

**Bio express**

Né le 2 mai 1964 à Utrecht (Pays-Bas), Jan Kounen a étudié aux Arts Décoratifs de Nice (E.P.I.A.R.), plus particulièrement dans les domaines cinéma/animation/pixillation.

En 1989, il réalise *Gisèle Kérosène*, qui obtient le Grand Prix du court-métrage au Festival d'Avoriaz, il réalise d'autres courts métrages dont *Vibroboy*, *Le Dernier Chaperon rouge*, *Capitaine X*, *Panshin Beka Winoni*.

En 1997, sort en salles son premier long-métrage, *Dobermann*, très controversé mais très remarqué. Parti ensuite en repérages au Mexique et au Pérou pour son projet d'adaptation de la BD *Blueberry*, Kounen découvre la médecine traditionnelle des Shipibo-Conibos à laquelle il consacre plusieurs années au cours desquelles il filme le long-métrage documentaire *D'Autres Mondes* (2004).

Il est l'auteur de *Visions : regards sur le chamanisme* (Éd. Télémaque, 2005) et de *Plantes et Chamanisme, conversation autour de l'ayahuasca et de l'iboga*, avec Jeremy Narby et Vincent Ravalec (Mama éditions, 2008)

Longs métrages : *Coco Chanel & Igor Stravinsky* (2009); *99 francs* (2007); (2006); *Darshan - l'étreinte* (2004); *Blueberry, l'expérience secrète* (2003); *Other Worlds* (2001); *Dobermann* (1997).



L'ayahuasca est un breuvage consommé traditionnellement par les chamanes d'Amazonie lors de rituels de guérison sacrés. C'est en préparant le film *Blueberry* que le cinéaste Jan Kounen est devenu « ayahuascuero », c'est-à-dire un adepte de la « liane des esprits ».

Il a accepté « L'interview NEXUS ».

# Jan Kounen



« Les plantes m'ont appris  
à me préserver des  
pollutions  
mentales »

**NEXUS:** *Après **Plantes et Chamanisme**, vous préparez un nouveau livre, plus intime, sur l'ayahuasca, la plante qui vous a ouvert sur « d'autres mondes ». Quelle part a-t-elle pris dans votre évolution personnelle ces dix dernières années ?*

**Jan Kounen:** Il est difficile de faire la part des choses, entre la maturité qui vient nécessairement avec l'expérience de vieillir et la pratique de la plante elle-même. Il est évident que le simple fait de prendre des années permet de mieux se connaître. Cependant, je dois à l'ayahuasca le fait d'être plus équilibré au final, plus cool... Cet équilibre qui est le mien aujourd'hui est intervenu à la fin

d'un processus, et non pendant, car on passe par plusieurs phases ! Sur le plan professionnel, je suis aussi plus zen, je relativise et j'ose sans doute davantage. En levant mes peurs et mes inhibitions, l'ayahuasca m'a permis d'explorer des territoires cinématographiques que je n'aurais jamais cru pouvoir aborder. C'est le cas de mon dernier film, *Coco & Igor Stravinski*. Un univers éloigné du mien, les années 20, un huis clos psychologique anti-romantique, demandant une forme classique.

**Dans votre livre, vous mettez en garde contre le « messianisme ». C'est aussi un effet possible de l'ayahuasca ? Cette plante offre de grandes bouffées révélatrices**



«Vision» extraite de Blueberry.

d'union avec soi-même, mais le principal écueil est de vouloir conceptualiser. C'est un réflexe chez nous, les Occidentaux. Or, le chamanisme est d'abord une médecine. Sa particularité est de travailler dans des territoires de guérison qui passent par des rencontres spirituelles. Malheureusement, notre psychisme, notre psychologie, a tendance à les interpréter comme des expériences prophétiques alors qu'elles sont des rencontres avec les esprits des plantes à travers des expériences visionnaires. Le plus important, c'est finalement de se surveiller soi-même. Il s'agit d'éviter de saisir le sens à tout prix et de se laisser emporter par ses propres interprétations. Sinon, on a tendance à se prendre pour un nouveau prophète. Les pensées sont des énergies qu'il est préférable de laisser circuler. Tenter de les saisir, de les ramener à soi, c'est faire fausse route.

#### Il faut garder les pieds sur terre ?

L'ayahuasca ouvre l'intuition, permet de se connecter à son instinct animal. C'est un aspect fondamental. Cependant, la rationalité est aussi un outil de connaissance qu'il

**Les plantes maîtresses sont des plantes de pouvoir, c'est-à-dire qu'elles ont leurs propres intentions par rapport à vous.**

ne faut pas laisser tomber. Si l'on se branche exclusivement sur ses voix intérieures, cela représente un danger, celui de faire des erreurs d'interprétation. On peut dès lors très bien se mener soi-même en bateau ! La dimension rationnelle a toute son importance. En fait, l'équilibre entre les deux est primordial. Quand cet équilibre est présent, tout rentre dans l'ordre. Sinon, on peut vite se dire que l'on est un grand chamane, puisqu'on est allé voyager dans les mondes des esprits, de l'âme et des morts. Une grosse erreur qui va faire grandir en vous des idées toxiques.

#### Attention à l'égo qui revient au galop ?

Exactement. Il faut se méfier de nous-même, surtout lorsque nous pensons posséder la vérité, lorsque nous construisons une vérité à partir de nos propres expériences dans la médecine... Normalement, lorsque vous finissez par « lâcher », la plante et le guérisseur se chargent de vous ramener à la raison et de vous raccrocher au réel. Il faut rester humble et vigilant.

#### Les plantes sont-elles les meilleures amies de l'homme ?

Elles sont comme les hommes, certaines bien intentionnées d'autres moins. Les plantes étaient là avant nous sur la planète. Elles sont nos ancêtres. Jeremy Narby dit qu'elles répondent toujours aux questions que nous leur posons. Même si notre civilisation les brutalise ou les maltraite, elles finissent malgré tout par nous donner le renseignement que nous leur avons demandé, un peu comme un grand-père excédé par un petit-enfant turbulent accepte toujours de lui parler et de l'éduquer...

#### Y a-t-il différentes familles de plantes ?

Les chamanes disent que certaines plantes ont une âme (*ibo*), un monde spirituel. Elles ne sont pas forcément psychotropes d'ailleurs, ce sont « les plantes maîtresses », les « plantes enseignantes ». Les plantes maîtresses sont des plantes de pouvoir, c'est-à-dire qu'elles ont leurs propres intentions par rapport à vous. Il faut donc veiller à maintenir un équilibre dans notre relation à elles : ce qu'elles peuvent faire pour nous et ce que nous pouvons faire pour elles. Sinon, on peut vite devenir leur marionnette ! Il y a aussi des plantes maîtresses en Occident. Un chamane venu en voyage en France m'a indiqué le gui. Certaines de ces plantes maîtresses peuvent être toxiques. Il faut donc bien les connaître avant de les prendre, car on peut mettre sa vie en danger.

L'ayahuasca, elle, n'est ni toxique ni addictive (même si elle est psychotrope). Les guérisseurs connaissent bien l'alchimie des préparations, ils peuvent préparer des potions contenant une dizaine de plantes maîtresses. C'est un savoir ancestral, il est dangereux de s'y aventurer si l'on n'est pas guidé.

#### Où se situe le cannabis dans tout ça ?

C'est une plante très forte qui peut s'avérer bénéfique dans des conditions particulières qui sont bien éloignées de celles pratiquées par les jeunes Occidentaux...

Il m'est arrivé d'utiliser le cannabis dans ma jeunesse, mais cela ne m'a plus jamais tenté après ma rencontre avec l'ayahuasca. J'ai compris que nous nous comportons à l'égard des plantes comme des sauvages mal éduqués, sans le moindre guidage. Consommer du cannabis en ayant pratiqué une diète, procéder à une prise consciente et méditer en silence, en se concentrant sur son état d'esprit, peut nous apporter des bienfaits et développer la créativité, mais cela réclame une hygiène de vie adaptée, à l'opposé d'une prise purement récréative, voir un mélange dangereux : pétard+alcool+fête.

**Sans aller jusqu'en Amazonie, comment rencontrer nos plantes à nous ?**

C'est possible à plusieurs niveaux. Nous le faisons déjà lorsque nous prenons des remèdes de grand-mère. Certaines tisanes agissent comme des potions alchimiques qui se transmettent de génération en génération. S'intéresser aux huiles essentielles, à l'homéopathie, aux Fleurs de Bach, c'est déjà chercher à entrer en contact avec elles. Nous sommes en permanence en relation aux plantes, mais y être consciemment, c'est plus complexe ! Certains peuvent, par exemple, se poser à côté d'un arbre pour entrer en communication avec lui, mais il est aussi possible de pratiquer des « diètes de plantes » un peu comme cela se fait en Amazonie : on se met en retraite et à la diète tout en concentrant son attention sur une plante particulière, que l'on absorbe pendant plusieurs jours voire plusieurs semaines. L'idéal est de trouver des plantes médicinales utilisées traditionnellement pour faire cette expérience. Il arrive alors que les plantes nous parlent dans nos rêves. C'est assez exigeant cependant car cela implique de s'isoler, de supprimer l'alcool, le sexe. Pourquoi le sexe ? Pour se concentrer uniquement dans une relation avec la plante de diète. Il faut aussi dans ses périodes pratiquer une ascèse psychologique...

**La médecine actuelle est aux antipodes de la tradition chamane... Comment articuler ces deux visions ?**

Tout cela me paraît en fait très complémentaire. Je me soigne à l'homéopathie, mais il m'est arrivé, quoique rarement, de prendre des antibiotiques. La médecine occidentale est bien plus efficace lorsqu'on aborde le domaine de l'urgence vitale ou de la chirurgie. En revanche, pour les troubles psychologiques, type dépression, les médecines douces ou traditionnelles sont plus appropriées. La phytothérapie, l'homéopathie, et dans une version plus radicale, la médecine traditionnelle amazonienne, sont très douées pour agir sur la sphère psychologique ou, par exemple, sur les troubles du sommeil, les deuils, les phobies, certaines névroses, et dans le traitement des origines psychologiques de nos maladies. Plus on s'intéresse à la pratique des plantes, plus notre sensibilité se développe et nous rend perméable à leurs effets.

**Il m'est arrivé d'utiliser le cannabis dans ma jeunesse, mais cela ne m'a plus jamais tenté après ma rencontre avec l'ayahuasca.**



Jan Kounen en Amazonie.

**Qu'est-ce que la dépression pour un chamane ?**

De mauvais esprits qui ont pris possession de notre psyché ! C'est une représentation. En traduisant, je dirais que nos pensées sombres peuvent avoir une forme archétypale, symbolisée par des esprits. Le processus de guérison tel que le conçoit le chamane résulte de la confrontation de ces formes-pensées néfastes, devenues visions, avec l'univers de la plante qui va permettre de les chasser puis en substituer d'autres plus lumineuses et poétiques, reliées à la joie de vivre et à l'harmonie. Le patient assiste, les yeux grands ouverts, au processus opératoire. Il voit ses émotions, les affronte lui-même, mais il est guidé par le chant du chamane qui le soutient habilement. Il passe par des larmes, des cris, et puis par la joie qui le reconnecte à lui-même et cicatrise ses blessures. Pour celui qui le rencontre, le monde des esprits bons et mauvais est une expérience tangible.

**La pire des émotions n'est-elle pas la peur ?**

C'est pour moi l'un des plus grands enseignements de ces voyages. Avec l'ayahuasca, on y est nécessairement confronté. Ses visages sont multiples : peur de manquer, peur d'être abandonné, etc. ! La peur racine, sur laquelle poussent toutes les autres est la peur de mourir. Il m'est arrivé de

la voir. Lorsqu'on est en cérémonie, on croit vraiment que l'on va mourir, c'est très angoissant. Mais on survit malgré tout. Cette manière d'affronter la peur de la mort, ainsi que les pensées et émotions liées à cette dernière, nous permet de l'intégrer d'une certaine façon. Après une mort psychique, nous sommes reconnectés à nos organes, à nos fluides, aux battements du cœur, à la joie simple de vivre. Cette sensation d'être en vie est extatique !

**Avez-vous moins peur de la mort aujourd'hui ?**

Il est difficile de dire « je n'ai pas peur de la mort » ! On ne peut vraiment savoir que le jour où l'on est en face... L'expérience de l'ayahuasca m'a rapproché de cette peur, mais avec l'effet positif suivant : désormais, lorsque je me réveille le matin, je suis plus inscrit dans le moment présent qu'avant. J'agis davantage comme s'il pouvait s'agir du dernier jour de ma vie. Finalement, ne plus refouler la peur de mourir dans son inconscient nous ramène à apprécier simplement la vie.

**Face à l'angoisse de mourir, la société de consommation ne joue-t-elle pas le rôle d'anesthésiant ?**

Si le confort qu'elle nous apporte a de réels avantages, elle nous enferme finalement plus qu'il nous libère. La technologie, au lieu d'ouvrir le monde, semble le refermer. Chez les indigènes, le bonheur se traduit par avoir un toit, la santé, à manger, et si possible de l'amour. Chez nous, nous ne parvenons plus à nous connecter à ces fondamentaux. Nous vivons de plus en plus préservés de tout, ce qui nous prive de la rencontre avec nos émotions. Comme cette rencontre est indispensable, nous la vivons par procuration à travers des films ou des livres. On ne les expérimente donc pas vraiment.

Notre humanité est vécue dans une forme d'« artificialité ». Malgré l'abondance de biens et de facilité, il en résulte un sentiment de vacuité du Moi qui n'est certainement pas étranger aux nombreux cas de dépression. On gagne du temps en repoussant la perception de la mort, mais il faudra bien un jour l'affronter.

Après une mort psychique, nous sommes reconnectés à nos organes, à nos fluides, aux battements du cœur, à la joie simple de vivre. Cette sensation d'être en vie est extatique !



« Vision » extraite de Blueberry.

**Comment voyez-vous la vie après la mort ?**

Je ne me pose plus la question en tout cas. Ce que je sais, c'est que l'histoire ne s'arrête pas après notre dernier soupir. C'est ça la bonne nouvelle : il y a quelque chose ensuite. Cette idée peut être fautive, mais elle vient de mes rencontres avec le monde des morts, réelles pour moi, pas d'une envie de continuer l'aventure. Il y a donc un sens à surveiller ses pensées, ses paroles et ses actes. Je veille autant que possible à être en ordre, à me préparer. Je pense aussi qu'il faut tout faire pour vivre heureux car nous ne sommes que de passage.

► **Projets en cours**

« Mon occupation professionnelle du moment, confie Jan Kounen, est davantage orientée sur l'écriture, avec deux projets, qui sont bien avancés. Le premier concerne l'histoire du Dalaï-Lama et de la lignée. Ce sera un docu-fiction co-réalisé avec Anne Paris écrit par Jean-Claude Carrière. Le second, c'est l'adaptation d'un thriller métaphysique, Qumran, d'Éliette Abécassis. »  
 Qumran (Poche, 1996), est un voyage sur les pas des Esséniens, un « Da Vinci Code à l'envers », explique-t-il. L'intrigue de ce roman prend comme point de départ l'une des plus importantes découvertes du siècle : les manuscrits de la mer Morte. Le vol d'un des précieux manuscrits de la mer Morte, découverts en 1947 dans les grottes de Qumran, précipite Ary, jeune juif religieux, fils d'un archéologue israélien, dans une enquête jalonnée de cadavres. Ceux des savants ou des prêtres qui ont eu entre les mains un de ces manuscrits... Les énigmes qui entourent la vie et la mort de Jésus ont-elles donc des enjeux susceptibles de provoquer ces meurtres atroces ? C'est ce thriller théologique, que Jan Kounen adapte actuellement dans un scénario pour un long-métrage.  
 Il prépare également une bande dessinée et un autre livre sur l'ayahuasca, *Carnet de voyage intérieur*, un récit intime agrémenté de témoignages. Une manière de faire le bilan après dix années d'expérience de la plante, dans le cadre du chamanisme shipibo.

