l'avenir. Etre ici et maintenant. Voilà la clef ! Pour connaître les façons d'y parvenir, ça vaut la peine de lire « Le pouvoir du moment présent », d'Eckhart Tolle.

Moi, ce qui me fascine, ce sont les possibilités inexplorées de notre cerveau, dont nous n'utilisons qu'une petite partie. Les états modifiés de conscience me passionnent depuis l'enfance. Quand j'avais onze ans et que je voulais devenir astronaute, dans le fond, ce que je voulais, c'était explorer de nouveaux univers. Toutes les facettes de l'esprit humain, les autres cultures, les langues étrangères, la philosophie orientale, le mysticisme, l'art conceptuel,... Enfant, j'entendais souvent dire que je comprendrais plus tard que la vie est comme ci ou comme ça. Dans mon for intérieur, je me disais à chaque fois que ma vie serait différente. Ça a pris un certain temps avant que je prenne réellement ma vie en main. Notre voyage a été un catalyseur à cet égard, et la session d'ayahuasca au Pérou m'a vraiment ouvert les yeux. La leçon la plus forte de notre tour du monde, ce fut de réaliser que moi aussi, j'ai une culture. J'en ai pris conscience à travers la confrontation avec des cultures totalement différentes de la mienne. Il s'est avéré que certaines choses que je prenais pour allant d'elles-mêmes étaient totalement différentes dans telle ou telle autre culture, voire n'existaient tout simplement pas. J'ai commencé à comprendre que ma pensée et mes actions étaient complètement conditionnées par la vision parfois étroite de ma propre culture, la culture occidentale. Ce n'est que lorsque j'ai compris ce qui manquait dans ma propre culture que j'ai pu recevoir pleinement les enseignements des autres cultures.

En surfant sur le web, je tombe sur le site du centre au Pérou. Hasard ou non, quelques mois plus tard, un séminaire de « développement personnel » y est organisé, ouvert à quiconque cherche à mieux se connaître. Toute cette opération me coûterait la peau des fesses – il n'y a pas que le stage, il faut aussi payer le voyage et l'hôtel – et j'ai encore des haut-le-cœur en pensant à la session de vomissements qui avait duré sept heures. Pourtant, très rapidement, je prends la décision de retourner au Pérou. Je me trouve dans un drôle d'état d'esprit. D'une part, j'ai le sentiment de le faire parce que je n'ai pas d'autre choix, et d'autre part, j'ai vraiment hâte de partir. Heureusement, Tika me soutient dans mes projets.

Avant de pouvoir rentrer mon formulaire d'inscription, j'ai tout un tas de papiers à remplir. Comme nous avons déjà suivi un « programme condensé » et que Jacques se souvient de moi, ma candidature au séminaire est acceptée sans problème. J'achète sur internet un billet d'avion bon marché pour un itinéraire Bruxelles-

Barcelone-Madrid-Lima-Tarapoto, avec deux nuits à passer en cours de route. Pour la nuit à Barcelone, je peux loger chez la sœur de la copine d'un ami, et à Lima, je peux retourner dans la famille d'Emma. Les adieux à l'aéroport me pèsent. C'est la première fois depuis des années que je pars seul en voyage, et c'est la toute première fois que je laisse Tika et notre petite fille toutes seules pendant trois semaines. Je suis tellement ému que j'en pleure à chaudes larmes, et j'en suis le premier étonné. Je ne comprends pas du tout ce qui m'arrive.

Barcelone. Il est 21 heures passées, mais il fait encore chaud dans la superbe ville de Gaudí et Dalí. Sur la Plaza de Cataluña, il y a justement une manifestation contre la guerre en Irak. Il y a des bougies partout, et des centaines de gens chantent. L'ambiance est sympa. Après avoir un petit peu tourné en rond, je trouve l'immeuble, où m'attend une surprise des plus agréables. Mon hôtesse espagnole est une superbe nana d'une bonne vingtaine d'années. Longs cheveux noirs bouclés, yeux foncés, teint mat. Elle travaille dans une agence de pub, et elle s'intéresse beaucoup à ce que je vais faire au Pérou. Comme je dois me lever très tôt le lendemain matin, je ne suis pas long à aller me coucher, et je rêve de l'issue qu'aurait pu avoir cette soirée si j'avais eu dix ans de moins et que j'avais été célibataire sans enfant.

Pendant le long vol entre Madrid et Lima, je suis assis à côté d'un psychiatre péruvien qui revient d'un séminaire en Suisse, sponsorisé par un géant pharmaceutique. Ca doit s'appeler « fidélisation de la clientèle », ou un truc dans le genre. Lui aussi s'intéresse beaucoup à l'usage des plantes traditionnelles. A Lima, ce sont les retrouvailles avec de vieux amis. Malheureusement, je dois déjà reprendre l'avion le lendemain matin. Après une petite heure de vol, nous atterrissons à Tarapoto. L'odeur chaude et moite de la jungle me rappelle des souvenirs. Lorsque j'arrive à mon petit hôtel, je fais la connaissance de deux Françaises. L'une est thérapeute, et l'autre, tout comme moi, a essayé différentes drogues, s'intéresse aux états modifiés de conscience et veut apprendre à mieux se connaître. Des rencontres sympas et intéressantes. Le séminaire commence le lendemain. Au total, nous sommes douze participants, dont trois Belges et un Péruvien ; tous les autres sont français.

Comme il y a cinq ans, nous commençons par l'absorption d'un grand verre de lait de coco mélangé à un laxatif. Je me sens de nouveau comme la navette spatiale. Le lendemain, nous reprenons la yawarpanga, la plante qui fait l'effet d'un lavage d'estomac naturel. J'ai beaucoup plus facile à vomir que la dernière fois, parce que je ne résiste plus. Cela dit, ce n'est pas agréable pour autant. Quelques jours plus tard, nous reprenons une plante à l'effet similaire. Il faut vraiment être motivé ! Cette fois-ci, il n'y a pas de hibou sous le toit de la maloka, mais nous voyons voler des chauves-souris. D'après un chamane, c'est un signe de magie noire, et l'un des participants au séminaire commence déjà à flipper sec.

Le lendemain de la yawarpanga, c'est le grand jour. La première session d'ayahuasca. Les rituels préparatifs me semblent déjà familiers. Puis les lumières s'éteignent, et le chamane se met à chanter. La seule chose qu'on aperçoit encore, ce sont les silhouettes des autres participants, et on n'entend plus que les bruits nocturnes de la jungle. Je suis content de me retrouver là une nouvelle fois. Je suis curieux aussi de savoir quelles aventures je vais vivre dans ma tête cette fois-ci. Ca démarre. Le premier monstre m'apparaît. Et il a amené ses copains. Comme je m'y

suis préparé psychologiquement, je n'ai pas peur. J'essaye de les observer à distance. Ils sont terriblement laids : des dragons, de la vermine, des visages en décomposition, des démons,... J'ai l'impression de me retrouver dans un mauvais film d'horreur. C'est tout sauf rigolo, et assez fatigant. En me concentrant sur les très beaux chants de Jacques et de Lucio, l'autre chamane, mes pensées deviennent plus positives. Les chants sont émouvants et je ressens une énorme gratitude, qui se transforme en un bonheur indicible. Le bonheur devient euphorie, et cette euphorie devient un amour pur et extatique. Un amour si fort que c'en est presque insupportable. Les larmes coulent sur mes joues sans discontinuer. Mon cœur s'ouvre. L'amour en déborde et remplit tout ce qui m'entoure. C'est un bonheur céleste, indescriptible. Je n'aurais jamais imaginé qu'on puisse ressentir autant d'amour ! Très lentement, cette sensation sublime diminue et s'en va.

J'ai les intestins qui gargouillent. C'est le moment d'aller faire un tour aux toilettes. A quatre pattes, je vais voir Jacques et je lui dis que j'aimerais aller « al baño ». Je quitte la sécurité du cercle et je sors sans la moindre peur. J'aperçois la lune à travers le feuillage des arbres. Tout baigne dans une lueur étrange. Les arbres et les plantes ont une présence très intense. Ils vivent, c'est vraiment évident. J'arrive à un endroit ouvert, et je lève la tête pour regarder les étoiles. C'est terriblement beau ! Je dois vraiment me concentrer pour ne pas oublier où je suis et ce que j'étais venu y faire. Arrivés aux toilettes, j'allume la lumière. Ca me fait mal aux yeux. Tandis que je regarde le carrelage noir et blanc, il se met à gondoler. Mieux vaut que je retourne très vite vers le groupe avant que les monstres reviennent et que je me mette à paniquer. Avant de me laisser entrer à nouveau dans le cercle, Jacques effectue un rituel spécial de purification. Il prend une gorgée d'eau parfumée en bouche et la pulvérise puissamment sur ma tête et mes mains. Il me trace des croix imaginaires sur le torse et sur le dos. Comme si j'étais le diable en personne. Si on croit vraiment qu'il existe un dieu, il me semble logique que son contraire, le diable ou le mal, existe lui aussi. Du coup, c'est le début d'une lutte sans fin entre le bien et le mal. Personnellement, je me sens plus proche de la philosophie bouddhiste, qui dépasse le bien et le mal. Je crois qu'il y a entre ciel et terre plus que ce que peuvent appréhender nos cinq sens et que ce que la science peut expliquer. Depuis que j'ai déterminé que le hasard n'existe pas, ma vie est d'ailleurs devenue nettement plus intéressante et plus excitante. Le reste de la session se déroule dans le calme. Cette nuit-là, j'ai du mal à trouver le sommeil, malgré que je sois crevé et qu'il soit quatre heures du matin. Lorsque je ferme les yeux, je vois un flux ininterrompu de couleurs merveilleuses et d'énormes serpents dansants.

Le programme du séminaire inclut aussi une retraite au fin fond de la jungle. Nous jeûnerons pendant quatre jours, dans l'isolement. Ces derniers jours, il a beaucoup plu, et le chemin risque d'être plutôt boueux. Heureusement, le centre nous prête des bottes en caoutchouc. Avant de les mettre, je vérifie sommairement qu'elles ne contiennent pas de sales bêtes. Dès les premiers pas, je sens une bosse sous mon pied gauche. J'enlève mes bottes en quatrième vitesse, et je les retourne en les secouant. Une famille entière de cafards y avait élu domicile. Beûrk ! Heureusement que ce n'était pas une mygale velue !

Nous suivons pendant quelques heures un sentier qui aboutit à une rivière. Normalement, nous devrions pouvoir passer à gué, mais aujourd'hui, le courant est tellement fort que notre guide nous propose un itinéraire bis. Pendant une heure,

nous gravissons ce qui a dû être, il y a longtemps, un petit chemin. De temps à autre, nous devons nous arrêter pour nous situer. Tout le monde sue à grosses gouttes, et les moustiques et autres sales bestioles se jettent sur le moindre centimètre carré de peau dénudée. La nuit tombe déjà sur la jungle lorsque nous atteignons finalement notre campement. Chaque participant se voit assigner un « tambo », une petite cabane sans murs avec un lit en bois, une moustiquaire et un hamac.

Ce premier soir dans la jungle, il y a encore une session d'ayahuasca au programme, bien entendu précédée de quelques rituels particuliers. Près de la rivière, nous nous déshabillons. Lucio saisit un bouquet d'orties et me fouette de la tête aux pieds. J'ai la peau en feu, mais ça ne chatouille pas trop. Tout de suite après, je dois me mettre dans la rivière, sous une petite cascade. En dix minutes, la sensation de brûlant est réduite à un simple picotement. Il y a un instant, je me sentais un peu mou, mais grâce au traitement aux orties, je me sens à nouveau débordant d'énergie. Ce soir-là, il y a une ambiance très particulière avant la session. Ici, on sent vraiment la puissance brute de la jungle. Cette nuit, il va certainement se passer des choses inhabituelles.

Pendant toute la session, je me sens très instable. D'un moment à l'autre, je peux me sentir tour à tour dans les nuages, presque au paradis, puis plongé dans un marécage en train de livrer bataille à des hordes de monstres. Après tous ces jours de pluie, les nuits sont plutôt fraîches. Je porte juste un T-shirt à manches longues, et je tremble de froid. Pour me réchauffer un peu, je me balance constamment, les jambes contre le torse. J'oublie le temps. Soudain, j'arrête de bouger. Une force inconnue me soulève, et je décolle. Suspendu dans l'espace, je vois devant moi une lumière merveilleuse en forme de *donut* couché. Ce donut est composé d'une infinité de lumières minuscules aux couleurs fantastiques, qui dansent la ronde. Le donut tout entier tourne sur son axe. Très étonné, je me demande ce que cela signifie. Puis soudain, venue de nulle part, retentit une voix. Ceci est une porte, me dit la voix. Je ne laisse pas passer l'occasion. Il faut dire que je suis accompagné par deux chamanes professionnels qui pourront certainement me ramener à la réalité, soit par leurs chants, soit au moyen de l'une ou l'autre plante. Au moment où j'en émets le désir, je vole à travers la porte de lumière. Je me retrouve dans une ambiance céleste. Tout en planant, j'admire les couleurs incroyables. Ecoute-moi ! Soudain, la voix de tout à l'heure semble proche et franchement impérative. Comme je ne suis pas vraiment en position de lui dire de la fermer, j'écoute sagement ce que la voix a à me dire. La voix, chaude et amicale, me dit : je resterai toujours avec toi. A chaque fois que tu as besoin de moi, il suffit de penser à moi et je serai près de toi pour t'aider... D'un seul coup, je retombe dans mon corps et j'entends chanter le chamane. Qu'est-ce qu'il vient de m'arriver ? J'étais au ciel ? Qui peut bien être cette voix mystérieuse ? Les chamanes me répondront sans aucun doute que j'ai été en contact avec l'esprit de la plante. Ceux qui croient en un dieu penseront qu'ils ont entendu Dieu lui-même, ou un de ses anges. D'autres affirmeront que c'était un message d'un guide intérieur. Peut-être était-ce simplement la voix de mon inconscient ? Pour moi, tout cela n'a plus d'importance. Tout ce qui compte, c'est ce que je ressens, ce que je vis. Ce qui est bizarre, dans toute cette affaire, c'est que depuis lors, mon intuition fonctionne très bien. Parfois, j'ai vraiment l'impression que je retrouve cette voix et qu'elle me conseille.



Je continue d'écouter les chants de Jacques et de Lucio et les bruits de la jungle. Puis, il y a un incident flippant. Normalement, à l'exception de Jacques, personne ne dit rien pendant toute la durée de la session. Soudain, un grand cri retentit. Une voix grave, inconnue, hurle : je suis le diable, et je viens te chercher ! Comme je ne reconnais pas cette voix, et que je suis encore sous l'influence de l'ayahuasca, je me raidis de trouille. La voix qui vient de hurler se met maintenant à rire d'un rire glaçant. Plusieurs personnes se mettent à vomir en même temps. J'essaye de ne pas y prêter attention, et je me concentre sur les chants du chamane. Peu après, je comprends un peu mieux ce qui arrive. A part les deux chamanes, il y aussi ce soir-là un jeune Français d'une vingtaine d'années, qui suit apparemment une espèce de formation au chamanisme. Le rire maléfique est maintenant interrompu par des cris hystériques du jeune Français : non, non, je ne veux pas ! Puis, c'est le rire diabolique qui reprend le dessus. C'est comme s'il était possédé ! La lutte est terrifiante. A ce moment-là, Jacques arrête de chanter et se met à prier. Que se passe-t-il ? Est-il en train de perdre le contrôle de la session ? J'ai l'impression de me retrouver sur le tournage de « L'exorciste », à la différence près que le cauchemar est tout ce qu'il y a de réel. Je me mets à paniquer pour de bon. Est-ce que je dois intervenir ? Heureusement, j'ai la présence d'esprit de ne pas me mêler de cette histoire d'exorcisme. Après un temps, les grognements diminuent et Lucio se remet à chanter. Ouf ! J'ai à nouveau un support auquel me raccrocher. Les derniers mots de la voix diabolique sont : je reviendrai ! Je n'avais jamais subi un choc psychologique aussi fort que pendant cette session. Après coup, tout cela paraît évidemment exagéré et presque drôle, mais sur le moment même, c'est vraiment plus que sérieux.

Après cette session mouvementée, nous retournons à la solitude de nos cabanes. A cause du manque de nourriture et de l'épuisement psychologique, je tiens à peine sur mes jambes. Je dois me faire soutenir pour atteindre mon tambo, qui se trouve au sommet d'une colline. Les scènes d'horreur de la nuit ne me lâchent plus. Je suis tout seul dans la jungle, et il fait noir comme dans un four. Mais angoisses les plus sourdes remontent à la surface. C'est dans de tels moments qu'on se rend compte de l'importance des rituels pour retrouver la sérénité. Avec un gros bâton, je trace trois cercles autour de ma cabane. Je dépose un brin de tabac aux quatre directions. Puis je me couche sous ma moustiquaire et j'essaye de m'endormir, mais l'angoisse refuse de me quitter. En désespoir de cause, j'essaye d'appliquer un exercice qui m'avait aidé une nuit où je devais dormir tout seul dans une forêt ardennaise. Je visualise une coupole de lumière blanche qui s'étend jusqu'au cercle extérieur. Tout ce qui tente d'entrer dans ce cercle se transforme en positif. Cet exercice me détend et je tombe dans un profond sommeil.

Le lendemain matin, Lucio passe me voir, comme tous les matins et tous les soirs, avec une potion amère. Pendant quelques jours, je bois une décoction d'ail pur. Aucun problème de vampire, du coup ! Plus tard dans la journée, je reçois la visite de Jacques, qui fait sa petite tournée. Nous discutons de la consommation de cannabis. Il est assez contre, parce qu'il trouve qu'on sous-estime beaucoup les conséquences à long terme. Certains fumeurs de cannabis dépendants ont même plus de mal à décrocher que les cocaïnomanes, parce qu'ils sont moins motivés pour s'arrêter.

Le lendemain, Lucio me sert une décoction de nicotine. J'ai un petit choc en me souvenant que mon père utilisait ce liquide comme insecticide dans son jardin, mais

j'ai une confiance totale dans la connaissance des plantes du chamane. Heureusement, le goût n'est pas horrible ; ça me fait penser aux cigares de mon grand-père. Lucio est très étonné, lorsqu'il repasse me voir un peu plus tard, d'apprendre que je n'ai pas encore vomi. Ah bon, c'était le but ? lui demandé-je, étonné. Cette overdose de nicotine me met le cerveau en bouillie. Pendant toute la nuit, j'ai l'œsophage en feu et je ne dors pas. Quand je ferme les yeux, je vois plus de lumière que quand je les ouvre. Mille et une pensées me traversent l'esprit. J'ai la cervelle en ébullition.

Le lendemain matin, une armée de fourmis géantes marche sur ma petite cabane. Elles sont partout : sur mon lit, sur ma moustiquaire, sur les livres, mes vêtements,... le seul endroit qui ne les attire pas, pour l'instant, c'est mon hamac. Pour le reste, il y a des fourmis partout. Je ne peux pas rester ici plus longtemps, et je décide de prendre mes affaires et de partir. A ce moment-là, j'ai une idée délirante. Je me souviens avoir lu un livre fabuleux sur les fourmis. Après avoir étudié ces insectes pendant toute sa vie, l'auteur, un biologiste, concluait qu'il n'existe sur terre que deux espèces intelligentes : l'homme et la fourmi. Je me souviens d'un passage dans le bouquin où il explique que c'est la reine qui prend toutes les décisions pour l'entière de la colonie. Du coup, je marche jusqu'à l'immense fourmilière, et en pensée, je m'adresse à la reine des fourmis. Il faut savoir qu'après quelques jours d'isolement, sans manger et avec une sérieuse quantité de plantes psychotropes dans la cervelle, l'être humain entreprend parfois des expériences hors du commun. Comme toujours, je pars du principe qu'avant de décider qu'une chose est absurde, il faut lui laisser sa chance. Je ne sais pas comment, mais d'une façon ou d'une autre, je parviens à entrer en contact avec la reine des fourmis. Je lui demande instamment de respecter mon territoire. Elle me rappelle que depuis tout petit, j'ai emmerdé les fourmis et que j'en ai tué des tas sans la moindre raison. Nous concluons un pacte. Elle accepte de retirer ses armées, à condition que je renonce à la violence gratuite envers le peuple des fourmis. J'accepte son offre. D'ailleurs, qu'ai-je à perdre ? Je suis curieux de voir si mon entretien (imaginaire ?) avec la reine des fourmis va effectivement donner des résultats. Comme je comprends bien qu'on ne retire pas une armée de fourmis en un clin d'œil, je descends d'abord à la rivière pour prendre un bain rafraîchissant. De retour à ma cabane, je constate une chose étonnante. On dirait que l'armée des fourmis hésite à occuper mon hamac. Elles se sont arrêtées à mi-chemin sur la corde blanche. Je m'installe confortablement, et j'observe la suite des manœuvres. Quelques heures plus tard, la plupart des fourmis se sont retirées. Seul un petit peloton occupe encore la corde blanche. Le lendemain, elles aussi ont disparu. Evidemment, on peut aussi trouver une explication rationnelle à ce repli. Ou alors, on peut s'en tirer en invoquant le « hasard », mot magique s'il en est. L'argument est faible ! Ce qui est arrivé est arrivé. Pour moi, en tout cas, ce fut une expérience incroyable.

Nous retournons au centre pour la dernière session d'ayahuasca du séminaire. Comme pendant les autres sessions, je me débats avec une horde de monstres. Ça fait longtemps qu'ils ne me font plus peur, et ils commencent vraiment à me taper sur le système. A un moment donné, je plane au-dessus d'un marécage puant. J'ai du mal à respirer à cause des vapeurs étouffantes. Ça et là, je croise un de ces misérables monstres. Tout à coup, j'ai un flash. Cette ambiance étouffante, c'est moi-même qui la crée. Elle correspond tout simplement à la vision que j'ai de la réalité, ni plus ni moins. Le parallèle avec ma vie réelle m'apparaît soudain clairement. Je

n'arrive plus à trouver goût à la vie, parce que je ne parviens plus à voir le côté positif des choses. Je ne vois plus que le verre à moitié vide, et pas le verre à moitié plein. Rétrospectivement, c'est une prise de conscience qui peut paraître assez banale, mais il y a une différence fondamentale entre penser à quelque chose dans sa tête, et le ressentir et le comprendre dans chaque cellule de son corps. Lorsque j'explique cette prise de conscience à Jacques à l'issue de la session, il est content d'apprendre que j'ai découvert pourquoi j'ai vu tant de monstres hideux au cours des deux semaines écoulées. Il me raconte un épisode de sa jeunesse. Lors d'un camp scout, son groupe s'était perdu dans la montagne lors d'une randonnée. La nuit tombait, et ils avaient faim et froid. Ils étaient épuisés, ils commençaient à perdre espoir et, par conséquent, c'est à peine s'ils avançaient encore. A un moment donné, ils avaient aperçu une petite lueur dans le lointain. Tout d'un coup, tout le monde était à nouveau capable de marcher au pas de course, et ils avaient repris courage en un clin d'œil...

Lorsque les derniers rituels de fin sont achevés, notre programme n'est pas encore complètement terminé. Afin de laisser les plantes parachever leur travail, il est très important que pendant trois semaines, nous nous abstenions de sexe, d'alcool, de viande, de café et de sucre. Epuisé comme je suis, je n'ai pas de problème à observer les quatre premières restrictions, même si Tika ne comprend pas très bien. Ce qui me pose problème, par contre, c'est le sucre. Dans notre société, il est presque impossible de ne pas absorber de sucre, que ce soit dans la nourriture ou les boissons. Comme le régime est très strict, et qu'il ne permet donc pas les fruits, je me limite à l'eau et aux tisanes. Même les aliments dont on s'y attendrait le moins contiennent du sucre. Pendant ces trois semaines, j'ai l'occasion de constater par moi-même que notre corps n'a pas besoin de sucres raffinés. Je commence à comprendre un peu mieux les adeptes de la macrobiotique. Puis vient enfin le « jour S » du retour au sucre. Pour tenter une expérience, j'en mets une bonne cuiller dans mon thé. L'effet est incroyable. Malgré que je ne me sois jamais injecté la moindre drogue, je peux maintenant parfaitement imaginer le « rush » que ça doit donner. Je sens littéralement le sucre couler dans mes veines. J'ai l'impression que mes muscles sont en acier. Je ne m'attendais pas à un effet aussi puissant. J'en conclus que les Occidentaux sont vraiment accros aux sucres raffinés !

La dernière nuit au Pérou, je fais un rêve très clair. On sonne à la porte de ma maison. Un jeune Indien me demande si je l'accompagne pour une balade à vélo dans les environs. Sur la chaussée, quelqu'un a peint les noms des mois. L'Indien m'explique que je peux gagner un prix. Je dois simplement suivre les noms des mois. Ça commence par janvier. Un peu plus loin, il y a février, puis mars, etc. C'est une journée radieuse, et je profite du paysage. L'espace d'un instant, je suis distrait, et à mon étonnement, je constate qu'après juillet, il y a de nouveau juin. Et merde ! Nous faisons demi-tour, et l'Indien me montre un petit chemin latéral où est peint le nom du mois d'août. Pas de chance ! J'ai raté le prix. Pour le fun, nous continuons malgré tout, pour voir si je serais arrivé jusqu'à la fin. Les chemins se font de plus en plus étroits, et se terminent par une espèce de parcours de trial. Sans trop de problèmes, j'arrive au finish. Si j'avais fait un peu plus attention en août, j'aurais donc pu atteindre mon objectif. Lorsque je me réveille, je réalise que ce rêve a un rapport avec mon avenir professionnel. Le 30 août (!), j'ai rendez-vous avec une personne qui travaille dans la prévention contre les drogues. Le début d'une nouvelle aventure...



*Je me suis déjà rendu à la force qui gouverne mon destin.  
Je ne m'accroche à rien et je n'ai donc rien à défendre.  
Je n'ai pas de pensées et je peux donc voir.  
Je n'ai peur de rien et je pourrai donc me souvenir de moi.  
Détaché et à l'aise  
je vole à travers l'aigle vers la liberté.\**

Carlos Castaneda

\*Ce texte m'a aidé à tenir le coup dans les moments parfois très difficiles au cours des quatre jours de jeûne et d'isolement dans la jungle.

## MODE D'EMPLOI

A partir de six questions essentielles (quoi, combien, qui, pourquoi, où et quand ?), basées sur le modèle PPC (Personne, Produit, Contexte), nous tentons de formuler, sur base de nos propres expériences et d'études scientifiques auprès d'usagers expérimentés, des conseils sur la consommation responsable de drogues.

Tout comme pour la plongée ou le saut en parachute ou à l'élastique, ces règles ne fournissent pas une garantie absolue, mais elles permettent de limiter les risques. En soi, elles ne sont pas très compliquées. Ce qui les rend difficiles, c'est leur application conséquente. En effet, la tentation de lâcher un peu de lest est omniprésente. Et qui oserait jurer qu'il se contrôle à tout moment ?

Ces règles ne valent pas que pour les seules drogues illégales. Il est donc intéressant d'essayer de les appliquer au café, à l'alcool, au tabac... ou à la télé ! Il ne faut jamais perdre de vue que les drogues ne sont pas sans danger, et qu'il n'existe en définitive qu'une seule règle absolue :

<p><b>LA SEULE FAÇON DE NE COURIR AUCUN RISQUE AVEC LES DROGUES, C'EST DE NE PAS Y TOUCHER !</b></p>
--

### **POURQUOI ?**

- Clarifie d'abord ton intention. Pourquoi veux-tu consommer ? Pour te détendre avec les copains, pour fuir l'ennui, les sentiments négatifs, les problèmes ou les conflits...
- Peut-être as-tu du mal à dire non lorsque tes copains te proposent quelque chose. Essaie d'être honnête avec toi-même. Si tu consommes pour régler tes problèmes, il y a beaucoup de chances que tu deviennes dépendant à terme.
- Dans les cultures non occidentales, les drogues sont souvent prises dans un contexte rituel. Dans notre culture aussi, on fait « tchin-tchin » ou on se dit « santé ! » avant de boire un verre d'alcool. Pourquoi ne pas te livrer à un petit rituel avant, par exemple, de tirer une latte sur un joint (tu pourrais brièvement tenir le joint en l'air, par exemple), pour ne pas oublier ce que tu es en train de fumer ?

### **QUI ?**

- Connais-toi toi-même ! Facile à dire, évidemment. Si tu manques de confiance en toi, par exemple, tu as beaucoup plus de risques de devenir dépendant de drogues qui augmentent la confiance.
- Si tu manques d'équilibre émotionnel, mieux vaut ne prendre aucune drogue.
- Plus tu es jeune, plus tu es vulnérable et plus tu as de chances que ça finisse mal.
- Les gens qui ont des maladies cardio-vasculaires, le foie ou les reins déficients, le diabète ou des antécédents de problèmes psychologiques ont tout intérêt à s'abstenir.
- Choisis bien les gens avec qui tu consommes. Mieux vaut le faire avec des amis qu'avec des inconnus ou tout seul.
- Parlez entre vous de vos expériences, les bonnes comme les mauvaises.

### **QUOI ?**

- Sache ce que tu prends ! Evidemment, avec les drogues chimiques, c'est presque impossible. On ne connaît jamais avec certitude la composition d'une pilule ou la pureté d'une poudre. C'est toujours un peu une roulette russe. La puissance des drogues « naturelles » (l'herbe, les champignons,...) peut varier fortement, elle aussi.
- Ne prends pas n'importe quoi et essaie au moins de déterminer la provenance du produit.
- Ne combine pas différentes drogues ! A quoi bon, d'ailleurs ? L'alcool et le cannabis, par exemple, ont des effets opposés. Ce sont surtout les combinaisons avec les médicaments et avec l'alcool qui peuvent entraîner des effets désagréables.
- Si tu prends des drogues récréatives à une soirée, il faut absolument boire suffisamment d'eau et te reposer régulièrement, afin d'éviter l'hyperthermie et de ne pas finir la soirée aux urgences.

### **COMBIEN ?**

- Tu veux essayer une drogue ? Alors détermine d'avance ta limite. Sinon, avant même de t'en rendre compte, tu risques de consommer plus que tu n'en avais l'intention.
- Prends toujours une dose prudente. Commence par exemple par une demi-dose et attends au moins une heure pour ressentir ses effets. Plus tu en prends, plus c'est risqué, c'est évident. Pourtant, un seul mauvais dosage peut déjà entraîner de sérieux problèmes. En effet, avec les drogues chimiques, tu ne sais jamais ce que tu prends.
- Si tu consommes très régulièrement, il est évident que le risque de devenir dépendant (« accro ») augmentera.

## **OÙ ?**

- L'endroit idéal pour consommer, c'est un environnement calme et familier. Dans la nature, ou chez soi. Dans notre culture, nous avons des endroits appropriés où les gens se réunissent pour consommer des drogues légales : les bistros.
- Il y a un temps pour le plaisir et un temps pour le travail. Quand on essaye de combiner les deux, on s'expose tôt ou tard à des ennuis. Ceux qui ne consomment pas à l'école ou au boulot se retrouveront moins vite confrontés aux conséquences fâcheuses de leur usage.
- Comme toutes les drogues agissent, d'une façon ou d'une autre, sur la conscience, il est exclu d'en prendre lorsqu'on doit conduire. Même si on roule beaucoup plus lentement après avoir fumé un joint qu'après avoir bu de l'alcool, on réagit nettement moins vite que lorsqu'on est tout à fait sobre. Les conséquences ne sont pas banales. Imagine que juste à ce moment-là, un imbécile te rentre dedans. Comme tu es sous l'emprise d'une drogue, tu risques pas mal d'ennuis financiers et judiciaires.

## **QUAND ?**

- Ne consomme que quand tu te sens en pleine forme physique et psychologique. Ne consomme jamais si tu es enceinte ou que tu allaites.
- Choisis le bon moment pour consommer. Il y a une énorme différence entre consommer le soir ou le week-end et consommer le matin avant les cours ou pendant une pause au boulot. Evidemment, cela ne vaut pas seulement pour les drogues illégales, mais également pour l'alcool.
- Ce n'est pas parce qu'il y a justement une drogue qui circule que tu dois nécessairement consommer à ce moment-là. Ne consomme que lorsque tu en as vraiment envie. Pas parce que quelqu'un vient justement de te commander une énième bière, par exemple.
- Si tu ne peux pas résister lorsqu'il y a une drogue dans les parages, c'est qu'il est temps d'arrêter. Il est très important que tu restes maître de ta consommation, sinon le dérapage te guette.
- N'en fais pas une habitude. Si tu consommes tous les jours, tu augmentes le risque de dépendance. Si tous les soirs, tu bois un petit coup ou que tu fumes un petit joint pour te détendre, il faudrait peut-être que tu trouves une autre façon de te détendre (comme le sport, ou des exercices de relaxation). C'est encore mieux de rechercher la cause des tensions et d'y remédier.
- Pour savoir si tu es dépendant ou non d'une drogue, légale ou illégale, un simple test suffit. Si tu consommes tous les jours, arrête-toi complètement pendant quelques jours et vois comment tu te sens. Même chose pour ceux qui consomment tous les week-ends : sortez sans consommer pendant quelques week-ends, et essayez de voir si vous êtes encore capables de vous amuser.
- Ne laisse pas les drogues dominer ta vie. Plus tu consacres de temps et d'argent à ta consommation, plus cela devient dangereux.



## INFOS

### • Téléphone (F)

- Drogues Info service: 0 800 23 13 13
- Ecoute cannabis: 0 811 91 20 20
- Ecoute alcool: 0 811 91 30 30
- Tabac Info Service: 0 825 309 310
- Fil Santé Jeunes: 0 800 235 236

### • Téléphone (B)

- Infordrogues: 02/227.52.52

### • Sites web

- [www.infor-drogues.be](http://www.infor-drogues.be)
- [www.drogues.gouv.fr](http://www.drogues.gouv.fr)
- [www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)
  - le site de l'Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé présente tous les programmes de prévention
- [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)
  - un site dédié à l'arrêt du tabac, développé par INPES
- [www.groupe-sos.org](http://www.groupe-sos.org)
  - SOS Drogue International œuvre dans le domaine de l'aide et du soin aux usagers de drogues et de la lutte contre les toxicomanies.
- [www.drogue-danger-debat.org](http://www.drogue-danger-debat.org)
  - ce site est devenu le premier service francophone indépendant permettant d'accéder au débat scientifique international et de faire connaître au public français le résultat d'expériences sociales, politiques et médicale menées dans le monde entier sur la dangerosité des drogues
- [www.filsantejeunes.com](http://www.filsantejeunes.com)
  - le site propose une documentation sur la santé des jeunes
- [www.prospective-jeunesse.be](http://www.prospective-jeunesse.be)
  - L'association a pour objet l'information et la sensibilisation d'un large public aux réalités des jeunes et la mise en place de programmes de réduction des risques.
- <http://www.apireweb.fr/toxicodependance/drogue.html>
  - liste avec plein d'organisations d'aide
- <http://psydoc-fr.broca.inserm.fr:16080/toxicomanies/toxicomanie/produits/index.htm>
  - site avec beaucoup d'info sur beaucoup de produits
- [www.takiwasi.com](http://www.takiwasi.com)
  - Centre de désintoxication à Tarapoto, au Pérou. Propose également des séminaires de développement personnel.
- Evidemment, il existe encore une foule d'autres sites sur lesquels on trouve des renseignements sur les drogues. Mais attention, les infos sont parfois tout sauf objectives et pas toujours exactes.

### • Livres

- BENNETT, Chris et OSBURN, Lynn & Judy, *Marijuana in magic & religion*, Access Unlimited, 1995.

- BOKAR, Rimpotche, *La méditation - Conseils aux débutants*, Editions Claire Lumière, 1999.
- CASTANEDA, Carlos, *La roue du temps*, Editions du Rocher, 1999. (Anthologie de tous ses livres.)
- CHAPRION Christian et VILA Christian, *Psychoactif - Guide du LSD et autres univers psychédéliques*, Ed. du Léopard.
- COELHO, Paulo, *L'Alchimiste*, LGF - Livre de Poche, 2002.
- COPPEL A., *Peut-on civiliser les drogues? De la guerre à la drogue à la réduction des risques.*, La Découverte, 2002.
- *Drogues et dépendances*, peut être commandé gratuitement sur le site [www.drogues.gouv.fr](http://www.drogues.gouv.fr).
- ESCOHOTADO, Antonio, *Histoire élémentaire des drogues*, Ed. du Léopard, XX.
- FURST, Peter T., *La chair des dieux*, Esprit Frappeur.
- GASKIN, Stephen, *Cannabis spirituality*, High Times Books, 1996.
- GIOVE, Rosa, *La liana de los muertos*, Takiwasi, 2002.
- HEFEZ, S. BANTMAN B., *Un écran de fumée. Le cannabis dans la famille*, Hachette, 2005.
- HOFMANN, Albert, *LSD, mon enfant terrible*, Ed. du Léopard.
- HOFMANN, Albert, et SCHULTES, Richard E., *Les plantes des dieux*, Editions du Léopard, 2005.
- HUXLEY, Aldous, *Les portes de la perception*, 10/18, 2001.
- HUXLEY, Aldous, *Le ciel et l'enfer*, Editions du Rocher, 1999.
- KRISHNAMURTI, Jiddu, *Se libérer du connu*, LGF - Livre de Poche, 1995.
- LALLEMAND, Alain, *Le cannabis expliqué aux parents*, Luc Pire, 1999.
- MC KENNA, Terence, *La nourriture des dieux*, Georg, 1998.
- NARBY, Jeremy, *Le serpent cosmique*, Terra Magna, 1995.
- ROBERTS, Jane, *Le livre de Seth*, J'ai lu, 1998.
- ROSENTHAL, Ed, GIERINGER, Dale et MIKURIYA, Tod, *Les usages médicaux du cannabis*, Esprit Frappeur.
- SAUNDERS, Nicolas, *E comme Extasy – MDMA, raves et culture techno*, Ed. du Léopard, XX.
- SZASZ, Thomas, *Le mythe de la drogue*, Esprit Frappeur.
- TOLLE, Eckhart, *Le pouvoir du moment présent*, Ariane Publications et Distribution, 2000.
- WANGYAL, Tenzin Rimpotche, *Yogas tibétains du rêve et du sommeil*, Editions Claire lumière, 2001.
- WEIL, Andrew et ROSEN, Winifred, *Du chocolat à la morphine*, Ed. du Léopard.

#### • Films

- 28 Days (Betty Thomas, 1999)
  - Sandra Bullock, une fêtarde de première, se retrouve accro à l'alcool et aux médicaments. Elle se désintoxique difficilement dans un centre.
- Alice au Pays des Merveilles (Clyde Geronimi, 1951)
  - Dessin animé classique sur un trip onirique, avec notamment une chenille qui fume le narguilé.
- Au-delà du réel (Altered states) (Ken Russell, 1980)
  - Un film hallucinant et halluciné avec William Hurt.

- Blow (Ted Demme, 2001)
  - Avec Johnny Depp. C'est l'histoire d'un dealer de coke qui fait du business avec les cartels de la drogue colombiens.
- Dumbo (Ben Sharpsteen, 1941)
  - L'éléphant volant Dumbo et sa petite amie la souris vivent un *delirium tremens* après avoir bu trop de champagne.
- Le Festin nu (David Cronenberg, 1991)
  - Un écrivain accro aux insecticides se retrouve dans une étrange réalité peuplée de monstres.
- Kids (Larry Clark, 1995)
  - Un skater dépravé plonge dans le sexe et la drogue. Avec toutes les conséquences qui s'ensuivent...
- Las Vegas parano (Terry Gilliam, 1998)
  - Johnny Depp avale tout ce qui lui tombe sous la main.
- Loin du paradis (J. Ruben, 1998)
  - Deux copains doivent décider s'ils vont aller aider leur ami arrêté en Malaisie pour détention de drogue.
- Midnight Express (Alan Parker, 1978)
  - Un jeune voyageur arrêté alors qu'il passait de la drogue tente de survivre dans une prison turque plutôt cauchemardesque.
- Moi, Christiane F. (Uli Edel, 1981)
  - Une histoire vraie tirée du journal d'une fille de 13 ans qui plonge dans l'héroïne dans le Berlin des années 70.
- Pinocchio (Disney, 1940)
  - Pinocchio apprend à ses frais que ceux qui sèchent l'école, fument des cigares et boivent de la bière se transforment en âne. Mieux vaut commencer la prévention très tôt ...
- La Plage (Danny Boyle, 2000)
  - Leonardo DiCaprio à la recherche d'une mystérieuse île paradisiaque (dotée d'un champ de cannabis).
- Pulp Fiction (Quentin Tarantino, 1994)
  - Film culte avec John Travolta en tueur à gages sous coke.
- Requiem for a dream (Darren Aronofsky, 2000)
  - La vie de quatre personnes minées par leur dépendance aux amphétamines, à l'héroïne et à la cocaïne.
- Rush (Lili Fini Zanuck, 1991)
  - Des flics infiltrés dans le milieu de la drogue prennent leur rôle un peu trop au sérieux.
- Salton Sea (D.J. Caruso, 2002)
  - Un homme cherche à venger l'assassinat de sa femme. Speed à tous les étages.
- Spun (Jonas Akerlund, 2002)
  - Un échantillon de la vie des accros au speed. Avec Mickey Rourke en « Panoramix » dans un labo clandestin.
- The Basketball diaries (Scott Kalvert, 1995)
  - Leonardo DiCaprio, encore lui, se débat, au propre comme au figuré, avec sa dépendance à l'héroïne.

- The Doors (Oliver Stone, 1991)
  - Film musical sur Jim Morrison, chanteur du groupe de rock légendaire The Doors, qui explore toutes les limites du sexe, de la drogue et du rock'n'roll.
- Thirteen (Catherine Hardwicke, 2003)
  - Deux gamines de 13 ans en recherche s'essayent au sexe, à la drogue, au vol et aux relations amoureuses.
- Trainspotting (Danny Boyle, 1996)
  - Bienvenue dans le monde sans pitié des héroïnomanes.
- Traffic (Steven Soderbergh, 2000)
  - Michel Douglas dirige la « guerre contre la drogue ». Pendant ce temps, il ne se rend pas compte que sa propre fille tombe dedans.
- Twin Peaks, Fire walk with me (David Lynch, 1993)
  - Le film de la série culte « Twin Peaks » où d'étranges réalités oniriques se chevauchent.

## REMERCIEMENTS

Avant tout, je voudrais remercier Jacques Mabit et la Madrecita Ayahuasca, car ils sont à l'origine de mon travail dans la prévention contre les drogues.

Je remercie tous les services de prévention et d'étude pour l'inspiration qu'ils m'ont donnée et pour leurs commentaires au sujet de mes présentations dans les écoles, dont découle ce livre : Marijs Geirnaert et Ilse Bernaert (VAD), Bernard Bruggeman (Province d'Anvers), Wim Vanspringel (Altox), Jan Gabriëls (Lierre), Inge Demeulenaere (Malines), Isabel Dedecker (Boom), Eric Nysmans (CGG Turnhout), Bert Mostien (Province de Flandre orientale), Mark Tack et Christophe Kino (CAT Gand), Ilse Lemahieu (Delta), Peer van der Creeft et Johan Vandewalle (De Sleutel), Joeri Vanbesouw (Breakline), Renaud Quoidbach (Modus Vivendi), le professeur Tom Decorte (Université de Gand). Une mention spéciale pour Peter Aertsen (CGG Malines) pour son expertise, son intérêt, son soutien et ses conseils.

Je tiens également à remercier les lecteurs attentifs de mon premier manuscrit : Katleen (mi amor), Ben (écrivain), Anja (artiste), Wim (rédacteur) et Peter et Johan (experts en prévention drogues). Autre mention spéciale pour Olivier, traducteur de génie et partisan de la bonne cause...

Sans oublier tous les copains et copines, compagnons de sorties, ex, guides et psychonautes qui sont les acteurs involontaires de ce récit (par ordre d'apparition) : Max, Simon, Mikis, Alexis, H.P., Dina, Bertrand, Eléonore, Abderrahim, Guillaume, Eric, Carmen, André, Tika, Christine, Laurence, Pierre, Carlo, Bob, Valérie, Gérard, Franck, Leo, Noortje, Suzy, Fred, Cédric, Emma, Eduardo, Jacques, Loïc, Salma, Carine, Antonio, Mr. Désert, Pipo, Manollo, David, Helmut et Lucio. Toute ressemblance avec des personnages ou événements réels est totalement fortuite.

## **Conversation philosophique avec une laitue**

Mémoires d'un voyageur au pays des drogues

*Les jeunes qui essayent les drogues, légales ou illégales, ou qui entrent en contact avec elles, ont un besoin urgent d'une information crédible qui ne soit pas unilatéralement pour ou contre les drogues.*

(IRCP, Université de Gand, 2003)



Au cours des « années folles » de ses études, Luc Rombaut essaye différentes drogues. Il est en quelque sorte un « expert par expérience ». Après ses études en philologie romane, marketing et communication d'entreprise, il travaille pendant plusieurs années dans le monde de la publicité et des médias. Ensuite, il fait le tour du monde pendant un an, et il étudie les drogues dans le contexte d'autres cultures. Ces dernières années, il a travaillé comme responsable de la communication pour différentes ONG. Actuellement, il est enseignant et conseiller en prévention contre les drogues. Il donne des

conférences dans des écoles, pour des associations de parents d'élèves, des mouvements de jeunesse, des administrations communales,... Pour tout renseignement concernant ce projet, envoyez un courriel à [drugstories@scarlet.be](mailto:drugstories@scarlet.be) ou visitez [www.drugstories.be](http://www.drugstories.be).

Ces petits récits authentiques, amusants, palpitants, émouvants et parfois effrayants racontent les aventures d'un consommateur. Ils éclairent les deux faces de la médaille, et abordent les effets et conséquences tant agréables que désagréables. Ce livre contient également des informations utiles sur les produits, des tuyaux pour les parents et des conseils pour une attitude responsable envers les drogues légales et illégales.