

LE GUIDE D'UTILISATION DE LA SALVIA DIVINORUM

DATE DE LA VERSION : 11 avril 1999

L' auteur de ce guide, "Sage Student", désire demeurer anonyme.

(HTML rendu par [Daniel Siebert](#))

Information additionnelle sur la Salvia divinorum disponible à : <http://sagewisdom.org/>

Note du traducteur : J' ai traduit ce texte sans prétention. Je ne suis pas traducteur de métier. Je ne maîtrise pas d' avantage les 2 langues en question. Je n' ai que grossièrement (quoique le plus fidèlement possible) traduit ce document pour que la connaissance rejoigne le plus de gens possible. Les expressions en caractère gras sont celles dont je ne suis pas sur d' avoir fidèlement traduites.

- Krako

LE POURQUOI DE CE GUIDE

Peut-être qu' un(e) ami(e) vous a donné une bouture de Salvia divinorum ou peut-être avez-vous acheté des feuilles séchées ou une plante vivante. La Salvia divinorum n' est pas un placebo. C' est comme un tapis volant magique qui peut vous emmener dans des domaines que vous ne pouvez concevoir. Si tout à coup vous trouviez un tapis volant magique, vous pourriez apprécier qu' un livre d' instruction l' accompagne. Supposez qu' il y en ait un. Comme vous êtes aventureux(se) mais pas stupide, vous liriez les instructions avec soin avant d' essayer de voler. Vous lisez présentement un guide d' utilisation pour le tapis volant appelé Salvia.

N' UTILISEZ PAS la Salvia avant d' avoir lu ce guide d' un bout à l' autre. Si la Salvia est utilisée de manière stupide, elle peut se retourner contre vous. En apprenant ce qui est écrit ici, vous pouvez éviter les dangers.

Ce guide a été écrit pour vous donner de l' information que vous avez besoin pour utiliser la Salvia de manière sécuritaire et pour vous enseigner comment faire pousser vos propres plants de Salvia.

C' EST GRATUIT

Personne n' aurait dû vous facturer pour ce guide. Il devrait être donné gratuitement aux gens chaque fois que des plants ou des feuilles sont donnés ou vendus. Personne ne devrait en faire du profit. Il a été écrit en tant que service public. L' auteur ne recevra aucune redevance.

COPIEZ GRATUITEMENT ET COMPLÈTEMENT

Ce guide devrait être donné sans frais à quiconque est intéressé à la Salvia.

S.V.P. COPIEZ CE GUIDE mot à mot. Donnez-le sans frais à tous ceux et celles avec qui vous partagez des feuilles ou des plants. Si vous le copiez, copiez le TOUT. Ne le changez pas. Fournissez-le tel quel. À mesure que l' on en saura d' avantage sur la Salvia, ce guide peut être changé. Pour cette raison, il est important que la DATE DE LA

VERSION (ci-dessus) soit incluse dans la copie que vous donnez. De cette façon, la personne qui l'aura sera capable de savoir si sa copie est à date.

CE N'EST QU'UN DÉBUT

Ce guide n'est qu'un début. Après l'avoir lu, vous pourriez souhaiter en savoir d'avantage. Une excellente façon de le faire est d'aller voir Daniel Siebert's Salvia Pages sur le réseau Internet. L'adresse est: <http://sagewisdom.org> on y retrouve une abondance d'information, incluant :

A la FAQ de la Salvia (en anglais),

A une liste de fournisseurs de Salvia,

A des photos de plants de Salvia et de la structure chimique de la **salvinorine**,

A des comptes rendus de voyages,

A des références à des écrits scientifiques,

A des liens vers beaucoup d'autres sites sur la Salvia,

A de l'information pertinente à l'adhésion à la très active liste de distribution sur la Salvia.

LA BASE DE LA SALVIA DIVINORUM

La Salvia divinorum est une plante faisant partie des nombreuses espèces de sauge (Salvia). Les vraies sauges sont membres de la famille des menthes. Ce qui fait que la Salvia divinorum est dans la famille des menthes. Elle fait une très belle plante de maison (et on peut la faire pousser seulement pour ça),

mais la plupart des gens qui font pousser cette plante sont intéressés à ses effets **psychoactifs** fascinants.

Le nom Salvia divinorum signifie 'Sauge des devins'. Dans les conditions idéales, prise de la bonne façon, la Salvia produit un état d'ivresse divine unique. Pendant des centaines d'années, elle a été utilisée dans des cérémonies religieuses et curatives par les indiens Mazatèques, vivant dans la province d'Oaxaca, au Mexique.

Présentement (10/7/98) ni la Salvia, ni la substance **Salvinorine-A** qu'elle contient, sont inventoriées aux États-Unis. Il est légal de faire pousser, de vendre et d'acheter des plantes ou des feuilles de Salvia.

Les effets de la Salvia sont très différents de ceux de l'alcool; affaiblie votre habilité à conduire et diminue votre coordination. Conduire sous l'influence de la Salvia est très stupide.

La Salvia divinorum est à la fois semblable et différente des autres substances qui affectent l'esprit. De plusieurs façons, la Salvia divinorum est dans une classe à part. Aucune autre herbe, aucune autre drogue est vraiment comme la Salvia. La Salvia n'est pas du 'pot légal'. Non plus est-ce de l'acide légal. La Salvia est la Salvia. C'est

une >**herbe visionnaire**' unique.

La Salvia contient une substance chimique appelée **salvinorine-A** (habituellement identifiée simplement sous le nom de salvinorin). La **salvinorine** cause l'effet perturbateur de l'esprit de la Salvia. Elle n'est pas chimiquement reliée au LSD, au DMT, à l'Ecstasy, au THC ou à toute autre drogue. Elle n'est pas un alcaloïde.

Bien qu'elle ne crée pas de dépendance, la **salvinorine** pure est extrêmement forte. Des doses de seulement quelques centaines de microgrammes (millionièmes de gramme) auront un effet et, pour la plupart des gens, des doses de plus d'un milligramme (1/1000 de gramme) sont trop fortes pour être supportées. Heureusement, la feuille de Salvia est des centaines de fois plus faible que la **salvinorine** pure. Ce qui fait qu'il est plus facile d'utiliser de façon sécuritaire la feuille de Salvia qu'il le serait pour la **salvinorine** pure.

La feuille de Salvia est tout à fait sécuritaire au point de vue physique. Personne n'est jamais mort d'un trop grande dose de Salvia. La Salvia n'est ni un stimulant, ni un sédatif, ni un narcotique, ni un tranquillisant. Tout comme les psychédéliques, elle peut produire des visions. Mais elle diffère des soit-disant >psychédéliques classiques' (LSD, psilocybine et mescaline) de plusieurs façons. Personne ne sait comment la **salvinorine** agit sur le cerveau. Par contre, on sait qu'elle agit différemment de toute les autres substances connues.

LA SALVIA N'EST PAS UNE DROGUE POUR FAIRE LA FÊTE

Il est important de le comprendre. La plupart des gens ne trouvent pas la Salvia amusante de la façon que l'alcool ou la marijuana peuvent l'être. Si vous essayez de faire la fête avec la Salvia, vous ne vous amuserez probablement pas.

La Salvia est une herbe altérant la conscience qui peut être utilisée dans la recherche d'une vision ou dans un rituel curatif. Dans le bon décors, la Salvia offre la possibilité d'avoir des visions. C'est une herbe qui a une tradition d'usage sacré; une herbe pour la méditation profonde. Il vaut mieux la prendre dans une pièce silencieuse, sombre, soit seul(e) (si un gardien n'est pas requis --- voir plus bas), ou avec 1 ou 2 bon(nes) ami(es) présent(es). Elle est prise soit en silence ou (quelquefois) avec de la musique douce et plaisante.

LES VOYAGES DE SALVIA - À QUOI S'ATTENDRE

Les voyages de Salvia peuvent être intenses ou faibles. Cela est vrai autant pour les feuilles mâchées que pour les feuilles fumées. L'intensité du voyage dépendra de la quantité que vous prenez, de la façon dont vous la prenez et de votre chimie physique individuelle.

Les voyages de Salvia diffèrent de ceux produits par toute autre drogue ou herbe.

La Salvia possède plusieurs avantages par rapport aux autres herbes visionnaires.

A Vous ne pouvez pas prendre de surdose fatale de feuille de Salvia

A La Salvia ne forme pas de dépendance

A La Salvia est légale

A Vous revenez rapidement à la normale

A La Salvia ne cause que rarement des effets secondaires.

Les bruits et les distractions vont interférer avec le voyage. En étant sous l'effet de la Salvia, regarder la télé est vraiment **abrutissant** ; être assis autour d'un feu de camp dans les bois la nuit est merveilleux.

Vous ne devriez pas être en public lorsque sous l'effet de la Salvia. Vous ne seriez vraiment pas capable de le supporter.

Particulièrement si vous n'y êtes pas habitué, ou si vous prenez une préparation puissante comme du concentré, vous devriez avoir un(e) gardien(ne) sobre présente(e) qui fera en sorte que vous ne fassiez rien de dangereux, comme renverser des chandelles allumées, ou passer par une fenêtre.

Si la Salvia est fumée, les effets se manifestent rapidement, en moins d'une minute. Si elle est mâchée, les premiers effets se manifestent après environ 15 minutes et les effets complets après environ 30 minutes. Habituellement, les voyages de Salvia durent de 15 minutes à une heure. Occasionnellement, les voyages peuvent durer jusqu'à 2 heures. Il est important de ne pas conduire ou utiliser de la machinerie pendant plusieurs heures après que le voyage parait être terminer.

La plupart des gens n'ont pas d'effets secondaires causés par la Salvia, quoique quelques personnes rapportent parfois un léger mal de tête. Si la Salvia est fumée, la fumée peut irriter vos poumons.

Les voyages de Salvia se produisent apparemment en niveaux. L'échelle appelée S-A-L-V-I-A a été construite pour évaluer les voyages. Chaque lettre du mot SALVIA symbolise un autre niveau de voyage. Quelques voyages ne se rendent qu'au niveau 1, d'autres atteignent des niveaux plus élevés.

Niveau 1 - **Gelage** - effets légers quelque peu similaires à de faibles doses de marijuana --- intérêt pour les textures visuelles, rire.

Niveau 2 - Modification des processus de pensée.

Niveau 3 - Effets psychédéliques ressemblant ceux du LSD tel que voir des patterns de couleurs en ayant les yeux fermés et des changements dans la forme de votre corps. Les sons peuvent être vu en tant que couleurs.

Niveau 4 - Voyage >chamanique' vers d'autres lieux et temps, ressemblant l'état de rêve. C'est le stade du >tapis volant'.

Niveau 5 - Perte d'identité, expériences mystiques. Fusion avec d'autres choses ou avec l'univers, perte de votre identité personnelle.

Niveau 6 - Anesthésie - Cela arrive seulement lorsque vous avez pris une dose qui est beaucoup trop grande. Perte de conscience pendant plusieurs minutes. Vous pourriez certainement tomber. Somnambulisme possible. Après coup, vous ne vous rappelez pas de ce que vous avez fait. Vous ne voulez pas atteindre ce niveau! Il n'y a rien de recommandable la dedans.

MÉTHODES D'UTILISATION

La Salvia n' est jamais prise par injection. Il y a plusieurs méthodes d' utilisation différentes. Plusieurs seront décrites ici.

MÉTHODES MAZATÈQUES TRADITIONNELLES

Les deux méthodes traditionnelles mazatèques sont plutôt inefficaces puisqu' elles requièrent beaucoup plus de feuilles que les autres méthodes. Mais elles sont très sécuritaires. Traditionnellement, les feuilles sont prises dans une pièce sombre comme faisant partie d' une cérémonie curative ou religieuse. Au moins une personne sobre est présente pour surveiller les gens qui ont pris de la Salvia.

A Un breuvage à base d' eau fabriqué à partir de feuilles fraîches broyées est l' une des manières mazatèques traditionnelles d' utiliser cette herbe. Cette méthode requière beaucoup de feuilles et a un goût désagréable, c' est pourquoi elle n' est que rarement utilisée par les non-Mazatèques. Comme la **salvinorine** est très peu absorbée par l' estomac, une énorme quantité de feuilles est requise pour rendre le breuvage efficace. Mais ça marche et les voyages de breuvages durent plus longtemps que tous ceux des autres méthodes.

A Mâcher et avaler une grande quantité de feuilles fraîches est l' autre méthode mazatèque. Pour ce faire, les feuilles sont lentement grignotées pendant environ une demi-heure. Bien que les feuilles mâchées soit avalées, l' effet est surtout dû à la **salvinorine** qui est absorbée par les tissus de la bouche pendant le mâchage. Ceci est une méthode moins efficace de mâcher de la Salvia que la méthode de la chique (voir plus bas). La plupart des gens trouvent que mâcher des feuilles fraîches est désagréable, amer et même dégoûtant.

MÉTHODES MODERNES

A LA MÉTHODE DE LA CHIQUE : Une boule ou un cylindre de feuilles roulées est fabriqué. C' est appelé une chique. Elle a pour but d' être mâchée. Les feuilles sont mâchées lentement, environ une mâchée tous les 10 secondes. Elles sont gardées sous la langue entre les mâchées. Pendant une demi heure, garder la chique qui est mâchée, et le jus qui s' en forme, dans votre bouche. Si vous le pouvez, gardez le tout dans votre bouche sans cracher ou avaler. Après que la demi heure de mâchage est terminée, cracher le tout. Ayez un bol dans lequel cracher et une serviette à portée de main. Le jus de Salvia tache les tapis, alors soyez certain(e) que le bol ne renversera pas.

Quoique les chiques peuvent être faites autant à partir de feuilles fraîches que séchées, celles faites à partir de feuilles séchées sont moins amères. Pour faire une chique à partir de feuilles séchées, pesez de 2 à 4 grammes de feuilles sèches. Les balances suffisamment précises pour ceci coûtent de 20 \$ à 50 \$ (américains). Si vous n' avez pas de balance, comptez de 8 à 16 grandes feuilles séchées complètes. Placez les feuilles dans un petit bol d' eau froide pendant 10 minutes. Une fois que les feuilles sont humides et qu' elles ont baigné pendant 10 minutes, retirez les feuilles de l' eau, extrayez-en l' excès d' eau et mettez-les en boule pour en faire une chique. Certaines personnes sautent l' étape du trempage lorsqu' ils sont pressés, mais mâcher des feuilles sèches et cassantes peut être désagréable. Si vous le souhaitez, vous pouvez sucrer la chique avec du sucre, du miel, **Stevia extract** ou du 'Equal'. Cela la rendra moins amère et plus plaisante à mâcher.

Si des feuilles fraîches sont utilisées au lieu de feuilles séchées, vous aurez besoin de 8 à 10 grandes feuilles fraîches.

L'effet de la chique de Salvia peut être grandement augmenté en taitant votre bouche de façon spéciale pour qu'elle absorbe d'avantage de **salvinorine**. Pour ce faire, vous aurez besoin d'une brosse à dent et d'un rince-bouche alcool/menthol tel que du Listerine à la mente fraîche (ou tout autre marque qui contient de l'alcool et du menthol). Brossez la paroi de votre bouche, incluant les tissus sous votre langue et le dessus de votre langue. Cela a pour effet de retirer les couches de cellules mortes normalement présentes. Ne brossez pas au point de causer des saignements. Après, rincez avec le rince-bouche pour au moins 30 secondes. Soyez sur(e) d'envoyer du rince-bouche partout dans votre bouche, incluant sous la langue. Crachez par la suite le rince-bouche et rincez une fois avec de l'eau.

Vous n'expérimenterez pas beaucoup de changement dans les 12 à 15 minutes de mâchage. Ne vous laissez pas tromper par cela. Les effets complets sont normalement ressentis après 30 minutes (le temps après lequel vous cracherez la chique). Ils demeurent à ce niveau pendant encore 20 minutes, puis commencent à diminuer. Le voyage total dure rarement plus longtemps qu'une heure et quart, mais cela varie.

A FUMER :

Les feuilles séchées peuvent être fumées à peu près comme la marijuana peut l'être. Elles devront être fumées chandes, et inhalées profondément et rapidement pour faire effet, puisque la **salvinorine** requiert de hautes températures pour se vaporiser. Elles peuvent être fumées dans une pipe à courte tige, dans un bong ou dans une pipe 'steamroller'. Remplissez un fourneau de taille moyenne avec des feuilles. Utilisez un briquet au butane à main qui s'éteindra quand vous ne le presserez plus, pas une allumette. Ayez un grand cendrier ou un bol qui ne renverse pas dans lequel mettre la pipe quand vous sentez que vous en avez assez. Rappelez-vous que si vous trébucher, vous pouvez oublier que vous tenez une pipe allumée. Vous pouvez l'échapper, causant un incendie. Même si plusieurs personnes passent outre ce conseil, il est préférable d'avoir un(e) gardien(ne) présent lorsque l'on fume. Les premiers effets seront remarqués moins d'une minute après avoir inhalé. Les effets complets arrivent après environ 3 minutes. La durée totale du voyage peut être moins d'une demi-heure ou aussi long qu'une heure.

A Fumer du concentré 5 x est un autre moyen de fumer de la Salvia. Le >concentré 5 X' (5 X extract) consiste en des feuilles de Salvia auxquelles on a ajouté un concentré de **salvinorine**. Cela augmente la quantité de **salvinorine** contenue dans les feuilles. Le concentré 5 X est environ cinq fois plus puissant que des feuilles non traitées. Cela est très fort. Cela ne devrait pas être fumé sans la présence un(e) gardien(ne). La dose requise peut être très petite, moins de 100 mg. de 5 X peut être tout ce dont vous avez besoin.

A Il est possible de vaporiser les feuilles, ou concentré, dans un vaporisateur spécial qui chauffe le matériel sans le brûler. La vaporisation est extrêmement puissante et peut facilement engendrer de sérieux problèmes. Quiconque essaie la vaporisation DOIT absolument avoir un(e) gardien(ne) présent(e). Plusieurs vaporisateurs commerciaux faits pour le tabac ou le cannabis ne fonctionneront pas pour la Salvia. Des vaporisateurs spéciaux pour la Salvia peuvent facilement être construits, mais la vaporisation n'est pas pour les nouveaux ou les nouvelles à la Salvia.

A La Vaporisation de **salvinorine** pure est aussi possible. Cela est extrêmement dangereux puisqu'il est très facile de vaporiser trop de **salvinorine** et de faire une surdose. Pour être faite de manière sécuritaire, la vaporisation de **salvinorine** requiert

le pesage de la dose sur une balance chimique très précise capable de peser la **salvinorine** en microgrammes (Millionnièmes de gramme). Ces balances analytiques coûtent bien au delà de 1000 \$ (américains). La vaporisation de la **salvinorine** n'est définitivement pas pour les débutants(es)!

QUELLE EST LA MEILLEURE MÉTHODE?

Il y a des pour et des contre pour chaque méthode. Quelques personnes rapportent que la chique leur procure un voyage plus fort, plus profond, plus visionnaire que la fumée. D'autres rapportent que le mâchage ne marche pas du tout pour eux(elle), mais que la fumée fait effet. Pour ceux et celles qui n'obtiennent que très peu d'effet de ces méthodes, les deux méthodes peuvent être combinées. Mâchez d'abord une chique, puis, après l'avoir crachée, fumez.

Si vous fumez déjà la cigarette ou le cannabis, vous allez probablement préférer fumer.

Si vous êtes non-fumeur(se), vous allez probablement préférer la méthode de la chique ; fumer quoique ce soit, même de la Salvia, ne peut être bon pour vos poumons. Contrairement à la fumée, une chique n'endommage pas vos poumons.

Ça prend plus de feuilles séchées pour un voyage à la chique que pour un voyage à la fumée. Si vous n'avez que très peu de feuilles disponibles, fumer peut être une façon d'obtenir un voyage du peu que vous avez.

Les voyages de chiques arrivent lentement mais durent longtemps. Ils sont meilleurs pour explorer le monde de la Salvia. Ils sont meilleurs pour la méditation profonde.

Jusqu'à ce que vous sachiez à quel point vous êtes sensible à la Salvia, n'expérimentez pas avec des concentrés, des vaporisateurs ou de la **salvinorine**. Mâcher de la chique ou fumer des feuilles permettra à plusieurs personnes de se rendre jusqu'au niveau 5. Ces gens n'ont pas besoin d'expérimenter avec des manières plus fortes et plus dangereuses de prendre de la Salvia.

Il y a quelques personnes qui, même après plusieurs expériences, trouvent qu'ils(elles) demeurent des >têtes dures de la Salvia'. Ils(elles) n'expérimentent jamais plus qu'un léger effet de Salvia en fumant ou avec une chique. Certaines de ces >têtes dures' obtiendront des résultats satisfaisants s'il(elles) mâchent une chique et fument immédiatement après avoir craché la chique.

D'autres trouveront même cette méthode inefficace. Pour eux(elles), un concentré 5 X ou l'utilisation d'un vaporisateur peut valoir l'exploration. De telles >têtes dures de la Salvia' sont en minorité.

Voyez à quel point vous êtes sensible avant de risquer ces méthodes. Si vous avez une sensibilité normale à la Salvia, ces méthodes extrêmes devraient être évitées. Avec un peu de pratique, la chique, ou la fumée, ou une combinaison des deux ('boosting'), fonctionne très bien pour la plupart des gens. Plusieurs personnes croient que ça prend plusieurs rencontres avec la Salvia avant qu'une expérience >révolutionnaire' survienne. Alors ne vous étiquetez pas >tête dure de la Salvia' trop tôt.

GARDIEN(NES) ET SÉCURITÉ

QUAND VOUS AVEZ BESOIN D'UN(E) GARDIEN(NE)

Un(e) gardien(ne) est absolument essentiel si vous prenez des doses sous l'effet desquelles vous pourriez >capoter', devenir confus(e), vous blesser, tomber, mettre le feu à votre maison ou n'importe quoi qui ferait du mal à autrui. Ayez un(e) gardien(ne) présent(e) si vous utilisez la Salvia pour la première fois, si vous expérimentez avec une forme plus forte que vous avez utilisé auparavant ou si vous utilisez une méthode plus puissante pour la prendre.

Un(e) utilisateur(trice) expérimenté(e) de Salvia qui mâche une chique, peut souvent choisir de le faire seul(e) et peut être très sécuritaire en le faisant. Mais avoir un(e) agréable, sensible et sobre gardien(ne) est absolument essentiel si vous essayez la vaporisation, si vous fumez des feuilles rehaussées de concentré ou si vous utilisez de la **salvinorine** pure. Fumer des feuilles constitue habituellement un risque moyen. Servez-vous de votre jugement. Plusieurs personnes l'ont fait sans gardien(ne), mais un(e) gardien(ne) n'est pas une mauvaise idée.

QUE DEVRAIT FAIRE UN(E) GARDIEN(NE)

Le ou la gardien(ne) doit se rappeler que peut importe à quel point le(la) voyageur(se) agit, les voyages de Salvia sont de courte durée. N'amenez pas le(la) voyageur(se) à l'Urgence (hôpital). Gardez-le(la) en sécurité et attendez que ça passe. Si vous ne pouvez le(la) garder en sécurité, allez chercher de l'aide. Autrement, gardez l'affaire privée. Après environ une heure (habituellement beaucoup moins) le(la) voyageur(se) sera de retour à la normale. C'est très rassurant de se le rappeler quand les choses tournent mal. Ça aide d'avoir soi-même fait de la Salvia avant de surveiller une autre personne. Avoir de l'expérience avec d'autres psychédéliques peut ne pas être si utile. Le(la) gardien(ne) devrait savoir que la Salvia est différente de ceux-ci. Le fait de toucher la personne pour la >grounder' fonctionne pour quelques voyageurs(ses) sur des drogues comme le LSD, mais peut être très menaçant pour quelqu'un sur la Salvia. Si vous avez l'intention de toucher la personne, clarifiez-le avec elle AVANT que le voyage ne commence.

LES RÔLES DU GARDIEN OU DE LA GARDIENNE

Le ou la gardien(ne) à trois tâches

La principale tâche est de garder le(la) voyageur(se) en sécurité et garder les gens autour de lui(elle) en sécurité. Cela passe avant tout. Les principaux dangers sont physiques, pas émotionnels. Votre tâche est 'gardien(ne)' et non psychologue. N'utilisez pas la force physique à moins que ça soit la seule solution. L'utilisation de la force physique peut résulter en blessures pour vous ou le(la) voyageur(se). Ça pourrait être interprété faussement comme un assaut.

Ne laissez jamais la Salvia être utilisée si des armes à feu, des coûteux ou autres objets dangereux sont présents. Prenez les clés du(de la) voyageur(se) pour les garder en sécurité avant que le voyage ne commence. Gardez le(la) voyageur(se) à l'abri des objets coupant, des flammes nues, des surfaces chaudes et des objets cassables. Prévenez aussi qu'il(elle) tombe, qu'il(elle) se cogne la tête ou qu'il(elle) erre dans la rue. Mais laissez le(la) voyageur(se) se déplacer dans un endroit sécuritaire. Ne l'agrippez pas ou n'essayez pas de le(la) restreindre physiquement, à moins que cela soit absolument nécessaire. Redirigez. Parlez gentiment. Enlevez doucement les objets dangereux. Touchez la personne le moins possible (Le-la voyageur-se confus-se peut prendre votre touché pour un assaut ou un viol et peut réagir au danger qu'il-elle s'est imaginé). Vous pourriez avoir à faire à des intrusions d'étrangers non-prévues et d'autres situations sociales embarrassantes.

La deuxième tâche du(de la) gardien(ne) est de rassurer. Souvent, de simples explications répétées peuvent aider un(e) voyageur(se) effrayé(e). ex : "tu es en sécurité, je ne vais rien laisser te faire de mal." "Tu as juste un mauvais voyage, tu va te sentir mieux dans quelques minutes." "Ton nom est". "Je suis ton ami". Si parler n'est pas nécessaire, soyez silencieux. Le silence est souvent moins menaçant pour le(la) voyageur(se) confus(e) que d'essayer de déchiffrer ce que le(la) gardien(ne) est en train de dire.

La troisième tâche du gardien est d'aider le(la) voyageur(se) à se rappeler le voyage plus tard. Il y a plusieurs façons. Utilisez un calepin et écrivez les agissements et les paroles bizarres du(de la) voyageur(se). Plus tard, vous pouvez lui demander ce qui en retourne. Cela peut lui rafraîchir la mémoire à propos de ce qu'il(elle) a vécu. Une autre technique, si le(la) voyageur(se) n'est pas trop parti pour parler pendant le voyage, est de lui demander à répétition "que vis-tu présentement?" Un calepin ou une enregistreuse, peut être utilisé pour enregistrer les réponses. Puisque quelques voyageurs(ses) vont préférer que vous demeuriez silencieux(se) et que vous n'enregistriez pas, mettez les choses au clair avec le(la) voyageur(se) avant le voyage.

LIGNES DE CONDUITE INTELLIGENTES

A NE JAMAIS UTILISER LA SALVIA QUAND DES ARMES À FEU SONT PRÉSENTES.
Ne jamais utiliser la Salvia lorsque des couteaux sont à la portée.

A NE JAMAIS CONDUIRE EN PRENANT DE LA SALVIA.

A Choisissez le moment et le lieu de votre voyage avec soin. Intimité et sécurité sont essentielles. Faites attention aux hauteurs et aux flammes nues comme les chandelles. Ne prenez pas de Salvia lorsque vous pouvez être interrompu par des appels téléphoniques, par des visites, par des animaux de compagnie, par des enfants, etc. Éteignez votre téléphone et programmez votre répondeur pour qu'il enregistre silencieusement les appels. Vous pouvez retourner les appels dans quelques heures, lorsque vous serez sobre.

A Réfléchissez bien à la quantité que vous allez prendre et à la manière dont vous la prendrez.

A Après que tout le matériel de fumage soit rangé, couchez-vous au lit, sur un sofa, ou sur un tapis. Vous êtes beaucoup plus en sécurité couché(e) que vous ne le seriez à trébucher un peu partout. Demeurez ainsi pour le reste du voyage. Vous pouvez mieux voyager avec vos yeux fermés.

A Ayez un(e) gardien(ne) (c'est tout spécialement important si vous prenez de la Salvia pour la première fois, si vous prenez une forte dose, si vous fumez du concentré ou si vous utilisez un mode d'ingestion très puissant comme la vaporisation).

A Proposez-vous pour surveiller les autres.

A Si vous avez des problèmes de santé mentale, ne prenez pas de Salvia sans en avoir d'abord discuté avec votre praticien(ne) ou médecin.

A Pratiquez et encouragez un usage responsable. Ne donnez pas de Salvia à des personnes mineures ou à des gens violents ou instables. Ne la partagez pas avec des

étrangers. Sachez à qui vous la donnez et sachez pourquoi ils(elles) veulent l' utiliser. Pourquoi courir après les problèmes?

A Ne jamais prendre de Salvia au travail ou en public. Gardez ça privé. Ce n' est pas pour les concerts. Ce n' est pas pour les grands >partys' .

A Ne mélangez pas avec l' alcool. Évitez de mélanger la Salvia avec les autres drogues. Même si les utilisateurs expérimentés de Salvia ont expérimenté avec les combinaisons, elles ne sont pas pour les débutants(es) de la Salvia et elles sont certainement plus risquées que la Salvia par elle même.

A Faites extrêmement attention aux flammes - chandelles, biquets, feu, etc. en utilisant la Salvia.

A Faites très attention en utilisant du concentré vaporisé, des feuilles vaporisées, ou en fumant des feuilles avec concentré ajouté. Ces dernières méthodes nécessitent la présence d' un(e) gardien(ne). Mâcher une chique ou fumer des feuilles a beaucoup moins de chances de produire des agissements hors de contrôle que ces méthodes.

A Ne jamais utiliser de la **salvinorine** pure à moins que vous soyez équipé avec les balances ultra précises nécessaires pour peser les doses mesurées en microgrammes et savoir exactement combien vous pouvez en prendre de manière sécuritaire. Même si vous rejoignez ces conditions, vous devez toujours avoir un(e) gardien(ne) présent.

LA PLANTE ET SES SOINS

Si vous allez faire pousser votre propre Salvia, vous devriez lire ceci. Si vous préférez acheter des feuilles séchées, vous pouvez laisser tomber cette section. La Salvia divinorum est une vivace semi-tropicale. Cela veut dire qu' elle peut repousser année après année, mais seulement si elle n' est pas exposée à des températures en deçà du point de congélation. C' est une grande plante avec de grandes feuilles et une épaisse tige creuse qui la distingue. Elle peut pousser plusieurs mètres de haut si les conditions sont favorables. Quand elle atteint une taille suffisante, les branches plient ou cassent et peuvent s' enraciner si elles viennent en contact avec un sol humide. Même si la Salvia divinorum peut fleurir dans des conditions d' éclairage naturel, elle ne produit pratiquement jamais de graines qui germeront. Alors la plante est propagée par des boutures. Les feuilles sont ovales, légèrement dentelées et peuvent être passablement grandes (jusqu' à 9 pouces de longueur). Elles sont souvent de couleur verte émeraude mais peuvent être jaunes vertes ou même jaunes. Elles sont souvent couvertes d' une fine couche de poils très courts, donnant aux feuilles une apparence de satin velouté sous certaines lumières. Les plantes aiment l' eau, mais poussent mieux dans une ombrage partiel et dans un sol bien arrosé mais bien drainé. Les racines ne doivent pas demeurer trempées sinon la pourriture les gagnera et la plante en mourra.

La Salvia divinorum peut pousser à l' intérieur dans n' importe quel climat. Elle fait une très belle plante de maison.

Vous pouvez faire pousser de la Salvia divinorum à l' extérieur à l' année longue si vous habitez un climat semi-tropical, avec un sol bien drainé, mais bien arrosé et quelque peu acide, avec un haut contenu en humus. Si vous habitez dans un climat plus froid ou plus sec, vous pouvez faire pousser de la Salvia à l' extérieur, quand la température le permet. Mais vous devrez peut-être le faire avec soins, en vous assurant qu' elle est protégée de la gelée, que vous l' arrosez fréquemment et que vous l' humidifiez lorsque

le taux d'humidité est bas. La Salvia ne survivra pas à la gelée ou la sécheresse. On peut la faire pousser à l'extérieur, dans des pots qui peuvent être transportés à l'intérieur par temps froid (sous 40 degrés Fahrenheit). De cette façon, on peut la faire pousser à l'extérieur l'été et à l'intérieur l'hiver.

La Salvia vous signalera lorsqu'elle sera trop sèche - ses feuilles tomberont. Soyez sûr(e) de l'arroser au premier signe de languueur, ne laissez pas le plant devenir mou. Le sol devrait être bien drainé mais gardé humide.

Si vous plantez de la Salvia en pots, SOYEZ SÛR(E) QUE LE POT SOIT GRAND, PLUS C'EST GRAND MIEUX C'EST. Doubler le diamètre du pot peut améliorer la production de feuilles par plus de 4 fois. Même si votre espace disponible limitera la grandeur possible du pot, utilisez le plus gros pot praticable. Il doit posséder des trous de drainage. Placer du gravier (ou des morceaux de styrofoam) dans le fond du pot aidera au drainage et de ce fait décourager le pourrissement de la racine. De la terre à pot commerciale fera l'affaire. Ajouter de la vermiculite ou de la perlite à la terre à pot aide mais n'est pas essentiel.

La Salvia aura besoin de fertilisant. Il n'y a pas de fertilisant vraiment meilleur que les autres. Des résultats satisfaisants peuvent être obtenus avec différents produits. En voici quelques-uns:

A Scotts All-Purpose Plant Food (18-13-13) légèrement saupoudré sur le sol environ une fois par six semaines.

A MirAcid ajouté à de l'eau une fois par semaine (1/4 c.à.t. par gallon)

A Peters Professional Soluble Plant Food (15-30-15) 1/4 c.à.t. par gallon d'eau, une fois par semaine

Moins recommandés:

A émulsion de poisson (convenable à l'extérieur seulement, puisque ça dégage une odeur très mauvaise)

A Bone meal (les animaux peuvent creuser votre Salvia si vous en utilisez!)

Si vous faites pousser à l'intérieur, placez vos plantes à l'extérieur quand c'est assez chaud et laissez la pluie leur tomber dessus. Cela préviendra les accumulations de sel dans le sol qui pourraient tuer vos plantes.

La Salvia divinorum peut bien faire sous une variété de différentes conditions d'éclairage. Elle préfère quelques heures de lumière du soleil partielle par jour. Elle peut bien s'en tirer en poussant à l'intérieur près d'une fenêtre. Elle peut supporter plus de soleil si elle est gardée bien arrosée et ses feuilles humidifiées fréquemment. Elle peut aussi supporter un ombrage modéré. Quand vous changez les conditions d'éclairage ou d'humidité auxquelles vos plantes sont exposées, faites-le graduellement. Lorsqu'on lui donne le temps, la Salvia s'adapte bien, mais elle peut prendre des semaines pour s'habituer à un nouvel environnement.

Plusieurs insectes nuisibles peuvent attaquer la Salvia. La **Whitefly** est un gros problème pour les plantes qui poussent en serre. Aphidiens, limaces, chenilles, **thrips**, araignées et autres petits insectes peuvent aussi endommager vos plantes. La

moisissure de racines et la pourriture d'évaporation peuvent causer problème. **Fungal spots** peuvent apparaître sur les feuilles. Nous ne savons pas quels virus peuvent s'attaquer à la *Salvia divinorum*, il y en a sûrement puisque plusieurs s'attaquent à d'autres sauges.

Les aphidiens et autres petits insectes peuvent être éliminés avec un linge de coton trempé dans l'alcool à friction.

Les dommages causés par les limaces peuvent être diminués en faisant pousser la *Salvia* dans des pots placés sur une structure surélevée ou sur une palette. Quelques-unes peuvent quand même se rendre et attaquer vos plants. Gardez un œil sur ces pestes gluantes. Une seule limace peut dévorer une bonne quantité de *Salvia*! De la bière peut être utilisée pour attirer et noyer les limaces. Placez un contenant de bière légèrement enfoui dans le sol; le rebord du contenant doit arriver au niveau du sol, pour que les limaces puissent y entrer, se saouler et se noyer.

Les petites araignées peuvent être contrôlées en dissolvant du savon **Castile** dans de l'eau et en vaporisant les feuilles, incluant leur dessous. Répétez à intervalle de deux semaines pour trois applications. Attention: il a été rapporté que le savon endommageait les feuilles alors n'en utilisez pas trop.

Utiliser un boyau de jardin à l'extérieur, ou un vaporisateur à l'intérieur, pour arroser le dessus et le dessous des feuilles peut se révéler plus efficace pour contrôler les petites araignées. Votre boyau de jardin est votre meilleur ami pour ce qui est de combattre la plupart des insectes nuisibles d'extérieur. Aspergez les feuilles avec assez de force pour déloger les insectes nuisibles, sans toutefois endommager les feuilles. N'oubliez pas d'asperger aussi le dessous des feuilles.

La *Salvia divinorum* se propage par bouture et non par graines. Les boutures peuvent être enracinées soit dans l'eau ou directement dans le sol. Voici comment:

ENRACINER DANS L'EAU: coupez une branche (4 à 8 pouces de long) portant quelques feuilles. Placez la immédiatement dans environ un pouce et demi d'eau dans un petit verre d'eau. Seulement une bouture doit être placée dans chaque verre, de sorte que si la pourriture se développe dans une bouture cela n'affectera pas les autres.

L'idéal est que la branche soit coupée tout juste au dessous d'un noeud, puisque les noeuds sont des endroits à partir desquels de nouvelles racines sont portées à se développer. Quoiqu'il n'est pas nécessaire de couper à cet endroit, le faire à l'avantage qu'il n'y aura pas de tige dans l'eau sous le noeud. C'est important puisqu'un bout de tige coupée a d'avantage de chances d'être victime de pourriture qu'un noeud.

Soyez sur(e) que la bouture est taillée avec des cisailles propres, ou un couteau, pour que la tige coupée ne soit pas attaquée par des germes et les champignons microscopiques qui pourraient causer de la pourriture. Coupez toutes les grandes feuilles, mais laissez-en quelques petites. Placez un bocal transparent (ou un sac de plastique transparent) à l'envers par dessus la plante, il jouera le rôle d'une tente d'humidité. Placez la où elle profitera des rayons du soleil. Changez l'eau quotidiennement. Cela peut être une bonne idée d'utiliser de l'eau bouillie refroidie. Si votre eau contient du chlore, la bouillir éliminera le chlore. L'eau sans chlore peut être contaminée par des germes mauvais pour la plante, mais l'ébullition devrait les tuer. L'enracinement dans l'eau fonctionner les 3/4 du temps (le reste du temps, la

pourriture attaque et tue la bouture).

En deux semaines, des racines commenceront à se développer. Quand elles atteignent 1/2 à 1 pouce de hauteur, transplantez-la dans de la terre à pot dans un pot bien drainé. Continuez de couvrir avec un bocal ou sac transparent en guise de serre jusqu' à ce que la plante paraisse vigoureuse. Sevrer par la suite graduellement la plante de sa dépendance à la tente d' humidité.

ENRACINER DANS LA TERRE: la Salvia peut être enracinée directement dans le sol.
Matériel requis:

A de la terre à pot.

A deux gobelets en plastique jetables.

A de la poudre Rootone (c' est un mélange d' hormones pour enraciner qui contient aussi un fongicide) disponible pépinière.

A un mince sac transparent de polyéthylène de 1 gallon, servant à conserver la nourriture.

A une bande élastique.

A de l' eau.

Procédé:

percez quelques petits trous de drainage dans l' un des gobelets. Remplissez-le au 2/3 avec de la terre à pot. En utilisant un crayon ou un doigt, faites un trou d' environ 2 pouces de profond dans la terre. La terre est maintenant prête pour votre bouture. Vous devez maintenant préparer la bouture. Avec des cisailles propres, coupez un bout de tige à partir d' une plante en santé. Laissez quelques feuilles (des petites) dans le haut. Récoltez les plus grandes feuilles de la tige. Immédiatement après avoir coupé la tige, placez-la dans de l' eau propre. Coupez-la tout juste sous un noeud, puisque les racines se formeront à partir du noeud. Gardez la surface coupée humide. Placez la surface coupée, et 1 pouce de tige au dessus de la coupe, dans la poudre à enracinement. Secouez-en l' excès. La poudre à enracinement est quelque peu toxique, alors lavez-vous les mains après l' avoir manipulée. Placez la bouture enduite de poudre dans le trou, dans la terre. Poussez doucement la terre autour de la bouture, en la tenant en place pendant que vous remplissez la trou. Arrosez la bouture plantée jusqu' à ce qu' il y ait un peu d' eau qui sorte des trous de drainage. Placez le gobelet contenant la plante dans le deuxième gobelet (qui est là pour récupérer l' excès d' eau). Vous pouvez placer un petit morceau de bois ou de plastique dans le fond du gobelet extérieur pour espacer les gobelet l' un de l' autre. Cela donne de l' espace pour que l' excès d' eau puisse se drainer. Placez un sac de plastique transparent d' un gallon par dessus la bouture enracinée, utilisez la bande élastique pour le tenir en place. La bande élastique doit être à l' extérieur du sac et le sac à l' extérieur des deux gobelet. La bande élastique maintient le sac contre les gobelets. Puisque le sac de plastique sert à conserver l' humidité, il n' est pas nécessaire d' arroser fréquemment. Après quelques semaines, vous pouvez transplanter le plant maintenant enraciné dans un plus grand pot.

TRANSFORMATION DES PRODUITS DE LA PLANTE

Les feuilles de *Salvia divinorum* séchées peuvent être conservées dans des bocaux scellés à l'abri de la lumière. Ainsi conservées, les feuilles peuvent probablement conserver leur efficacité pendant plusieurs années, peut-être indéfiniment (personne ne sait vraiment pendant combien de temps). Si vous faites pousser votre propre *Salvia*, vous voudrez probablement sécher des feuilles pour un usage futur. Il y a plusieurs façons de le faire.

Méthode 1.) La bonté de la nature

Attendez que les feuilles meurent ou tombent. Ramassez-les. Placez-les sur une plaque dans une pièce à faible humidité. Tournez-les souvent. Attendez qu'elles soient sèches, puis rangez-les. On ne sait pas si naturellement, les feuilles tombées sont plus fortes ou moins fortes que les feuilles cueillies.

Avantage: vous ne priverez pas vos plantes de feuilles qu'elles ont besoin.

Inconvénient: vous devrez attendre que la plante soit prête à faire un don à votre cause. Les feuilles peuvent ne pas être en parfaite condition.

Méthode 2) Tabac de *Salvia*

Prenez de grandes feuilles fraîchement cueillies et placez-les unes par dessus les autres (comme on empile des feuilles de papier). Coupez ensuite au travers la pile pour faire des bandes de 1/2 cm. (1/4 pouce). Placez-les en tas sur un plateau. Tournez-les deux fois par jour jusqu'à ce qu'elles soient sèches mais non croustillantes.

Avantage: le «tabac» résultant produit apparemment une fumée plus douce que les feuilles complètement sèches.

Inconvénient: il est possible que ce séchage lent et partiel produise des feuilles plus faibles qui ne se conserveront pas aussi longtemps que des feuilles complètement sèches (croustillantes).

Méthode 3) Déshydrateur de nourriture

Séchez dans un déshydrateur de nourriture. Ils sont disponibles où des petits appareils de cuisine sont vendus. Le séchage est très rapide et complet. Séchez jusqu'à ce que la feuille en entier, incluant les tiges de feuilles, soit croustillante. Touchez les feuilles avec vos doigts pour voir si elles sont complètement sèches. Si elles le sont, les tiges de feuilles devraient se casser si une pression leur est appliquée.

Avantages: rapidité, séchage complet et commodité.

Inconvénient: prix d'achat du déshydrateur.

Méthode 4). *Salvia* séchée au four

Placez sur un plat allant au four. Cuire dans un four à une température pas plus élevée que 150 F.

Avantage: rapidité, séchage complet et commodité.

Inconvénient: quelque peu moins pratique que d'utiliser un déshydrateur de nourriture. Il peut être difficile de garder le four à la température optimale.

Méthode 5). Séchage au **chlorure de calcium**

Le **chlorure de calcium** est disponible, en tant que recharge de 'Damp-Rid' , chez la plupart des quincailleries. Placez une quantité suffisante de **chlorure de calcium** au fond d' un contenant de polyéthylène. Placez un morceau de papier d' aluminium par dessus le CaCl₂ et placez les feuilles à sécher sur la feuille d' aluminium. Le fait de replier les bord de la feuille d' aluminium devrait empêcher les feuilles de toucher le CaCl₂. Scellez ensuite le contenant. Les feuilles devraient être sèches dans environ 2 jours.

Avantage: séchage très complet.

Inconvénient: moins pratique que les autres méthodes. Lent.

Peu importe comment vous séchez les feuilles, placez-les dans un bocal scellé, à l' abris de la lumière. Un pot à cannage propre fait très bien l' affaire (pot Mason). Le fait de ranger le pot dans un tiroir de cuisine ou dans un **cabinet de médicaments** le gardera à l' abris de la lumière. Rangées de cette façon, les feuilles garderont leur efficacité pendant plusieurs mois, voire plusieurs années.

EN CONCLUSION

Ayant lu jusqu' ici, vous en savez maintenant assez pour commencer sur le chemin vert de la Salvia. Que ce chemin vous apparaisse toujours plein de coeur. Que cette remarquable plante-enseignante vous guide vers un plus haut niveau de connaissance de soit, d' harmonie, de merveille et de joie.