

# J'hallucine !!!

Joëlle MIGNOT

Si l'automne est la saison du déclin de la lumière, c'est aussi celle où les marchés deviennent le creuset de la folie.

Une folie douce et odorante quand, dans le même temps, certains chanceux se perdent dans les sous-bois avec délice, toutes narines ouvertes... Les « dingues » de cèpes dodus croisent les « fous » de girolles alanguies et charnues, partageant ainsi cette passion quasi mystique pour les champignons sauvages. Les couleurs s'enflamment et oscillent entre le brun sombre et le jaune rayonnant. Serrés sagement les uns contre les autres, plus modestes, les champignons de couche séduisent le chaland par leur blancheur presque virgine et, coquins, se frottent tantôt avec les trompettes de la mort tentatrices, tantôt avec les morilles envoûtantes...

Depuis la nuit des temps, le champignon flirte avec la folie et la mort. Il est le symbole dans de nombreuses civilisations de vie régénérée et de longévité. Mais il est aussi porteur de secret, de mystères et de rêve. La nécessaire humidité pour sa croissance le fait naître en une nuit, fruit d'une fermentation qui évoque la rapidité et la magie de l'élévation. « *Tu pousses comme un champignon* », phrase banale et attendrie qui s'adresse à l'enfant qui grandit en bonne santé, et qui transmet un sens caché, celui de la dimension sacrée de la vie. L'utilisation chamannique qui qualifie le champignon de « chair des dieux » en Amérique latine (teonanacatl), lui donne une place à part dans la na-

JOËLLE MIGNOT

Psychologue sexologue clinicienne, hypnothérapeute. Responsable d'enseignement du DIU de Sexologie Paris 13 Bobigny. Formatrice à l'Institut Milton Erickson d'Avignon Provence.

joelle.mignot@wanadoo.fr



ture. Il est ainsi porteur d'étrangeté, de magie, et responsable de trois actions sur l'organisme humain : toxiques, hallucinogènes et sédatives.

Mort, rêve et sommeil se côtoient donc dans nos représentations réelles et imaginaires du champignon. L'imagerie enfantine et les contes le représentent rouge avec des points blancs, amanite tue-mouches présente dans nos forêts d'Europe, si tentatrice dans son esthétique mais particulièrement dangereuse dans son ingestion par ses effets délirants.

Dans son pays des merveilles, Alice rencontre la chenille fumeuse de narguilé assise sur un champignon. Ses aventures se sont accompagnées de modifications du corps, en particulier dans sa taille, mais aussi dans sa forme. A ce moment de l'histoire, Alice fait préciser...

- « *Un côté te fera grandir, l'autre côté te fera rapetisser.* »

- « *Un côté de quoi ? L'autre côté de quoi ?* », pensa Alice.

- « *Du champignon* », dit la chenille, comme si la fillette avait posé ses questions à haute voix.

En lisant dans ses pensées, la chenille anticipe l'hésitation d'Alice qui fera alternativement les deux expériences hallucinatoires en croquant un côté puis l'autre du champignon, sans savoir par avance quel effet sera produit. Son ressenti corporel et sa vision du monde seront ainsi modifiés et ses rencontres inattendues, tel le pigeon qui prend alors le cou d'Alice pour un serpent... Les émotions défilent à toute vitesse et elle passe de la terreur au ravissement, puis à l'inquiétude et à la panique. Autant d'effets des champignons hallucinogènes qui, par leurs substances, la psilocybine et la psilocine, « envoyaient en l'air » les Aztèques du Mexique.

Outre les effets toxiques, les hallucinations produites sont de deux ordres : psychosensoriels, mettant en œuvre les cinq sens dans une perception erronée de l'espace interne du corps ou externe face au monde. Elles sont aussi psychiques avec dépersonnalisation, déréalisation, expérience mystique, ou plus légèrement fous rires, euphorie et relaxation.

Alors, me direz-vous, et l'hypnose dans tout cela ? Visualisations, évocations sensorielles, émotions revisitées, dissociations sont les cousines germaines des hallucinations. En quelque sorte des hallucinations positives sans effet pathogène de dépersonnalisation, où le jeu commun du réel, de l'imaginaire et du symbolique donne un sens subjectif, dynamique et thérapeutique au symptôme « en gardant les pieds sur terre », et permet ainsi le changement.

Ainsi, respirez une belle truffe noire et vous comprendrez la puissance hypnotique de ses parfums ! Vous hallucinerez sans danger sur une bonne omelette aux truffes ou sur un risotto crémeux et délicatement odorant. Cette odeur si intime d'humus et de sous-bois légèrement poivrée stimulera vos associations d'idées et vos sens. On dit d'ailleurs la *Tuber melanosporum* aphrodisiaque en raison d'une

phéromone, stéroïde à forte odeur musquée qui rappellerait celle des testicules du verrat, expliquant ainsi le don qu'auraient les truies à trouver les truffes. C'est ce mélange d'odeur de concrétion minérale et de sécrétion animale qui rend si magnétique... le diamant noir cher à Brillat-Savarin. Neurosciences, chimie et psychologie trouvent enfin un terrain d'entente, celui de l'éclosion du désir.

Et pour expérimenter par vous-mêmes ces émotions sensuelles et, pourquoi pas, coquines, voici une recette qui fera merveille !

## CRUMBLE DE CHAMPIGNONS DES BOIS

*Ingrédients :*

**500 g de cèpes**  
**30 g de beurre bien froid**  
**20 g de poudre de noisette**  
**20 g de parmesan râpé**  
**20 g de chapelure**  
**1 échalote**  
**1 gousse d'ail**  
**quelques brins de persil**  
**sel et poivre du moulin**

Pour confectionner le crumble :

- mélangez les poudres (noisette, parmesan, chapelure, poivre) ;
- coupez 20 g de beurre en petits morceaux et incorporez aux poudres jusqu'à consistance sablée ;
- mettez au frais le temps de cuire les champignons ;
- préchauffez le four à 180° (four chaud) ;
- dans une poêle, faites chauffer 10 g de beurre et faites revenir l'échalote ;
- faites sauter les champignons environ 15 minutes à feu vif ;
- ajoutez l'ail et le persil quelques minutes avant la fin de la cuisson ; salez et poivrez ;
- disposez les champignons cuits dans un plat à gratin et parsemez la pâte à crumble ;
- faites cuire au four 10 minutes.

Dégustez en fermant les yeux... et hallucinez!!!