

# PURGE AU TABAC



**Damien Halgand-Moreau** est psychanalyste et exerce en cabinet privé à Genève. Depuis près d'une dizaine d'années, il étudie et emploie la médecine traditionnelle Amazonienne (MTA) conjointement à la thérapie analytique. Ses sources d'apprentissage sont issues de pures et strictes traditions péruviennes, principalement celles des peuples Lamista et Ashaninca. Egalement phytothérapeute, Damien HM fait converger dans sa pratique sa vocation de psychanalyste, sa formation dans le domaine scientifique et médical, et les apports de la MTA en tant que Curandero, ou dans le cas des purges, Tabaquero (*qui soigne avec le Tabac*).

## Principe

La médecine amazonienne ne différencie pas les plans physique, psychique et spirituel. Dans la tradition, comme dans le langage, il n'y a pas de distinction entre ce qui est vécu, ressenti, manifesté par le corps, ou ce qui émane de l'invisible ou de la transcendance. La purge au tabac est un rituel central à cette médecine plurimillénaire, visant tout simplement un nettoyage sur l'ensemble de ces dimensions : corps, psyché et –pour ceux auxquels cette dimension « parle »- spiritualité.

## Précautions

**- Avant :** idéalement durant une semaine avant la purge, mais au minimum durant trois jours, manger une nourriture légère et simple, c'est à dire peu épicée (éliminer le piment), peu grasse (par ex. pas de fritures), peu salée, voire sans sel. Eviter les excès de sucre, surtout industriel. Il faut également s'abstenir de consommer du porc, de la viande rouge, de l'alcool. Aucune drogue, chimique ou naturelle (cannabis) 10 jours avant la purge. Eviter toute activité sexuelle le jour même.

Il est essentiel de jeuner 24h avant la purge, c'est à dire de prendre le dernier repas la veille au soir, et d'éviter toute nourriture solide jusqu'à la purge, le lendemain. Il est possible mais pas recommandé, pour ceux qui ne tiendraient pas ou dont la profession le requiert, de prendre un petit déjeuner léger, fruits et tisanes, en évitant le sucre et les boissons excitantes.

Toute condition médicale particulière, de même que toute prise de médicaments doit être signalée au thérapeute avant la purge, afin d'en déterminer la

compatibilité avec le travail du tabac. Les personnes ayant des problèmes cardiaques, des problèmes gastriques importants (ulcères, etc) ainsi que les femmes enceintes ne doivent en aucun cas participer à une purge.

- **Le soir de la purge** : pour les personnes habitant loin de Genève, prévoir un hébergement local, ou une personne pour conduire le véhicule de retour (éviter de prendre le volant). Un environnement calme et accueillant, propice au repos et à l'introspection est fortement recommandé, d'autant plus que le tabac peut parfois continuer à travailler et qu'il faut dans ce cas ne pas être perturbé ni dérangé. Prendre une bonne douche avant le coucher, en faisant bien couler l'eau sur tout le corps et surtout, sur la tête. Aucune alimentation post-purge, ni sexe, le soir même.

- **Après** : le lendemain, nous recommandons d'éviter toute activité stressante, trop physique ou trop urbaine et/ou polluante (remettre le grand nettoyage de la maison avec des détergents chimiques à plus tard). Il est éventuellement possible de reprendre une activité sexuelle dès le lendemain, mais seulement dans le cadre d'un couple sérieusement établi et stable. Petit déjeuner de fruits et d'aliments sains, sans excès de sucres artificiels et de laitages.

Pour une intégration optimale des effets bénéfiques de la purge, les précautions alimentaires pré-purge doivent être maintenues trois jours au moins. Nous laissons à la libre appréciation de chacun la durée de maintien de ces consignes alimentaires, mais il est certain que plus longtemps elle seront respectées, plus profondément le travail s'ancrera.

En outre, le respect de l'ensemble des consignes vous permettra d'éviter d'éventuels désagréments, tout en préservant l'idée générale de la post-purge : réduire au maximum les chocs et perturbations, afin de laisser l'expérience s'intégrer tranquillement.

## **Nota bene**

Il ne s'agit pas d'un groupe de travail psychanalytique : il n'y a pas de débriefing de groupe post purge, et s'il est préférable que le thérapeute connaisse vos intentions dans ce travail avec le tabac (surtout si c'est votre première purge), vous n'aurez pas à exprimer ces dernières face au groupe.

## **Matériel et durée**

La séance se déroule assis par terre, donc porter des vêtements confortables et suffisamment amples, type jogging et un haut (tee-shirt) de rechange en cas de sudation, ce qui peut être un effet du tabac. Prévoir une veste et une petite couverture, une sensation de froid pouvant également se faire jour chez certaines personnes.

Nous fournissons des coussins, mais si vous souhaitez apporter le vôtre, type coussin de méditation, sentez-vous libre.

L'heure de rendez-vous est de 17h30 **au centre Colibri**, et la séance débutera dès que nous serons au complet. L'heure de fin ne peut être prévue et tournera, selon le nombre de participants et l'intensité du travail, autour de 21h-22h.