

Alix Alléguède

Au cœur des
SHANENAWA

L'enseignement spirituel d'un peuple
qui se bat pour sauver la Terre

JouVence

À tou·te·s les « gardien·ne·s de la forêt »

Sommaire

Prologue	11
Chapitre 1 • Dans le désordre.....	25
Chapitre 2 • Arrivée en musique	35
Chapitre 3 • Premières cérémonies.....	61
Chapitre 4 • Sortir du village	103
Chapitre 5 • Où est ma place ?	123
Chapitre 6 • Nouvelles amitiés et anciennes amours	133
Chapitre 7 • Le baptême.....	163
Chapitre 8 • Et après ?	175
Remerciements	181
Liens utiles	183
À propos de l'autrice	185

Pour écrire ce livre, je me suis fondée sur mon carnet de voyage et mes souvenirs. Il reflète donc uniquement mon point de vue subjectif sur les situations.

Pour préserver l'anonymat de certaines personnes, j'ai parfois changé quelques détails et tous les prénoms ont été modifiés, à l'exception de ceux des Shanenawa et des membres de l'association.

Prologue

Quand j'étais petite, je rêvais de devenir archéologue, comme Indiana Jones. En grandissant, j'ai découvert Jean-Christophe Rufin et j'ai voulu faire de l'humanitaire. À l'université, je lisais Claude Lévi-Strauss en cours d'anthropologie et je chérissais l'ambition d'aller à la rencontre des autres peuples de la planète. Je n'ai finalement rien fait de tout cela. « Il faut être raisonnable, quand même », m'a-t-on rabâché.

Je suis de la génération 1990, élevée à la sauce *girl power*. Je suivais avec emballement à la télévision les aventures de femmes tantôt tueuses de vampires, tantôt sorcières, chanteuses ou aventurières intergalactiques. Et puis j'ai vieilli et j'ai découvert qu'une femme ne pouvait pas faire tant de choses à la fois au quotidien, alors qu'elle en faisait déjà plus que les hommes.

J'ai aussi constaté qu'il était facile d'avoir le cœur brisé par celui qu'on nous a appris à aimer comme le prince charmant, que j'avais bien trop peur de la solitude pour me lancer dans une quête héroïque autour du monde et que ma vie sociale ne ressemblait pas du tout à un épisode de sitcom américaine.

Je me suis donc résignée et je suis rentrée dans le moule, faisant ce que je pensais que la société attendait de moi : CDI, bureau, réunion, veste de tailleur et désir de vie conjugale. « À trop vouloir rentrer dans le moule, on devient tarte ! » disait ma grand-mère. Pour ma part, je n'ai pas eu le temps d'être cuite à point, car les aléas de la vie ont finalement ouvert la porte du four au début de ma trentaine : reconversion professionnelle, rupture sentimentale brutale et traumatique, confinement en solitaire. Dépression. Anxiété. Psychothérapie et traitements médicamenteux. Un sentiment d'injustice, l'impression d'être en décalage avec les autres et une difficulté à trouver ma place.

Comment fait-on pour guérir au milieu d'une société parisienne et occidentale qui va à contresens de ses valeurs ? Comment retrouve-t-on l'amour, l'esprit de communauté et un peu de foi ? Y a-t-il moyen de le faire taire, ce sentiment d'injustice ?

Je décide alors d'appuyer sur le bouton « Reset » de ma vie. Je n'ai plus rien à perdre. Je me dis qu'il est temps de laisser les commandes à celle qui était là avant cette existence inadaptée pour elle : celle qui voulait voyager, explorer le monde, faire des rencontres et découvrir un peu de magie, au passage.

C'est comme ça que j'ai décidé de partir vivre deux semaines à l'autre bout de la planète, en pleine forêt.

8 mai 2022, Paris.

J'ai réservé un billet d'avion pour l'Amazonie brésilienne. Je viens littéralement de vider mon PEL, mais le ticket est bien là, dans ma boîte e-mail !

Une évidence me frappe alors que je me regarde dans le miroir de ma salle de bains : aujourd'hui, c'est l'anniversaire de mon défunt couple. Après la rupture, la date s'est transformée en un marqueur du temps qui passe. Deux ans déjà. Sauf que cette année, cette commémoration est différente, puisque je vais enfin vivre mon rêve d'enfant, celui de partir en mission humanitaire deux semaines, en partageant la vie des Shanenawa, une tribu autochtone installée en plein cœur de la forêt. Oui, ce sera comme un épisode de « Rendez-vous en terre inconnue » mais sans les caméras (ni Frédéric Lopez, pour mon plus grand désarroi je dois bien l'avouer).

Je voyagerai avec une association française, Jiboiana. Six de ses membres seront de l'expédition ainsi que six autres volontaires, dont moi. L'objectif : faire connaissance avec le peuple Shanenawa afin de pouvoir ensuite mener à bien un

plan d'action pour l'accès à l'eau potable et un programme de reforestation chez eux. Ça, c'est pour la version officielle. Mais, au fond, je crois qu'aucun de nous n'est là uniquement pour ça.

Mon projet est d'aller planter des arbres pour m'aider à guérir complètement les séquelles de mon ancienne relation avec un homme. Un jardinier. Franchement, cette dernière pensée me fait sourire alors que j'observe mon reflet dans la glace. Ô, douce ironie. On dirait presque un mauvais scénario de film Netflix.

Léger flash-back.

Octobre 2020, Paris.

Victor, le jardinier, m'a quittée un dimanche matin d'octobre 2020 sans préavis et sans sentiment. Juste quelques mots au petit déjeuner pour me dire qu'il ne m'aimait plus au bout de deux ans et demis de relation, avant de quitter l'appartement avec toutes ses affaires. Je ne l'ai plus jamais revu ensuite.

Je n'ai pas versé de larmes dans l'immédiat. Il y a eu seulement un grand blanc à l'intérieur de ma tête, une fois la porte claquée derrière lui. Mon esprit n'a pas réussi à comprendre,

alors il a arrêté de fonctionner. Et mon corps avec. Je suis restée sur mon canapé pendant plusieurs jours, sans ressentir ni faim ni soif. Sans tristesse non plus. Juste du vide, comme un bruit blanc en fond.

Et puis, mon pire cauchemar s'est produit : seule chez moi, isolée, le deuxième confinement en France a été déclaré. Chômage technique pour la professeure de yoga que j'étais. Il n'y avait plus rien. Au bout de quelques jours, les émotions ont refait surface. Elles se sont jetées sur moi et m'ont renversée par leur intensité. Ce n'était plus un bruit blanc, mais un brouhaha vif et incessant.

Un mois plus tard. Novembre 2020. Je dois partir suivre un stage à Lyon. Je m'y étais inscrite alors que tout allait bien (enfin, c'est ce que je croyais à l'époque). Je m'étais très peu intéressée à son intitulé exact, « Pratiques au tambour », mon envie était surtout de retrouver des copines et la professeure avec qui j'avais déjà un peu travaillé.

Quelques jours avant de partir, je suis toujours incapable d'aligner deux mots, même pour une interaction minimale avec un autre être humain. Je loge chez ma mère pour faire disparaître toute charge mentale. Ma forme n'est pas olympique, mais je décide d'y aller quand même.

Les pratiques s'enchaînent, intenses, trois jours de voyages et de trances au son du tambour. Et c'est là, allongée sur le dos, les yeux fermés, que je rencontre pour la première fois ce petit serpent qui m'accompagnera ensuite jusqu'en Amazonie. Il est l'archétype matérialisé de tout ce qui se trame à l'intérieur de moi. Son aspect, bien qu'imaginaire, n'est en aucun cas effrayant, il a plutôt l'allure d'un petit animal familier rigolo. Heureusement car, par la suite, il s'invitera à chaque expérience spirituelle et à chaque étape transformatrice de ma vie.

Cette image me marque tant que quelques mois après le stage je me fais tatouer un serpent sur le pied. Je trouve la tatoueuse parfaite pour le graver sous ma peau : le résultat est absolument magnifique et tout le monde me complimente en le voyant.

Octobre 2021, Paris.

Un an s'est écoulé depuis la rupture. Le temps est passé lentement et la dépression semble s'être installée pour une saison de plus. Mais ce jour-là, j'ai rendez-vous avec trois femmes autochtones brésiliennes d'Amazonie dans un café parisien.

J'ai été invitée par l'association Jiboiana, qui organise la rencontre. J'ai toujours voulu donner un peu de mon temps à une association. Mes recherches se sont toutes soldées par des échecs : pas de réponses, processus de recrutement et de formation laborieux, emplois du temps incompatibles. Et puis, un jour, au gré de mon *scrolling* sur Instagram, je suis tombée sur la page de Jiboiana. C'était ça. Après avoir tant appris au travers des connaissances ancestrales des peuples sud-américains durant mes études et mes explorations spirituelles, j'allais pouvoir, en échange, leur donner à mon tour.

Jiboiana est née en 2020 à la suite de plusieurs voyages en Amazonie, chez le peuple huni kuin. Léo et Lætitia, les fondateurs, s'unissent alors avec d'autres personnes pour créer un système d'accès à l'eau potable dans un village indigène. Depuis, ils n'ont pas arrêté. L'association soutient plusieurs localités dans la création de puits, de pépinières, d'accès aux langues étrangères. Le but est d'abord de leur rendre leur autonomie mais aussi de leur redonner leur voix, laquelle a été longtemps muselée. Les « gardiens de la forêt », comme on les appelle, ne représentent que 5 % de la population mondiale, alors qu'ils protègent pourtant 80 % de la biodiversité planétaire ! Colonisés, invisibilisés, chassés de leurs terres pour le profit financier, précarisés, les peuples autochtones sont souvent oubliés des discours environnementaux.

Ils incarnent pourtant l'union nécessaire de l'être humain et de la nature.

L'association se compose de quelques membres fondateurs et de bénévoles. Tout ce beau monde se rend sur le terrain, en Amazonie brésilienne, plusieurs fois par an. Pas de concept de sauveur blanc ici, tous les travaux entrepris sur place (puits, plantations, etc.) perdurent quand le groupe part et sont réalisés pour répondre aux besoins collectifs des villages. Et comment les missions sont-elles financées ? Grâce aux donations volontaires mais aussi à des événements parisiens (cercles de chants ou vente aux enchères, par exemple). Je me souviens de ce premier message envoyé en septembre 2021 sur les réseaux sociaux, comme une bouteille à la mer, où je leur demandais s'ils avaient besoin d'aide.

Au gré de nos conversations virtuelles, j'ai découvert petit à petit le couple que forment Lætitia et Léo. Tous deux à l'aube de la trentaine, ils sont drôles, ouverts et voyageurs. Je pressens que nous pourrions avoir des atomes crochus facilement. Le feeling est réciproque parce qu'un matin, je reçois un message de leur part. Ils m'informent qu'à l'occasion de la COP26, Jiboiana fait venir en France six leaders autochtones brésiliens. C'est exceptionnel, certains n'ont même jamais quitté leur pays auparavant ! « Tu veux rencontrer les trois femmes de la délégation ? On organise un moment informel

en petit comité pour échanger. Cela nous tenait d'ailleurs à cœur qu'une majorité des leaders du groupe soient des femmes. Ça devrait t'intéresser. » La proposition résonne fort dans mon cœur. Bien sûr que je serai là !

Le moment est effectivement informel mais surtout surréaliste pour quelqu'un qui observerait la scène de l'extérieur. Les femmes sont assises au fond d'un café parisien, dans une tenue mêlant jean occidental et coiffes à plumes amazoniennes. Nous sommes très peu et le moment est émouvant. Elles nous racontent, à travers la voix de l'interprète, les difficultés et les dangers d'exister en tant qu'indigènes, surtout en tant que femmes, en tant que militantes pour les droits de leurs peuples. Je me rappelle avoir pleuré, avoir souri et avoir été fascinée par leur présence. À la fin de l'échange, je fais enfin la connaissance (dans la vraie vie) de Lætitia et Léo. Comme je l'avais pressenti, nous discutons pendant cinq minutes et c'est comme si nous nous connaissions depuis beaucoup plus longtemps. « Si tu veux, tu peux partir avec nous en décembre ! » Ces mots plantent une graine dans mon esprit. Je quitte le café avec le sentiment confus que quelque chose vient de bouger à l'intérieur de moi. Les jours suivants, je ne pense qu'à ça : c'est le même genre d'obsession qu'au début d'une nouvelle relation amoureuse. Une sensation de chaleur dans le corps, de l'impatience et du mouvement. Ça ne me quitte pas. Il ne s'est encore rien

passé et pourtant, j'ai déjà le sentiment d'un avant et d'un après.

Je ne ferai finalement pas partie du voyage de décembre, mais le lien entre l'association et moi grandit. En avril 2022, dans le même café que celui où a eu lieu la première rencontre, l'invitation au voyage est relancée. Et ma réponse fuse : « OK, je viendrai avec vous au mois d'août ! »

En attendant, je multiplie les concerts de chants indigènes avec l'association. J'écoute et je chante en chœur. Je découvre les airs *huni kuin* et la *jiboia*. C'est une danse traditionnelle autochtone, comme une queue leu leu (je ne pensais pas franchement écrire ce mot un jour dans un livre), qui mime les mouvements d'un serpent où chaque danseur est une vertèbre articulée de l'animal. Le reptile se déplace alors dans des trajectoires aléatoires à travers la pièce, mené par un danseur en tête de file. Il faut constamment regarder devant soi, comme dans la vie, pour ne pas perdre celui qui précède. La *jiboia* est une danse transformatrice invitant l'énergie à se diffuser en spirale. Chaque danseur fait ainsi partie d'un tout plus grand que lui, à l'image de l'humain face à la nature. À cette période-là, je ne sais pas encore que je n'ai pas fini de danser la *jiboia*...

15 août 2022, Brésil.

C'est le jour J, celui de mon arrivée au village shanenawa situé dans la région de l'Acre, au nord-ouest du Brésil, aux portes de la forêt amazonienne.

Le premier membre de la tribu à m'adresser la parole est une fillette d'environ 10 ans. Nous essayons de communiquer, mais mon portugais est laborieux. Il faut dire que je viens de parcourir près de 9 000 kilomètres en l'espace de trois jours, il fait horriblement chaud et je découvre en plus que le lieu est peuplé de moustiques. La discussion est surtout une suite de mimes plus ou moins réussis. À un moment, elle désigne mon tatouage sur le pied, ouvre de grands yeux et me demande : « Oh ! Cobra ? » Je hoche la tête en signe d'affirmation. « *Jiboia* ? » ajoute-t-elle.

La *jiboia* est un serpent de la famille des boas. L'animal est sacré dans cette région de l'Amazonie et inquiète tout autant qu'il fascine. Personnellement, je n'ai, en effet, pas envie de croiser un boa constrictor en allant faire ma lessive (plus tard dans le livre, vous découvrirez une scène à propos d'un tête-à-tête avec une mygale). La rencontre avec une *jiboia* n'est jamais quelque chose à prendre à la légère pour les peuples indigènes. Elle est lourde de sens.

Le serpent est un animal qui revient beaucoup dans les récits de visions lors de cérémonies chamaniques (et cela quels que soient les peuples ou les traditions). On le raccroche, bien sûr, souvent à la transformation, à la médecine traditionnelle, à l'énergie kundalini (terme sanskrit de yoga désignant une puissante énergie logée à la base de la colonne sous forme de serpent) ou parfois à la tentation. C'est la mue, la renaissance, le feu du dragon, l'éternité, la connexion à la terre.

Certains chercheurs considèrent même que la prise de plantes hallucinogènes ainsi que toutes les médecines traditionnelles qui y sont liées agissent comme un microscope. Durant ces moments-là, nous nous connectons à l'infiniment petit à l'intérieur de nous avant de dézoomer et d'avoir accès au cosmos tout entier, l'infiniment plus grand. Le serpent ne serait le reflet que de la volute du brin d'ADN contenu en chaque chose. Preuve que tout est dans tout.

Janvier 2023, Paris.

Je suis rentrée depuis plusieurs mois, mais cette histoire n'est pas celle d'un conte de fées. À mon retour, les choses n'ont pas miraculeusement changé, l'amour de ma vie n'a pas toqué à la porte de mon appartement un soir par hasard et je ne me suis pas découvert un pouvoir magique né dans la forêt.

Mais j'ai fait la paix. Avec tous les bouts de moi, en désordre. Avec toutes mes anciennes relations, amoureuses mais aussi amicales. Avec mon besoin de liberté. De temps à autre, un coup de pouce extérieur inattendu m'aide à avancer et c'est là que la magie intervient. Les « heureux hasards » sont en effet fréquents depuis mon retour.

Je ne m'en veux plus de rien. J'ai conscience d'avoir fait comme j'ai pu. On a tous entendu cette phrase à propos de l'amour, qui me hérisse : « Aime-toi avant de pouvoir aimer quelqu'un d'autre. » Les Shanenawa m'ont montré à quel point je ne savais pas me laisser aimer par des gens extérieurs. Comme si personne ne me l'avait réellement appris jusqu'ici.

Je ne vois plus mon serpent. La mue est terminée, peut-être. Depuis quelques mois, c'est un lynx qui m'apparaît en songe. Il me fait penser aux deux chats endormis à côté de moi sur le canapé au moment où j'écris ces mots, lovés l'un contre l'autre. On raconte que le lynx est l'esprit qui vient vous mettre à l'aise avec la personne que vous êtes. Le félin n'a besoin de l'approbation ou de la validation de personne. Il nous rappelle de baisser la garde devant nos insécurités pour avancer dans la douceur.

Dans la forêt, on a coutume de dire « *O Jiboia não para* » (« La *jiboia* ne s'arrête pas »), alors poursuivons notre récit.